

14. dni dynamickej psychoterapie, Psychiatrická nemocnica Ph. Pinela Pezinok 2018

Psychodynamické aspekty používania sociálnych sietí na internete

Gabriel Hrustič

Sociálne siete na internete prenikli do našich životov len v nedávnej dobe a už zásadne menia a rozširujú formu našej sociálnej komunikácie. Aj v psychoterapeutickom kontexte sa stretávame s tým, ako naši klienti prinášajú do terapie svoje zážitky a zranenia z online komunikácie, ktoré majú už takmer rovnakú váhu ako tie, ktoré zažívajú tvárou tvár. V tejto práci chcem predstaviť psychodynamické pohľady na túto oblasť, nakoľko nám to môže pomôcť lepšie pochopiť súčasnú dobu nových technológií a zachytiť príčiny meniacej sa spoločnosti. Psychologický výskum v tejto oblasti sa len rozvíja, no psychodynamické koncepty výrazne zaostávajú za výskumom psychológov z oblasti marketingu. Tí veľmi rýchlo pochopili, ako na sociálnych sieťach vytvoriť nové možnosti sociálneho marketingu, brand-developmentu, či neslávne známe psychografické prístupy v poli politického marketingu.

Na úvod niekoľko významných faktov z využívania internetu. Podľa údajov z roku 2017 má prístup na internet 3,6 miliárd ľudí, pričom konkrétne facebook sa približuje už k 2 miliardám užívateľov, pričom 66 % z nich je na sieti aktívnych. Podľa štúdie Shirley Cramer pre Royal Society for Public Health 91 % 16- až 24-ročných používa internet najmä pre sociálne siete, 15- až 19-roční trávia na sociálnych sieťach 3 hodiny denne (20-29-roční 2 hodiny denne), 18 % z nich má problém vydržať 3 hodiny bez toho, aby si neskontrolovali, čo je nové na facebooku. Sociálne médiá boli opísané ako viac návykové než cigarety a alkohol. V danej štúdii nazvanej „Status Of Mind: Social media and young people's mental health“ sa zamerali na súvislosť medzi psychickým zdravím a sociálnymi sieťami. Zistili, že tak ako za posledných 25 rokov narástol výskyt úzkosti až o 70 %, tak vplyv sociálnych sietí má na tomto náraste už významný podiel. Je napríklad ľahké si predstaviť, že byť neustále vystavený tomu, ako sa naši priatelia prezentujú so svojimi krásnymi fotkami z dovolenky a večierkov, to vedie k porovnávaniu a pocitu, čo všetko v našom živote chýba. Z hľadiska psychického zdravia možno dať do priamej súvislosti poruchy spánku. Návykovosť a relaxačný účinok skrolovania novín z sociálnych sietí najmä na mobilnom telefóne oddaľuje čas zaspávania. Významný faktor je aj v tom, ako sociálne siete vplyvajú na sebaobraz o vlastnom tele a celkovo zovňajšku a to najmä pre mladých v tínedžerskom veku. 9 z 10 dievčat v tejto vekovej kategórii je nespokojných so svojim

vlastným telom, obzvlášť pre vplyv instagramu, ktorý priamo umožňuje fotografie upravovať a retušovať a medzi -násťročnými je veľmi populárny. Kyberšikana je ďalší novodobý fenomén, ktorý so sociálnymi sieťami priamo súvisí. Na rozdiel od štandardnej formy šikany je pred touto veľmi ťažko uniknúť, lebo pokračuje pre obeť, aj keď príde domov, a tak jej môže byť obeť vystavená prakticky nepretržite. Medzi pozitívnymi fenoménmi Shirley Cramer uvádza, že sociálne médiá môžu zlepšiť prístup mladých ľudí k odborným zdravotným informáciám, ktorým viac dôverujú a môžu tak skôr vyhľadať pomoc či podporu pri nejakých zdravotných problémoch. Nezanedbateľným zistením bol tiež fakt, že tí, ktorí sociálne médiá používajú, vykazujú väčšiu emocionálnu podporu od svojich sociálnych kontaktov. Pričom tento fenomén (ako opíšem neskôr) je svojim spôsobom aj najzradnejší.

