

Zalogowani w Internecie – wylogowani z rodziny? Nadużywanie Internetu przez młodzież a wyzwania rozwojowe i relacje rodzinne

WSTĘP

Artykuł przedstawia spojrzenie na problem nadużywania Internetu z perspektywy psychoterapeutów rodzinnych. Reprezentujemy Krakowski Instytut Psychoterapii, największą w Polsce instytucję psychoterapii środowiskowej zajmującą się dzieckiem i rodziną, która od 2006 r. pomaga krakowskim rodzinom przeżywać trudności.

Doświadczenia kliniczne przekonują, że objawy u dzieci i młodzieży nie mogą być należycie zrozumiane bez uwzględnienia kontekstu rodzinnego. W tej perspektywie objaw nie jest rozpoznawany jako indywidualna i wymagająca usunięcia przypadłość jednostki, lecz jako element systemu - złożonej konstelacji uczuć i relacji panujących w rodzinie. Istotne jest tło, na którym objaw się wytwarza, w które się wtapia. Tło które „współpracuje” z nim w ten sposób, że nie może on ustąpić. Nadużywanie Internetu rozumiane jest jako komunikat w rodzinnym dialogu. Istotne stają się cyrkulacje przebiegi interakcji rodzinnych, a zwłaszcza rozpoznawanie tak zwanych błędnych kół – pułapek, przez które bliskie osoby, wiedzione dobrymi intencjami, ranią się wzajemnie.

PROBLEMOWE KORZYSTANIE Z INTERNETU

Coraz częściej różnorodne problemowe zachowania adolescentów konceptualizowane są jako uzależnienie od Internetu. Przypomnieć należy, że diagnoza ta ma charakter nieoficjalny, nie weszła do klasyfikacji zaburzeń psychicznych, a możliwość i sensowność jej sformułowania budzi kontrowersje (Szwejca i in., 2014). Poważne wątpliwości dotyczą nawet samej nazwy. W tym tekście posługiwać się będziemy bardziej neutralnym pojęciem problemowego korzystania z Internetu (odtąd PKI).

Osoby cierpiące z powodu nadmiernego, wymykającego się spod ich kontroli używania Internetu opisują dolegliwości bardzo podobne do tych, które wiążą się z uzależnieniem: nieodparta potrzeba korzystania, osłabienie kontroli impulsów, nadmierne zaabsorbowanie, kontynuowanie mimo negatywnych konsekwencji, wzrost tolerancji, objawy abstynencyjne przy próbie odstawienia.

Tak opisane i rozumiane PKI wydaje się być po prostu kolejnym rodzajem uzależnień behawioralnych, bliźniaczo podobnym do uzależnienia od hazardu i nieco różniącym się od uzależnienia od substancji psychoaktywnych czy alkoholu. W konsekwencji dominuje myślenie o PKI w języku uzależnień (Kaliszewska, 2007; Olczak, 2009). Próbuje się leczyć je przez odizolowanie jednostki od obiektu uzależnienia, kształcenie zdolności samoregulacyjnych, rozwój kompetencji społecznych potrzebnych do podjęcia wyzwań rozwojowych.

Jednak nawet abstrahując od tego, że z przyczyn oczywistych nie jest możliwy model całkowitej abstynencji od Internetu (zalecany przy hazardzie czy uzależnieniach substancjalnych), okazuje się, że badania nad skutecznością takiej terapii u młodzieży są nieliczne i nie dają jednoznacznych wyników (Winkler i wsp., 2013), a leczenie samego adolescenta niesie za sobą wiele niebezpieczeństw. Przede wszystkim, jak przy wszystkich poważnych zachowaniach problemowych młodzieży (próby samobójcze, autoagresja, zaburzenia zachowania), skutecznym można być tylko przy włączeniu rodziny, która musi

¹ Krakowski Instytut Psychoterapii Stowarzyszenia SIEMACHA

² Instytutu Psychologii Uniwersytetu Jagiellońskiego

³ Klinika Psychiatrii Dzieci i Młodzieży UJ CM

wesprzeć dobrą zmianę u adolescenta. Ponadto, za PKI kryją się bardzo różne problemy i różne rodzinne konteksty.

