

Barbara Konopka

<https://orcid.org/0000-0003-1065-6110>

Wydział Filologiczny
Uniwersytet Śląski

Fobia społeczna, hikikomori, kokonizm – o potrzebie odosobnienia w społeczeństwie informacyjnym

Słowa kluczowe: fobia społeczna, hikikomori, kokonizm, samoizolacja, społeczeństwo informacyjne, strach cywilizacyjny

Key words: social phobia, hikikomori, cocooning, self-isolation, information society, civilisation fear

Wstęp

Fobia społeczna, hikikomori i kokonizm (ang. *cocooning*) to trzy grupy objawów związane z czasowym odosobnieniem i izolacją od relacji społecznych świata materialnego, które mają miejsce w społeczeństwie informacyjnym. Hikikomori oraz kokonizm są zjawiskami w miarę nowymi i nie do końca rozpoznanymi, ale wraz z fobią społeczną interesująco związanymi z rozwojem Internetu i przeniesieniem życia społeczno-kulturowego w sferę online.

Fobia społeczna jest definiowana jako przed sytuacjami społecznymi, a cierpiący na te zaburzenia odczuwają silny stres i szereg dolegliwości fizycznych, kiedy zmuszeni są na przykład przemawiać, jeść publicznie, przebywać w tłumnym centrum handlowym czy nawet mijać ludzi na ulicy. Sytuacje typowych kontaktów międzyludzkich sprawiają, że doświadczają oni ataku lęku. Chcąc uniknąć przyczyny fobii, zaczynają odcinać się od interakcji z ludźmi. W skrajnych przypadkach całkowicie izolują się w domu, unikając nawet najbliższej rodziny (MCTUiPP 2016). Osobom cierpiącym na lęk społeczny bardzo zależy na wywarciu odpowiedniego wrażenia. Jednocześnie mają one negatywną i niską ocenę własnych możliwości, a w ich myśleniu występują błędne założenia, między innymi że inni ludzie: 1) obserwują ich i są bardzo zainteresowani ich zachowaniem, 2) mogą odczytywać cudze emocje, 3) odrzucają słabych i niezaradnych (MCTUiPP 2016). Uważają błędnie, że każde ich zachowanie (potknięcie, błąd, element wyglądu) wywołuje ironię, drwiny lub negatywną ocenę innych. Ostatecznie, w dobie mediów elektronicznych, utrzymują kontakty ze światem głównie za pośrednictwem Internetu.

Zjawisko wycofania się z relacji personalnych z jednoczesnym funkcjonowaniem społecznym w sieci internetowej nazywane jest hikikomori (termin stworzył

Tamaki Saito z połączenia słów *hiku* – „wycofać się” i *komoru* – „ukrywać się”) i dotyczy głównie młodych ludzi około 20. roku życia, izolujących się w domu w okresie od sześciu miesięcy do nawet kilku lat (Nęcki 2018). Hikikomori nie musi mieć podłoża chorobowego, może być formą świadomego sprzeciwu i buntu wobec świata (Krzystanek 2015). Zamknięcie się we własnym pokoju oznacza nie tylko odrzucenie zewnętrznego świata ze wszystkimi jego elementami (między innymi obecnością i towarzystwem ludzi, obowiązkami szkoły lub pracy, rozwijaniem pasji „analogowych”). Po pierwsze może stanowić wybór Internetu jako jedyne „okna na świat”, głównego i dominującego centrum życia. Po drugie umożliwia stwarzanie sobie azylu – własnej, bezpiecznej bańki niepodlegającej żadnym przemianom, całkowicie kontrolowalnej.

Hikikomori w odróżnieniu od fobii społecznej nie jest chorobą. Według Natalii Popławskiej „[...] 45,5% przypadków hikikomori nie spełnia kryteriów diagnostycznych zaburzenia nastroju, zaburzeń lękowych, nadużywania substancji. Choć zaburzenia psychiczne często współwystępują z hikikomori, połowa przypadków zaburzenia jest pozbawiona innych objawów” (za: Krzystanek 2015). Nie określono jednoznacznie przyczyn tego zjawiska ani jednolitej metody „leczenia” lub też skutecznego sposobu przywracania społeczeństwu izolujących się ludzi.

Według Jerzego Surdykowskiego „[...] zgrozę budzi nie tyle samotność, nie tyle cierpienie, ile obojętność i pogarda innych, szczęśliwszych ludzi” (Surdykowski 2008: 119). Za lękami osób preferujących hikikomori jako styl życia i osób z fobią społeczną może kryć się obawa przed odrzuceniem i obojętnością ludzi, przekonanie, że tylko osoby zaradne i szczęśliwe zasługują na wrażliwość czy sympatię otoczenia, w odróżnieniu od osób nieszczęśliwych i czujących wyobcowanie. Odosobnienie jest kolejnym progiem szukania anonimowości, pozwala być już w dużej mierze głównie awatarem. Poprzez fakt, że „człowiek hikikomori” odizolowuje się od materialnego tłumu, materialnej społeczności, zyskuje pewność, że nie zostanie przez nią zraniony, dotknięty (nawet wskutek internetowego linczu lub pomówienia).

Być może zjawisko to zostało wytworzone kulturowo jako uzasadniona odpowiedź na określone uwarunkowania. Hikikomori można potraktować nie tylko jako wybór stylu życia, ale jako formę kultury indywidualnie współdzielonej przez wzrastający odsetek ludzi na świecie, formę adaptacji do warunków ciągłej zmiany, nadmiaru i intensywnego tempa życia, które izolacja jest w stanie ograniczyć, zwiększając możliwość aktywności w sferze wirtualnej i cybernetycznej. Należałoby rozważyć, jak kulturowe pojawienie się fenomenu hikikomori (i jego wzrastająca skala) może okazać się istotne dla kulturowych i społecznych kierunków rozwoju. Edward O. Wilson w książce *O naturze ludzkiej* napisał:

Na jednym biegunie znajdzie się mniejszość ludzi, których praca pozwoli utrzymać technikę zapewniającą wysoki standard życia większości. Na drugim biegunie będą ludzie nienadający się do pracy, ale u których w znacznym stopniu zaniknie granica między rzeczywistością a tworam wyobraźni, przynajmniej na tyle, na ile da się to pogodzić z ich fizycznym przetrwaniem (Wilson 1998: 114).

Osoby określane jako hikikomori głębiej i na dłużej zanurzają się w światy wirtualne, na przykład grając w gry czy oglądając filmy. Ich aktywność w tym zakresie nasila się w nocy (Krzystanek 2015), a zatem w porze, gdy naturalnym rytmem człowieka jest sen. Umysł, ewolucyjnie przystosowany do trybu snu, w godzinach nocnych może inaczej traktować wirtualność (nie-realność, niereczywistość), odmiennie ją przetwarzać i poruszać się w jej obrębie, ułatwiając zatarcie się granic w postrzeganiu rzeczywistości i niereczywistości.

Oprócz „hikikomori” istnieje jeszcze jeden termin na opisanie zjawiska wycofania się, czyli „kokonizm” (także „cocooning” i „kokoniarstwo”). Katarzyna Sołowiej (2013) pisze, że:

[...] cocooning polega na izolowaniu się od otoczenia i budowaniu własnej, prywatnej przestrzeni, dającej poczucie komfortu i bezpieczeństwa [...] to nowoczesne określenie świadomego domatorstwa. Zamykając się w wolnej od wpływów strefie, kokoniarze wreszcie zyskują poczucie kontroli nad własnym życiem.