Z hľadiska konkrétne psychodynamických faktorov sa tejto téme v súčasnosti najzreteľnejšie venuje britský psychoterapeut Aaron Balick, ktorý vydal monografiu na túto tému pod názvom: Psychodynamika sociálnych sietí – prepojenie instantnej kultúry a self (2013). V tejto práci často vychádzam práve z jeho pohľadov a teoretických vysvetlení tohto fenoménu. Ďalším cenným zdrojom je práca psychiatri Thomasa Cheuk Wing Li (2016), ktorý sa zamerával na psychodynamické faktory závislosti na sociálnych sieťach. Títo autori sa zameriavajú na tie psychodynamické koncepty, ktoré sa dajú dobre aplikovať na skúmanie novodobej online komunikácie. Sú to najmä teória objektových vzťahov podľa Donalda Winnicotta, teória intersubjektivity a vzájomného uznania Jessicy Benjamin a Self psychológia Heinza Kohuta.

V rámci teórie objektových vzťahov sú z hľadiska skúmania sociálnych sietí dôležité pojmy falošného a skutočného Self a význam prechodového objektu. Z hľadiska vývinu osobnosti podľa Winnicotta sa malé dieťa väčšinou nachádza v tzv. plynutí bytia a občas sa z toho vynorí tzv. spontánnymi gestami. Je dôležité, aby matka dieťa z plynutia bytia nevytrhávala (umožnila mu byť s ňou – ale samotné), a vo chvíli spontánneho gesta na toto gesto ústretovo reagovala. Tým potvrdzuje dieťaťu jeho onnipotentnú ilúziu, že ovláda svet a svoje prostredie podľa svojho prania. Dieťa uverí, že existuje, a že všetko má zmysel. Tento láskyplný vzťah matky adekvátne reflektujúci potreby dieťaťa mu umožní vytvoriť si neskôr tzv. skutočné Self. Keď reakcia matky (alebo celkovo prostredia) nie je správna, dieťa opúšťa vlastné tvorivé gestá, spontaneitu a originalitu, začne sa svetom predčasne zaoberať a na komunikácie s ním si vytvorí tzv. falošné Self. Skrze neho sa odovzdane vzťahuje ku gestám matky, napodobňuje ich, naplňuje jej požiadavky a interpersonálne vzťahy

Psychiatrická nemocnica Ph. Pinela, Pezinok

Adresa pre korešpondenciu: Mgr. Gabriel Hrustič,

PN Ph. Pinela, Malacká cesta 63, 902 18 Pezinok

e-mail: gabo.hrustic@gmail.com

viac predstiera ako reálne žije. Človek, ktorý sa k druhým a svetu vzťahuje primárne cez falošné Self, môže byť navonok obľúbený, spoločenský, no nikdy sa nezbaví pocitu prázdnoty, osamelosti či až nereálnosti existencie. Má problémy s vlastnou identitou a vymedzením hraníc vlastnej subjektivity, myseľ má odtrhnutú od jej zdrojov v tele.

Najznámejším Winnicottovým pojmom je tzv. prechodový objekt. Prechod od ilúzie omnipotencie k realistickému vnímaniu u dieťaťa nesmie byť náhly. Medzi týmito dvoma fázami je medzifáza tzv. prechodovej skúsenosti, ktorú by dobrá výchova mala podporovať. Dieťa si v tejto medzifáze zvolí nejakú hračku či vec, ktorá pre neho získa zvláštny význam a stane sa mostom medzi iluzórnou všemocnosťou a realitou. Dieťa sa k nej správa, ako sa správalo k objektom v raných fázach, teda má nad ňou úplnú moc, zároveň už ale vie, že ide len o hračku, učí sa pozvoľne nezáväznosti, ktorá z toho vyplýva.

