

**BLOCAJ**

**ÎN**

**REȚEA**

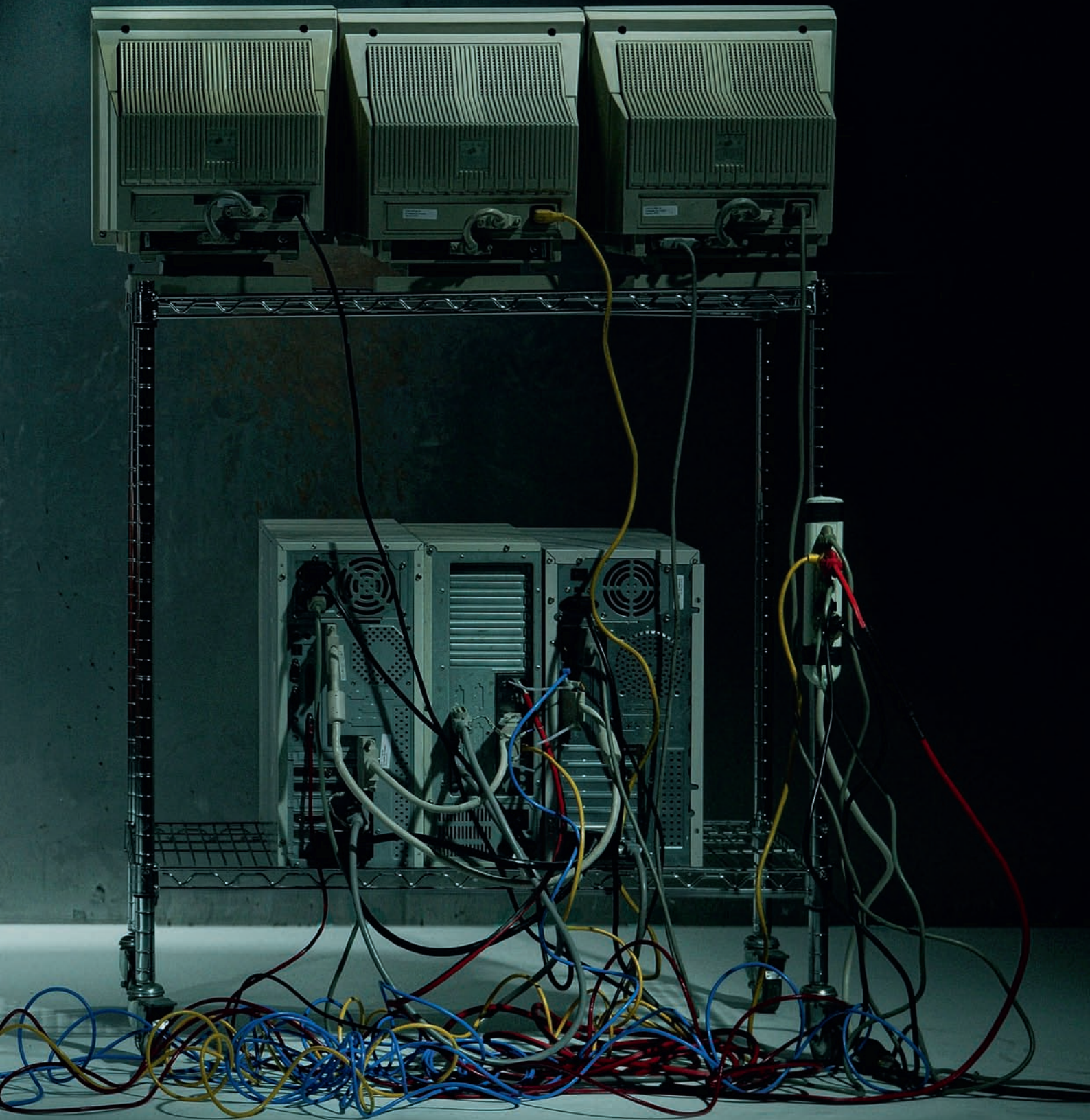
DE WINSTON ROSS



DEPENDENȚA DE  
INTERNET PARE  
A FI DOAR O  
POANTĂ. DAR  
EA I-A MÂNCAT  
VIAȚA FRATELUI  
MEU. SĂ CĂUTĂM  
WORLD WIDE  
WEB, ANXIETATE  
ȘI DEPRESIE.