Kokonizm jest pozbawiony konotacji negatywnych. Termin ten jest związany z językiem biznesu, ponieważ uzasadnia wybór osób aktywnych – zorganizowanych i odnoszących sukcesy w sferze zawodowej, ale zmęczonych pogonią i zgiełkiem życia. Wycofują się one w bezpieczny domowy „kokon”, aby znaleźć ukojenie i spokój. Kokonizm nie jest ani chorobą, ani zaburzeniem – to trend polegający na tym, aby pracować zdalnie z domu (ang. *home office*), robić e-zakupy, wybierać domowe (ale jednocześnie elektroniczne) formy rozrywki i spędzania czasu zamiast spotkań w kawiarni, kinie czy restauracji.

Świat „zewnątrzny” jako opcja

Izolacja spełnia wiele funkcji: spowalnia tempo egzystencji, zwiększa poczucie prywatności, bezpieczeństwa i stabilizacji, pozwala na kontrolowane zmiany. W warunkach odosobnienia można swobodnie i szeroko angażować się w funkcjonowanie w świecie wirtualnym, ponadto ograniczyć przestrzeń do jej całkowicie odseparowanej, spersonalizowanej formy – podobnie jak ma to miejsce w przestrzeni osobistego telefonu lub laptopa. Hikikomori może być symptomem początku głębokich przemian w strukturach społecznego funkcjonowania. Wychodzenie „na zewnątrz” nie jest już niezbędne do przeżycia i aktywnego intelektualnie funkcjonowania, staje się opcjonalną formą aktywności. Ponieważ praca i zakupy posiadają wariant online, kontakt ze znajomymi często przebiega poprzez media społecznościowe, a wiele form rozrywki stało się dostępnymi multimedialnie. Przyjmując pewną bardzo skrajną perspektywę, można spojrzeć na realną rzeczywistość tylko jak na scenografię miejsc, w których chcemy się sfotografować, przygotowując kolejny internetowy post.

Dla osób młodych, które mają doświadczenia z pracą zdalną, opartą w decydującym stopniu na korzystaniu z wielu różnych platform i urządzeń technologiczno-informatycznych, taka perspektywa będzie znacznie mniej nienaturalna niż dla osób starszych, pracujących analogowo i mocno zakotwiczonych w świecie

realnym. Niemniej jednak, jeśli wziąć pod uwagę tempo, w jakim Internet w ciągu ostatniej dekady zyskał na znaczeniu, stając się dominującą metanarracją, angażującą uwagę przeważającej większości ludzi na świecie, bez względu na wiek, płeć, zawód, religię, to trzeba przypomnieć, że dziś właśnie istnienie w Internecie stało się kluczowe dla przetrwania. Rezygnacja z pewnych form internetowego uczestnictwa jest formą wykluczenia technologicznego, na które jednostka nie może sobie pozwolić. Przyjęcie zatem perspektywy, w której świat „na zewnątrz” (na zewnątrz domu, na zewnątrz ekranu) jest dodatkowy i opcjonalny (lub nawet zbędny), może stać się naturalne, tak naturalne, jak (być może) jest dla osób określanych mianem hikikomori, a w pewnym stopniu również dla osób wybierających kokonizm.

Czy jest to załączkowy etap wyodrębniania się podziału na osoby pracujące, by tworzyć wirtualność, oraz osoby w wirtualności pogrążone – stopniowo niezdolne do udźwignięcia wymagań realnego środowiska, które nie dopasowuje się do zindywidualizowanych potrzeb użytkownika? W rzeczywistym świecie nie mamy znaczącego wpływu na czynniki zewnętrzne (dobór osób – zwłaszcza w sytuacjach publicznych, temperaturę, estetykę, warstwę dźwięków, nieprzewidywalność sytuacji itd.). Jeśli ktoś z naszego otoczenia ma zły humor i zareaguje opryskliwie lub agresywnie, musimy po prostu zmierzyć się z takim zachowaniem. Tymczasem dzieci, które w okresie wczesnego dzieciństwa przebywają wiele godzin zanurzone w rzeczywistości wirtualnej, w dużym stopniu podlegającej osobistym wyborom i preferencjom – rzadziej uczestniczą w naturalnej („analogowej”) socjalizacji, która uczyłaby ich radzić sobie z tego typu społecznymi trudnościami i niedogodnościami. Mogą one stopniowo nabierać przekonania, że świat realny jest gorszy i nieprzyjemny, ponieważ nie spełnia oczekiwań – trzeba się do niego dostosować, a jakość funkcjonowania w nim jest efektem długotrwałych procesów wymagających wysiłku i własnego zaangażowania.

Wiele pisze się obecnie na temat szkodliwego wpływu na przykład tabletek i smartfonów na świadomość i rozwój małych dzieci. W 2015 roku agencja Millward Brown Poland przeprowadziła badania i opublikowała raport, według którego 40% dzieci w wieku od roku do dwóch lat użytkuje tablet lub smartfon (Woźniak 2017). Edyta Gruszczyk-Kolczyńska z Akademii Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej w Warszawie uważa, że:

[...] jeżeli dziecko przez godzinę i więcej dziennie doświadcza pstrokatych obrazków i swoich nadzwyczajnych możliwości sprawczych, przesuwając opuszkami palców po ekranie tabletu, zapewne nie zechce mozolić się przy wykonywaniu trudniejszych zadań w realnym świecie. To zaś oznacza, że nie będzie chciało się bawić z innymi dziećmi, a potem uczestniczyć w szkolnej edukacji (za: Woźniak 2017).

W pewnym stopniu efekt, o którym pisze E. Gruszczyk-Kolczyńska, dotyczy wszystkich użytkowników tabletek i smartfonów, nie tylko dzieci. Uważa ona również, że korzystanie z technologii smartfonów w bardzo wczesnym wieku wypacza prawidłowy rozwój dzieci, a przede wszystkim ma olbrzymi wpływ na tworzenie przez nie systemów reprezentacji. Opisano przykłady dzieci, które

przejawiają trudność w odróżnianiu wirtualności od rzeczywistości i myślą cechy dotyczące obiektów rzeczywistych, szukając u nich atrybutów i modyfikacji, którym można poddać obiekty wirtualne:

Psycholog z Uniwersytetu SWPS doktor Lucyna Kirwil mówiła nam o przypadku niespełna trzyletniej dziewczynki, która ze zdziwieniem dotykała szyby w oknie, jakby to był ekran dotykowy, i chciała przybliżyć obraz, który zobaczyła, by lepiej mu się przyjrzeć. Inna historia – Kuba, który, gdy pierwszy raz w życiu zobaczył las, nie mógł się nadziwić, że drzewa nie wyglądają jak w popularnej grze Minecraft, są zwykle i nie można ich przestawiać (Newsweek 2015).

Bardzo szybko adaptujemy się do zmian. Dzieci natychmiast pojmą zasady funkcjonowania multimediiów oraz ich ograniczenia. Ale nie znaczy to, że nie odczują pewnego żalu i zawodu (a może agresji i gniewu) związanego z tym, że materialne czynniki zewnętrzne nie podlegają ich sprawczości i nie dostosowują się łatwo do ich oczekiwań, a także że nie mają bezpośredniego wpływu na zachowanie oraz reakcje innych ludzi.

Przykład hikikomori obrazuje sposób funkcjonowania człowieka, dla którego pierwotna przewaga „rzeczywistości” nad „wirtualnością” ulega całkowitemu odwróceniu. Wirtualność staje się sferą pierwszoplanową, wybraną. Świat materialny zostaje odrzucony jako niepożądany, jest bowiem źródłem zagrożeń i lęków, problemów i obowiązków. Jest niezgodny z oczekiwaniami i nadziejami. Nadal jednak jednostka jest do niego przywiązana, zachodzi więc swoiste rozszczepienie: „Wzrost wirtualizacji zaspokajania potrzeb powoduje rozdwojenie ludzkiego życia na rzeczywiste i wirtualne. W związku z tym dochodzi do oddzielenia ciała od psychiki ludzkiej. Przestrzenią dla duszy (psychiki) będzie świat wirtualny, a dla ciała świat realny” (Piekut i in. 2016: 110). Jednocześnie należy zwrócić uwagę, że wraz z rosnącą rolą wirtualizacji i stopniowo coraz głębszym zanurzeniem w technologiach internetowych część osób woli na przykład oglądać sport niż go aktywnie uprawiać, a także śledzić życie toczące się na ekranie, zamiast doświadczać empirycznie własnego.