Jessica Benajmin, psychoanalytička s feministickým pohľadom, vychádzala z teórie intersubjektivity, kde sa Self nechápe ako rýdzo individuálne a izolované, ale vždy v kontextuálnej interakcii vzájomne sa ovplyvňujúcich subjektív. Úplnú intersubjektívitu potom chápe ako vzťahový rámec, v ktorom sme schopní ľudí vnímať ako subjekty so svojou vlastnou, oddelenou - ale podobnou myseľou. Táto kvalita vzťahovania sa uskutočňuje prostredníctvom tzv. vzájomného uznania (mutual recognition). Je to proces rozpoznania toho druhého ako podobného, blízkeho, s ktorým môžeme súcíť, ale zároveň má svoju jedinečnú myseľ, má zreteľne oddelené svoje vlastné centrum citenia a vnímania. V tomto rámci nevnímame druhých ako objekty, ale ako oddelené subjekty s vlastným centrom prežívania. Ak ľudia nie sú schopní intersubjektivity, potom sa sociálne vzťahy stávajú projekciou intrapsychickej dynamiky a sociálne vzťahy tak nadobúdajú charakter Self objektov.

V nadväznosti na teóriu intersubjektivity Self psychológia Heinz Kohuta ponúka koncept Self objektových potrieb. Tá zahŕňa 3 druhy narcistického prenosu: zrkadliaci, idealizujúci a blízeneckí. Self objektový prenos sa v psychoterapii chápe ako rozšírenie (extenzia) oslabeného Self v spojení s očakávaním, že Self objekty môžeme ovládať, ako môžeme ovládať svoje telo a svoju myseľ. Človeka, ktorého vnímame ako Self objekt, si ceníme, pretože akoby mal niečo z nás. V takomto prenose nejde o neurotický prenos, kde je ten druhý vnímaný ako samostatná osoba, od ktorej sa očakáva uspokojenie prenosových potrieb. Self objektové potreby sa vyskytujú obzvlášť u ľudí s narcistickou osobnosťou a posilňovanie Self objektových vzťahov naopak podporuje v nás regresné narcistické tendencie.

Podľa Marshalla McLuhana, najznámejšieho mediálneho teoretika, médiá predstavujú extenziu ľudských zmyslov a každé nové médium nenaplní len existujúce potreby, ale vytvára aj celkom nové, vlastné potreby. A to platí až so zarážajúcou presnosťou aj na nové sociálne médiá. Okrem toho, že samozrejme vytvárajú celkom nové potreby (kto by to kedy povedal, že raz budeme mať potrebu zdieľať svoje raňajky so svojimi známymi), online sociálne siete reálne predstavujú extenziu sociálneho Self. Internetový svet sociálnych sietí je sociálnym prostredím, ktoré má rovnakú váhu pre sociálny kontakt ako svet fyzický, je však ľahšie kontrolovateľný a prináša významné a celkom nové následky pre našu psychiku.

V rámci psychodynamickej teórie je samozrejme, že potreba vzťahovať sa k druhým je ústredným motivačným činiteľom ľudskej činnosti. Potrebujeme spätnú väzbu od druhých a kontakt s nimi, aby sme získali intersubjektívnu orientáciu a kohéziu Self. Pre vývoj a stálosť ega je nevyhnutné nadobúdať sociálne uznanie tak, ako to chápe Jessica Benajmin vo svojej intersubjektivej teórii. A sociálne siete nám poskytujú nové možnosti sociálnej interakcie, ktoré poskytujú egu pomerne ľahký spôsob, ako získavať sociálne uznanie. Napríklad formy sociálneho uznania na facebooku sa dajú jednoducho definovať a kvantifikovať počtom priateľov, počtom komentárov pod statusom, počtom lajkov, počtom rôznych členstiev v skupinách a počtom pozvaní na rôzne udalosti.

