

MIEJSCE PSYCHOTERAPII W SPOŁECZEŃSTWIE ERY INTERNETU

PSYCHOTHERAPY IN THE INTERNET AGE SOCIETY

Instytut Psychologii Uniwersytetu Jagiellońskiego

Dyrektor: prof. dr hab. Władysław Łosiak

**sociology
of psychotherapy
psychotherapy
development
psychotherapy
in Internet
new media**

Artykuł podejmuje problem wyzwań, jakie stawia przed psychoterapią dynamiczny rozwój internetu oraz związane z nim zmiany funkcjonowania jednostek i społeczeństw. Analizuje społeczną rolę psychoterapii i odnosi ją do zmian kulturowych związanych z rewolucją komunikacyjną wskazując obszary, które w najbliższych latach będą wymagały intensywnego namysłu, by psychoterapeuci mogli przystosowywać swój warsztat do zmieniającego się otoczenia. W świetle dotychczasowych badań internet jawi się nie tylko jako źródło zagrożeń dla zdrowia psychicznego, ale w równym stopniu jako przestrzeń nowych możliwości pomocy. Wykorzystanie tych możliwości wykracza według autora znacznie poza kwestię zdalnego prowadzenia psychoterapii. Wymaga od pomagających zrozumienia i uwzględnienia specyfiki nowych rodzajów relacji międzyludzkich, jakie tworzą się w komunikacji zapośredniczonej przez nowe media.

Summary: The article regards a number of challenges for psychotherapy, posed by the dynamic development of the internet and changes in the functioning of individuals and societies this causes. The author analyses the social role of psychotherapy — its tasks, the needs it fulfills, and the expectations it tries to meet. Subsequently, he refers to cultural changes related to the communication revolution, and points at areas which will require special attention in the coming years, so that psychotherapists are able to adjust their methods to a developing environment. In the light of contemporary research, the internet appears to be both a source of danger to mental health, but equally — a space for utilizing new methods of help. Making use of these possibilities, as the author claims, goes far beyond remote psychotherapy. It requires something more from help providers: understanding and considering the new types of human relationships which develop in communication facilitated by new media.

Wprowadzenie — psychoterapia jako zjawisko społeczne

Psychoterapia z klinicznego punktu widzenia jest metodą leczenia zaburzeń psychicznych za pomocą oddziaływań psychologicznych. Jej rosnąca popularność i dynamiczny rozwój sprawiają, że warto spojrzeć na nią również jako na zjawisko społeczne.

Za początek nowożytnej psychoterapii uznać można powstanie psychoanalizy na przełomie XIX i XX wieku. Stworzona przez Freuda metoda okazała się nie tylko kolejną techniką stosowaną w klinikach wobec chorych osób. Dała ludziom nowe narzędzia

Za pomocne w pracy nad artykułem uwagi krytyczne autor serdecznie dziękuje jego pierwszym czytelnikom: dr hab. Małgorzacie Opoczyńskiej-Morasiewicz i grupie badawczej „Antywirus” działającej w ramach Krakowskiego Instytutu Psychoterapii — w składzie: Krzysztof Gondek, Piotr Kasprzak, Arkadiusz Kuszykiewicz, Katarzyna Ramus, Wojciech Sowa, Katarzyna Ślęzak, Krzysztof Szwejca.

rozumienia samych siebie i wyjaśniania niezrozumiałych dotąd i bolesnych doświadczeń ludzi zdrowych. Szybko stała się więc popularna, wywierając istotny wpływ na kulturę, sztukę i stosunki społeczne.

Powstało wiele filmów inspirowanych psychoterapią, zmieniło się społeczne rozumienie znaczenia doświadczeń dziecięcych. Odkrycia psychoanalityków, a później także terapeutów innych orientacji teoretycznych, splotły się z kulturą popularną tak, że dziś trudno dostrzec te elementy codziennego społecznego funkcjonowania, które powstały lub rozwinęły się w związku z popularyzacją psychoterapii. Półki w księgarniach uginają się pod ciężarem poradników psychologicznych, psychiatryczne kategorie diagnostyczne opisują zjawiska wcześniej nie związane z psychopatologią (jak smutek, nieśmiałość czy niegrzeczność) [1, s. 240], sądy rodzinne nakazują niewydolnym rodzicom podejmowanie przymusowej terapii.