Nasze doświadczenia pozwalają nam spojrzeć na coraz popularniejszy problem PKI jako element rodzinnego systemu wzajemnych powiązań. Internet nie jest bowiem tylko siecią komputerów. Z psychologicznego punktu widzenia jest on raczej siecią ludzkich interakcji zapośredniczonych przez urządzenia techniczne. Taka sieć daje niezwykle możliwości kontaktu z osobami odległymi o tysiące kilometrów. Bywa jednak, że przy okazji ułatwia unikanie trudnego kontaktu z najbliższymi.

W sytuacji, kiedy dotychczasowe badania nad PKI u adolescentów w małym stopniu eksplorowały konteksty, w tym także ich sytuacją rodzinną, w 2013 r. stworzyliśmy grupę badawczą „Antywirus”, by rozwijać systemowe rozumienie PKI przez adolescentów. Zajmujemy się analizą przypadków klinicznych, budowaniem systemowych modeli rozumienia tego zjawiska i badaniem skuteczności różnych interwencji psychoterapeutycznych.

RODZINA JAKO SYSTEM

System to uporządkowany zespół elementów - wzajemnie od siebie zależnych. Zmiana jednego z elementów pociąga za sobą zmianę w całym systemie. Każdy system ma mechanizmy stabilizujące go i zмага się z siłami wywołującymi zmianę (nazywamy to dążeniem do homeostazy). Jego równowaga jest wynikiem samoregulacji, która działa dzięki sprzężeniom zwrotnym.

System na co dzień pokazuje tylko swoje oficjalne oblicze - dopiero kiedy coś się „zacina” potrzebne jest rozumienie jego działania. W systemie rodzinnym to objaw (na przykład PKI) najskuteczniej pozwala zrozumieć, jak funkcjonuje rodzina: *„może sygnalizować, że powinna w niej zajść jakaś zmiana, która z różnych przyczyn nie zachodzi. Bywa też sygnałem, że systemowi rodzinnemu grozi destabilizacja za sprawą zbyt dużej zmiany. W tym przypadku funkcją objawu jest próba przywrócenia równowagi”* (Chrzastowski, 2014, s. 30).

System opisujemy patrząc nie na jego elementy, lecz na relacje między nimi. Relacje są dynamiczne, są stale współtworzone przez uczestników systemu i mogą ulegać zmianom. Relacje możemy opisywać z różnych perspektyw – komunikacji, wzorów zachowań, granic, rodzinnych przekazów i wartości. Przykładowo, rodzina ma swoje granice zewnętrzne i wewnętrzne. Istotna jest ich elastyczność - zbyt sztywne lub rozmyte utrudniają funkcjonowanie systemu. PKI może być próbą przekroczenia zbyt sztywnych granic zewnętrznych (kontakt ze światem, nabywanie nowej wiedzy o sobie i innych, nowe relacje). Może też być próbą stawiania granic wewnętrznych, tam gdzie są one rozmyte (jak przesiadywanie w łazience z laptopem w domu, w którym nie wypada zamykać drzwi).

KRYZYS ROZWOJOWY W KONTEKŚCIE SYSTEMU RODZINNEGO

W okresie adolescencji dojrzewający młody człowiek ma przed sobą szereg zadań rozwojowych. Najważniejsze wiążą się ze zmniejszeniem zależności od rodziny, oddaleniem od niej i nawiązaniem intymnych relacji poza rodziną pochodzenia. Towarzyszą temu przemiany wewnętrzne (intrapsychiczne) – nastolatek określa własną tożsamość, uczy się myślenia symbolicznego, adaptuje do fizycznych zmian związanych z rozmiarami, kształtem, budową ciała, siłą, wyglądem, dojrzałością seksualną, przygotowuje do zdobycia dobrej pracy itp. Poważne zmiany, które z dziecka czynią z czasem człowieka dorosłego, mogą przebiegać w sposób burzliwy i konfliktowy, z objawami psychopatologicznymi, cierpieniem, słabym radzeniem sobie w rolach szkolnych i społecznych (Bomba, 2012). Także z problemowym korzystaniem z Internetu. Chociaż badania pokazują, że poważny kryzys

adolescencyjny nie jest normą rozwojową (Holmbeck, Hill, 1988) i dotyczy 15-25% nastolatków, to jednak obserwujemy go u praktycznie wszystkich adolescentów z tematyką PKI.