FOTO GULIVER/GETTY IMAGES





**A**m intrat de curând în holul celui mai nou centru de tratament pentru dependenții de Internet din Statele Unite și am pus o întrebare tâmpită rău: „Aveți Wi-Fi aici?”. M-am fascinat, provocând un zâmbet condescendent din partea celui care mi-a deschis ușa unde se desfășoară programul de vindecare a dependenței de Internet ReSTART, în Fall City, statul Washington. A fost ca și cum aș fi intrat la o întâlnire a Alcoolicilor Anonimi și aș fi cerut un pahar de scotch single-malt.

**DEPRESIE PERSONALĂ.** Cea mai mare parte a prietenilor mei au strâmbat din nas atunci când le-am spus că mă îndrept spre statul Washington pentru un articol despre centrul abia deschis într-o zonă împădurită, într-o cabană de 325 de metri pătrați, cu cedri roșii în față și cotete de găini și țarc pentru capre în spate. Adevărul este că am un motiv pentru care, de ceva vreme, cred că dependența de Internet este un fenomen foarte real. Și nu doar pentru că am citit articole despre asemenea centre de tratament din China și Coreea de Sud. Dependența de Internet este motivul pentru care fratele meu, în vârstă de 36 de ani, își duce zilele ca un vagabond de când a devenit adult.

Nu am înțeles acest lucru până de curând, pentru că doar gândul că am un frate care trăiește pe străzi mă îngrozea prea mult ca să pot face efortul necesar să înțeleg de ce Andrew nu și-a putut lua viața în mâini. Acum vreo doi ani am decis că m-am protejat suficient de mult față de această realitate depresivă. L-am căutat și i-am spus că vreau să petrecem o zi împreună, din clipa când se trezește și până se culcă, să văd cum trăiește. Am abordat călătoria metodic – mi-am luat carnetul de note și pixul –, cu obișnuita curiozitate jurnalistică, dar avea să fie evident o întreprindere personală.

**UMBLÂND DUPĂ STIMULI.** Andrew, care are patru ani mai mult decât mine, doarme pe trei saltele puse una peste alta, de care a făcut rost de pe unde a apucat, într-un cort spațios amplasat între o cale ferată și autostrada 99 din statul Oregon, într-un luminis înconjurat de tufe de mure. Își petrece majoritatea zilelor în același mod. Se trezește când are chef, merge până la băcănia locală, unde cumpără cu câteva cupoane alimentare ceva ce poate fi preparat la cuptorul cu microunde. Apoi face un drum până la



cantina săracilor, unde se bucură de un prânz gratuit și schimbă câteva vorbe cu ceilalți oameni fără adăpost, care-mi vorbesc cu mare respect despre tipul obez și bărbos căruia-i spun Ace (Asul).

Când restul amicilor lui se îndreaptă spre parcul din zonă, să tragă un gât de alcool ieftin sau o țigară cu iarbă, Andrew o ia în altă direcție, spre laboratorul de informatică al Universității de Stat Oregon, unde publicul are acces liber. Aici va petrece următoarele 10 ore sau mai mult, cu ochii fixați în ecranul computerului, făcând o pauză doar cât să-și încălzească mâncarea la microunde. Joacă chestii precum World of Warcraft, dar are și o pagină cu RSS-uri care m-a amețit – plină cu blogurile de care este interesat, site-uri de știri și alte tentacule ale spațiului cibernetic. Se duce „acasă” doar când se închide laboratorul. Și-a cumpărat recent un laptop, după ce a dus multă muncă de lămurire și a strâns fonduri de la rude, așa că acum poate sta conectat zi și noapte dacă găsește un spot Wi-Fi în funcțiune.

