

WOJCIECH STRZELECKI*

Uniwersytet Medyczny w Poznaniu

PIOTR PAWLAK**

Uniwersytet im. A. Mickiewicza w Poznaniu

ROLA INTERNETOWYCH GRUP WSPARCIA W ZABURZENIACH FUNKCJONOWANIA SPOŁECZNEGO I EMOCJONALNEGO

Wprowadzenie

Głównym celem artykułu jest wskazanie korzyści i niebezpieczeństw, jakie niesie ze sobą korzystanie z internetowych grup wsparcia. Tematem analizy są fora internetowe poświęcone psychologicznemu wsparciu w zaburzeniach funkcjonowania społecznego i emocjonalnego.

W artykule jako przykładowe poddano analizie strony dotyczące zaburzeń *borderline* (ang. *Borderline Personality Disorder*). W Internecie prężnie działają fora poświęcone temu problemowi, niosąc wsparcie i wspomagając jednostki zarówno przez udzielanie informacji dotyczących możliwości poszukiwania pomocy, jak i dzielenie się własnymi doświadczeniami.

* wojciech.strzelecki@interia.pl.

** piotr.pawlak@amu.edu.pl.

1. Grupa wsparcia

Głównym celem artykułu jest wskazanie korzyści i niebezpieczeństw, jakie niesie ze sobą korzystanie z internetowych grup wsparcia. Tematem analizy są fora internetowe poświęcone psychologicznemu wsparciu w zaburzeniach funkcjonowania społecznego i emocjonalnego.

W popularnej encyklopedii internetowej podano za J. Strelauem, że grupa wsparcia jest to *forma wsparcia psychospołecznego, w której członkowie świadczą sobie różnego rodzaju pomoc, informacje, zazwyczaj nieprofesjonalnie*¹.

Grupy te tworzą się na zasadzie dobrowolnego uczestnictwa, a ich głównym celem jest rozwiązywanie trudnych problemów oraz przewyżczanie różnego rodzaju sytuacji trudnych. Członkami grup są osoby o podobnych doświadczeniach². Grupy te działają niezależnie od lekarza, na zasadzie wzajemnej pomocy pacjentów. Lekarz czy też inny specjalista jest jednak często zapraszany do nich w charakterze eksperta³. Konsultantem czy ekspertem może być również psycholog (np. psycholog zdrowia), który wspomaga grupę, na przykład wskazując właściwe formy udzielania wsparcia i przewyżczania poczucia bezradności i apatii⁴.

Wsparcie w takich grupach może mieć charakter informacyjny, wówczas podstawowym zadaniem grupy jest dostarczanie istotnych, przydatnych informacji, które w dużej mierze pochodzą z własnych doświadczeń. Niemniej istotną formą jest wsparcie emocjonalne, oparte na akceptacji doświadczeń innych osób, zrozumieniu oraz nawiązaniu relacji z ludźmi znajdującymi się w podobnej sytuacji emocjonalno-społecznej, a niekiedy po prostu wysłuchanie.

Cele grupy wsparcia są w dużej mierze uzależnione od specyfiki sytuacji problemowej, wokół której zawiązuje się dana grupa. Ponadto nie należy zapominać o roli celu indywidualnego, jaki jednostka stawia sobie, wchodząc w daną grupę. Na stronie Stowarzyszenia „Karuzela”, powołanego do pomocy osobom z ADHD, zespołem Asbergera i autyzmem oraz innymi dysfunkcjami

¹ http://pl.wikipedia.org/wiki/Grupa_wsparcia, 29.05.2011.

² I. Heszen, H. Sęk, *Psychologia zdrowia*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2007, s. 289.

³ *Ibidem*, s. 253.

⁴ *Ibidem*, s. 253.

i niepełnosprawnościami, a także w celu niesienia pomocy ogółowi społeczeństwa, jej twórcy tak określają szczegółowe cele grup wsparcia: *dzielenie się doświadczeniem w pokonywaniu związanych ze wspólnym problemem trudności; dzielenie się wsparciem emocjonalnym; zwalczanie bezradności wobec problemu, własnej choroby, trudnej sytuacji życiowej itp.; budowanie siły, nadziei i poczucia wartości wśród uczestników; pogłębianie wglądu i zrozumienia u uczestników oraz szukanie rozwiązań*⁵.

