

# Agnieszka Całek

---

## Internet jako sposób na tabu choroby psychicznej : Analiza przypadku portalu „Mam efekę”

---

Kultura Popularna nr 4 (34), 128-139

---

2012

Artykuł został zdigitalizowany i opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej [bazhum.muzhp.pl](http://bazhum.muzhp.pl), gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

Agnieszka Całek

# Internet jako sposób

## na tabu choroby psychicznej

*Analiza przypadku  
portalu „Mam efekę”*

Jednym z najsilniejszych tematów tabu, które przetrwały w polskim społeczeństwie, jest choroba psychiczna. Mimo licznych akcji społecznych, które miały zniwelować lub chociaż zmniejszyć ten problem, nadal, jak wskazują badania, jest ono silne. Rodzi to potrzebę poradzenia sobie z nim przez osoby, które dotyka ono bezpośrednio, czyli chorych i ich otoczenie. Narzędziem, którego dostarczył dla zaspokojenia tej potrzeby postęp technologiczny, jest Internet. Niniejszy artykuł zawiera rozważania na temat tabu choroby psychicznej, a także sposobu radzenia sobie z nim przy pomocy sieci na przykładzie portalu „Mam efekę” dedykowanego chorym i ich bliskim.

**Agnieszka Całek** – doktorantka na Wydziale Zarządzania i Komunikacji Społecznej Uniwersytetu Jagiellońskiego. Zainteresowania badawcze: nowe media, media społecznościowe, konwergencja mediów.

## Recepcja społeczna choroby psychicznej w Polsce

Według raportu CBOS z 2001 roku, w którym porównywano wyniki badań z roku 1996 i roku 1999 w postrzeganiu społecznym przypadłości psychiatrycznych, opinia społeczeństwa nie zmieniła się w sposób istotny. Osoby chore psychicznie w 1999 roku nadal były postrzegane jako częściej krzywdzone i wyśmiewane (90 proc. badanych), bardziej bezradne i skłonne do samobójstwa (87 proc. badanych), bardziej uciążliwe i trudne we współżyciu (84 proc.), bardziej agresywne i niebezpieczne dla otoczenia (67 proc. badanych). Z kolei według badań przeprowadzonych dla Instytutu Praw Pacjenta i Edukacji Zdrowotnej przez CBOS w 2007 roku 69,5 proc. badanych dostrzegło dyskryminację osób chorych psychicznie na rynku pracy. Spośród ankietowanych 36,5 proc. osób przyznało, że praktycznie nic nie wie na temat chorób psychicznych, a 52 proc. badanych stwierdziło, że wie niewiele. W kwestionariuszu zawarta była prośba o wymienienie nazw chorób psychicznych znanych respondentowi, na pierwszym miejscu znalazła się schizofrenia (39,3 proc. badanych), dalej depresja (21,7 proc. badanych). Natomiast wśród odpowiedzi były też następujące słowa: anemia, AIDS, porażenie mózgowe, idiotyzm (archaiczne określenie stosowane dla upośledzenia umysłowego), wariactwo, daltonizm czy niepczytalność. Odpowiedzi te mogą być niepokojące, bo istotnie demaskują niewiedzę, chociaż bardziej znamieny jest tutaj procent osób, które w ogóle nie zaryzykowały wpisywania jakiegokolwiek nazwy w tym polu – było to prawie 40 proc. badanych. Wyniki badań z 2007 roku wskazały również, że 44 proc. ankietowanych w ogóle nie czuje potrzeby zwiększania swojej wiedzy na temat chorób psychicznych. Osoby, które zdecydowanie chciałyby się dowiedzieć czegoś więcej na temat chorób psychicznych, to 8,5 proc. badanych.