Toată ziua l-am asaltat cu tot felul de întrebări care pot fi rezumate într-una singură: de ce el a eșuat să facă ceva cu viața lui, iar eu nu? Andrew a fost copilul Commodore 64 și al forumurilor online, de când îl știi era pur și simplu fascinat de ele. Îmi place să cred că toate cunoștințele lui despre computere și programare l-ar fi putut transforma într-un urmaș al lui Bill Gates, dar și-a petrecut

majoritatea timpului online prostindu-se, în loc să facă programare. Deși fratele meu nu a fost niciodată diagnosticat drept dependent de Internet, el admite fără probleme că manifestă toate semnele și simptomele acestei boli. Lumea lui dă mereu „refresh”, are acces imediat la noi stimuli și informații. Lumea reală nu-i mai retine atenția de multă vreme.

**DRAGOSTE OARBĂ.** Webul poate fi periculos pentru unii, deoarece poate alimenta sau declanșa probleme deja existente, oferind rapid jocuri de noroc, cumpărături sau sex unora care aveau deja o înclinație nestăpânită spre asta. Iar acum, că online-ul a devenit parte a vieții de zi cu zi, nu este ușor să scapi de tentație. Poți să nu te oprești la un bar, dar e greu pentru mulți dintre noi să nu deschidă un browser de web timp de o săptămână. „Sistemul de livrare e de vină”, spune Hilarie Cash, cofondatoarea a ReSTART. „Este disponibil, satisfăcător, ieftin și accesibil”.

De asemenea, Internetul activează aceleași căi ale plăcerii din creier ca și drogurile și alcoolul. În timp ce primești continuu o răsplată – pentru atingerea nivelului următor într-un joc sau pentru găsirea unei informații –, conexiunile sistemului limbic sunt stimulate, ele eliberează dopamină, care la rândul ei provoacă euforie. Creierul ține minte acest sentiment de fericire și te încurajează să te întorci să-l cauți iarăși.

Aparent, fratele meu este mulțumit cu existența pe care o duce. Andrew și-a luat GED-ul, diploma de echivalare a liceului, și a încercat de mai multe ori să urmeze cursurile unei facultăți, dar anxietatea și depresia – două dintre simptomele fundamentale care se pare că fac din computer și Internet evadarea la îndemână – nu l-au lăsat să se conformeze unei organizări de acest fel. Mama l-a convins să facă testul pentru sindromul Asperger, atunci când avea simptomele, dar nu a fost diagnosticat ca atare. A urmat, mai demult, un tratament pentru depresie și anxietate, dar afirmă că medicamentele prescrise nu l-au ajutat niciodată. Este oare obsesia lui pentru Internet o extensie a acestor boli? E greu de spus, dar efectul este clar: odată ce a renunțat la facultate, a fost aproape imposibil să mai găsească o slujbă decentă.

Dar știu că starea actuală, oricâtă independență financiară i-ar da, îl va uci-de până la urmă. Când vine înghețul, în ianuarie, el tot în același cort stă. Nu poate fi amuzant să ieși dintre pă-turi și să te îmbraci în mijlocul unei furtuni în Oregon. Niște „vecini“ paranoici i-au dat foc taberei. Odată l-au bă-tut niște puștani, doar pen-tru că nu locuiește într-un apartament. Chiar luna asta, cineva i-a dat foc unui om fără adăpost din oraș și m-am gândit că putea fi An-drew. Poate că, dacă fratele meu ar merge la ReSTART, ar putea învăța cum să intre iar în contact cu lumea reală. Dar apoi îmi spun că este devorat de computere de aproape două decenii. Poate că e o cauză pierdută.

O mare întrebare referitoare la clienții ReSTART este ce se întâmplă cu ei după ce ies de aici. Internetul este o tentație de care aproape nu poți scăpa. Evită joburi care presupun utilizarea unui computer? Își jură să nu se mai uite vreodată la un ecran? Rae și Cash au niște planuri pen-tru clienții care termină cu bine stagiul. Sfatul lor este ca aceștia să stabilească sesiuni scurte – să spunem, două ore pe zi – ca modalitate de a micșora pericolul unei reveniri. Dar poți să-i spui unui de-pendent de heroină că poate fuma doar un gram pe zi? Și poți să-ți faci un obicei din a naviga maximum 120 de minute? „Lucrăm cu fiecare persoană pentru a crea un plan de vindecare“, spune Cash.