Nie tylko cele, ale również sposób działania oraz struktura takich grup zależna jest od charakteru sytuacji problemowej, jakiej dana grupa jest poświęcona. Podstawą jest określenie, na ile dana grupa będzie mieć charakter formalny, oraz opracowanie harmonogramu spotkań. Spotkania tego typu odbywają się najczęściej w różnego rodzaju pomieszczeniach użyteczności publicznej bądź związanych z organizacjami kościelnymi czy też w prywatnych mieszkaniach⁶.

Dzisiaj podstawową formą tworzenia wzajemnego wsparcia są fora internetowe. Wiele różnego rodzaju trudności emocjonalnych i społecznych, wszelkich chorób i zaburzeń pociąga za sobą tworzenie wirtualnych grup wsparcia, co jest dalece łatwiejsze niż tworzenie podobnych grup w realnym świecie. Dostępność do tego typu usług jest zdecydowanie łatwiejsza. Dodatkowo dla niektórych osób udanie się osobiście po pomoc stanowi niezwykle trudność z racji różnego rodzaju blokad (wynikających choćby z nieumiejętności przyznania się do swoich problemów). Istotnym problemem jest też niejednokrotnie brak czasu, którym jednostki tłumaczą brak poszukiwania pomocy, pomimo niekiedy głębokiej świadomości istnienia problemów w funkcjonowaniu emocjonalnym czy społecznym. Zatem można założyć, że dzięki istnieniu internetowych form wsparcia, które zapewniają pełną anonimowość, dodatkowo wymagając od jednostki zaledwie minimum zaangażowania, z pomocy korzystają osoby, które być może nigdy nie zdecydowałyby się na poszukiwanie wsparcia pod inną postacią.

Niebezpieczeństwem związanym z korzystaniem z grup wsparcia, czy to w świecie wirtualnym, czy realnym, może być przekonanie korzystających z nich osób o braku konieczności poszukiwania profesjonalnej pomocy, która

⁵ http://www.karuzela.org/index.php?option=com_content&view=article&id=94&Itemid=89, 29.05.2011.

⁶ *Ibidem*.

w przypadku niektórych trudności emocjonalnych bądź społecznych, jest konieczna. W celu zapobiegania takiemu sposobowi myślenia niektóre fora zamieszczają wzmiankę, która jednoznacznie informuje o roli poszukiwania pomocy profesjonalnej. Na przykład na wspomnianej stronie Stowarzyszenia „Karuzela” znajduje się informacja następującej treści: *Grupy wzajemnej pomocy nie mają zamiaru zastąpić lekarzy, psychologów, terapeutów czy innych wykwalifikowanych osób w niesieniu profesjonalnej pomocy. Uczestnicy grup wychodzą raczej z założenia, że nasze potrzeby zdrowotne i osobiste wychodzą poza miary formalnej pomocy. Ktoś, kto otrzymał leczenie w trakcie choroby, uczynił dopiero pierwszy krok w zdrowieniu*⁷.

Możliwość uzyskania za pośrednictwem Internetu pomocy w sensie informacyjnym czy emocjonalnym jest zjawiskiem stosunkowo nowym, przynajmniej jeśli chodzi o jego skalę. Internet niewątpliwie ułatwił poszukiwanie pomocy, jednak fora poświęcone wsparciu różnią się od tradycyjnych grup wsparcia. Zapewniają pełną anonimowość, co pociąga za sobą zmniejszenie oporów. Jednocześnie dają możliwość wypowiedzenia się w sposób bardzo odległy od wsparcia, co jest związane z dostępnością dla wszystkich osób z całego świata. Ponadto w przypadku tradycyjnych grup rzadko całkowicie rezygnowano z profesjonalnego formalnego przywództwa czy konsultacji. Jeśli zaś chodzi o fora internetowe, to brak profesjonalnego wsparcia jest w zasadzie regułą.