Postęp technologiczny a reakcje wycofania (konflikt natura – kultura – cywilizacja)

Przejawy samoizolacji mogą być również pierwszymi, nieuświadomionymi reakcjami na wzrost roli algorytmów informatycznych oraz robotyzacji. Coraz więcej czynników wskazuje, że liczne obszary pracy obecnie wykonywanej przez ludzi zostaną w niedługim czasie całkowicie zawłaszczane przez maszyny i komputery. Spowoduje to konieczność przemian społecznych, ale też ekonomicznych, związanych z podziałem dóbr i funkcjonowaniem człowieka w systemach kapitalistycznych, opartych na konkurencji rynkowej oraz na systemach monetarnych. W dalszej perspektywie może się okazać konieczna całkowita redefinicja pracy jako podstawowego źródła dochodu i zapewnienia bytu jednostki we współczesnym świecie.

Przedmioty materialne „zanurzają się” w głębię Internetu, w sferę niematerialną, stając się ideami i cyfrowymi odwzorowaniami. Postęp technologiczny wprowadza gwałtowne zmiany i stanowi nowe wyzwanie dla humanizmu i człowieczeństwa. Konieczne będzie poszukiwanie koncepcji zintegrowanego i zrównoważonego zarządzania tą nową, globalną sytuacją. Zarówno tempo, jak uwarunkowania i zmiany zachodzące w XXI wieku mogą wywoływać we współczesnym człowieku mimowolny i nieuświadomiony lęk, objawiający się między innymi dobrowolną izolacją społeczną. Ryszard Tadeusiewicz (2008: 147) zwraca uwagę na fakt, że „[...] współczesne systemy informatyczne tworzą rodzaj kapsuły”, i przyrównuje społeczeństwo do żaby pożeranej przez węża (postęp technologiczny). Autor wyraża opinię, że jest to wizja „[...] odrażająca na skutek swojej w istocie antyhumanistycznej treści” (Tadeusiewicz 2008: 147), ponieważ determinantą zachodzących zmian jest postęp technologiczny, a nie jak do tej pory zmiany społeczno-gospodarcze. Także Wojciech Chyła (2002: 53) wskazuje na antyhumanistyczny rys zachodzących przemian, używając słów „poczwolnicze królestwo biotechnologii” – poczwolnicze, ponieważ wymykające się naszej kontroli, pierwotnym zamysłem, ludzkiej naturze biologicznej. Technologie informatyczne zmieniają rytm regulacji kulturowych i etycznych, a także życia społecznego i biologicznego (Chyła 2002: 53). Naturalne środowisko charakteryzuje się samoodnawialnością i jest związane z naturą i reprodukcją; technologią rządzi wyłącznie determinanta rozwoju cywilizacji. Dlatego występuje konflikt pomiędzy naturą człowieka i kulturą z jednej strony a z drugiej kształtem, jaki przybiera cywilizacja oparta na technologii (Chyła 2002: 57). Zatarciu ulegają naturalne granice pomiędzy pracą a czasem wolnym, momentami odpoczynku i wytężonego wysiłku, dniem powszednim i świętem. Opcjonalne stają się reguły grzeczności. Relacje międzyludzkie osłabiają się, są powierzchowne i nietrwałe.

Proksemika, zanikające scenariusze zachowań, utracone okazje interakcji bezpośrednich

Obcowanie ze smartfonem – niemal nieustannie w ciągu dnia – musi nieuchronnie wywierać wpływ na postrzeganie przestrzeni. Jeszcze przed erą telefonu osobistego przechodnie mieli okazję obserwować swoją mimikę, gestykulację oraz zachowanie, przebywając na korytarzu, w pracy, w szkole, spędzając czas w kawiarni, jadąc autobusem lub pociągiem, siedząc na ławce w parku. Dziś niemal każda chwila zostaje zawężona do poziomu zindywidualizowanego ekranu.

Komunikacja poprzez smartfony i laptopy jest uboższa – odzwyczajają nas od odbierania sygnałów niewerbalnych, osłabia nawyk obserwowania cudzych emocji. W komunikacji zapośredniczonej medialnie nie występują sygnały normatywne, a także subtelności związane z modalnością, tonem głosu, pauzą; nie odbieramy informacji proksemicznych. Forma przekazu wpływa na płytkość i uproszczenie dialogu, prowadzonego w pośpiechu i pomimo szerokiej tematyki

niestającego się pogłębioną rozmową (Soiński 2017: 66). Wskutek tych nawyków komunikacyjnych, wytworzonych w procesie długotrwałego korzystania z Internetu, „[...] pojawiają się trudności w prowadzeniu rozmowy z innymi bez pośrednictwa mediów elektronicznych” (Soiński 2017: 66). Komunikowanie medialne odzwyczaja współczesnego człowieka od rozmowy żywej i pełnej, przyjaznej, nasyconej stanami emocji rozmówców, którzy w toku interakcji próbują osiągnąć wspólnie jakiś cel. Rozmowa z drugim człowiekiem jest formą wspólnoty. Dialog pozwala między innymi na starcie poglądów, okazanie sobie sympatii lub dezaprobaty, pozwala na poszukiwanie współczucia lub oparcia. W odróżnieniu od interakcji bezpośredniej rozmowa na przykład za pośrednictwem komunikatora internetowego jest zdepersonalizowana, a jej uczestnik skupia się głównie na własnym „ja”: „Komunikacja medialnie zapośredniczona odbywa się z zawsze nieobecnyymi [...] w efekcie pojawia się solipsystyczna samotność uczestnika komunikacji” (Chyła 2002: 57). Pomimo toczenia internetowych dialogów użytkownik odczuwa samotność. Jego interlokutor jest materialnie nieobecny, zdalny, pomimo realnego istnienia (w innym miejscu) pozostaje jednocześnie cyfrowo przetworzonym szeregiem liter. Taka rozmowa jest przejawem „zimnej cywilizacji”, a nie „cieplej kultury” (Kozielecki 2007: 8), może wywoływać poczucie samotności i wyobcowania.

Koncentrując się na smartfonach, mimowolnie tracimy z oczu wiele sytuacji, w których kiedyś utrwały się zwyczajowe scenariusze zachowań i wypowiedzi. Były one doskonale znane członkom danej społeczności. Istniało niewiele sytuacji, które nie miałyby własnego ceremoniału. Osoby cierpiące na fobię społeczną dość często wspominają, że boją się w sytuacjach publicznych zachować niewłaściwie – zbłąźnić, wygłupić, powiedzieć coś nieodpowiedniego. Oznacza to, że scenariusze zwyczajowych zachowań mogą być im częściowo nieznanymi, nie zostały utrwalone w trakcie socjalizacji, wskutek interakcji na przykład z rodziną lub rówieśnikami. W ich przypadku trudność sprawia także rozpoznanie u rozmówców odpowiedniej reakcji na ich zachowanie. Odbierają reakcje interlokutorów jako ironiczne, szydercze lub potępiające, nawet wówczas, gdy wcale takie nie są.