Przytoczone powyżej badania były prowadzone przez wiarygodną instytucję, na dużych próbach, można więc zakładać, że ich wyniki rzeczywiście odzwierciedlają to, jak choroby czy zaburzenia psychiczne są postrzegane w społeczeństwie. Dowodzą jednocześnie, że kwestia ta nadal pozostaje w sferze tabu, a to lokuje osoby dotknięte problemem bezpośrednio raczej w społecznej izolacji; i nie oznacza ona zamknięcia, ale bardziej autoizolację, która jest skutkiem obawy przed złamaniem tabu.

## Tabu choroby psychicznej

Społeczne traktowanie chorób i zaburzeń psychicznych wpisuje się w analizowane przez Jerzego S. Wasilewskiego (Wasilewski, 2010: 367) społeczne

tabu izolacji, tajemnicy i milczenia. W omawianym przypadku przejawia się ono przede wszystkim przez zakaz komunikacyjno-informacyjny. Przedmiot tabu jest w przestrzeni, ale nie należy o niego pytać, interesować się nim czy też podejmować prób jego detabuizacji przez na przykład naukowe lub po prostu logiczne wyjaśnianie zjawisk. Tabu nie wolno dotykać, bo wiąże się to z sankcjami. W przypadku chorób i zaburzeń psychicznych może to być ostracyzm czy izolacja podmiotów, które decydują się tabu łamać.

Tabu jest obecne, ale jest to wyłącznie obecność milcząca i taka, zgodnie z uzusem społecznym, ma być. Pojęcie tabu, a właściwie jego zakres tematyczny, zmienia się w czasie. Kiedyś do tematów tabu należała na przykład seksualność, która dzisiaj bywa przedmiotem nieskrępowanych rozmów towarzyskich. Jednak niektóre zagadnienia w sferze tabu pozostały, między innymi omawiane w niniejszym artykule choroby i zaburzenia psychiczne. To tabu nadal silnie funkcjonuje w społeczeństwie, ale poszczególne jego jednostki dotyka ono w większym bądź mniejszym stopniu. Dla tych, którzy rzadko (lub w ogóle) stykają się z ludźmi dotkniętymi chorobą czy zaburzeniem psychicznym, są to sprawy odległe i mało zrozumiałe. Opinie takich osób zwykle są formułowane w oparciu o stereotypy, przekazy medialne czy stwierdzenia innych ludzi. Osoby niezaangażowane bezpośrednio w temat tabu mogą sobie pozwolić na jego pozostawienie w zastanym kształcie, bo nie stanowi on kłopotu, który w jakiś sposób wpływa na ich życie. Zachowanie milczenia w tej kwestii nie wywołuje dyskomfortu i nie jest palącym problemem, z którym mimo tabu trzeba się uporać. Jak natomiast wygląda temat tabu z perspektywy osoby, której dotyka bezpośrednio?

Choroba czy zaburzenie psychiczne dla człowieka, który się z nim boryka, jest realnym problemem do rozwiązania, ale w sensie społecznym jest również tabu. O zachorowaniu na gripę można otoczenie poinformować, nie narażając się tym samym na negatywne konsekwencje. Odbiorcy takiego komunikatu raczej będą współczuć choremu, udzielać porad i polecać lekarzy. Wszystko odbędzie się w zgodzie z uzusem społecznym i dla wszystkich taka komunikacja będzie naturalna. Ale co dzieje się w przypadku, gdy u kogoś diagnozowana jest choroba psychiczna, założmy schizofrenia? O tym otoczenia się nie informuje, bo to pozostaje w sferze tabu. Co nie oznacza, że osoba, której ta choroba dotyka, nie ma takich samych potrzeb, jak ludzie cierpiący na inne schorzenia. Ona również potrzebuje współczucia, wsparcia i pomocy. Zwykle może to otrzymać jedynie od bardzo wąskiej grupy ludzi, zazwyczaj dotyczy to personelu medycznego i najbliższej rodziny. Jednak dla tych pierwszych pacjent jest jednym z wielu takich przypadków, któremu nie można poświęcić zbyt dużo czasu i uwagi. Zaś ci drudzy też znajdują się w trudnej sytuacji, w której muszą się jakoś odnaleźć, i nierzadko sami potrzebują pomocy.

