

PSIHOLOGINJA **ALEKSANDRA M. DRAKULIĆ** O ON-LINE TERAPIJI, CYBERBULLYINGU

Devet godina provela je radeći u Klinici za psihološku medicinu



Grupe na internetu su poput društva bez roditelja, a to je nekad jezivo

Internetske grupe koje posežu za agresivnim istupima slične su kao velike grupe u stvarnom životu. Velika će grupa uvijek naći nekog slabijeg člana na kojega projicira svoje vlastite teškoće, kaže psihologinja

Razgovarao:
ŽELJKO IVANKOVIĆ

Aleksandra Mindoljević Drakulić dobro je poznata hrvatskoj javnosti kao psihologinja, psihoterapeutkinja i docentica. Radi na Filozofskom fakultetu u Zagrebu, gdje predaje studentima svih odsjeka petih godina koji se pripremaju za nastavnički poziv. Prije toga radila je u školama, na Učiteljskom i Medicinskom fakultetu u Zagrebu, devet godina i u Klinici za psihološku medicinu. O psihoterapiji i internetu s gospođom Mindoljević Drakulić razgovarali smo u jednoj radijskoj emisiji, a ovdje nešto detaljnije.

Express: Kako internet i socijalne mreže utječu na posao psihoterapeuta, mijenja li se tu što, i ako se mijenja, je li to na bolje ili na gore. Nisam osobiti pobornik takve vrste komunikacije. Ima kolega koji se koriste tim metodama komuniciranja u odnosima s ljudima, ponajviše Skypeom u komunikaciji s pacijentima. Koliko znam, ta je praksa započela prije nekoliko godina. To je tema koja se među psihoterapeutima dosta diskutira: je li dobro koristiti se tim oblicima komunikacije ili ih zanemariti i okrenuti se onom pravom, nevirtualnom odnosu. U stvari, sve je odnos. I kad ste u psihoterapiji u digitalnom svijetu i to je odnos, samo su pravila malo drukčija nego u pravom, realnom svijetu.

Express: Što su problemi u internetskoj komunikaciji psihoterapeuta i pacijenta? Postoje brojni problemi na koje kao psihoterapeut možete naići. U takvom okruženju pacijent s pravom može pitati koliko je psihoterapeut udaljen od njega, a koliko emocionalno blizu, koliko ga zanima kao osoba, koliko mu zaista želi pomoći, a koliko je možda samo riječ o psihoterapeutovoj znatiželji ili želji za svladavanjem novoga. To su paradoksi digitalne komu-

nikacije, koji su neminovni i egzistiraju istodobno u komunikacijskom okruženju, a posebice je važno pitanje osjećaja blizine i udaljenosti u terapijskim odnosima.

Express: U stvarnoj komunikaciji možete kao stručnjakinja lako identificirati kad je netko uzrujan, nervozan, psihotičan... Možete li sličnu klasifikaciju identificirati i na internetu? Jesmo li u stvarnom životu drukčiji nego na mreži i pokazujemo li to drukčijim znakovima? Mislím da identitet ne mijenjamo, da uvijek naša osnovna osobnost koju smo gradili od rođenja ide s nama, ali se prilagođavamo digitalnoj komunikaciji tako da uz našu osobnost gradimo multiple identitete, druge selfove koje možemo iskazati na drukčiji način nego što to radimo kad smo s drugom osobom licem u lice. Kad smo na mreži, vrlo često imamo osjećaj blizine drugoga. Poznati američki psihoanalitičar Glen Gabbard u jednoj svojoj knjizi upravo govori o odnosu tih granica u virtualnom svijetu. Kad je liječio jednu mladu djevojku, ona mu nije mogla intimne stvari govoriti licem u lice, nego mu je prvo napisala e-mail poruku, a zatim bi došla u u njegov kabinet i na pravoj seansi o tome bi razgovarali. Gabbard je ustanovio da internetska komunikacija može proširiti odnos na način da se tim putem mogu reći i saznati neke stvari koje licem u lice ne bi bile izrečene. S druge strane, moguća je i obrnuta situacija, da internetska situacija zakoči, da pacijent pomisli da on tu ne može reći sve, da to može čitati i netko drugi, a ne samo njegov psihoterapeut, netko iz njegove obitelji. U konačnici, e-mail može slučajnom pogreškom završiti na nekoj drugoj adresi, dovoljan je jedan krivi pritisak tipke... U kabinetu, pacijent zna prepoznati sluša li ga psihoterapeut koncentrirano, a kad mu piše, ne zna bavi li se on dok čita i

nečim drugim, je li doista tu samo za njega.