Psychologia i psychiatria na polu społecznym konkurują z religią w określaniu tego, czym jest dobre, sensowne życie. Sekularyzacja zachodnich społeczeństw być może nie byłaby możliwa, gdyby nauki te nie zaczęły zaspokajać przynajmniej części tych potrzeb, które wcześniej zaspokajały wierzenia i instytucje religijne. Amerykański psychiatra Fuller Torrey w swojej książce „Czarownicy i psychiatrzy” [2] wprost porównuje rolę swoich kolegów po fachu w Stanach Zjednoczonych z rolą uzdrowicieli w krajach Trzeciego Świata. Wskazuje on na wiele istotnych podobieństw roli psychoterapeuty do roli szamana czy uzdrowiciela w tradycyjnych społecznościach.

Niezależnie od tego, czy zgodzimy się z tezami Torreya, trudno zaprzeczyć, że psychoterapia stała się ważną częścią kultury i jej znaczenie dla społeczeństwa znacznie wykracza poza indywidualne korzyści dla pacjentów. Celem tego artykułu jest zwrócenie uwagi na to, jak zmienia się społeczne znaczenie psychoterapii w związku ze zmianami kulturowymi wywołanymi przez gwałtowny rozwój internetu. W kontekście tego celu psychoterapia będzie rozumiana jako pewna konstrukcja społeczna — stworzona przez społeczeństwo umowa określająca role pacjenta i terapeuty. Umowa ta podlega ciągłym negocjacjom w związku ze zmianami społecznymi. Celowo pomijam więc zawiłości formułowanych przez samych terapeutów technicznych definicji, pamiętając, że — jak piszą Prochaska i Norcross — „Psychoterapia jest dziedziną, która na skutek gwałtownych przemian uległa rozdrobnieniu i dziś oszałamia nadmiarem proponowanych ofert” [3, s. 2].

Era internetu — zmiany społeczne związane z rozwojem sieci

Intensywny rozwój internetu prowadzi do jakościowej zmiany samego zjawiska i pojęcia oraz do poważnych zmian kulturowych i społecznych. Internet ewoluował od eksperymentalnej sieci łączącej garść komputerów pod koniec lat osiemdziesiątych XX wieku po ogólnoswiatową pajęczynę, którą w drugiej dekadzie XXI wieku trudno nazwać siecią komputerów, gdyż łączy nie tylko maszyny, ale przede wszystkim korzystających z tych maszyn ludzi. Internet można obecnie widzieć bardziej jako globalną społeczność, w której techniczne możliwości komputerów są jedynie środkiem umożliwiającym i organizującym aktywność ludzi.

Kiedyś wynalezienie pisma umożliwiło przejście od plemiennych organizacji, opartych na ustnym przekazie mitów, do społeczności organizowanych przez zapisy w świętych

księgach. Wynalezienie druku przyczyniło się do rozwoju ruchu reformacji i dało członkom społeczeństwa europejskiego możliwość indywidualnego rozważania i interpretowania prawd zawartych w owych świętych księgach, osłabiając monopol interpretacyjny instytucji kościelnych. W XXI wieku internet jako kolejna rewolucja komunikacyjna wpływa równie mocno na funkcjonowanie współczesnego nam społeczeństwa.

Część tych zmian można już zauważyć. Wiele instytucji społecznych przeszło poważne reformy — handel detaliczny w coraz większym stopniu odbywa się, jeśli nie wprost przez internet, to w oparciu o marketing internetowy (który sam w sobie jest coraz szerszą dziedziną zainteresowaną tworzeniem społeczności wokół marki). Nawet te gałęzie usług, które kiedyś wydawały się zupełnie niemożliwe do wprowadzenia w sieć, bowiem oparte są na głębokim zaufaniu klientów, przeszły ogromną metamorfozę i zaadaptowały się do wyzwań i możliwości internetu, oferując znacznie więcej i poszerzając grono klientów. Mam na myśli przede wszystkim banki i linie lotnicze.