Pogłębionej refleksji i badaniom dotyczącym chorób i chorych psychicznie poświęcił część swojej pracy naukowej Michel Foucault, wybitny francuski humanista zajmujący się między innymi psychologią, historią i filozofią. W dziele pod tytułem *Historia szaleństwa w dobie klasycyzmu* dotyczącym obłądki i jego recepcji społecznej opisał zmiany podejścia do chorób psychicznych na przestrzeni wieków. Foucault pisał między innymi o wykluczeniu osób chorych psychicznie, ale też o ich systematycznej izolacji społecznej. Chory psychicznie mieści się według autora w grupie „Innych” (obok na przykład homoseksualistów czy mniejszości etnicznych), z którymi reszta społeczeństwa musi sobie radzić, spychając ich właśnie do sfery tabu. Dzieło Foucaulta zostało wydane po raz pierwszy w roku 1961, można więc odnieść wrażenie, że opisana w nim sytuacja osób chorych psychicznie ma charakter historyczny.

W pewnym aspekcie jest to prawda, ale z drugiej strony można też wysnuć wnioski, że współczesna sytuacja osób dotkniętych zaburzeniami i problemami psychicznymi oraz tabuizacja tej kwestii są niechlubnym spadkiem po tym wszystkim, na co wskazał Foucault. We współczesnym społeczeństwie problem pozostaje nadal w sferze tabu. Potwierdzają to również przytoczone na początku badania. Ma szerszy wymiar i dotyczy całości społeczeństwa, niemniej w sposób najsilniejszy dotyka osób bezpośrednio objętych tabu, zmuszając je jednocześnie do wybrania jakiejś strategii radzenia sobie z zaistniałą sytuacją. Jak wskazują obserwacje, Internet jest narzędziem, które stało się bardzo pomocne w radzeniu sobie ze współczesnym tabu.

## Internet jako narzędzie radzenia sobie z tabu

Internet pozwala użytkownikom na zachowanie poczucia anonimowości. To z kolei przesuwaa granice akceptowalności zachowań i wypowiedzi, które w realnym społeczeństwie są stałe. Krótko mówiąc, w sieci można więcej. Na przykład można pisać czy mówić o własnej sferze intymnej, można też naruszać tabu, bez obaw o odbiór społeczny. Jedyne ograniczenie stanowi konkretna netykieta (Wallace, 2004: 89) przyjęta w danym miejscu sieci. Są to pewne zasady (spisane lub milcząco przyjęte przez użytkowników), którymi powinni się kierować wszyscy korzystający z portalu czy forum. Brak akceptacji dla osoby łamiącej reguły skutkuje wprawdzie upomnieniem, a w ekstremalnych sytuacjach zablokowaniem. Niemniej nawet zablokowany użytkownik może się przenieść w inne miejsce, w którym panujące reguły będą mu bardziej odpowiadały.

Dzięki poczuciu anonimowości można też bez żadnych konsekwencji samowolnie opuścić grupę w cyberprzestrzeni. Nie grożą za to żadne konsekwencje. Przy pomocy Internetu można rozwiązywać swoje doraźne problemy, ale też można nawiązać trwalsze znajomości kompensujące zachwiane relacje w realnym świecie. Zatem można przenieść część swojego życia społecznego do świata wirtualnego. Tam bowiem też można znaleźć wsparcie, odpowiedzi na nurtujące pytania i poczuć przynależność, która staje się tak bardzo istotna w momencie jej realnego zagrożenia.

Być może wykorzystanie Internetu nie jest rozwiązaniem idealnym, niemniej jest skuteczne w przełamywaniu tabu. W przypadku chorób i zaburzeń psychicznych może to być szczególnie istotne, bo Sieć staje się miejscem, gdzie chory może spotkać osoby sobie podobne, które niejednokrotnie są ze swoją przypadłością bardziej oswojone niż ktoś, kto właśnie został zdiagnozowany i intensywnie poszukuje – nie tylko wsparcia, ale też informacji. Dzięki poczuciu anonimowości w Internecie użytkownicy mogą sobie pozwolić na większą szczerość i otwartość. Mogą pytać wprost o sprawy, o które prawdopodobnie nie odważyliby się pytać w świecie realnym, gdzie naraziliby się na negatywne opinie swojego otoczenia. W sieci, nawet jeśli jakiś użytkownik zareaguje źle, nie ma zagrożenia, że utrudni to w jakikolwiek sposób realne funkcjonowanie.