Społeczne wycofanie w kontekście przeobrażeń kultury kolektywizmu oraz nadużywania Internetu

Trzy aspekty społecznego wycofania: chorobowa fobia społeczna, hikikomori oraz kokonizm są trochę jak trzy roztwory powstałe z tego samego zbioru składników. Składniki te, zmieszane w różnych proporcjach, dają efekty o nieidentycznych, ale jednocześnie bardzo zbliżonych właściwościach. Zwraca uwagę wiek osób doświadczających tych trzech form izolacji społecznej. Dokładne dane na ten temat nie są gromadzone, ale fobia społeczna to przede wszystkim przypadłość wieku nastoletniego i wczesnomłodzieńczego, hikikomori dotyka osób młodych, do górnej granicy dwudziestokilkulatków, a kokonizm

(wnioskując z opisów tego zjawiska) jest związany z trzydziestolatkami – osobami aktywnymi zawodowo. Ponieważ jednak, jak wskazano powyżej, nie ma wiarygodnych zestawień statystycznych, które pozwoliłyby przeanalizować zależność pomiędzy wiekiem a występowaniem wspomnianych zjawisk, nie można wyciągnąć jednoznacznych ani pewnych wniosków. Niemniej obecni trzydziestoparolatkowie rozpoczęli korzystanie z telefonów komórkowych i sieci internetowej w wieku nastoletnim, w dużej mierze posiadając ukształtowaną i wyodrębnioną osobowość – przede wszystkim po okresie dziecięcej socjalizacji. W dzieciństwie bawili się w towarzystwie rówieśników i prawdopodobnie mieli okazję nawiązywać koleżeńskie i/lub przyjacielskie więzi w sposób tradycyjny. U osób funkcjonujących jako hikikomori zanurzenie się w wirtualnym świecie Internetu oraz korzystanie z komórek wystąpiło znacznie wcześniej. Osoby, które obecnie diagnozuje się jako dotknięte fobią społeczną, prawdopodobnie korzystały ze smartfonów już w najwcześniejszych latach (o tych pokoleniach mówi się „dzieci tabletów”).

Kojarzenie korzystania z Internetu jako możliwej przyczyny pojawienia się fenomenu hikikomori jest jedynie hipotezą. Tamaki Saito zetknął się i opisał pierwsze przypadki hikikomori w 1998 roku (Krochmal 2014), a zatem w momencie, gdy Internet był już rozpowszechniony i entuzjastycznie eksplorowany. Nie bez znaczenia może być jednak fakt, że pierwsze masowe przypadki hikikomori wystąpiły akurat w Japonii, w kraju kontrastów, o dużym przywiązaniu do tradycji ukształtowanej na kulturze kolektywizmu. Co ciekawe i o czym także pisze Agnieszka Krochmal (2014), „Coraz częściej obserwuje się również przypadki *hikikomori* w Chinach, Korei Południowej oraz na Tajwanie”, zatem w trzech kolejnych krajach z kręgu kultur kolektywizmu. Również Polskę, miejsce obserwowania zjawiska hikikomori, do niedawna uznawano za kraj cechujący się kulturą kolektywistyczną.

Cechy wspólne i rozbieżności

Rozpatrując trzy zjawiska – fobię społeczną, kokonizm i hikikomori – trudno oprzeć się wrażeniu, że dotyczy ich rozległy zbiór wspólnych cech. Pierwszą cechą byłaby potrzeba azylu – przebywania w domu stanowiącym bezpieczne, przytulne schronienie, kokon. Drugą cechą byłaby izolacja od świata zewnętrznego przebiegająca w krótkich lub długich okresach aż do całkowitego odosobnienia. Trzecią cechą – fakt, że izolacja dotyczy tylko świata zewnętrznego materialnego, aktywność w Internecie w tym samym czasie jest większa niż zwykle i odbywa się bez zakłóceń, prawdopodobnie stając się ogniskiem skupienia świadomości zarówno osób dotkniętych fobią społeczną, jak i osób wybierających hikikomori bądź kokonizm.

Rozbieżności między tymi trzema zjawiskami polegają, między innymi, na:
1) różnym czasie trwania odosobnienia: a) od kilku godzin do kilku dni w przypadku kokonizmu, b) od sześciu miesięcy do kilku lat w przypadku hikikomori,

- c) w przypadku osób z fobią społeczną może to być nawet radykalna odmowa opuszczenia pokoju i podjęcia aktywności w zewnętrznym świecie;
- 2) różnicy w poziomie natężenia objawów chorobowych i zaburzeniowych: od poziomu zerowego w wypadku kokonizmu aż po objawy lękowe i depresyjne osób dotkniętych fobią społeczną;
- 3) różnicy w stosunku do międzyludzkich relacji interpersonalnych – osoby wybierające hikikomori całkowicie odcinają się od kontaktów, osoby z fobią społeczną w zależności od nasilenia zaburzeń lękowych wchodzą w kontakty towarzyskie lub też w skrajnych przypadkach całkowicie je odrzucają, a osoby wybierające kokonizm na czas izolacji otaczają się tylko ludźmi z kręgu rodziny i bliskimi przyjaciółmi.

Samoizolacja jest znaczącym przejawem nietypowych zachowań społecznych i nie powinno się jej ignorować. Józef Koziński (2007: 14) zauważa: „[...] ludzie odgradzają się od otoczenia zagrażającego i niebezpiecznego, które rodzi lęk i trwogę. Żyją we własnym mieszkaniu zaryglowanym na cztery zamki”. Interesujące, że we wszystkich trzech sposobach radzenia sobie z problemami izolacja jest nie tylko metodą poszukiwania prywatności czy odnalezienia azylu w kontrolowanych i bezpiecznych warunkach, to również (a może przede wszystkim) sposób odseparowania się od ludzi. Przejaw skrajnego indywidualizmu, który wymaga osobistej, wyraźnie spersonalizowanej przestrzeni, odciętej od wszelkich form i przejawów wspólnoty. Jak pisze Jacek Siewierski (2009: 142), „Jednostka ma być wolna od wspólnoty i jakichkolwiek zbiorowości [...]. Kultura Zachodu ulega przeobrażeniu. Jej sensem nie są już wartości i symbole wywodzące się z historycznego dziedzictwa, lecz [...] wybór jednostki”.

Strach cywilizacyjny i kondycja mediów a przyczyny samoizolacji

Samoizolacja może być również formą reakcji na strach cywilizacyjny oraz szereg problemów płynnej rzeczywistości, między innymi konsumpcjonizmu i związanego z nim nadmiernego eksploatowania zasobów naturalnych, kryzysu wartości etycznych i duchowych. W dużej mierze technologia próbuje unieważnić i znieść biologiczną część naszej natury. Umniejszyć to, co materialne, na rzecz tego, co niematerialne, нефизyczne. Systemy cybernetyczne dokonują „[...] wyprowadzenia pragnienia poza obecność jego przedmiotów, zaś gatunek ludzki poza naturalną jego rozrodczość” (Chyła 2002: 57). Podporządkowujemy potrzeby ideom wykreowanym i przetworzonym cyfrowo w obrazie i dźwięku „full HD”. Idee te służą jednak tylko merkantylistycznym przesłankom, wysokości sprzedaży, są odhumanizowane.

„Na przykładzie mediów rysuje się konflikt między naturą, naturalną reprodukcją, bądź szerzej – samoodnawialnością i merkantylistycznym paradygmatem cywilizacji” – podkreśla T. Chyła (2002: 57). Podczas gdy rozpędzaliśmy postęp do prędkości, która umożliwia nieustanną wirtualną konsumpcję idei

i symboli w cyberprzestrzeni, straciliśmy z oczu utrwalone w przeszłości znaczenie humanistycznych wartości. Ciężar tej przeszłości z jej etyką zostaje w dużej mierze zapomniany i zepchnięty na margines. Antywartości mają przewagę nad wartościami, co więcej – fizyczność i biologia zostają zawłaszczane przez narzędzia technologiczne. Jak twierdzi E.O. Wilson (1998: 15), nasza etyka ukształtowała się w toku ewolucji i wynika również z naszych uwarunkowań biologicznych. Postrzega on moralność jako instynkt. Ten instynkt zanika pod wpływem cybernetyzacji. Pod powierzchownym dobrostanem kryje się cywilizacyjny strach, kryzysy społeczne i kulturowe. Autor opracowania *Cywilizacja strachu i kultura nadziei* zauważa, że: „Strach cywilizacyjny wywołuje uboczne, niepożądane skutki, takie jak: ucieczkę, wycofanie się z aktywności [...]. Ponadto dezintegruje osobowość. Godzi w ludzką godność” (Kozielecki 2017: 11–12).