Właściwie trudno byłoby znaleźć instytucje społeczne, które nie zmieniły się wcale w związku z rozwojem internetu. Co prawda tradycyjne instytucje państwowe wciąż istnieją i wiele z nich działa podobnie jak kilkadziesiąt lat temu — wciąż rządzi rząd, prawo ustanawia parlament, a sądzą sądy — wszystkie te instytucje zaczynają jednak uwzględniać siłę ogólnoswiatowej sieci. Spektakularnym przykładem konfrontacji nowych zasad działania internetowej społeczności ze starymi regułami funkcjonowania władzy wykonawczej, ustawodawczej i sądowniczej były nie tak dawne protesty wokół proponowanych zmian prawnych dotyczących wolności i anonimowości przekazu informacji zawartych w umowie ACTA.

Zmieniają się instytucje i zmienia się rola jednostki. Nigdy wcześniej informacje nie były tak łatwo dostępne dla każdego członka społeczności. Jak zauważa Tomasz Zarycki, rolę internetu można wpisać w model „ewolucji społeczeństwa od systemów kolektywnych do nowoczesnych, zindywidualizowanych społeczeństw kontraktowych. Jedną z oczywistych i często podkreślanych cech internetu jest to, iż zwiększa on autonomię i samodzielność jednostki w działaniach społecznych” [4].

Nigdy przedtem tak wiele nie zależało od miliardów mikrodecyzji podejmowanych przez miliony ludzi. Dziś największe fortuny właścicieli Google czy Facebooka powstają przez odkrywanie reguł klikania, które ustanawiane są w interakcji możliwości maszyn liczących i potrzeb istot myślących. Internet jako medium niehierarchiczne, pozbawione sztywnego podziału na twórców i odbiorców komunikatu, sam staje się, chcąc nie chcąc, pewnym przekazem. Można sparafrazować słowa Winstona Churchilla, mówiąc, że nigdy przedtem w historii tak wielu nie zawdzięczało tak wiele tak wielu.

Zmiany społecznego znaczenia psychoterapii

O ile w początkach XX wieku psychoanaliza była zarezerwowana dla pewnego rodzaju elity — bogatego mieszczaństwa — ludzi, których stać było na opłacenie długiego i kosztownego leczenia — o tyle dziś psychoterapia jest dostępna dla wielu i nie ogranicza się do jednej czy kilku wybranych grup społecznych. Zgodnie więc z tezą Marksa ilość przechodzi w jakość i psychoterapia z perspektywy społecznej staje się czymś przynajmniej częściowo innym. Inne są oczekiwania wobec terapii, inne społeczne spostrzeganie

pacjentów i terapeutów. Wraz ze wzrostem popularności psychoterapii pacjenci przestają być „wariatami”, czyli „innymi”, a stają się coraz bardziej „normalni”. Oznacza to, iż psychoterapia przestaje być sposobem wykluczenia ze społeczności — poradzenia sobie z „innym” — a staje się bardziej sposobem pracy nad dobrym „byciem z” — tworzeniem satysfakcjonujących związków z ludźmi. Terapeuci przestają być specjalistami od tego, co poza normą, ale wręcz przeciwnie, stają się w społecznym odbiorze ekspertami od normalności.

Poszerzenie zasięgu psychoterapii wiąże się z pewnym rozmyciem jej granic. Trudno dziś o zwięzłą, jasną i akceptowalną dla wszystkich terapeutów definicję psychoterapii. Z jednej strony obejmuje ona ściśle kliniczną pracę z osobami chorymi psychicznie, z drugiej sięga w stronę usprawniania dysfunkcyjnych rodzin, z trzeciej obiecuje możliwość rozwoju osobistego osobom zdrowym. Bywa też metodą wspomagającą leczenie chorób somatycznych (jak w przypadku opracowanej przez Carla Simontona metody pracy z osobami chorymi onkologicznie) [5]. Jej szeroka użyteczność, niejasne granice i nieusuwalne spory między reprezentantami odmiennych nurtów prowadzą do różnych napięć wokół sposobów zarządzania psychoterapią. Odkąd w wielu krajach możliwa jest refundacja psychoterapii ze środków przeznaczonych na ochronę zdrowia — jej dostępność znacznie wzrosła. Z drugiej strony refundacja z budżetu ubezpieczeń zdrowotnych oznacza, zwłaszcza tam, gdzie te ubezpieczenia są w rękach prywatnych, silne naciski na kosztową efektywność psychoterapii. Stąd coraz większa popularność tzw. terapii opartej na dowodach, co stymuluje badania nad psychoterapią, ale czasem prowadzi do aplikowania terapii uproszczonej, powierzchownej, leczącej tylko krótkoterminowo zewnętrzne objawy zaburzeń, bez troski o leżące głębiej przyczyny i szerzej spostrzegane dobro pacjenta.