Nadmierne zaabsorbowanie życiem wirtualnym jest bowiem dla nich formą ucieczki od świata rzeczywistego – w sieci realizują potrzeby emocjonalne i społeczne, których nie potrafią zaspokoić „w realu”. Wiele wskazuje na to, że ci, którzy z czasem będą borykali się z PKI, mają pewne cechy indywidualne, predyspozycje czy deficyty, które utrudniają im przejście okresu adolescencji. Badacze wiele uwagi poświęcili identyfikacji indywidualnych predyspozycji związanych z PKI, przede wszystkim cech osobowościowych. Warto jednak dostrzec także odwrotny kierunek wpływu. Adolescenci, nadmiernie zaabsorbowani życiem w Internecie, funkcjonują w nim kosztem rozwoju społecznych kompetencji, przyjaźni w realnym świecie, wycofywania się z aktywności grupowych. PKI przyczynia się do pogorszenia funkcjonowania we wszystkich tych obszarach (Spitzer, 2013). W ten sposób wpadają w mechanizm „błędnego koła” – ich trudności kierują ich do sieci, a Internet jeszcze je pogłębia. Tylko bowiem w realnych, autentycznych relacjach z innymi, twarzą w twarz, w pokonywaniu związanych z tym wyzwań i trudności możemy nauczyć się życia społecznego oraz samego siebie (zbudować swoją tożsamość).

Kiedy spojrzymy na ten indywidualny kryzys z perspektywy systemowej, możemy zobaczyć rolę PKI jako elementu mechanizmu stabilizującego lub stymulującego zmianę w systemie. Z pierwszym przypadkiem mamy do czynienia, gdy koncentracja uwagi na zachowaniu dziecka łagodzi konflikt między rodzicami i zapobiega rozpadowi ich związku. Z drugim, gdy intensywne używanie Internetu jest elementem procesu separacji, który konfrontuje system z koniecznością przejścia do kolejnej fazy cyklu życia rodziny (Namysłowska, 1997).

W poszukiwaniu tożsamości, dookreślenia obrazu siebie i relacji ze światem, nastolatek porusza się po terytorium skomplikowanych relacji własnej rodziny związanych z jej historią. Szczególnie istotną rolę odgrywają przy tym sposoby pokonywania kryzysów przez innych członków rodziny i znaczenia, jakie przypisywane są różnym aktywnościom i interakcjom związanym z tworzeniem własnej indywidualności.

PRZYKŁAD KLINICZNY

Opisywane wyżej zjawiska ilustruje sytuacja rodziny zgłaszającej w ośrodku terapeutycznym problem nadużywania Internetu przez piętnastoletniego Grzegorza⁴. Chłopiec korzysta z Internetu przez kilka godzin dziennie. Często kłóci się z rodzicami na temat czasu poświęcanego na tę aktywność. Rodzice obserwują z niepokojem zaangażowanie syna. Każdy z nich patrzy na to przez pryzmat swoich doświadczeń, a zwłaszcza historii własnych trudności w okresie adolescencji.

W oczach ojca Grzegorz jest pozbawionym samokontroli i opanowania leniem. Budzi on jego złość i niepokój poprzez to, że przypomina swoim zachowaniem jego własnego ojca, który był hazardzistą i „człowiekiem bez charakteru”, przedkładającym swoje uzależnienie nad dobro rodziny. Upór syna i niepodporządkowanie woli rodziców postrzega jako powtórzenie słabości dziadka. Pragnie ją zwalczyć w podobny sposób, jak wtedy, kiedy sam był w wieku swego syna, w buntowniczej konfrontacji z ojcem. Chciał go równocześnie pokonać i przywrócić mu godność. Na upór syna reaguje zatem nasileniem gniewu i stosowanych wobec niego sankcji. Pan Michał jest zły na żonę za jej pobłażliwość i współczucie względem syna, gdyż przypominają mu bezbronność jego własnej matki wobec ojca.