Na stránkach ako facebook, twitter či instagram je vzájomné uznanie oveľa ľahšie dosiahnuteľné ako v komplexnej, neusporiadanej a časovo náročnej realite vzťahov vo fyzickom svete. Okamžité sociálne uspokojenie je dostupné na jeden klik myšou – čo vysvetľuje, prečo sú sociálne siete tak neprekonateľne atraktívne pre masu ľudí. Internetovými sociálnymi sieťami sme získali svoje vlastné médium a ako masový komunikačný kanál sa aj tak využívajú. Bežní ľudia sa tak môžu trochu priblížiť k celebritám, ktorých každý „štek“ vo svete bulvárnych médií získava náležitú odozvu, a tak aj náš dobre premyslený status môže byť okamžite sprevádzaný veľkou sociálnou odozvou s množstvom lajkov a komentárov a to v takej miere, v akej by to v reálnom svete nikdy nebolo možné.

Podľa Balicka je však potenciálnym problémom to, že charakter online sociálnej interakcie je zásadne odlišný. Vzájomnosť tu môže byť len iluzórna. V online interakciách totiž zážitok vzájomného vzťahovania sa je len sprostredkovaný a virtuálny. Tým, že tu absentuje komplexnosť vzťahových podnetov z reálnej interakcie, tak v online svete ľahko vzniká úrodná pôda pre fantáziu, projekciu a splitting, naše fantazijné vnútorné objekty dostávajú zelenú a majú voľný priebeh. Rôznymi lajkami a re-tweetmi nezažívame druhých ľudí ako subjekt (so svojou vlastnou a odlišnou skúsenosťou), ale skôr cez Self objektový prenos. Toto predstavuje jadro patológie, ktoré online siete prinášajú. Je veľmi náročné tu rozlišovať odlišnosti. Tolerancia odlišnosti, uznanie subjektivity toho druhého a zároveň mať na odplatu uznanú našu subjektívitu je totiž jadrom vzťahovej teórie vzájomného uznania.

Samých seba prežívame cez reflexiu našich vyhlásení a reflexiu statusov našich priateľov, nie skrz sociálne uznanie tvárou tvár. Táto forma komunikácie je síce výrazne verejná, no napriek tomu veľmi osamelá. Osamelosť v nás sa tak môže ešte viac prehĺbovať a úzkosť z nej plynúca ešte viac môže potencovať našu online aktivitu. V minulosti pri osamelosti sme si často telefonovali, dnes používame online komunikáciu. Rýchlo si prejdeme správy na e-maile, „preskrolujeme“ facebook či instagram, napíšeme krátky status, prečítame komentáre a tak pomerne rýchlo a efektívne potlačíme pocit osamelosti a potvrdíme si stabilitu Self – udržíme si pocit seba samého.

Veľmi podstatná funkcia v rámci sociálnych sietí je tlačítko „like“. Facebook denne zaregistruje 1,5 miliardy lajkov. Lajk, ako som už spomínal, predstavuje konkrétny prejav sociálneho uznania, teda že niekoho status bol pozitívne prijatý a uznaný. Naplňuje tak význam zrkadliaceho prenosu. Takéto gesto uznania býva niekedy viac uspokojujúce, ako

uznanie či ocenenie tvárou tvár. Jeho násobením sa totiž potencie vyplavovanie dopamínu v mozgu v takých množstvách, ako by to v reálnej interakcii bolo len ťažko možné.

Každý z nás si počas vývinu v rôznej miere vytvoril aj tzv. falošné Self, ktoré zrkadlí našu túžbu po sociálnom uznaní a okrem iného nám pomáha chrániť aj Self skutočné. A je to celkom prirodzené a do istej miery normálne, že máme svoju personu, masku, ktorou komunikujeme navonok v súlade s očakávaním spoločnosti. Máme svoju slušnú formálnu prezentáciu nás samých a potom svoju súkromnú verziu aj vrátane našich tienistých stránok. Aaron Balick upozorňuje, že sociálne médiá príliš podporujú investíciu do nášho falošného Self. Čím viac prichádza sociálne uznanie nášmu prezentovanému Self, tým viac komunikujeme skrze neho. Tvrdí, že sociálne médiá majú tendenciu podsúvať zážitky falošného Self tam, kde by inak už pretrvávala sféra súkromia a bola by to doména skutočného Self. Komunikácia cez sociálne médiá tak môže do istej miery predstavovať opačný proces psychotherapie – nie od falše ku skutočnosti, ale naopak.