Przykładowe sytuacje problemowe, jakim poświęcone są fora internetowe noszące znamiona grup wsparcia, to: uzależnienia, emigracje, odchudzanie, depresja, autyzm, ADHD, BPD czy DDA. W artykule posłużono się głównie przykładami dotyczącymi BPD (ang. *Borderline Personality Disorder*).

2. Borderline Personality Disorder

Pograniczny (ang. *borderline*) typ osobowości cechuje się chwiejnością emocjonalną. Charakteryzują go: podejmowanie wysiłków w celu uniknięcia realnego lub wyimaginowanego porzucenia; niestabilny i zniekształcony obraz samego siebie; silne, nietrwałe związki emocjonalne z innymi; zaburzenia myślenia; chroniczne uczucie pustki; impulsywność przejawiająca się przynajmniej w dwóch autodestrukcyjnych obszarach (np. zachowania ryzykowne, naduży-

⁷ *Ibidem.*

wanie substancji psychoaktywnych, kradzieże, wyczerpujące życie seksualne, trwonienie pieniędzy); niestabilność emocjonalna z powodu reaktywności emocjonalnej (krótkotrwałe epizody dysforii, irytacji, lęku); samookaleczenia; groźby lub próby samobójcze; gwałtowne zmiany nastroju; objawy dysocjacyjne lub paranoidalne⁸. Zaburzenia afektu mogą przyjmować postać depresji lub wybuchów złości. Powierzchnowe kontakty wydają się być niezaburzone, jednak BPD przyczynia się do wchodzenia w konflikty z otoczeniem⁹.

3. Korzyści, jakie niesie ze sobą uczestnictwo w internetowych grupach wsparcia

Niewątpliwe korzyści, jakie dają tego typu portale internetowe, to: dostęp do informacji, możliwość wstępnej autodiagnozy, uzyskanie wsparcia ze strony osób z podobnymi trudnościami funkcjonalnymi oraz zakotwiczenie w cudzym doświadczeniu, co znacząco podnosi wiarygodność zarówno informacyjnej, jak emocjonalnej formy wsparcia.

Wspomniane wsparcie to w dużej mierze poczucie, że problem, który dotyczy danej jednostki, jest nie tylko jej udziałem. Szczególnie istotne jest to w przypadku BPD – jako pomocne w pozbyciu się poczucia pustki, osamotnienia, odrzucenia i niezrozumienia. Właśnie na forum dotyczącym borderline użytkowniczka basia87 w wątku *uciec, ale jak pisze: Wchodzę na forum i odnajduje ludzi w takiej sytuacji jak ja – bez wyjścia. nie wiem co robić, ten cały koszmar, a czasami raj trwa już kilka lat*¹⁰.

Z kolei użytkowniczka jgpk2 w wątku zatytułowanym *czy można tak dalej żyć???* pisze: *Zacząłam od tego poniedziałku terapię na oddziale dziennym (...) Mam poczucie że znowu mimo moich wysiłków, żeby tutaj przyjść – wszystko jest nie tak i zaczynam znowu zamykać się w sobie, wpadać w głębszą deprechę (...) Może to kolejny niewypał z tą terapią, a może ja po*

⁸ A. Jakubik, *Zaburzenia osobowości*, PZWL, Warszawa 1999, s. 85; L. Cierpiałkowska, *Zaburzenie osobowości borderline*, w: *Psychologia zaburzeń osobowości. Wybrane zagadnienia*, red. L. Cierpiałkowska, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, Poznań 2004, s. 104.

⁹ J. Aleksandrowicz, *Zaburzenia nerwicowe, zaburzenia osobowości i zachowania dorosłych według ICD-10*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 1998, s. 127.

¹⁰ http://forum.gazeta.pl/forum/f,35861,Borderline_BPD.html, 01.06.2011.

