

2. Zaburzenia seksualne

2.1. Cyberprzestrzeń, nowe technologie i tożsamości internetowe jako szansa na nowe lepsze życie? – co mówią terapeuci

Joanna Flis

*Każde medium zmienia jakąś część naszego życia –
nasze sposoby porozumiewania się, pracy, czy rozrywki –
Sieć zmienia to wszystko na raz, a przy okazji
wiele innych jeszcze rzeczy*
Kerckhove, 2001

00

CYBERRZECZYWISTOŚĆ JAKO PRZESTRZEŃ DLA PSYCHOTERAPII

Cyberrzeczywistość i nowe technologie dają psychoterapeutom nowe możliwości oraz ukazują inny kontekst funkcjonowania klientów. Umiejętność włączania i analizy tej przestrzeni w proces leczenia może sprzyjać sukcesom klientów w obszarze psychoterapii dorosłych, dzieci, młodzieży, a także osób z niepełnosprawnościami, często stanowiącymi poważne ograniczenie w korzystaniu z tradycyjnych narzędzi terapeutycznych. Dr hab. Roman Cieślak (członek zespołu badawczego w projekcie E-COMPARED – europejskie badania porównawcze nad efektywnością terapii z wykorzystaniem internetu dla osób z depresją) zwraca uwagę, że:

„Dostępne badania pokazują, że terapia z wykorzystaniem internetu jest odpowiedzią na problemy związane z dostępnością pomocy psychologicznej w wielu krajach. Co więcej, jest ona tańsza dla pacjenta przy jednoczesnym zachowaniu wysokiej jakości leczenia”.

Technologia internetowa – przestrzeń dla psychoterapii

Ponieważ internet stał się częścią życia, w praktyce istotne jest, aby włączyć w proces psychoterapii obszar związany z autoekspresją klientów w sieci.

Równolegle winni oni uczyć się nowych zachowań w przestrzeni off i online. W praktyce bowiem okazuje się, że brak inwentaryzacji dysfunkcyjnych zachowań w sieci i pominięcie rzeczywistości online w procesie psychoterapii może wpływać negatywnie na jej przebieg, niwelując wkładany w zmianę wysiłek.

Często okazuje się, że wprowadzanie zmian dla niektórych klientów jest zdecydowanie łatwiejsze na poziomie online i że taka praktyka może stanowić doskonały trening nowych umiejętności oraz stanowić narzędzie służące weryfikacji i osiągnięcia celów, jakie stawiają sobie klienci psychoterapii.

PRZYKŁADOWE NARZĘDZIA WYKORZYSTUJĄCE CYBERRZECZYWIŚĆ I NOWE TECHNOLOGIE

Poniżej przedstawiono propozycje najbardziej użytecznych narzędzi, których wpływ można wykorzystać w psychoterapii, aby wzmocnić osiągnięte przez klienta cele terapeutyczne.

Aplikacje
terapeutyczne

Terapeutyczna aplikacja DrOmnibus: „To kompleksowe narzędzie do wspierania terapii dzieci z zaburzeniami zachowania i rozwoju (w tym autyzm, zespół Downa, porażenia mózgowie, ADHD), zawierające gry na tablety wraz z systemem śledzenia postępów dziecka oraz organizерem terapii. Narzędzie może być używane samodzielnie przez dziecko oraz na zajęciach z terapeutą”.
<https://www.dromnibus.com/>

Terapia z tabletem: „To aplikacja, która wspiera rozwój dziecka poprzez zabawę. Dzięki przyjaznej grafice i łagodnym dźwiękom przykuwa uwagę i pozwala dziecku na samodzielne ćwiczenia pod okiem rodzica, nauczyciela lub terapeuty. Terapia z tabletem pomaga rozwijać koncentrację i uwagę oraz wypracowuje podstawowe umiejętności”.
<http://terapiaztabletem.pl/>

Eyefeel®: „Aplikacja, która zawiera przyjemne ćwiczenia terapeutyczne i gry dla osób niekomunikujących się. Eyefeel® dostępny jest jako samodzielna aplikacja lub jako moduł zintegrowany z urządzeniem C-Eye®. Aplikacja/moduł umożliwiają prowadzenie terapii poprzez zabawę i rozrywkę. Zadania zostały przygotowane przez specjalistów i subtelnie motywują chorych i dzieci do dalszej rehabilitacji”.
<https://assistech.eu/pl/eyefeel-app>

APLIKACJE WYKORZYSTUJĄCE VR DO WSPOMAGANIA LECZENIA LĘKU I FOBII

Fear of Hights: lęk wysokości,

Fear of Public Speaking: dotyczy zagadnienia nieśmiałości i strachu przed kontaktami społecznymi.