Internet a psychoterapia

Dynamiczny rozwój internetu sprawia, że coraz więcej dziedzin ludzkiego życia zaczyna mieć swój wyraz w aktywnościach online. Nie omijają to także obszary zdrowia psychicznego. Według przeprowadzonych w Stanach Zjednoczonych badań codziennej aktywności internautów w 2010 roku [6], 7% użytkowników internetu niemal codziennie uczestniczyło w dyskusjach online lub innych grupach online, które pomagają ludziom w ich problemach osobistych lub zdrowotnych. 10% regularnie szukało w internecie informacji medycznych, a 5% informacji religijno-duchowych. W grupie badanych nastolatków okazało się, że aż 17% z nich codziennie poszukiwało informacji o „kwestiach zdrowotnych, o których trudno rozmawiać, jak używanie narkotyków, zdrowie seksualne czy depresja”. Wszystkie te dane dotyczą aktywności w „typowy dzień” — pokazują więc, jak ogromne jest zainteresowanie i potencjał rozwoju wirtualnej przestrzeni dbania o zdrowie psychiczne.

Mimo tak szerokiego zainteresowania internautów kwestiami, którymi zajmuje się zwykle psychoterapia, dla psychoterapeutów przestrzeń wirtualna wciąż wydaje się obszarem słabo zbadanym. Choć istnieją i zyskują popularność grupy samopomocowe, można skorzystać ze zdalnych porad psychologicznych, psychoedukacji czy wręcz z psychoterapii, jednak wciąż jest to obszar, w który psychoterapeuci wkraczają bardzo ostrożnie. Nie ośmielają ich nawet wyniki badań, które wielokrotnie i od wielu lat wskazywały na użyteczność psychoterapii opartej na komunikacji internetowej. Już w 2008 roku Azy Ba-

rak ze współpracownikami opublikowali wyniki metaanaliz 92 różnych badań, w których w sumie wzięło udział niemal dziesięć tysięcy osób badanych. Wyniki tych badań, choć ograniczone do interwencji z kręgu terapii poznawczo-behawioralnej, pokazują skuteczność interwencji online porównywalną z tradycyjnymi formami kontaktu [7].

Psychoterapia jest owocem kultury i wobec wywołanych cyfrową rewolucją zmian kulturowych zmienia się także jej miejsce w matrycy społecznych instytucji. Internet stawia przed psychologami wiele wyzwań. Nie sposób opisać wszystkich, warto jednak zwrócić uwagę na chociaż niektóre z nich:

Demokratyczność sieci — zmiana stosunku do autorytetów. Psychoterapia powstała w silnie zhierarchizowanym społeczeństwie przełomu XIX i XX wieku. Jej rozwój spletał się ze zmianami roli autorytetu, bowiem autorytet terapeuty jest jednym z kluczowych czynników leczących w psychoterapii — czy to jako baza zaufania, czy wręcz przeciwnie — pole do odtworzenia i korekcji podstawowych dla rozwoju osobowości wczesnodziecięcych relacji z autorytetami. Sieć jest niehierarchiczna, zwłaszcza odkąd zmieniła się w tzw. Web 2.0, to jest sieć, w której podział na nadawców i odbiorców komunikatów zatarł się niemal zupełnie. Co za tym idzie, społeczeństwo staje się mniej hierarchiczne — terapia zaś, by za tym nadążyć, może również stawać się mniej hierarchiczna i bardziej ufająca wyborom klientów.