**12 PAȘI NECESARI.** Oamenii care au un serviciu care presupune utilizarea com-puterului vor avea, evident, probleme

## Dependență sau nu?

Internetul înseamnă dependență, afirmă psihologul David Greenfield, pentru că funcționează pe baza unei „scheme cu rată variabilă de amplificare“, ceea ce e un mod prețios de a spune că-ți intră în sânge puțin câte puțin.

### PLĂCEREA DE A NU AȘTEPTA NIMIC

Teoria a fost formulată prima oară de renumitul psiholog B.F. Skinner. „Poate fi foarte simplu – găsești un e-mail care îți face plăcere, primești vesti de la cineva iubit, afli că-ți vine un văr în vizită, toate presărate printre o multime de informații ne-utre, mai puțin importan-te“, spune Greenfield.

### PREA PUȚINE STUDII

Un studiu realizat de Gre-enfield în 1999 pe 18.000 de utilizatori de net arată că 5,9% dintre ei aveau simptome de dependență. Alte studii de aceeași anvergură nu s-au mai făcut, în principal pen-tru că nu există destule centre de tratament de unde să se poată strânge informații relevante.

### CE SPUN SCEPTICII

Există destul scepticism în ceea ce privește faptul că dependența de Inter-net este o boală reală. Și Greenfield, și Hilarie Cash, cofondatoare a ReSTART, spun că încearcă să-și con-vingă colegii de faptul că această dependență ar fi reală: sunt terapeuți care spun că problema nu ar fi Internetul, ci anxietatea sau depresia de care suferă utilizatorii și care îi fac să se lase în voia slăbiciunilor.

**14.000 \$**

**Costul unei sesiuni de tratament – care durează 45 de zile – în cen-trul ReSTART**

**5,9%**

**Utilizatori de Inter-net cu simptome de dependență (studiu pe 18.000 de americani)**

**EXISTĂ CEL PUȚIN 10 CAZURI DE OAMENI CARE AU MURIT ÎN URMA UNOR CHEAGURI DE SÂNGE PROVOCATE DE ȘEDEREA PEA ÎNDELUNGATĂ LA COMPUTER**

## Vindecarea în 12 pași

Clienții ReSTART urmează un model de program în 12 pași, dar desfășoară și sar-cini ce le aduc satisfacții ulterioare pe care mulți dintre noi le consideră de la sine înțelese: gătesc, fac curat, hrănesc animalele și construiesc diverse lucruri.

### SOLUȚIA CEA MAI SIMPLĂ

Cea mai bună cale de a ieși din realitatea virtuală, consideră directorii centru-lui, este o doză sănătoasă de realitate palpabilă. În acest proces de revenire la normal, clienții – au fost doar trei, de la deschide-rea centrului în această vară – pot să se detașeze, teoretic, de nevoia presan-tă de a băntui pe Internet.

### PUȚINĂ PSIHOTERAPIE

Pe de altă parte, există sesiunile zilnice de psiho-terapie, care îi ajută să-și înțeleagă dependența și cauzele mai profunde din spatele ei. Este o problemă dificil de tratat, afirmă Je-rald Block, psihiatru la Uni-versitatea de Științe Me-dicale a statului Oregon, specializat în utilizarea ob-sesivă a computerelor.