MoodBuster: Aplikacja stworzona na potrzeby badań naukowych, z myślą o leczeniu depresji i innych zaburzeń nastroju.

<http://streslab.eu>

How Are You: Aplikacja na telefon służąca do monitorowania nastroju, stworzona z myślą o osobach cierpiących z powodu depresji, lęków, stresu, zaburzeń nastroju, zaburzeń afektywnych dwubiegunowych oraz zaburzeń obsesyjno-kompulsywnych.

Aplikacje pozwalające monitorować swoją aktywność w różnych obszarach życia: na telefonie, sportową, związaną z dietą itd. (Moments, Instant).

Aplikacje oferujące prowadzenie różnego rodzaju dzienników online: dziennik uważności, dziennik nastroju itp.

W związku z intensywnym rozwojem obszaru pomocy psychologicznej online stała się ona również przedmiotem badań naukowych. Naukowcy z Uniwersytetu w Zurychu udowodnili, że w obu badanych przez siebie grupach pacjentów chorujących na depresję (leczonych tradycyjnie i online) wskaźniki depresji znacząco spadły. Według prof. Andreasa Maerckera depresji nie można było zdiagnozować u 53% grupy korzystającej z leczenia online i dla porównania u 50% grupy leczących się tradycyjnie. Po 3 miesiącach od ukończenia leczenia różnica powiększyła się na korzyść nowego modelu leczenia – depresji nie dało się stwierdzić u 57% grupy internetowej i tylko u 42% grupy leczących się w sposób tradycyjny. Autorzy badania w opracowaniu satysfakcji klienta i porównaniu wyników terapii online i twarzą w twarz podkreślili brak znaczących różnic między wynikami klientów odbywających terapię online a wynikami klientów terapii tradycyjnej.

W praktyce warto zastosować model terapii mieszanej, a mianowicie – podstawowy program terapeutyczny realizowany online wzbogacić o sesję diagnostyczną i sesje konsultacyjne w świecie rzeczywistym. Pozwala to wzbogacić proces psychoterapii o te elementy, które bezpośrednio mają związek z kontaktem *face to face*.

Aplikacje wykorzystujące VR do wspomaganie leczenia lęku i fobii

Psychoterapia online

Instytucją zajmującą się wyznaczaniem etycznych zasad psychoterapii online, integracją środowiska terapeutów pracujących w taki sposób oraz realizacją projektów badawczych na ten temat jest Międzynarodowe Towarzystwo Zdrowia Psychicznego Online (*International Society for Mental Health Online*). W Polsce tę funkcję pełni Sekcja Poradnictwa i Prezentacji Medialnych PTT, która wydaje Certyfikat Doradcy Online. Wskazówki do pracy online zawiera książka *Pomoc psychologiczna online. Teoretyczne podstawy i praktyczne wskazówki* autorstwa prof. Bassama Aouil.

Pomoc online ...

Umiejętności niezbędne do udzielania pomocy online wg prof. Bassama Aouil:

- umiejętność nawiązywania kontaktu z nieznanym sobie człowiekiem przy pomocy słowa pisanego bądź z wykorzystaniem Skype'a,
- konstruowanie odpowiedniej elektronicznej porady psychologicznej,
- wzbudzanie zaufania, podtrzymanie i ukierunkowanie kontaktu,
- stałe aktualizowanie i rozszerzanie wiedzy dotyczącej pomocy online i technik udzielania tej pomocy w obszarach tematycznych.