Express: Dakle, neki put internetska komunikacija olakšava, a drugi put otežava?

U psihoterapijskom odnosu ključno je pitanje povjerenja. Kad se koristimo svim tim kanalima komuniciranja, mislim da može doći do erozije tog povjerenja i slabljenja tzv. radne alijanse, dogovora između pacijenta i terapeuta. Trebamo unaprijed, kao psihoterapeuti, biti svjesni okvira u kojemu radimo, trebamo se dogovoriti sa sobom i s pacijentom koje ćemo kanale komuniciranja koristiti i na koji način. To znači točno odrediti pravila. Pravila koja neće škoditi. Pravila daju sigurnost i povjerenje. No pravila se ne smijemo kruto držati. U tome trebamo pokazati ljudskost. To su ključna pitanja u mojoj struci.

Express: Nije li mogućnost da pojedinom pacijentu odgovara jedan, a drugome drugi kanal i način terapije? U spomenutoj jako dobroj Gabbardovoj knjizi 'Granice i povrede granica u psihoanalizi' autor govori da se mi kao psihoterapeuti moramo prilagoditi novonastaloj situaciji. Da ne možemo zanemariti taj novi vid komunikacije, čak i ako nam je antipatičan. I zaista se kod nekih ljudi može dogoditi da će im to pomoći, a drugima će to biti teže. Na sreću, kako su pacijenti različiti, različiti su i terapeuti, pa zapravo svatko može odabrati osobu kod koje će ići na terapiju prema svojim željama i zamislima, ako već ne postoje druge prepreke.

Express: Postoji li mogućnost da se među psihoterapeutima pojave specijalisti za internetsko tretiranje pacijenta?

Teško mi je tako nešto zamisliti. Ne liječe psihoterapijske tehnike i ne liječi način komuniciranja, nego liječi osoba, liječi sam odnos. Zato

mi se čini da se neće dogoditi da će se netko specijalizirati samo za terapiju putem interneta. Gabbard govori o tome koliko je važna fleksibilnost terapeuta, a to znači da ako si se recimo specijalizirao za Skype ili za telefonsku pomoć, neetično bi bilo odbiti pacijenta ako postoji mogućnost i da ga se primi uživo.

Express: Živimo sve više u virtualnom svijetu i na socijalnim mrežama. Što ako vam se na Facebooku javi vaš potencijalni pacijent? Ako zatraži prijateljstvo? Zar nije rizik ako ga odbijete? Moj odgovor je – prihvatiti to prijateljstvo. Jednako kao što bih prihvatila da me netko koga sam terapeutizirala zamoli da dođem na neki događaj koji je njemu ili njoj važan. Ako mogu, doći ću. Ali, da to prva iniciram, to mi nije običaj, jer mi se čini da bi to mogla biti intruzija, upad u pacijentov svijet.

Express: Ali ako vas pacijent zatraži prijateljstvo, zar to ne bi moglo biti intimiziranje preko neke granice koja je u redu između psihoterapeuta i pacijenta? To i jest pitanje granica. U terapeutskoj praksi postoje norme i te se norme pretpostavljaju i u internetskoj komunikaciji. Ako vam osoba piše SMS-ove, ako kontinuirano javlja kad će doći, hoće li i koliko zakasnuti, ako traži na taj način promjenu termina...

Express: Ako šalje srca ili javlja da je ljut...

Da, takve nekakve stvari, to može upućivati na povredu tih granica. Sami se onda možemo zapitati što ta osoba želi, što joj treba od nas, želi li možda ekskluzivan tretman da zapravo izbjegne liječenje. I ta se onda pitanja (ako se stvarno pojave) također otvaraju na terapiji i o njima se govori.

Express: Imate li među svojim Facebook prijateljima svoje pacijente?

MREŽA KAO ZAMJENSKI MEDVJEDIĆ

Bilo bi neetično da o tome govorim. No ovdje bih govorila o nečemu relevantnijem za našu temu, a to je da Facebook prijateljstva često stvaraju osjećaj lažne bliskosti. Nemoć je u stvarnosti imati takav silan broj prijatelja. Stvara se osjećaj da granice između ljudi postaju sve više fluidne. I onda se dobije dojam da se te granice mogu bez problema prijeći, a da se ništa loše neće dogoditi. Spreman si otkrivati se više nego u realitetu. Takva nam tehnologija omogućuje da imamo osjećaj svemoći. Neki znanstvenici smatraju da time razvijamo svoj 'drugi um', kao u kultnom Cameronovu filmu 'Terminator' gdje kiborzi druženjem u drukčijem svijetu, s pravim ljudima, dobivaju neke nove, više ljudske karakteristike. No uranjanjem u tehnologiju kod nas je obrnuta situacija nego u 'Terminatoru'.