### EFFECTE SECUNDARE

Block nu este de acord cu interzicerea prea bruscă a accesului la computer, fără alte tratamente, de-oarece reprezintă pentru mulți dependenți un co-lector al agresivității și o legătură majoră. Fără el, se poate ajunge la ma-nifestări foarte violente, inclusiv suicid sau violente împotriva altor persoane.

mai mari ca să-și țină în frâu obsesiile, acceptă psihologul David Greenfield, fondatorul Centrului pentru Dependență de Internet și Tehnologie din West Hartford, Connecticut. Cel mai important pas este să fie conștienți de faptul că e un obicei periculos; că pot să fie luați de val. Apoi, trebuie să-și schimbe tiparele de utilizare, în așa fel încât să fie siguri că folosesc webul doar când e necesar, „nu pentru a se trata pentru că sunt plictisiți, speriați, oboșiți sau furioși”. „Trebuie să te străduiești să rezolvi acele părți din viața ta care s-au atrofiat din cauza timpului petrecut pe Internet. Am cazuri în care viețile sunt pur și simplu oprite din această cauză”, explică el.

Poate fi nevoie de terapie intensă, pentru o perioadă lungă, spune Cash, dar există un dispozitiv la pmoderator.com care închide monitorul PC-ului odată ce utilizatorul a depășit o anumită limită de timp. Un adaptor pentru computerele Apple nu este încă disponibil.

Următorul volum al bibliei psihologiei, „Diagnostic and Statistical Manual of Men-

tal Disorders”, va avea se pare noi categorii pentru dependente nonsubstanțiale, ceea ce a pornit deja printre psihiatri o dezbatere privind conținutul capitolului. Se încadrează oare desfrâul pe rețele sociale? Simplul fapt că se pune această întrebare este un semn că dependența de Internet este considerată în America o problemă mai importantă. Să sperăm că, odată inclusă în manualul de psihologie, îi va crește notorietatea și vor apărea mai multe opțiuni de tratament, subliniază Cash. „Încă nu există ședințe pentru 12 pași” (program devenit similar cu lupta împotriva dependenței, în principal a alcoolismului – n.r.), adaugă ea. „Aștept cu nerăbdare să vină momentul în care să avem destule grupe de lucru”.

La fel de nerăbdător sunt și eu, deoarece nu e nimic de răs cu boala asta. Am fost destul de captivat de Internet după ce am părăsit ReSTART și am intrat online, dar nu cred că am nevoie de tratament – încă. Fratele meu, pe de altă parte, ar fi avut nevoie de ajutor cu multă vreme în urmă.

## 125.000

Totalul programatorilor ce scriu coduri pentru App Store, atrași de profitul de 70%; 85.000 au măcar o aplicație acceptată

**CA ÎN LAS VEGAS.** Actuala avere a lui Demeter – nu vrea să spună suma exactă – provine din investiții în marele rival al Apple, Palm. „Am cumpărat acțiuni Palm la 1,76 dolari și le-am vândut la 12 dolari”, spune el. „Destul de ironic”. Ironic, dar nu neobișnuit. App Store, care s-a deschis în vara lui 2008, e conceput ca o poartă spre câștiguri adevărate pentru obsedații de software care caută o recunoaștere publică. Aici își pot vinde produsele online, stabilind singuri

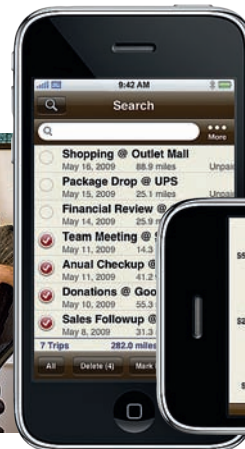
prețul și păstrând 70% din venituri. Dar cât de mulți programatori dau lovitură? Apple nu dezvăluie cifrele magazinului și a refuzat să răspundă la întrebările „Newsweek”. Dar la 18 luni de la deschiderea online, App Store nu a născut prea mulți milionari. În mai mult de o duzină de interviuri realizate de „Newsweek”, consultanți și programatori Apple au desființat ideea că App Store e o cale rapidă de a scăpa de grijile unei cariere. Dimpotrivă, ei descriu o piață de desfacere răvășită de anxietate, dominată de reguli aiurtoare și de un sentiment de lipsă de control în ce privește propria soartă – fie succes, fie eșec. „E un fel de joc de noroc”, spune Demeter.