źródło: www.psychologia-spoeczna.pl

Pomoc psychologiczna online? Wywiad z profesorem Bassamem Aouilem

Wykorzystanie nowych technologii w leczeniu zaburzeń psychicznych

Dostępne badania naukowe dowodzą, że:

- dostarczanie wiedzy za pośrednictwem internetu może być tak samo skuteczne, jak przy użyciu tradycyjnych metod, a gdy informacje dotyczą rozwoju osobistego – nawet bardziej skuteczne (Sitzmann i in., 2013),
- psychologiczne interwencje internetowe są tańsze niż tradycyjne metody leczenia – zarówno pod względem finansowym, jak i czasowym (Tate i Zabinski, 2004),
- terapia internetowa jest równie skuteczna jak tradycyjna, ale jest od niej mniej kosztowna dla pacjenta i bardziej opłacalna dla systemu zdrowotnego, a także pozwala zaoszczędzić czas terapii (Kaltenthaler i in., 2006; Smit i in., 2011).

źródło: <https://www.e-compared.eu/>

GRUPY WSPARCIA ONLINE

Grupa wsparcia najczęściej ma niezwykle istotny wpływ na przebieg psychoterapii, szczególnie przy tego rodzaju zaburzeniach, których powodzenie w leczeniu

zależy od procesu identyfikacji choroby (np. uzależnienia). Możliwość wymiany doświadczeń, identyfikacji z innymi, doświadczenia poczucia przynależności i zrozumienia oraz otrzymania wsparcia jest dla wielu klientów źródłem motywacji i akceptacji dla swojej choroby czy problemów osobistych. Internetowe grupy wsparcia inspirowane są działaniem grup samopomocowych w świecie realnym i działają na bardzo podobnych zasadach. Dostępność (brak ograniczeń związanych z czasem, miejscem, sprawnością członków grupy) i anonimowość (problemy osób korzystających z grupy często bezpośrednio wiążą się ze wstydem lub dotyczą tematów tabu) stanowią podstawowe zalety tego rodzaju grup internetowych. Ponadto archiwizacja poruszanych wątków ułatwia dostęp do dużej ilości treści bezpośrednio związanych z problemem klienta. Może on bowiem korzystać z pomocy grupy na dwa sposoby: nawiązywać relacje, poruszać tematy i zakładać wątki bądź anonimowo korzystać z dotychczasowej aktywności innych. Mnogość grup wsparcia jest imponująca, poniżej przedstawiono te najczęściej spotykane.

Internetowe grupy wsparcia dla:

- chorych na raka,
- osób po mastektomii – Amazonki,
- chorych na cukrzycę,
- chorych na depresję,
- osób z niedowładem kończyn,
- osób chorujących na ChAD,
- osób chorujących na AIDS/HIV,
- przeżywających żałobę po stracie bliskiej osoby,
- samotnych rodziców,
- dorosłych dzieci alkoholików,
- rodziny i bliskich osoby uzależnionej – Al-Anon,
- rodziny i bliskich hazardzisty – Gam-Anon,
- rodziców dzieci z niepełnosprawnością,
- ofiar i sprawców przemocy domowej,
- ofiar gwałtu,
- Anonimowi Alkoholicy,
- Anonimowi Narkomani,
- Anonimowi Hazardziści,

Popularne internetowe grupy wsparcia

- Anonimowi Erotomani,
- Anonimowi Żarłocy,
- Anonimowi Nikotyniści,
- Anonimowi Infoholicy itd.

ALTERNATYWNE TOŻSAMOŚCI INTERNETOWE JAKO NARZĘDZIE ZMIANY

Tożsamość
– definicja

„Tożsamość” to coś więcej niż suma dziecięcych identyfikacji. To narastająca w toku doświadczeń zdolność ego do integrowania wszystkich identyfikacji obejmujących zmienny bieg libido, umiejętności rozwinięte na podstawie wrodzonego wyposażenia oraz możliwości wynikłe z ról społecznych.
– E. Erikson