Express: Facebook komunikacija je varljiva. Ljudi se na Facebooku zaljubljuju, budu zavedeni tom varljivom komunikacijom?

Bila sam svjedokom da su ljudi iz neke početne internetske komunikacije zaista pronašli prave partnere te razvili i ostvarili autentičnu povezanost i ljubav. Nije nemoguće, to se zaista događa u današnjem svijetu. Ali s druge strane, na društvenim mrežama možemo biti znatno više agresivni, možemo zanemariti neke osjećaje poput srama i još nekih inhibitornih faktora koji su inače prisutni u međuljudskim odnosima.

Express: Radili ste u školi kao psihologinja te se susretali s bullyingom i drugim oblicima nasilja.

Bilo je to prije deset i prije dvadeset godina. A to vrijeme, jer su kriteriji bili drukčiji, ne mogu uspoređivati s ovim današnjim vremenom. Mislim da su se vremena u tom smislu stubokom promijenila. Koliko su god djeca, roditelji i nastavnici postali senzibilizirani za pitanja bullyinga i na internetu, čini mi se da

DANIJELE BERKOVIC/PIXSELL



o tome moramo još puno govoriti i dalje senzibilizirati javnost. Internetsko nasilje je nešto s čime dijete liježe i diže se 24 sata dnevno. Iz škole nakon, primjerice, tučnjave može otići, ali ovo ga internetsko nasilje stalno progoni. To nije udarac, što boli i prođe, nego je to kao rana na duši koja ne cijeli.

Express: Kako to da se od nasilja ne možemo odvojiti na internetu, kako to da ne možemo ugasiti kompjutor te se isključiti?

Teško se boriti protiv toga, ali nije nemoguće. Osoba koja je na društvenim mrežama ima osjećaj omnipotencije i ako se

njezin post odmah lajka, ona dobiva instantnu gratifikaciju. A u životu znamo da nije tako. U životu trebaš naučiti čekati. Internetske grupe koje posežu za agresivnim istupima slične su kao velike grupe u stvarnom životu. One su zapravo vođene po principu nesvjesnog. Velika će grupa uvijek naći nekog slabijeg člana na kojeg će se okomiti. I to je projekcija. Tako velika grupa, još k tome internetska, dakle s fluidnim granicama, lako pronade svojeg žrtvenog jarca na kojega projicira svoje vlastite teškoće. Internetske grupe, tj. internetsko društvo općenito je poput društva

bez roditelja i to za mlade zna biti magnetski privlačno, ali katkad i zastrašujuće.

Express: U stvarnom životu djeca će tog nekog okružiti. Na internetu ne mogu. Ali postoje lajkovi. To je zaista užasna situacija ako s nekim nešto raspravljate i odjednom vidite da su lajkovima svi na njegovoj strani. Zašto se čovjek toga ne može riješiti?

Zato što je internet kao naš tzv. tranzitorni prostor. Poznati pedijatar Donald Winnicott zapazio je da dojenče bira objekt, najčešće igračku, dekiću, krpicu i sl. koju i voli i mrzi, koju čerupa, ali i nježno privija uz se, i s pomoću koje pokušava umanjiti svoje strahove: od odlaska na spavanje, od mraka, od situacije da ne ostane posve samo... Primjerice, s medom ide spavati, ili ako je bolesno, ta mu igračka donosi utjehu, dijete u taj objekt jako puno emocionalno investira. I internet funkcionira po principu prijelaznog objekta. Mnogima služi kao prostor u koji mnogo vremenski i emocionalno investiraju. Internet djeluje po principu egalitarnosti: dakle, osoba ima osjećaj da su na društvenim mrežama više-manje svi jednaki, da nema hijerarhije, postoji virtualna demokracija, sloboda misli, ali postoji i kontrola. No pitanje je tko tu koga sve kontrolira.

Express: Ljudi sami stvaraju norme ponašanja i u stvarnom životu i na internetu. Sve veći je pritisak da se neke norme nametnu. Mislite li da je bolje da se na internetu stvari same razvijaju ili da se stvari ozakone?

Kao psihoterapeuti ne možemo moralizirati, kritizirati ili zabranjivati pacijentima, nego zajednički analizirati. Moramo biti svjesni da internetski prostor u kojemu se nalazimo, bilo da je riječ o e-mailu, Twitteru ili Facebooku, nije samo prostor izvan nas, nego obuhvaća naše fantazije i, općenito, naš unutrašnji psihički prostor.