4. Imię zostało zmienione, podobnie jak pozostałe imiona pacjentów użyte w tekście

W oczach matki Grzegorz jawi się jako osoba skazana na odrzucenie społeczne. Pani Janina dostrzega w nim samą siebie z czasu adolescencji: „uciekałam wtedy w książki” obawiając się spotkań z niemiłą grupą rówieśniczą, była ostrożna, wycofana i mało spontaniczna. Ma do siebie żal, że „postawiła raczej na wyobraźnię” niż na realny kontakt z grupą. W swoim synu widzi odbicie własnego wycofania, przewiduje że będzie jak ona – osamotniony. Współczuje mu z powodu gniewu, który wzbudza w ojcu, pragnie go przed ojcem chronić. Sama, podobnie jak Grzegorz, często wybierała odosobnienie i cichą refleksję zamiast impulsywnej aktywności swojego faworyzowanego brata – ulubieńca jej rodziców. Teraz w konfliktach rodzinnych przyjmuje rozumiejącą, wspierającą postawę. Daje Grzegorzowi to, czego nie dostała od swoich rodziców - zaproszenie do rozmowy, uwagę, głębokie przejęcie jego stanem.

Dla rodziców Grzegorza czas ich dojrzewania nie był łatwy. Chłopiec, mimo że słabo zna historie życia swoich rodziców, powtarza ich doświadczenia. W pełnej niezrozumiałych emocji rodzinie nasila korzystanie z Internetu. Proces ten można rozumieć jako poszukiwanie spokoju, bezpieczeństwa i jednoznaczności w wirtualnym świecie. Pozornie ogranicza relacje ze swoją rodziną, ale poprzez PKI pozostaje z nią w intensywnym dialogu. Można powtórzyć za Paulem Watzlawickiem, że w rodzinie nie jest możliwe „nie komunikowanie się” (Watzlawick i in., 2011). Tam gdzie nie ma słów, pojawiają się objawy. Grzegorz „wylogowując się” z rodziny, przywołuje rodzinne „upiory” (historie rodzinnych kryzysów).

Rodziny dążą do homeostazy, „nie chcą” się zmieniać, szczególnie te, które w przeszłości doświadczyły poważnych traum, kryzysów czy przedwczesnych utrat. Rodzina Grzegorza nie rozmawia o ważnych historiach z przeszłości i ukrywa swoje obawy. Stara się trwać na przekór trudnościom. Rodzina walcząca z Internetem pełna jest złości i konfliktów, ale nie musi konfrontować się z kryzysem w parze, ze smutkiem i osamotnieniem matki, z lękiem nastolatka przed wychodzeniem w świat, z wpływem trudnej przeszłości na ojca.

Konflikt z nastolatkiem o komputer usztywnia rodzinę, która koncentruje się na walce z internetową „patologią”, „uzależnieniem”, czy też z „zaburzonym” nastolatkiem. Nasilają się sankcje, wszyscy są niejako „zaczarowani” przez zbyt proste opisy, myśli i działania, które nie pomagają, a budzą napięcia i oskarżenia.

Ojciec, który okazuje się nieskuteczny, wyraża frustracje, odsuwając się od syna, tracąc zainteresowanie innymi aspektami jego osobowości. Paradoksalnie staje się przez to podobny do swojego ojca - niezainteresowanego i nie dającego wsparcia w jego własnym kryzysie adolescencji. Matka w sytuacji nasilenia konfliktu rodzinnego jest przerażona. Wycofuje się i pogrąża w smutku.

Problem jako zaproszenie do zmiany

Problemowe zachowanie Grzegorza może stać się impulsem do rozwoju całej rodziny. Każdy system bowiem oprócz poszukiwania stałości, poszukuje też adaptacyjnej zmiany. Zachowanie Grzegorza to akt komunikacji rodzinnej. „Wylogowanie się” z interakcji z rodziną może prowokować do wyłaniania się nowych aktywności pozostałych członków rodziny, skłaniać do rozmowy na istotne i trudne tematy.

Kiedy w toku terapii rodzinnej ojciec odkrywa powody swojego silnego zaabsorbowania walką z synem ujawnia swą własną historię – doświadczenia porzucenia, które przeżywał jako nastolatek z powodu uzależnienia ojca, desperackie próby zapanowania nad chaosem panującym w rodzinie. Mówi o poczuciu przeciążenia odpowiedzialnością. Dzięki takiemu otwarciu Grzegorz potrafi zrozumieć doświadczenia i perspektywę ojca. Wspólnie mogą zastanawiać się nad tym, jak radzić sobie z sytuacjami przeciążenia odpowiedzialnością, jak budować relacje w oparciu o wzajemne zaufanie.