# Aplicatzii

În căutarea bogăției și faimei, antreprenorii s-au repezit să creeze programe pentru App Store al Apple. N-au găsit întotdeauna ce-au căutat. **DE TONY DOKOUPIL**

**S**teve Demeter pare întruchiparea perfectă a unei reclame la Apple. În urmă cu doi ani, programatorul de 30 de ani a devenit unul dintre primii care și-au vândut un produs – un joc tip puzzle numit Trism – prin magazinul de aplicații App Store al Apple, o piață virtuală unde dezvoltatorii intră în legătură directă cu consumatorii ce doresc să descarce software pentru iPhone. A obținut 250.000 de dolari după doar două luni, așa că a renunțat la slujbă. Succesul lui Demeter - botezat „Milionarul App Store” - le-a luat ochii și celor de la departamentul de PR al Apple, care au postat un clip inspirațional cu el pe apple.com și l-au chemat la marea reuniune a familiei

din iunie – World Wide Developers' Conference (WWDC). Demeter s-a trezit într-o realitate financiară fericită. „Conceptul nouă-cinci nu mai există pentru mine”, a declarat el pentru „Newsweek”. Numai că asta nu se datorează Apple.





„Cred că s-a ajuns la un punct în care oamenii se gândesc că nu mai merită să-și lase slujba pentru așa ceva“.

**OCAZII ȘI DECONTURI.** Peste 125.000 de programatori s-au apucat să scrie coduri pentru App Store, fermecați de propunerea generoasă privind împărțirea profiturilor, dar și de clipurile video promoționale ale Apple („Acesta e anul tău!“, „Vino să scrii coduri cu profesioniștii“), conferințe cu petreceri tari (Norah Jones a cântat la cea din vară), premii consistente pentru design ce sunt recunoscute în toată lumea tehnologiei, plus un contor ce numără downloadurile în maniera sloganului McDonald's „100 MILIARDE de clienți serviti“. Luna trecută, Apple s-a laudat că a depășit nivelul de două miliarde. După cum spunea în primăvară Greg Joswiak, vicepreședinte product marketing pentru iPod și iPhone, App Store „nivelează terenul de joc și le permite și oamenilor obișnuiți să reușească“.

Dar în timp ce o șansă de reușită poate exista, un adevărat triumf este destul de complicat, după cum a aflat David Barnard pe propria piele. Texanul de 30 de ani, ce face parte dintr-o familie de antreprenori, a crezut că App Store era o ocazie prea bună ca s-o rateze. Așa că în 2008 a împrumutat 24.000 \$ de la părinți, și-a înființat o companie și a dezvoltat Trip Cubby, un program care contabilizează distanța parcursă și cheltuielile făcute de oamenii de afaceri foarte ocupați. Aplicația a primit recenzii bune, un clip pe lista de favorite „What's Hot“ a Apple și i-a adus lui Barnard mai bine de 45.000 \$ în mai puțin de trei luni. După care a venit vremea decontului: 29.000 \$ pentru programatori, 15.000 \$ costuri zilnice, 14.000 \$ pentru Apple, 7.000 \$ pentru marketing, 5.000 \$ pentru servicii juridice și administrative, 4.000 \$ designul pentru logo și website, 1.800 \$ pentru înapoierea împrumutului. Când a

terminat, spune Barnard, era cu câteva mii de dolari sub linie. „Am decis, împreună cu soția, să ne vindem mașina ca să trecem de acest moment“, explică el. Acum, o nouă aplicație a lui Barnard, Gas Cubby, care urmărește economia de combustibili, a devenit unul dintre cele mai populare programe utilitare din magazin, ceea ce i-a adus peste 200.000 de dolari doar până acum. „Dar am cheltuit o groază de bani ca să ajungem aici“, oftează el.