*prostu jestem inna, dziwna, niepotrzebna nikomu? (...) czy ja naprawdę nie potrafię zobaczyć nic innego poza moja chęcią destrukcji całkowitej? Jak mam żyć, skoro nie potrafię widzieć życia w innej kolorze niż czarnym?*¹¹. Jest to przykład poszukiwania wsparcia, pomimo otrzymania profesjonalnej pomocy. Z zamieszczonych odpowiedzi: *A próbowałaś psychoterapię indywidualną? Opartą na relacji pełnej zaufania, akceptacji, zrozumienia?*¹² lub *na pewno jest Ci ciężko, ale jeśli jesteś borderem to jedno o co możesz, to być spokojna – mimo tego, jak bardzo źle się czujesz – to fakt, że niedługo twój nastrój ulegnie zmianie. Będzie to prędzej czy później, za tydzień, miesiąc, a może nawet za kilka godzin. Wytrwałości Ci życzę, wszystko zależy od Ciebie. Pozdrawiam*¹³ można wywnioskować, że zarówno na gruncie pomocy informacyjnej, jak i emocjonalnej użytkownicy spełnili swoje zadanie jako grupa wsparcia.

Poszukiwanie pomocy na forum często wiąże się z trudnościami w uzyskaniu jej w świecie realnym. Użytkowniczka Ari pisze: *Z rodzicami o tym nie rozmawiam, ponieważż każda nasza rozmowa kończy się na kłutni, zmianie tematu lub stwierdzeniem, że „histeryzuje”*. *Zaczęłam z tego powodu unikać wszelakich kontaktów z rówieśnikami (...)*¹⁴.

Z kolej na forum znajdującym się na stronie poświęconej BPD¹⁵ można znaleźć tak istotne tematy, jak: kryteria diagnostyczne ICD-10/DSM-IV, Benzodiazepiny – działanie i odwyk; literatura na temat BPD; borderline a choroby psychiczne – gdzie właściwie przebiega granica¹⁶. Informacje te mogą być niezwykle cenne, zwłaszcza dla osób, które podejrzewają u siebie omawiane zaburzenie, co z kolei może je skłonić do poszukiwania dalszej pomocy i podjęcia terapii.

Dla niektórych osób informacje uzyskane od ludzi z podobnymi zaburzeniami są niezwykle istotne – jako wiarygodniejsze i bardziej osobiste niż dane literaturowe. Użytkowniczka agggusia242 w temacie *Wkręcam się coraz bardziej* pisze: *Ja już wszystko na ten temat przeczytałam, ale chciałam pogadać z kimś kto to ma lub zna kogoś kto na to choruje*¹⁷.

¹¹ *Ibidem* (we wszystkich przypadkach zachowano oryginalną pisownię).

¹² *Ibidem*.

¹³ *Ibidem*.

¹⁴ <http://commed.pl/osobowosc-borderline-vt6740.html>, 03.06.2011.

¹⁵ <http://borderline.p2a.pl/>, 02.06.2011.

¹⁶ *Ibidem*.

¹⁷ <http://www.netkobiety.pl/t7454.html>, 02.06.2011.

Niezwykle cennym aspektem tego typu stron jest znalezienie informacji, które mogą przyczynić się do poszukiwania pomocy u profesjonalisty. Użytkownik mysza87 na forum dotyczącym BPD pisze: *eee.. wiecie co.. jak tak to czytam, to aż się przeraziłam... często zdazaja mi sie hustawki nastrojów... w czasie dosłownie 10 minut zmienia mi sie nastrój, z beznadziejnego na dobry lub odwrotnie... mam zapędy do „samodestrukcji” kiedyś sie cięłam ale przestałam, zauważyłam też, że odpycham osoby mi bliskie, a później probuje wszystko naprawic, i tak wkołko... pozatym mam niska samoocene, i zawsze powtarzam, że nie ma się kim przejmować i po co... uwazam, że jestem nie potrzebna... kurcze.. chyba czas na psychiatre*¹⁸. Niekiedy autodiagnoza dokonana na podstawie informacji zawartych w takich źródłach, jak fora internetowe, może być pochojna i błędna, jednak znalezienie informacji, które skłonią jednostkę do podjęcia działań na rzecz swojego zdrowia, wydaje się być bezcenne.

4. Niebezpieczeństwa, jakie niesie ze sobą korzystanie z internetowych grup wsparcia

Do podstawowych niebezpieczeństw związanych z korzystaniem z internetowych grup wsparcia należą: brak profesjonalnej opieki nad tego typu grupą; całkowita anonimowość uczestników; możliwość dokonania pochojnej autodiagnozy; przekonanie o tym, że skorzystanie z forum internetowego może zastąpić oddziaływania terapeutyczne oraz korzystanie z narzędzi diagnostycznych objętych ochroną, których interpretacja wymaga profesjonalnego przygotowania.