Szybkość interakcji — klikalność. Krótkoterminowa psychoterapia trwa kilka miesięcy, długoterminowa kilka lat. W internecie zaś czas mierzy się w sekundach, a decyzje podejmuje kliknięciem. Ta różnica perspektyw czasowych sprawia, że trudno znaleźć taki tryb zapośredniczonej przez sieć interakcji między terapeutą a pacjentem, który spełniałby wymagania terapii i oczekiwania niecierpliwego internauty. Nie jest to niemożliwe, o czym świadczy ilość nawiązywanych przez internet długotrwałych relacji koleżeńskich, przyjacielskich i miłosnych, wymaga jednak pewnego wysiłku od terapeutów przyzwyczajonych do pracy w gabinecie — uwzględnienia w terapeutycznym dialogu specyfiki interakcji online.

Specyficzny sposób komunikowania — tekstowość. Jednym z istotnych odkryć psychologii społecznej było rozpoznanie znaczenia komunikacji pozawerbalnej. Okazało się, że w budowaniu zaufania i tworzeniu relacji z ludźmi znacznie istotniejsze od słów są sygnały zawarte w mimice, intonacji, gestach. W sieci większość interakcji odbywa się za pośrednictwem liter, co sprawia, że całe bogactwo niuansów pozawerbalnych przekazów znika. Powstają co prawda pewne sposoby komunikowania ich za pomocą klawiatury (jak choćby emotikonki), jednak wciąż, z perspektywy tak subtelnej komunikacji, jaka istnieje w psychoterapii, takie zawężenie kanału przekazu jest dużym ograniczeniem.

Trudność w weryfikacji kwalifikacji terapeuty. W internecie dość łatwo jest udawać kogoś innego. Dla psychoterapii zaś kluczowa jest sprawa zaufania. Terapia jest takim obszarem usług, w którym jakość pomocy stosunkowo trudno ocenić na początku pracy. Wymaga zawierzenia osobie terapeuty. W „realu” pomocą w takim zawierzeniu są instytucje organizujące psychoterapię — kliniki, poradnie, ośrodki psychoterapii, oraz dokumenty potwierdzające kwalifikacje — dyplomy i certyfikaty. Internauci stworzyli jednak nowe sposoby weryfikacji, które, choć niedoskonałe, pozwalają jakoś ocenić wiarygodność osoby, z którą wchodzi się w interakcje. Coraz więcej pojawia się w sieci portali opinii na temat

lekarzy i innych specjalistów. Takie portale, niestety, bardzo łatwo oszukać, wpisując dobre opinie o samym sobie lub złe o konkurentach. Mimo to ich znaczenie ciągle rośnie.

„Hejtersi” a przeniesienie. Anonimowość internetu sprawia, że niezwykle łatwo pojawiają się w nim komunikaty krytyczne, agresywne i krzywdzące. Tzw. hejtersi, czyli anonimowi agresorzy, są plagą wielu serwisów społecznościowych. Wulgarnie i niesprawiedliwe komentarze przychodzą łatwo i łatwo zdobywają popularność. Z drugiej strony w psychoterapii istotne znaczenie ma przeniesienie, które sprawia, że w relacji terapeutycznej odtwarzają się niektóre aspekty relacji z ważnymi osobami z życia pacjenta. Jeśli więc dla przykładu pacjent nosi w sobie nierozwiązaną złość do własnych rodziców, to prawdopodobnie i zwykle terapeutycznie korzystne jest to, że może on ją przenieść na terapeute, by ją rozpoznać, zbadać i przepracować. Tak dzieje się w bezpiecznej przestrzeni gabinetu, gdzie trudne uczucia mogą być pomieszczone. Internet w takich sytuacjach może stać się swego rodzaju pudłem rezonansowym, w którym złość eskaluje i agresywne komentarze zyskują popularność. Emocje mijają i wyrażona w gabinecie złość zwykle nikomu nie szkodzi. Ta sama złość wyrażona w formie wpisów w społecznościach i portalach internetowych pozostawia bardzo trwałe ślady, który może przez długi czas szkodzić dobremu imieniu terapeuty.