Čím viac je falošné Self povzbudzované, tým viac sociálne siete provokujú narcistické projekcie a narcizmus ako taký. Pre narcistické osobnosti sú charakteristické Self objektové potreby a sociálne siete predstavujú nekonečný zdroj uspokojovania týchto potrieb. Na internete preto môžeme nájsť širokú plejádu bujne „rozkvitnutých narcisov“ všetkého druhu. Charakteristické sú ale dva typy narcistických osobností, tzv. grandióznych a potom tých citlivých, podstatne zraniteľnejších narcisov. Pre oba typy možno odsledovať aj ich odlišnú formu správania na sociálnych sieťach. Grandiózni narcisti bývajú v živote pomerne úspešní, sú dobre rezistentní na útok, nakoľko pri zranení ega reagujú pomerne rýchlym protiútokom a devalváciou bez toho, aby sa prepádali do depresívnych pozícií. Na internete sa masívne prezentujú, facebookovu stenu zaplavujú svojou grandióznou produkciou, bombardujú druhých svojimi štylizovanými selfies fotografiami a naháňajú lajky a followerov. Zraniteľní, citliví narcisti sú veľmi ostražití voči narcistickým zraneniam, nakoľko nedisponujú tak kvalitnou obranou, vyhýbajú sa preto otvoreným konfrontáciám a v prežívaní je pre nich charakteristická hlboká nenávisť, závisť až vražedná agresia. Na internete sú preto menej viditeľní, skôr pasívne browsujú cez posty svojich priateľov, čo im ponúka možnosť kritizovať a devalvovať druhých bez rizika vzájomnej konfrontácie. Viditeľní sú však najmä v anonymných diskusiách (síce masívne používanie facebooku na komentovanie ich už v poslednej dobe vytiahlo z anonymity), tu môžu bezpečnejšie ventilovať svoju závisť, nenávisť a potrebu druhých devalvovať.

Charakteristickou črtou sociálnych sietí je vysoké zastúpenie nenávisťných až brutálne agresívnych komentárov. A tým, že sa tu dá ľahšie ako inde rýchlo vylúčiť odlišný názor (vymazaním komentáru, vylúčením zo skupiny či priateľov), tak sa tu vytvárajú do seba uzavreté sebatvrdzujúce sociálne skupiny, ktoré nemajú kontakt s odlišným pohľadom. Absentuje tu prirodzený autentický rozhovor s výmenou názorov, čo vždy predstavovalo dôležitý nástroj na kontrolu reality – pretože rozhovor je mostom medzi subjektívnou a objektívnou realitou. Vznikajú tak rôzne sociálne bubliny, ktoré sú ako paralelné vesmíry bez možnosti vzájomného ovplyvňovania, ale s masívnou potrebou vzájomného útočenia. V takýchto uzavretých skupinách sa nenávisťné postoje podnecujú a radikalizujú. Ako opisuje Cass Sunstein

v knihe Cesta do extrému: „Keď sa ľudia nachádzajú v skupine rovnako premýšľajúcich osôb, je veľmi pravdepodobné, že sa ich názory posunú do extrémnych polôh.“ Dá sa preto povedať, že práve v tomto priestore prebieha súčasný proces radikalizácie od protisystémových skupín až po islamský terorizmus.