Tożsamość odnosi się do sfery autodefinicji. Określana jest jako zbiór wyobrażeń, sądów i przekonań człowieka o samym sobie. Manifestuje się najczęściej w kontekście samego siebie (tożsamość indywidualna, przysługująca każdej konkretnej osobie) oraz relacji społecznych (tożsamość grupowa, poczucie wspólnoty z innymi podobnymi pod jakimś względem osobami). Oba rodzaje są silnie powiązane z realizacją określonych ról społecznych, które tym bardziej kształtują tożsamość, im mocniej człowiek się z nimi identyfikuje. W cyberrzeczywistości jednostka również przyjmuje określone role społeczne, jednak nie w każdym przypadku odzwierciedlają one JA rzeczywiste, czasem są po prostu chwilową kreacją służącą zaspokojeniu określonych potrzeb.

Kształtowanie
tożsamości

Socjolog Charles H. Cooley na potrzeby zdefiniowania sposobu, w jaki oceny i porównania społeczne wpływają na kształtowanie się tożsamości, stworzył pojęcie „zwierciadła osobowości”, które świetnie oddaje naturę cyberrzeczywistości w kontekście kreowania tożsamości.

Trzy elementy procesu kształtowania tożsamości:

1. Wyobrażenie jednostki odnośnie do tego, jak prezentuje się ona innym.
2. Wyobrażenie tego, co inni o niej myślą.
3. Reakcja jednostki w związku z poznaniem opinii, jaką inni mają o niej. Reakcją może być duma, wstyd itp.

Cyberzeczywistość a tożsamość

W dobie Internetu Web 2.0, cechującego się interaktywnym wpływem użytkowników na jego kształt w czasie rzeczywistym, użytkownik sieci nie tylko może prezentować w nim swoją tożsamość, ale i dowolnie kreować nowe wersje JA w zależności od swoich bieżących potrzeb. To sprawia, że internet staje się coraz bardziej popularną formą kreacji możliwych JA.

Ponieważ współczesny człowiek w cyberzeczywistości realizuje dużą część swoich potrzeb społecznych, emocjonalnych i zawodowych, prawdziwym wyzwaniem i zjawiskiem o nieocenionym wpływie na jego rozwój jest koherentne życie w rzeczywistościach off/online. Sheldona Stryker twierdzi, że specyfika internetu może wpływać na gotowość jednostki do uaktywniania więcej niż jednej wersji JA, przy czym kierunek przybranej nowej tożsamości najczęściej odzwierciedla najbardziej pożądane wartości (kompensacja posiadanych braków, niedoskonałości bądź realizacja niespełnionych dotychczas pragnień).

Powody zmiany internetowej tożsamości:

- obawy przed rozpoznaniem przez innych uczestników,
- poczucie większego zakresu swobody i anonimowości,
- poczucie bycia nieakceptowanym,
- próby dokonania oceny innych z innej perspektywy,
- próby idealizacji swego obrazu (Szpunar, 2005).

Sherry Turkle, jak wielu innych badaczy sieci, zwróciła uwagę na to, że cyberzeczywistość wpływa negatywnie na rozwój jednostki, sprzyjając kształtowaniu tożsamości rozmytej, upłynnionej i zwielokrotnionej, co prowadzi ostatecznie do jej multiplikacji. Alternatywą dla takiego widzenia wpływu cyberzeczywistości na tożsamość jest dostrzeżenie jej potencjału integracyjnego polegającego na tworzeniu jednostce możliwości do wyrażania siebie i rozwoju dzięki zdobytym w niej doświadczeniom i nawiązanym relacjom społecznym. Philip Zimbardo zwrócił uwagę na to, iż wykorzystanie internetu do tworzenia czy kreowania tożsamości może być szansą na nowe lepsze życie dla wielu jego użytkowników, dotychczas niezadowolonych z jego jakości. Badania w obszarze dobrostanu wyraźnie pokazują, jak istotny wpływ na życie ma pozytywny obraz siebie, swoich cech biologicznych i psychicznych. Możliwość dowolnego kreowania własnej tożsamości w internecie dla części z tych osób może stać się motorem napędowym zmian bądź sposobem na poszukiwanie alternatywnej wizji siebie.