Kwestie ochrony tajemnicy. Psychoterapia jest procesem intymnym — angażującym pacjenta bardzo głęboko i dotykającym jego pilnie strzeżonych tajemnic. Internet co prawda ma swoje narzędzia do ochrony tajemnicy (choćby certyfikaty bezpiecznych połączeń SSL), jednak aktywność hakerów i ich głośne sukcesy w łamaniu zabezpieczeń, nawet rządowych baz danych, skłaniają do ostrożności. Optymizmem pod tym względem napawa rozwój bankowości elektronicznej, w której kwestia sekretności danych jest jeszcze ważniejsza.

Nowe rodzaje relacji. Wielu terapeutów uważa, że w psychoterapii najbardziej lecząca jest sama relacja między klinicystą a pacjentem. John Suler zwraca uwagę, że przestrzeń wirtualna umożliwia bardzo różne rodzaje terapeutycznych relacji opartych na różnych ścieżkach komunikacji, od prostych komunikatorów tekstowych aż po wirtualne światy animowanych awatarów [8, s. 103]. Przystosowanie tych przestrzeni do zastosowań klinicznych lub odwrotnie — przestawienie nawyków klinicystów dotyczących tego, czym jest relacja terapeutyczna, może wymagać sporo pracy.

Powyższa lista wyzwań, jakie stoją przed psychoterapią w społeczeństwie ery internetu, nie jest oczywiście pełna. Ma być raczej próbką uwrażliwiającą terapeutów na nowe zagrożenia i możliwości, z którymi przyjdzie im się zmierzyć.

Perspektywy kolejnych zmian w przyszłości

Dzisiejszą sytuację psychologów prowadzących praktykę w internecie porównać można do problemów automobilistów z początku XX wieku — kiedy prawo nakazywało, by przed każdym pojazdem bez koni biegł człowiek z ostrzegawczą chorągiewką [9]. Dziś jesteśmy na etapie myślenia o „psychoterapii przez Skype’a” jak kiedyś myślano o wozach bez koni. Dopiero z czasem wyewoluował nowy wynalazek techniczny — samochód — który zdobył społeczne uznanie i zmienił życie miliardów ludzi. Podobnie powstaną, jak przypuszczam, (sądząc z tempa rozwoju sieci, w całkiem nieodległej przyszłości), formy pomocy psycho-

logicznej, które nie będą „psychoterapią bez gabinetu”, ale nowymi formułami interakcji nastawionymi na profilaktykę chorób i zaburzeń psychicznych oraz ich leczenie.

John Suler zwraca uwagę, że nowe media, choć poszerzają możliwości klinicznej pomocy osobom potrzebującym, jednocześnie w pewnym stopniu dekonstruują psychoterapię w jej tradycyjnym kształcie, podając w wątpliwość jej najbardziej oczywiste zdawałoby się wymiary — wspólną obecność w jednym miejscu i czasie oraz bezpośrednią relację dwojga ludzi. Według niego w przyszłości być może nie będziemy definiować zapośredniczonych przez internet form pracy klinicznej jako „psychoterapii”, albo znacznie zmienimy nasze myślenie o tym, czym psychoterapia jest [10, s. 102]. Być może potrzebne będą nowe słowa na określenie takich form pracy klinicznej. Być może psychoterapia, także ta offline, skorzysta z takich specyficznych zdobyczy kultury internetowej, jak ruch WEB 2.0 (który znosi rozróżnienie na nadawców i odbiorców komunikatów), wsparcie p2p (peer to peer — wymiana równych sobie) czy metodyki pracy programistycznej Agile (wypracowane przez programistów sposoby efektywnej współpracy przy tworzeniu projektów).

Podsumowanie

Mamy przywilej żyć w epoce rewolucji komunikacyjnej, co z jednej strony może budzić niepokój o przyszłość, którą trudno przewidzieć, ale z drugiej strony pozwala z wypiekami na twarzy obserwować, jak spełniają się nierealne dotąd pomysły marzycieli. Codziennie miliardy ludzi spotykają się w ogólnosiwiatowej sieci, robiąc wiele rzeczy pięknych i równie wiele paskudnych. Wydaje się nieuniknione, że dwa dotąd niemal zupełnie niezależne nurty zmian społecznych — jeden związany z postępem technologii informacyjnych, a drugi z rozszerzaniem granic i zastosowań psychoterapii — spotkają się w pewnym momencie, tworząc nowe możliwości dla jednostek i społeczności.