Zaletom rozwoju cywilizacyjnego towarzyszą zawsze negatywne skutki uboczne, które (w sposób zamierzony i niezamierzony) wywołują strach cywilizacyjny. Prowadzi on do wielu negatywnych emocji, między innymi obaw, niepokoju, lęków, które wywierają głęboki wpływ na życie indywidualne i zbiorowe. W niektórych systemach społeczno-politycznych strach cywilizacyjny jest zamierzonym efektem wyprodukowanym poprzez metody takie, jak: kary materialne i fizyczne, przemoc, upokarzanie, ograniczenie wolności itp. Niewykluczone, że obecnie stosuje się w szerszym zakresie i bezkarnie ich odpowiedniki medialne, symboliczne. Duże nawarstwienie zagrożeń (wyeksponowanych w sferze informacyjnej i medialnej) powoduje, że jednostka wycofuje się z aktywności lub przyjmuje postawę ucieczkową. Ucieczka taka może przybrać postać samoizolacji (Kozielecki 2007: 9–12). Przemoc, upokarzanie, ograniczenie wolności – to nieustanne zagrożenia istniejące w Internecie jako wiadomość, wydarzenie medialne. „Metamedia [...] produkują liczne zagrożenia, przybliżając je i czyniąc je »bliskimi«. Obok realnych i uświadomionych zagrożeń pojawiają się te wyobrażone, a każdy dzień odsłania kolejne, których nie możemy już nazwać globalnymi czy lokalnymi” – stwierdza Rafał Pastwa (2018: 283). Wiadomości medialne nie tylko urealniają potencjalne narzędzia szerzenia strachu (kary materialne, fizyczne, przemoc itd.), ale gromadzą wydarzenia tragiczne, czyniąc je codziennymi i powszechnymi. W efekcie utrwalają postawę obojętności wobec grozy i nieszczęść, które bezpośrednio nas nie dotknęły. Zaszczepiają w jednostce przekonanie, że obojętność i bezradność wobec tragedii jest pewną normą. „Następuje nie tylko uniwersalizm zagrożeń, ale zwiększenie świadomości zagrożeń. Wpływa na to wzrastająca rola mediów oraz postępująca sekularyzacja mająca swe przełożenie na indywidualizację i skrajne zagubienie wyizolowanych jednostek” (Pastwa 2018: 287).

Strach cywilizacyjny przybiera destrukcyjne formy, gdy nie równoważą go kultura dostarczająca dostatecznie dużej dawki nadziei i pozytywnych bodźców. Kozielecki pisze, że kultura jest „miękką i ciepłą” i że jest „miłością do życia”. Tej właśnie miłości wydaje się brakować osobom mającym różnorodne objawy fobii społecznej, jak i wybierającym hikikomori bądź kokonizm. Kokoniarze mają jej najwięcej, ponieważ mimo potrzeby czasowej izolacji wyznaczają sobie cele i są otwarci na przyszłość. Kultura przeciwstawiająca się strachowi musi

być nośnikiem pozytywnych wartości i dostarczać narzędzi i reguł działania – „[...] umiejętności poznawczych, społecznych i duchowych” (Kozielecki 2007: 15). Wydaje się zatem, że kultura w obecnej postaci może zawodzić na tym polu. „Zgodnie z potocznymi poglądami i wynikami licznych badań naukowych, m.in. przez M. Jawrynowicz i D. Bar-Tal, w obecnych czasach strach dominuje – lub mówiąc ostrożniej, często dominuje – nad nadzieją”, konstatuje Kozielecki (2007: 17).

Media są nasycone treściami, które mają przyciągać uwagę. Drobne i nieistotne fakty są wyolbrzymiane w taki sposób, aby wywoływać emocjonalną reakcję odbiorców, a przede wszystkim absorbować jak najwięcej uwagi. W tym celu wykorzystuje się relacje z procesów sądowych, konfliktów, wojen, klęsk naturalnych, katastrof, wypadków (Kaczmarek 2008: 26). Według przeprowadzonych badań „Przeciętne Wiadomości w TVP1 zawierają 7,24 informacji potencjalnie lękotwórczych i 10,37 niebudzących tej emocji; Fakty TVN przeciętnie 4,74 nacechowane i 9,74 neutralne” (Sobczak 2013: 275). Przekazy nacechowane lękiem są ponadto dłuższe od neutralnych, zajmują więcej miejsca i wyższe pozycje w agenda setting. Ogólny podział tematów przedstawia się następująco: 1) lękotwórcze newsy polityczne – 48,05%, 2) techniczne – 22,88%, 3) biologiczne – 5,92%, 4) przyrodnicze – 3,10% (Sobczak 2013: 5).

Ośmieszenie, plotka, pogarda, lincz medialny stały się narzędziami kontroli społecznej – ale znajdują się poza sprawiedliwością, nie podlegają wartościom takim, jak prawda czy obiektywność. W rzeczywistości fake newsa każdy może zostać medialnie napiętnowany za dowolne przewinienie. Medialne kary nie wymagają wyroku sądu. Akty medialnego i wizerunkowego piętnowania są uzasadnione tylko oglądalnością, tym, że zostaną powielone przez inne serwisy i bloki typu infotainment. Powielenie informacji urealnia ją, podnosi rangę prawdziwości. Skala medialnego istnienia jest określana liczbą powtórzeń, a nie sensownością, prawdziwością czy zasadnością kary dla napiętnowanego.

Formy samoizolacji w kontekście uzależnienia od Internetu

Osoby dotknięte fobią społeczną, a także wybierające hikikomori bądź kokonizm jako sposób życia charakteryzują się nadaktywnością w Internecie. W ostatnim czasie notuje się wzrost uzależnień od Sieci:

Większość przeprowadzonych badań naukowych [...] potwierdza związek między uzależnieniem a wiekiem oraz zaniedbaniem szkoły, studiów i pracy zawodowej. Niepokojący jest fakt, że wśród osób korzystających patologicznie z Internetu wzrasta liczba osób niepełnoletnich [...] więcej rodzajów aktywności internetowej współwystępuje z uzależnieniem wśród uczniów szkoły podstawowej w porównaniu do uczniów szkół gimnazjalnych (Lewczuk i Łagoda 2016: 198).