Najbardziej niepokojące są autodiagnozy (na forach bardzo częste), które mają postać kategoriycznych stwierdzeń, często formułowanych na podstawie pojedynczego artykułu lub nawet jego części. Nie ma tu przejawów niepokoju, który skłania do poszukiwania pomocy, jest przekonanie o chorobie. Na przykład użytkowniczka olka080 pisze: *Przeczytałam tylko do połowy.... matko ja to mam help meeeee*¹⁹.

¹⁸ <http://www.forumowisko.pl/topic/42361-borderline-bpd/>, 03.06.2011.

¹⁹ <http://www.nakazdytemat.pl/psychologia/borderline-vt-t-vt584.htm>, 03.06.2011.

Co prawda na forum pojawiają się także odpowiedzi typu: *Prawda jest taka że każdy może podpisać się pod typ borderline, tak samo jak może uwierzyć i udowodnić w prawdziwość horoskopu z „metra”. Nie do nas należy diagnozowanie! od tego jest psychiatra. jeśli ktoś z was podejrzewa się o objawy osobowości pogranicznej radzę zgłosić się do specjalisty. skierowanie nie jest konieczne. zostaną prawdopodobnie przepisane leki (w tym antydepresanty i leki uspakajające) oraz psychoterapia (Guest_Mia_*)²⁰. Autor cytowanej odpowiedzi nie tylko przestrzega przed pochopnymi autodiagnozami, ale też wskazuje, gdzie udać się po pomoc. Podobnie pisze użytkowniczka wiadoma: *O, mam... Już widzę, ile osób po przeczytaniu tych informacji doszukuje się w sobie tej choroby. Co jest zresztą dziecinnie proste, bo objawy są baaardzo ogólnikowe i właściwie można by je przyporządkować do setek innych schorzeń psychicznych*²¹.*

Niekiedy użytkownicy forum dysponują dość dużą wiedzą na temat zaburzenia, jednak nie tracą dystansu do swoich możliwości diagnostycznych. Nawet po wykonaniu różnego rodzaju testów, z rezerwą odnoszą się do uzyskanych wyników. Użytkownik bedlambloke pisze: *Misiaczki na tak poważną diagnostykę tego typu zaburzeń potrzeba czasu, czasu, czasu. NIGDY nie woło samemu się za to zabierać. Mi w testach wychodziło po 9x% na borderline ale to zawsze, tylko że w oparciu o ICD-9²². Istnieje jednak niebezpieczeństwo, że na taki post ktoś odpowie podobnie jak użytkownik Hollow: *Bo co? D...a mi odpadnie?*²³.*

Taka wymiana zdań jest biegunowo odległa od dawania wsparcia. Na forach poświęconych w swoim założeniu tematowi poważnych zaburzeń i poszukiwaniu pomocy często zdarzają się kłótnie, które nierzadko przybierają ostry ton. Przykładem może być wymiana postów między użytkownikami posługującymi się nickami szostoll i Dziula: *Dziula, jak dla mnie ciebie też mogli by rozszczelać... można by nawet show telewizyjne zrobić... „idiotka pod murem” (szostoll). Może i tak, ale nie mam ochoty z tobą dyskutować. Mamusia nie wylulala i takie są tego skutki... więc ustąpię głupszej... (Dziula)*²⁴.

²⁰ <http://www.forumowisko.pl/topic/42361-borderline-bpd/>, 03.06.2011.

²¹ *Ibidem*.

²² <http://www.nerwica.com/borderline-emocjonalnie-niestabilne-zaburzenie-osobowoci-t4295.html>, 03.06.2011.

²³ *Ibidem*.

²⁴ <http://www.nakazdytemat.pl/psychologia/borderline-vt-t-vt584.htm>, 03.06.2011.