**FLEXIBILITATE/GRIJI.** În ciuda costurilor ridicate, Barnard a fost norocos. Majoritatea aplicațiilor sunt realizate după cel puțin șase luni de muncă intensă și au nevoie de sume între 20.000 și 150.000 de dolari, potrivit Forrester Research. Apple respinge aproape 60% din oferte cel puțin odată, deseori – potrivit programatorilor – cu niște explicații vagi sau inconsistente care îi suie pe pereți pe întreprinzători. Dintre cei 85.000 care au deja aplicații acceptate, doar câteva sute au avut șansa să-și poată dedica tot timpul acestor proiecte. „Seamănă foarte mult cu industria muzicală“, afirmă Barnard, care a renunțat la o slujbă în domeniul înregistrărilor pentru a se dedica 100% dezvoltării de aplicații. „Unele trupe indie fac bani, dar majoritatea nu. Majoritatea nu poate fi Michael Jackson sau Madonna“.

Dar chiar și echivalentele Regelui Popului și ale Material Girl din App Store se luptă din greu. În 2009, Ethan Nicholas a renunțat la jobul de la Sun Microsystems după ce a câștigat 800.000 \$ în doar cinci luni cu un joc simplu de artilerie, numit iShoot. Zilele acestea, însăși vedeta App Store, originară din Carolina de Nord, e cu pistolul la tâmplă și face mari eforturi să producă alt joc, după ce iShoot a fost îngropat de concurență și imitatori. „E îngrozitor“, spune Nicholas, care susține că nu este milionar și descrie succesul iShoot drept „noroc curat“. Deși a petrecut opt

luni și a cheltuit o sumă cu șase cifre ca să dezvolte un alt joc cu împușcături, ce este lansat luna aceasta, spune că este încă „foarte îngrijorat“ de faptul că ar putea rămâne doar cu succesul primului joc.

Nathan Hunley e alt programator al cărui succes în App Store nu i-a asigurat siguranța financiară sau emoțională. Jocul lui, Dizzy Bee, a fost unul dintre primele 500 de produse prezente în magazin în iulie 2008 și, ca și Demeter, apare într-un clip video realizat de Apple pentru promovare. Dar dacă proiectul pentru iPhone i-a oferit lui Hunley flexibilitatea de a călători în lume și a munci în același timp, nu a îndepărtat și grijile. În ciuda faptului că s-au situat de două ori pe lista cu primele 50 de aplicații, Nathan și colegul lui fondator „încă o duc de la un joc la altul“ și se întreabă cât timp o să le mai poată vinde. „Am făcut destui bani pentru cât ne trebuie ca să trăim, dar nici pe departe câți am fi făcut dacă ne-am fi păstrat joburile la o companie obișnuită de jocuri“, scrie el într-un e-mail. Și adaugă: „Nu putem în nici un caz să ne numim «milionari app store»“.

**FALIMENTUL CREDINȚEI.** La fel stau, după câte se pare, majoritatea celorlalți dezvoltatori pentru App Store. Popularitatea iPhone înseamnă că programatorii care încă mai stau cu mama și tata trebuie să înfrunte acum concurența unora dintre cele mai mari companii de jocuri video, care au decis de curând că piața telefoanelor mobile este prea importantă ca să o lase pe mâna unora ca mine și ca tine. Jumătate din aplicațiile plătite din top 10 (adică pe bani, da?) de anul trecut au fost realizate de dezvoltatori mici, potrivit Forrester. Acum, una singură – RedLaser – a fost realizată de dezvoltatori independenți. Jeff Powers și Vikas Reddy, cei doi responsabili pentru RedLaser – un cititor de coduri de bare care face instant comparații de prețuri online –, au 20 și ceva de ani. Ei spun că sunt „încă în gaură“, în ciuda celor peste 100.000 de dolari câștigați.

În ultimele 18 luni, prețul mediu al aplicațiilor s-a prăbușit: acum, trei din patru programe costă 99 de cenți sau mai puțin, conform monitorizării făcute de firma 148apps.biz – în parte din cauza Marilor Branduri, care își oferă produsele gratis, ca unealtă de marketing – și nu ca sursă de venituri. „Din punctul meu de vedere, ca mic developer ce produce software pentru Mac de peste un deceniu, App Store e falit“, a scris Gedeon Mahoux, cofondator al companiei de programe Iconfactory, pe blogul său luna trecută. Titlul postului spune tot: „LOSING RELIGION“ („Îmi pierd credința“).