Młode osoby uzależniają się łatwiej i szybciej, zaczynają mieć problemy z codziennymi obowiązkami, cierpią na mdłości, przygnębienie, doznają uczucia strachu, beznadziei i wewnętrznej pustki, brakuje im pewności siebie. Uzależnienie

od Internetu występuje wtedy, gdy osoba uzależniona zaczyna zaniedbywać swoje codzienne obowiązki, odsuwa się od rodziny i przyjaciół, spędzając w Sieci ponad pięć godzin na dobę. Uzależniony przedkłada aktywność internetową również nad potrzeby biologiczne, takie jak sen, jedzenie itd. (Lewczuk i Łagoda 2016: 199–200). Uzależnieniu od Internetu towarzyszą inne zaburzenia, w tym zaburzenia lękowe (ma je 27 na 30 osób). Wyraźne są takie symptomy, jak: 1) potrzeba coraz dłuższego korzystania z Internetu w celu uzyskania satysfakcji, nawet pomimo utraty z tego powodu ważnych relacji, braku postępów w nauce czy w rozwoju kariery, 2) brak kontroli czasu trwania sesji internetowych, 3) występowanie irytacji i spadek nastroju przy ograniczeniu czasu spędzanego w Sieci (Przepiórka i in. 2014: 381). Uzależnienie to współwystępuje z depresją i lękiem społecznym, a czasem także z innymi nałogami. Badania nie wykazały jednoznacznie, czy uzależnienie od Internetu jest przyczyną, czy skutkiem, i kwestia ta jest sporna. Istnieje jednak dość duże prawdopodobieństwo, że uzależnienie to jest wtórne i wynika z wcześniejszych problemów i dysfunkcji. Pewne czynniki także predestynują osoby zdrowe do rozwinięcia się uzależnienia od Internetu, są to: samotność (lub izolacja społeczna), introwertyzm, fascynacja technologią komputerową. Kwestią sporną pozostaje również sprawa przyczyny i skutku – czy samotność zwiększa ryzyko uzależnienia od Sieci, czy odwrotnie, uzależnienie ma wpływ na odczuwanie samotności (Przepiórka i in. 2014: 383).

Według danych opublikowanych w raporcie *Digital, Social & Mobile in 2015* pięć lat temu czas korzystania z Sieci przeciętnego internauty na świecie wynosił 4 godziny i 25 minut dziennie. Polacy spędzali w Internecie około 4,9 godziny, z Internetu mobilnego korzystali przez około 1,8 godziny (Majchrzyk 2015). Warto przypomnieć, że już pięciogodzinne użytkowanie Internetu może świadczyć o uzależnieniu. Badania nazwane „Nastolatki wobec Internetu”, przeprowadzone w 2014 roku na próbie 1235 uczniów (szkół gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych), wykazały, że średni czas korzystania z Sieci w ciągu dnia przez uczniów szkół gimnazjalnych wynosił 3 godziny 20 minut, a uczniów ponadgimnazjalnych 4 godziny; 43,2% respondentów zadeklarowało, że jest online cały czas (Lange i Osiecki 2014: 6). Raport z tych badań zawiera stwierdzenie, że większość nastolatków „[...] charakteryzuje się nawykiem bardzo intensywnego korzystania z Internetu” oraz że „[...] nawyk permanentnego pozostawiania »online« wzrasta wraz z wiekiem” (Lange i Osiecki 2014: 17). Także według informacji zebranych przez The ROI Agency (Raport Media Consumption Forecast 2016) w czerwcu 2016 roku konsumpcja Internetu wykazywała tendencje rosnące (głównie w postaci mobilnej, poprzez korzystanie ze smartfonów i tabletów). Łączny czas konsumpcji mediów (mediów łącznie, to znaczy Internetu i mediów tradycyjnych) w latach 2010–2015 wynosił od 403 do 435 minut dziennie (czyli od 6 do 7 godzin). Centrum Badania Opinii Społecznej z kolei w 2017 roku podawało, że tygodniowy średni czas korzystania z Internetu wynosił: dla osób w wieku od 18 do 24 lat – 20 godzin, od 25 do 34 lat – 13,78 godziny, od 35 do 44 lat – 8,77 godziny (Feliksiak 2017: 5). Oznacza to, że w najmłodszej z badanych grup wiekowych korzystanie z Sieci utrzymuje się na poziomie poniżej 3 godzin dziennie. Wskaźniki nie dotyczą dzieci i młodzieży poniżej 18. roku życia.

Jak widać, dane na temat średniego dziennego korzystania z Internetu są rozbieżne i nie dają jednoznacznych podstaw do diagnozowania ogólnej konsumpcji Internetu jako nadmiernej.

Na podstawie obserwacji zachowań własnych oraz osób z najbliższego otoczenia, moim zdaniem, rozwój smartfonów w ich obecnej postaci wpływa na bycie online cały czas. Podręczność tego medium i jego bogaty zakres możliwości skłania do mimowolnego korzystania w każdej wolnej (i beczynnej) chwili w ciągu dnia. Może towarzyszyć nam od samego rana, jeśli sprawdzamy pogodę i wiadomości przed wyjściem do pracy, jeśli chcemy porozmawiać ze znajomym, używając komunikatora Messenger, a jeśli biegamy – zmierzy nam przebyty dystans, czas i tętno. Pomoże wybrać restaurację, znaleźć numer telefonu do firmy, z której usług chcemy skorzystać, kupić buty w internetowym sklepie. Umożliwi słuchanie muzyki podczas podróży, zagranie w grę, obejrzenie filmu, obserwowanie znajomych w mediach społecznościowych itd. Charakterystyczna jest nie tylko bliskość, użyteczność i atrakcyjność, ale jednoczesna trudność kontrolowania ilości czasu spędzanego na tych czynnościach.

Trudno więc jednoznacznie odpowiedzieć na pytanie, ile czasu zajmują nam w Sieci najkrótsze, błahе czynności. Ile ich realnie jest? Czy tyle, ile razy trzymaliśmy kubek z kawą lub herbatą? Czy tyle, ile razy użyliśmy widelca? Ile razy otworzyliśmy dziś drzwi? A może posługiwaliśmy się smartfonem wielokrotnie częściej, niż wykonuje się podstawowe czynności związane z funkcjonowaniem w materialnym świecie? A wobec tego, czy mimowolnie, kosztem tych drobnych, nieznaczających czynności, w pewnym momencie nie zaczynamy odczuwać niechęci do obowiązków w pracy albo odkładać je na później, żeby tylko sprawdzić pocztę czy zerknąć na Facebooka?

Samoizolacja a zagadnienie prywatności

Prywatność jest ostatnim ważnym zagadnieniem w rozważaniach o fobii społecznej, hikikomori i kokonizmie. Funkcje prywatności osiąga się za pomocą czterech stanów: samotności i odosobnienia, intymności, anonimowości, rezerwy. W osiągnięciu prywatności istotna jest kontrola dostępu do informacji osobistych i kontrola więzi międzyludzkich. Prywatność to zatem odizolowanie się od innych osób osiąganе poprzez nadzorowanie: ujawnianych na swój temat informacji, kontrolę przestrzeni, w jakiej się przebywa, i dostępu do niej, a także przebywania w samotności. Prywatność umożliwia wolność od wpływu i władzy (jawnego i ukrytego oddziaływania) innych osób, a także ułatwia ustanawianie i kontrolowanie granic – otwieranie i zamykanie się na innych. Prywatność pozwala na optymalizację sytuacji, w których interakcji z innymi jest nazbyt dużo lub zbyt mało – stąd istotny jest wspomniany czynnik otwierania i zamykania granic „ja”. Regulacja przepuszczalności tych granic wpływa na poczucie indywidualności, wewnętrzną integralność i samopoczucie jednostki. A żeby osiągnąć wewnętrzną integralność i zabezpieczyć prywatność,

która umożliwia autonomię i samoocenę oraz utrzymanie tożsamości, jednostka zarządza swoimi interakcjami społecznymi oraz stosuje plany i strategie w toku kontaktów międzyludzkich. Granice otwarcia i zamknięcia pozostają w relacji z ujawnianiem i odsłanianiem siebie, z regulacją poziomu wyjawiania intymnych informacji (Jędruszczak 2005: 198–202).