Podsumowanie

Zaprezentowana analiza jest z konieczności wybiórcza, a dodatkowo dotyczy tylko jednego zaburzenia. Tego typu forów internetowych jest zdecydowanie więcej, zatem zjawisko to bezsprzecznie zasługuje na zainteresowanie i z racji istotności poruszanych tematów powinno zostać poddane wnikliwej analizie. Na uwagę zasługuje fakt wysokiej świadomości niektórych użytkowników forum, jednak równie istotna i zarazem niebezpieczna wydaje się być przejawiająca się u innych tendencja do wyciągania niezwykle pochopnych wniosków, które mogą pociągać za sobą zmianę myślenia o sobie, na przykład jedynie przez pryzmat zaburzenia, na dodatek zdiagnozowanego na podstawie wybiórczej, niepełnej wiedzy, uzyskanej z nieprofesjonalnych źródeł.

Nie umniejsza to jednak korzyści, jakie tego typu fora ze sobą niosą. Wsparcie informacyjne, emocjonalne, na dodatek nierzadko udzielone przez osoby znajdujące się w podobnej sytuacji jest bezcenne, a dzięki możliwościom, jakie daje Internet, niezwykle łatwo jest je uzyskać.

Na zakończenie warto przytoczyć wypowiedź użytkowniczki forum, posługującej się nickiem Atrucha, która zdaje się być esencją niniejszych rozważań: *Mam do tego dystans. Poza tym, istnieje też kwestia wiarygodności informacji zawartych na necie. Trudno ocenić ile w tym prawdy, a ile fikcji*²⁵.

Literatura

Aleksandrowicz J., *Zaburzenia nerwicowe, zaburzenia osobowości i zachowania dorosłych według ICD-10*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 1998.

Cierpiałkowska L., *Zaburzenie osobowości borderline*, w: *Psychologia zaburzeń osobowości. Wybrane zagadnienia*, red. L. Cierpiałkowska, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, Poznań 2004.

Heszen I., Sęk H., *Psychologia zdrowia*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2007. <http://borderline.p2a.pl/>, 02.06.2011.

<http://commed.pl/osobowosc-borderline-vt6740.html>, 03.06.2011.

http://forum.gazeta.pl/forum/f,35861,Borderline_BPD.html, 01.06.2011.

http://pl.wikipedia.org/wiki/Grupa_wsparcia, 29.05.2011.

²⁵ <http://www.nerwica.com/borderline-emocjonalnie-niestabilne-zaburzenie-osobowo-ci-t4295.html>, 03.06.2011.

<http://www.forumowisko.pl/topic/42361-borderline-bpd/>, 03.06.2011.

http://www.karuzela.org/index.php?option=com_content&view=article&id=94&Itemid=89, 29.05.2011.

<http://www.nakazdytemat.pl/psychologia/borderline-vt-t-vt584.htm>, 03.06.2011.

<http://www.nerwica.com/borderline-emocjonalnie-niestabilne-zaburzenie-osobowosci-t4295.html>, 03.06.2011.

<http://www.netkobiety.pl/t7454.html>, 02.06.2011.

Jakubik A., *Zaburzenia osobowości*, PZWL, Warszawa 1999, s. 85.

THE ROLE OF ONLINE SUPPORT GROUPS IN DISORDERS OF SOCIAL AND EMOTIONAL FUNCTIONING

Summary

The main goal of this article is to identify the benefits and dangers posed by the use of online support groups. The theme of the analysis are forums devoted to psychological support in disorders of social and emotional functioning.

Undoubtedly benefits of this type of web portals are: access to information, the possibility of an initial self-diagnosis, getting support from people with similar functional difficulties, and basing on someone else's experience, which significantly improves the reliability of both information and emotional forms of support.

The main dangers are: lack of professional care for this type of group, the total anonymity of the participants, the possibility of hasty self-diagnosis, the belief that the use of online forum may replace the therapeutic effect and the use of psychological tests (protected by the law), which interpretation requires professional preparation.

Sample pages analyzed in this article concern Borderline disorders (Borderline Personality Disorder). There are thriving Internet forums here supporting individuals both by providing information on capabilities of help seeking and by sharing their own experiences.

Keywords: Internet forums, support groups, online support groups, Borderline Personality Disorder

Translated by Wojciech Strzelecki