Matka w wyniku nowych rozmów dostrzega szansę na dodanie synowi odwagi przez zaufanie i traktowanie go jako w pełni zdolnego do eksploracji realnego świata.

Zamiast wzajemnie narzucać sobie swoje punkty widzenia i nakazy członkowie rodziny uczą się od siebie wzajemnie oraz lepiej rozumieją swoje potrzeby i potencjał. Stopniowo, krok po kroku buduje się nowy dialog, mniej obciążony przez przeszłość a bardziej otwarty na wyzwania, jakie stawia terażniejszość.

PODSUMOWANIE

Systemowe spojrzenie na problemowe używanie Internetu pozwala dostrzec czynniki nadające bardzo różne znaczenia podobnym z pozoru objawom. Z takiej perspektywy PKI jest jak czubek góry lodowej - objawem, który podobnie jak ból głowy może oznaczać bardzo wiele – od chwilowej reakcji na stres aż po ciężkie przewlekłe zaburzenia zagrażające życiu. Czasem zaangażowanie w Internetowe aktywności jest sposobem na bunt, innym razem ratowaniem zagrożonej rozpadem rodziny. Może być sposobem odcięcia, albo rozpaczliwym wołaniem o pomoc.

Staraliśmy się pokazać, że podobieństwo objawów bywa mylące i bez uwzględnienia systemowego kontekstu narażamy się na wrzucanie do jednego worka bardzo różnych problemów objawiających się podobnymi zachowaniami. Mamy nadzieję, że taka perspektywa uzupełni populamę myślenie o PKI w kategoriach uzależnień i przyczynie się do rozwoju systemowych form pomocy młodym ludziom nadużywającym Internetu.

BIBLIOGRAFIA

- Bomba, J. (2012). Depresja młodzieńcza. W: I. Namysłowska (red.) *Psychiatria dzieci i młodzieży* (s. 299-316). Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL.
- Chrzastowski, S. (2014). *Nie tylko schemat. Praktyka systemowej terapii rodzin*. Warszawa: Wydawnictwo Paradygmat.
- Holmbeck, G. N, Hill, J., P. (1988) "Storm and stress beliefs about adolescence: Prevalence, self-reported antecedents, and effects of an undergraduate course." *Journal of Youth and Adolescence*, 17 (4), s. 285-306.
- Namysłowska, I. (1997). *Terapia rodzin*. Warszawa: Springer PWN.
- Spitzer, M. (2013). *Cyfrowa demencja. W jaki sposób pozbawiamy rozumu siebie i swoje dzieci*. Słupsk: Wydawnictwo Dobra Literatura.
- Szwajca, K., Drath, W., Gondek, K., Kasprzak, P., Kuszykiewicz, A., Ramus, K., Sowa, W., Ślęzak, K. (2014). „Nowy pacjent, stare problemy? Kontekst diagnozowania uzależnienia od Internetu”, *Psychiatria i psychologia kliniczna*, 2, s. 145-149.
- Kaliszewska, K. (2007). „Nadmierne używanie Internetu”, Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM.
- Olczak, S. (2009). „Nałogowe używanie komputera i Internetu” W: B. Bętkowska – Korpała (red.) „Uzależnienia w praktyce klinicznej. Zagadnienia diagnostyczne.” (s. 146-162). Warszawa: Wydawnictwo Edukacyjne „Parpamedia.
- Winkler, A., Dörsing, B., Rief, W., Shen, Y., Glombiewski, J. A. (2013) . "Treatment of Internet addiction: a meta-analysis." *Clinical psychology review* 33(2), s. 317-329.
- Watzlawick, P., Bavelas, J.B., Jackson, D. (2011), *Pragmatics of Human Communication: A Study of Interactional Patterns, Pathologies and Paradoxes*, London: W. W. Norton & Company,

Logged on to the Internet - logged out of families? - Internet abuse by adolescents in the context of developmental challenges and family relations.

Summary: The problem of Internet abuse is usually described as a disorder of a single person. Basing on the experiences of psychotherapy of adolescents and their families, we proposed to extend the understanding of the problem onto the context of families as social systems, affecting development of its members.

Key words: Internet addiction, family therapy, systemic diagnosis