Podsumowanie

Osoby doświadczające fobii społecznej, a także praktykujące hikikomori i kokonizm dokonują odrzucenia zewnętrznego świata (w dłuższych lub krótszych okresach) w wersji materialnej – a dokładnie: niemodyfikowalnej, niekontrolowalnej i niemożliwej do spersonalizowania wersji rzeczywistości. Dokonują wyboru Internetu jako centralnej platformy kontaktu z innymi, z „zewnętrzem”. Świat materialny (źródło lęków, zagrożeń, trudności, zgiełku) przegrywa u nich z opcją świata wirtualnego. Zarówno osoby dotknięte fobią społeczną, jak i osoby preferujące hikikomori oraz kokonizm wycofują się do bezpiecznego azylu własnego domu lub pokoju, niepodlegającego przemianom i niekontrolowanego przez nikogo z zewnątrz. Poprzez kontrolę otoczenia jednostka w zaciszu prywatnego kokonu zyskuje całkowity wpływ na świat zewnętrzny, na poziom zmiany i ryzyka. Przyjmuje jednocześnie skrajną perspektywę, w której świat realny może pełnić rolę rzeczywistości opcjonalnej wobec tej cyfrowej. Cyfrowa staje się pierwszoplanowa.

Kolejną cechą wspólną jest przeważnie nocna nadaktywność w Internecie, która może, ale nie musi oznaczać patologicznego korzystania z niego. Jednakże fakt, że na przykład osoby wybierające hikikomori jako styl życia funkcjonują głównie nocą, może oznaczać, że ich potrzebą jest stwarzanie dla siebie warunków łatwego zacierania się granic pomiędzy rzeczywistością a nierzeczywistością.

Głównymi właściwościami trzech przedmiotowych form izolacji są zatem:

- potrzeba azylu (kokonu), samotności, intymności, anonimowości;
- izolacja od świata zewnętrznego (analogowego/materialnego);
- zwiększenie aktywności w Internecie;
- całkowita kontrola interakcji z innymi;
- otaczanie się prywatną, spersonalizowaną i możliwą do kontrolowania przestrzenią;
- czasowe ograniczenie wszelkich form i przejawów wspólnoty;
- potrzeba kontroli dostępu do informacji osobistych na swój temat;
- wolność od jawnej i ukrytej władzy innych.

Podobieństwa tych trzech zjawisk (fobii społecznej, hikikomori i kokonizmu) wskazują na szkodliwy wpływ uwarunkowań wynikających z życia w społeczeństwie informacyjnym. Na ich przykładzie ujawnia się sieć powiązań silnie sprzężonych ze sobą elementów.

Jako pierwszy z tych elementów można wymienić tendencję do powstawania uzależnień internetowych. Uzależnienie od Internetu współwystępuje z depresją

i lękiem społecznym. Kwestią dyskusyjną i kontrowersyjną pozostaje, czy uzależnienie wywołuje lęk społeczny oraz depresję, czy na odwrót (być może zachodzą oba te warianty). Hikikomori jest fenomenem, w przypadku którego źródło i przyczyna są nadal nieznane – pozostają tylko hipotezy i domysły. Pod znakiem zapytania stoi również kwestia tego, ile czasu przeciętny internauta spędza w Sieci, ponieważ dane na ten temat są rozbieżne. Nadmierny czas korzystania i przebywania w Sieci jest czynnikiem, który predestynuje do wytworzenia się tego uzależnienia. Inne czynniki predestynujące to izolacja społeczna oraz odczuwanie samotności (jednocześnie uzależnienie internetowe zwiększa poczucie samotności i prowadzi do izolacji społecznej, występuje zatem sprzężenie zwrotne, tak jak w przypadku uzależnienia internetowego powiązanego z lękiem społecznym i depresją).

Drugim elementem byłyby silna tendencja mediów do nadawania przekazów i treści w dużej mierze lękotwórczych. Prowadzi to do nasilania się strachu cywilizacyjnego, niezrównoważonego dostatecznie dużym potencjałem nadziei. Pod wpływem tak zaprojektowanych mediów jednostka może stopniowo ulegać przekonaniu, że inni nie kierują się dobrem, współczuciem, empatią, ale są beznamiętni i wrodzy. Wykształcenie się tego typu przekonań może z kolei prowadzić do silnego lęku przed obojętnością, pogardą i odrzuceniem. Weryfikowaniu tych przekonań nie sprzyja erozja głębokich więzi międzyludzkich. Zachwianiu ulegają nie tylko naturalne granice między czasem wolnym i pracą, świętami i dniem powszednim, okresami odpoczynku i wytężonej pracy. Wiele reguł życia społecznego staje się wyraźnie płynnymi regułami, ulegają one dewaluacji. Cybertechnologia znosi granice wprowadzone przez kulturę. Proces zaczyna się od reguł grzeczności. Nie ma społecznych sankcji, które karałyby trwale i jednoznacznie za drobne krzywdy i uchybienia wobec drugiego człowieka. Ponadto im częściej wpatrujemy się w ekrany multimedialne, tym słabiej rozpoznajemy subtelne sygnały mowy ciała, mimiki i tonu głosu, co stopniowo utrudnia bezpośrednią komunikację twarzą w twarz.

Kontakt z kulturą zapośredniczoną technologicznie nie jest łącznością z jej „cieplą” postacią, raczej z zimnym, cyfrowym odpowiednikiem. „Zimna” wersja kultury jest odhumanizowana, może nie dostarczać odpowiednich narzędzi potrzebnych do skutecznego funkcjonowania w materialnym świecie. Jedną z przyczyn omawianych zjawisk (fobii społecznej, hikikomori i kokonizmu) może być zbyt gwałtowna zmiana społeczno-kulturowa (jak miało to miejsce w Japonii) oraz nagle przeobrażenie się kultury kolektywizmu w kulturę indywidualizmu, połączone z wirtualizacją i cyfryzacją, głębokim zanurzeniem w Internecie. Nie można lekceważyć powyżej wymienionych czynników, które koegzystują i oddziałują na siebie w taki sposób, że trudno ustalić ich hierarchię i stopień ważności. Być może nasilenie się w ostatnim czasie potrzeby odizolowania się od „zewnętrznego świata” i kontaktów międzyludzkich może być pierwszym symptomem podziału na pracujących – tworzących wirtualność – i pogrążonych w wirtualności. Niezależnie od tego, czy wizja taka ma rację bytu, jednostka w XXI wieku jest podatna na uzależnienie od Internetu. Oznacza to, że samotność i lęk dotyczą jej bezpośrednio. W pewnych sytuacjach może odczuwać

potrzebę izolacji społecznej wewnątrz kokonu – na przykład domu czy pokoju – ponieważ izolacja społeczna ściśle się łączy z internetowym uzależnieniem oraz lękiem. Wewnątrz tego kokonu jednostka nadal będzie miała behawioralny nawyk korzystania ze smartfona (służącego do licznych, błahych czynności), a zanurzenie w Internecie może wówczas doprowadzić do uzależnienia. Jeśli jednostka przeoczy ważne szanse i momenty związane z jej obowiązkami edukacyjnymi lub zawodowymi, może to spowodować zagęszczenie się problemów i trudności do takiego poziomu, że zapragnie od nich uciec. Uciec w zamknięty, kontrolowalny świat, gdzie problemy nie istnieją.