Nemenej podstatným aspektom sociálnych sietí je ich potenciál pre vytváranie závislosti. Ich návykový potenciál spočíva v tom, že rovnako uvoľňujú aj indukujú úzkosť. V tomto zmysle sa opisuje fenomén FOMO (fear of missing out), teda strach z odpojenia. Jedná sa o prenikavý strach, že nám uniká dianie na sociálnych sieťach, že mimo online aktivity strácame svoju intersubjektívnu orientáciu v komunite. Kyberpriesťor vytvára tlak na to, aby človek udržal krok s aktuálnym dňom, tok informácií je nekonečný, neustále plynie a môže sa veľmi rýchlo a dramaticky meniť.

So závislosťou súvisí aj fenomén dotykových mobilných telefónov, ktoré nám ponúkajú byť online neustále a tak mať svet sociálnych sietí doslova vždy poruke. Zároveň kvalita mobilného telefónu ako fyzického objektu sa často prehliada v štúdiách o internetovej závislosti. Jeho dotykové rozhranie, sklíčko displeju nám umožňuje ťukanie, šúchanie a skrolovanie, čo predstavuje senzorický základ našej internetovej sociálnej komunikácie. Táto rytmická zmyslová skúsenosť nás vzťahuje ešte k pre-symbolickému štádiu vývinu. V prípade úzkosti môžeme z dotyku telefónov čerpať uistenie a upokojenie prostredníctvom rytmickosti pohybov ťukania a šúchania hladkého povrchu obrazovky. A tak popri primárnej funkcii mobilu ako komunikačného zariadenia vzniká aj jeho sekundárna funkcia - stáva sa prechodovým objektom – objektom so symbolickým významom, ktorý má schopnosť byť aj reálny aj nereálny. Tak ako dieťa získava bezpečie z plyšového macíka, tak ho dospelý nadobúda z hladkania telefónu. Používanie mobilu nás zároveň posúva do autistického módu, odpájame sa od bezprostredného okolia a uzatvárame sa do diania, ktoré sa odohráva v podstate len v našej predstavivosti. V situáciách vystupňovanej úzkosti takéto správanie reálne pomáha ukotviť sa prostredníctvom autistického pohrúženia až disociácie bez rizika fragmentácie. Čiastočne to môžeme pozorovať aj pri našich klientoch, ako sa pred terapiou „nervózne šťúrajú“ vo svojich mobiloch.

Záverom

Fenomén internetových sociálnych médií výrazne charakterizuje našu dobu a formuje našu sociálnu interakciu. Tak ako v druhej polovici 20. storočia sa stala dominantným technologickým médiom televízia, ktorá výrazne formovala spoločnosť a kultúru, tak začiatkom 21. storočia je týmto dominantným médiom internet. Od psychologického porozumenia týchto technológií závisí aj spôsob, ako si nájsť k nim zdravý vzťah a odstup, a aké riziká pre naše psyché s tým môžu súvisieť. V psychotherapeutickom kontexte sú najmä už pre mladých ľudí virtuálne vzťahy rovnako dôležité ako tie fyzické. Dobré psychodynamické porozumenie vplyvu sociálnych sietí nám môže nielen pomôcť v práci s našimi klientami, ale aj v našom vlastnom vysporiadaní sa s úskaliami súčasnej doby.

Literatúra

- Balick, A.:** The psychodynamic od social networking – connected-up instantaneous culture and the self; London: Karnac Books, 2014.
- Cramer, S., Inster, B.:** Status Of Mind - Social media and young people's mental health. London: Royal Society for Public Health, 2016. www.rsph.org.uk
- Giles, D.:** Psychologie médií. Praha: Grada Publishing, 2012.
- Mitchell, S.A., Blacková, M.:** Freud a po Freudovi. Praha: Triton, 1999.
- Nutil, P.:** Média lží a příliš rychlý mozek – průvodce postpravdivým světem. Praha: Grada Publishing, 2018.
- Wing Li, T.C.:** Psychodynamic factors behind online social networking and its excessive use. *Psychodynamic psychiatry*, 2016; 44(1): 91-104.

Do redakcie došlo 20.11.2018.