Trudno się oprzeć wrażeniu, że tempo zmian w obszarze psychoterapii jest obecnie znacznie mniejsze niż tempo zmian kulturowych wynikających z rozwoju nowych technologii komunikacyjnych. Być może bierze się to z ostrożności terapeutów, którzy, opierając się na starej zasadzie „po pierwsze nie szkodzić”, obawiają się wprowadzania do swego warsztatu nowych pomocy technicznych. Susan Simpson w swoim artykule o terapii za pośrednictwem wideokonferencji zwraca jednak uwagę, że wiele badań wskazuje na skuteczność takich interwencji i odwraca pytania o etyczność, wskazując, iż za nieetyczne można uznać również powstrzymywanie się od pomocy online osobom, które chcą z niej korzystać, a które w inny sposób nie będą mogły skorzystać ze wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego [11].

Próby przewidywania przyszłości są zawsze bardzo ryzykowne i większość z nich wygląda po latach śmiesznie. Przydają się jednak o tyle, że inspirują do realizacji marzeń wcześniej niemożliwych do spełnienia. Pamiętając więc, że jedyną stałą rzeczą jest zmiana, pozwalam sobie fantazjować o przyszłości, aby być choć trochę gotów na zaskoczenie, jakie przyniesie jutro.

Na zakończenie chciałbym przywołać wspomniany wcześniej manifest Agile, który jest owocem współpracy wielu twórców oprogramowania i swego rodzaju kompasem dla nich w trudach współpracy z bardzo różnymi klientami. Kiedy go czytam, nie mogę się oprzeć wrażeniu, że mógłby być również manifestem psychoterapeutów:

Manifest Zwinnego Tworzenia Oprogramowania
Wytwarzając oprogramowanie i pomagając innym w tym zakresie,
odkrywamy lepsze sposoby wykonywania tej pracy.
W wyniku tych doświadczeń przedkładamy:
Ludzi i interakcje ponad procesy i narzędzia.
Działające oprogramowanie ponad obszerną dokumentację.
Współpracę z klientem ponad formalne ustalenia.
Reagowanie na zmiany ponad podążanie za planem.
Doceniamy to, co wymieniono po prawej stronie,
jednak bardziej cenimy to, co po lewej [12].

Piśmiennictwo

1. de Barbaro B. Medykalizacja i psychiatryzacja życia codziennego. W: de Barbaro B, red. Konteksty psychiatrii. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego; 2014, s. 235–251.
2. Torrey EF. Czarownicy i psychiatrzy. Warszawa: Państwowy Instytut Wydawniczy; 1981.
3. Prochaska JO, Norcross JC. Systemy psychoterapeutyczne. Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia; 2006.
4. Zarycki T. Społeczne konsekwencje rozwoju internetu. W: Batorski D, Maroda M, Nowak A, red. Społeczna przestrzeń internetu. Warszawa: Wydawnictwo Academica; 2006, s. 337–346.
5. Simonton C. Triumf życia. Możesz mieć przewagę nad rakiem. Łódź: Wydawnictwo Feeria; 2012.
6. Lenhart A, Purcell K, Smith A, Zickuhr K. Social media and mobile internet use among teens and young adults, źródło: <http://www.pewinternet.org> (wejście wrzesień 2014)
7. Barak A, Hen L, Boniel-Nissim M, Shapira N. A comprehensive review and a meta-analysis of the effectiveness of internet-based psychotherapeutic interventions. J. Technol. Human Serv. 2008; 26(2/4): 109–160.
8. Barak A, Boniel-Nissim M, Suler J. Fostering empowerment in online support groups. Comp. Human Beh. 2008; 28: 1867–1883.
9. http://pl.wikipedia.org/wiki/Ustawa_o_czerwonej_fladze (wejście 21.09.2014)
10. Barak A. Psychological aspects of cyberspace. Theory, research, applications. Cambridge University Press, 2008.
11. Simpson S. Psychotherapy via videoconferencing: a review. Brit. J. Guid. Couns. 2009; 37(3): 271–286.
12. <http://agilemanifesto.org/iso/pl/> (wejście wrzesień 2014)

adres: wdrath@gmail.com