Bibliografia

- Chyła, Wojciech. 2002. Człowiek w dobie mediów – media w dobie biotechnologii. *Er(r)go. Teoria – literatura – kultura*, 2 (5), s. 53–66.
- Domeracki, Piotr. 2004. Z dziejów filozoficznych zamyśleń nad samotnością. *Kultura i Edukacja*, 3, s. 35–47.
- Jędruszczak, Katarzyna. 2005. Modele i koncepcje prywatności w psychologii. *Przegląd Psychologiczny*, 48 (2), s. 197–215.
- Kaczmarek, Tomasz. 2008. Mass media przyczyną lęków społecznych. *Preteksty*, 24, s. 24–32.
- Kozielecki, Józef. 2007. Cywilizacja strachu i kultura nadziei. *Nauka*, 2, s. 7–18.
- Lewczuk, Katarzyna, i Łagoda, Katarzyna. 2016. Patologiczne korzystanie z Internetu przez studentów trzech białostockich uczelni. W: Kowalczyk, Krystyna; Krajewska-Kułak, Elżbieta; i Cybulski, Mateusz (red.). *Wybrane choroby cywilizacyjne XXI wieku*. T. 2. Białystok: Uniwersytet Medyczny w Białymstoku, s. 185–203.
- Pastwa, Rafał. 2018. Fotografia jako jeden z czynników procesu medialnej kreacji rzeczywistości w „kulturze budowania na nieufności” i zaniku zdolności do uprawiania dialogu. Refleksje na przykładzie dziennikarstwa prasowego. *Zeszyty Naukowe KUL*, 1 (241), s. 283–295.
- Przepiórka, Aneta; Rowiński, Tomasz; i Błachnio, Agata. 2014. Dysfunkcjonalne korzystanie z internetu – przegląd badań. *Psychologia Społeczna*, 31, s. 378–395.
- Siewierski, Jacenty. 2009. *Chrześcijaństwo a ekspansja cywilizacji zachodniej*. Warszawa: Oficyna Wydawnicza Szkoły Głównej Handlowej.
- Sobczak, Katarzyna. 2013. Kultura strachu. Dyskurs i retoryka strachu w mediach. *Tekst i Dyskurs*, 6, s. 263–278.
- Soiński, Borys Jacek. 2017. Wybrane konsekwencje psychospołeczne korzystania z nowych technologii cyfrowych. *Edukacja, Teologia i Dialog*, 13, s. 63–83.
- Surdykowski, Jerzy. 2008. Samotność. *Znak*, 638–639, s. 118–122.
- Tadeusiewicz, Ryszard. 2008. Człowiek w społeczeństwie informacyjnym. W: Gielarowski, Andrzej; Homa, Tadeusz; i Urban, Marek (red.). *Odczarowania. Człowiek w społeczeństwie*. Kraków: Wydawnictwo WAM, s. 145–155.
- Wilson, Edward O. 1998. *O naturze ludzkiej*. Tłum. Barbara Szacka. Poznań: Zysk i S-ka.

Netografia

- Feliksiak, Michał. 2017. *Korzystanie z internetu*. Centrum Badania Opinii Społecznej. Komunikat z badań nr 49/2017. [Online]. CBOS. Dostęp: https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2017/K_049_17.PDF [25.01.2019].
- Krochmal, Agnieszka. 2014. *O oswajaniu hikikomori w Japonii*. [Online]. Japonia Online. Dostęp: <http://japonia-online.pl/article/220> [23.01.2019].
- Krzystanek, Marek. 2015. *Hikikomori – syndrom wycofania społecznego*. [Online]. Poradnia.pl. Dostęp: <https://www.poradnia.pl/hikikomori-syndrom-wycofania-spolcznegp.html> [5.01.2019].
- Lange, Rafał, i Osiecki, Jan (red.). 2014. *Ogólnopolskie badanie „Nastolatki wobec Internetu”*. [Online]. Akademia Naukowej i Akademickiej Sieci Komputerowej. Dostęp: https://akademia.nask.pl/badania/raport_z_badan_nastolatki_wobec_internetu.pdf [27.01.2019].

- Majchrzyk, Łukasz. 2015. *Mobile w Polsce i na świecie w 2015 roku*. [Online]. Mobirank. Dostęp: <https://mobirank.pl/2015/01/21/mobile-w-polsce-na-swiecie-w-2015-roku/> [25.01.2019].
- MCTUiPP. 2016. *Fobie społeczne*. [Online]. Małopolskie Centrum Terapii Uzależnień i Pomocy Psychologicznej. Dostęp: <http://mctu.pl/fobie-spoeczne/> [4.01.2019].
- Newsweek. 2015. *Dzieci uzależnione od tabletek. Poważny problem czy przesadne obawy?* [Online]. Newsweek Polska. Dostęp: <https://www.newsweek.pl/styl-zycia/dzieci-uzalezni-one-od-tabletow-powazny-problem-czy-przesadne-obawy/h3lsp59> [13.01.2019].
- Nęcki, Tomasz. 2018. *Hikikomori, czyli w szponach samotności. Objawy, przebieg, leczenie*. [Online]. Poradnik Zdrowie. Dostęp: <https://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/zdrowie-psyhiczne/hikikomori-czyli-w-szponach-samotnosci-objawy-przebieg-leczenie-aa-sGvw-dD4C-aYL3.html> [4.01.2019].
- Piekut, Marlena; Piegat, Małgorzata; Obszyńska, Agata; Balicka, Alina A.; i Kwiatkowska, Agata. 2016. *Wybrane trendy w konsumpcji współczesnych społeczeństw*. [Online]. Dostęp: https://repo.pw.edu.pl/docstore/download/WUT0b64da6c8b42467389fcb63706fd4c9e/2_2016_Rozdzia%C5%82_P%C5%82ock.pdf [6.01.2019].
- Raport Media Consumption Forecast. 2016. *W 2016 roku czas korzystania z mobilnego internetu wzrosło o 28%*. [Online]. Zenith. The ROI Agency. Dostęp: <https://www.zenithmedia.pl/w-2016-roku-czas-korzystania-z-mobilnego-internetu-wzrosnie-o-28/> [25.01.2019].
- Sołowiej, Katarzyna. 2013. *Cocooning: cały świat w czterech ścianach*. [Online]. Na Temat. Dostęp: <https://natemat.pl/80505.cocooning> [5.01.2019].
- Woźniak, Olga. 2017. *Pół godziny dziennie, nie więcej! Tablet wypacza dziecięcy umysł i doświadczenia*. [Online]. Wyborcza.pl. Dostęp: <http://wyborcza.pl/7,75400,21880733,tabletowe-dzieci.html> [13.01.2019].

Streszczenie

Celem autorki artykułu jest przeanalizowanie współczesnych przejawów samoizolacji: fobii społecznej, hikikomori i kokonizmu. W tekście, na podstawie analizy wspólnych cech tych trzech zjawisk, zostały wyodrębnione kluczowe zachowania związane ze współczesną samoizolacją jednostki w społeczeństwie informacyjnym. Należą do nich między innymi: otaczanie się prywatną, spersonalizowaną i możliwą do kontrolowania przestrzenią, ograniczanie uczestnictwa we wspólnotach, a także odcinanie się od świata „analogowego” na rzecz „cyfrowego”. Korelują one z uzależnieniem od Internetu, depresją i lękiem społecznym. Artykuł zawiera rozważania na temat wpływu głębokiego zanurzenia jednostki w Internecie na jej percepcję, a zwłaszcza na procesy postrzegania świata materialnego. Autorka prezentuje też przemyślenia na temat przypadków odrzucenia rzeczywistości jako „świata niedoskonałego” w opozycji do platform internetowych, pozwalających na dopasowanie świata wirtualnego do osobistych potrzeb i preferencji.

Social Phobia, Hikikomori, Cocooning: About the Need of Self-Isolation in the Information Society

Summary

The aim of this article is to analyse contemporary signs of self-isolation: social phobia, hikikomori and cocooning. Based on a feature analysis of common characteristics of these three phenomena, key attributes related to contemporary self-isolation of individual in information society have been extracted from the text. Among them are such attributes as controlling of own private, personalized and invariable space, reducing participation

in communities and cutting oneself off from “analog” reality for “digital” reality. These attributes have many correlates with Internet addiction, depression and social anxiety. The article also includes a reflection on the impact of deep Internet immersion on one’s perceptions, especially on the processes of perceiving the material world. The author also presents thoughts about cases of rejection of reality as an “imperfect world” compared to Internet platforms, allowing one to adjust features of the virtual world to one’s personal needs and preferences.