Wpływ
cyberzeczywistości
na tożsamość

Praktyka terapeutyczna

Wykorzystanie internetu w praktyce terapeutycznej

W jaki sposób można zatem wykorzystać internet i jego potencjał związany z możliwością kreowania różnych tożsamości w sieci? Przede wszystkim doświadczenia związane z kreacją różnych tożsamości w sieci mogą pełnić kilka funkcji:

- Motywacja do realizacji celów, dokonywania zmian, kontynuowania podjętych aktywności, wzmacniania posiadanych zasobów, rozwoju, ekspresji potrzeb związanych z twórczością, kreatywnością.

Przykład: Publiczne dzielenie się zamiarem realizacji jakiegoś celu (np. rzucenie palenia, zmiana diety, publikacja tworzonych przez siebie obrazów itd.) wzmacnia szansę na jego realizację. Kreacja siebie jako osoby twórczej, niepalącej, zdrowo się odżywiającej zwiększa poznawczą dostępność celu oraz wzmacnia motywację do jego osiągnięcia.

- Pomoc w opanowaniu poznawczym nowej i nieznanej sytuacji, z którą przyjdzie się zmierzyć w realnym życiu.
- Modelowanie pożądanych postaw i zachowań, co pozwala nie tylko do pewnego stopnia poznać nową sytuację i zaplanować w niej swoje działanie, ale też zachować się w sposób dla siebie korzystny dzięki wyobrażeniu, że jest się kimś „za kogo ludzie mogą mnie uważać”.
- Prezentacja określonej wizji JA w sieci stwarza kontekst dla wzmacniania samooceny. Pełni funkcję terapeutyczną, dając osobom o niskiej samoocenie (związanej z ponoszeniem określonych porażek) możliwość autoekspresji i realizacji podstawowych potrzeb na zupełnie innym gruncie w ramach alternatywnej tożsamości.

Przykład: Prezentacja w sieci własnych osiągnięć twórczych pozwala na budowanie samooceny w oparciu o ten zasobowy aspekt JA.

Praktyczne przykłady wykorzystania internetu w praktyce terapeutycznej:

- **Blogi i profile w mediach społecznościowych jako narzędzie autokreacji**

Przykłady wykorzystania internetu w praktyce terapeutycznej

Wyniki badań pokazują, że tworzone przez użytkowników sieci blogi i profile w mediach społecznościowych najczęściej są „próbami zintegrowania jednostki, wyrażenia przez nią swej tożsamości i pokazania w stabilny, powtarzalny sposób, co ona sobą reprezentuje i co jest dla niej ważne” (Wynn i in., 1997). Ten rodzaj narracji wzmacnia zdolność autorefleksji oraz obserwacji własnego funkcjonowania, co stwarza kontekst do tworzenia spójnej autonarracji.

Blog może również z powodzeniem pełnić funkcję autoterapeutyczną (porządkowanie myśli, doświadczeń, otrzymywanie informacji zwrotnych) oraz pozwalać realizować potrzebę indywidualizacji, samorealizacji, władzy, a czasem przynależności. Użytkownicy blogów jasno mówią o psychologicznych korzyściach z ich prowadzenia; regularne pisanie zwiększa ich samoświadomość i pozwala na inwentaryzację posiadanych zasobów.

Wykorzystanie w psychoterapii zawartości prowadzonego przez klienta bloga może być doskonałym narzędziem diagnostycznym, ale i psychoterapeutycznym, choćby w kontekście pracy na linii życia.

- **Media społecznościowe**

Autoekspresja służąca komunikacji z innymi może stać się przestrzenią do budowania prawdziwych i satysfakcjonujących relacji społecznych z osobami o podobnych zainteresowaniach, poglądach czy stylu życia. Ten rodzaj aktywności pomaga budować tożsamość społeczną służącą realizacji potrzeby przynależności i akceptacji społecznej. Techniki inicjowania i podtrzymywania relacji społecznych online są odzwierciedleniem mechanizmów użytecznych również w rzeczywistości offline. Dla części klientów psychoterapii media społecznościowe stanowią podstawowe narzędzie służące komunikacji społecznej. Warto w procesie psychoterapii przeanalizować stosowane tam strategie interpersonalne w celu rozpoznania zasobów, deficytów oraz często wypartych potrzeb klienta związanych z życiem społecznym.

Autoekspresja
a komunikacja

- **„Przymierzalnia” nowych wersji JA**

Współczesne teorie postrzegają JA jako strukturę wieloraką, składającą się z aspektów, podsystemów i subosobowości. Oznacza to, iż człowiek równolegle posiada i posługuje się wieloma subkoncepcjami siebie, w zależności od kontekstu sytuacyjnego, w którym występuje. W psychoterapii często kładziemy nacisk na wewnętrzną wielość JA i stymulujemy klientów do ich ujawniania i rozwijania, aby zwiększyć elastyczność ich funkcjonowania, najczęściej bowiem klientów psychoterapii z zaburzeniami osobowości cechuje sztywność funkcjonowania. W tym aspekcie możliwość kreowania w internecie roboczych wersji JA, ćwiczenie nowych zachowań i poddawanie ich ocenie społecznej, przełamywanie utartych schematów działania oraz reinterpretacja dotychczasowych przekonań na swój temat może być doskonałym narzędziem pozwalającym rozbudować repertuar zachowań i postaw, a także ową elastyczność uzyskać.

- **Konkurencyjne motywy**

Możliwość kreowania alternatywnych tożsamości w sieci pozwala niejednokrotnie na ekspresję tych potrzeb, które podlegają wyparciu bądź budzą lęk, wstyd, a czasem są zupełnie nieuświadomione. Ludzie zdecydowanie chętniej

ujawniają w internecie nieakceptowane emocje, rozmawiają o potrzebach, których realizacja budzi ich wstyd (np. fantazje seksualne) bądź nawiązują relacje mimo chorobliwego wstydu. Każde z tych zachowań towarzyszy alternatywnej tożsamości, jednak każde z nich rozwija realny repertuar nowych zachowań i postaw.

- **Idealizacja jako źródło motywacji do wprowadzania zmian**

JA idealne

Alternatywna tożsamość w internecie, oparta o idealizację, często pozwala na budowanie i wzbogacanie JA idealnego, które może być źródłem motywacji do zmiany. JA idealne wspomaga rozwój psychiczny człowieka i jest oznaką pojawienia się zdolności do samowychowania. Zyski z realizowania nowej alternatywnej roli, bliskiej JA idealnemu, mogą stanowić realne wzmocnienie celów terapeutycznych ukierunkowanych na rozwój własnego potencjału. Analogicznie, analiza strat ponoszonych w związku z przyjmowaniem tożsamości negatywnej w cyberrzeczywistości może stanowić narzędzie służące budowaniu motywacji do zmiany dysfunkcyjnych zachowań.

- **Empatia**

Przyjmowanie i testowanie alternatywnych tożsamości może poszerzać perspektywę i zwiększać zdolność do rozumienia innych na poziomie wyobrażeniowego przeniesienia, a nawet empatycznego współodczuwania. Doświadczenia wynikające z przyjmowania tożsamości odmiennych do własnej może zwiększać wrażliwość społeczną, znosić uprzedzenia, zmniejszać gotowość do etykietowania, kierowania się stereotypami, jednocześnie wzmacniając myślenie postformalne.

- **Wykluczenie i niepełnosprawność**

Ponieważ cyberrzeczywistość znosi wszelkie podziały, również te związane z wykluczeniem ze względu na wiek, płeć, rasę czy niepełnosprawność, może stanowić doskonałą przestrzeń do realizacji potrzeb związanych z uczestnictwem w życiu społecznym, bez względu na ograniczenia czy wykluczenie. Internet zmniejsza wpływ etykietyzacji i stereotypów na funkcjonowanie jednostki. Według Wiesława Godzica cyberprzestrzeń może stanowić antidotum na niepożądane stratyfikacje społeczne i eliminować etykietyzację, którą niezwykle łatwo posługujemy się w świecie offline (Godzic, 2001; za: Szpunar, 2005).

A large rectangular area with a folded top-left corner, containing horizontal dotted lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across the width of the box.