## Sposoby radzenia sobie z tabu choroby psychicznej

Z tabu można sobie radzić różnymi metodami, zarówno w świecie realnym, jak i wirtualnym. Chociaż pamiętać trzeba, że konsekwencje zastosowania tych metod mają skutki o różnym natężeniu, zależnie od przestrzeni, w której występują. Sposoby te można uszeregować na pewnej skali od najbardziej ekstremalnych do najbardziej łagodnych.

Walka z tabu jest najbardziej radykalnym sposobem radzenia sobie z nim. Wówczas osoby zainteresowane takim działaniem głośno manifestują to, że zidentyfikowały tabu, i żądają jego usunięcia. Często prezentują zachowania transgresyjne, które w ich mniemaniu mają doprowadzić do zmiany sytuacji. Działają zdecydowanie i agresywnie, nie negocjują, ale domagają się zmian. Otwarcie atakują tych, którzy wspierają tabu, zwykle narażając się na równie gwałtowne reakcje ze strony adresatów swoich komunikatów.

Kolejnym sposobem radzenia sobie z tabu jest jego łagodzenie. Wiąże się ono z negocjacyjnym podejściem do jego przedmiotu. Osoby wybierające tę metodę oswiają problem, podejmują próby wyjaśniania przedmiotu tabu, korygują przekazy, które utrwalają tabu. Działają konsekwentnie, nie wchodzą w konflikty. Starają się raczej sprzyjać aktywnemu dialogowi, który może nie zmienić sytuacji w sposób rewolucyjny, na jaki mają nadzieje walczący z tabu, za to będzie pozwalał na osiągnięcie pożądanego skutku metodą małych kroków.

Następny sposób, jaki można wykorzystać do radzenia sobie z tabu, to po prostu jego unikanie. Ci, którzy stosują tę metodę, starają się zręcznie omijać przedmiot tabu, tak by nie musieć się zaangażować. Wiąże się to z wysoką autokontrolą, która pozwala na wczesne wykrycie niewłaściwego kierunku dialogu prowadzącego na obszary objęte tabu i przekierowanie na inny, bezpieczny temat. Sposób ten zdecydowanie nie pozwala na efektywne rozwiązanie problemu, ale niewątpliwie sprzyja ograniczeniu sytuacji, w których jednostka może się w ogóle z tabu bezpośrednio skonfrontować.

Ignorowanie również jest jednym ze sposobów radzenia sobie z tabu. Natomiast różni się ono tym od unikania, że nie wymaga w ogóle detekcji zagrożenia. Za to sprawia, że osoby, które wybierają tę metodę, zachowują się tak, jakby tabu w ogóle nie istniało. Znaczy to, że jego przedmiot może stać się na przykład tematem rozmowy czy nawet głębszych rozważań, ale osoba, która przyjmie, że samo tabu nie istnieje, będzie go traktowała tak, jakby był zupełnie neutralną kwestią.

Skalę zamyka ekstremalny sposób radzenia sobie z tabu, odwrotny do walki. Polega on na potraktowaniu tabu jako czegoś niezwykle wartościowego i wyjątkowego. Osoba, która przyjmuje jako sposób walki z tabu jego dowartościowanie, czyni z niego atut, a nie defekt. Metoda ta jest charakterystyczna dla osób bezpośrednio dotkniętych tabu choroby psychicznej. Gotowe są one uznawać się za jednostki obdarzone nieprzeciętnymi właściwościami, o niezwyklej wrażliwości i umiejętnościach. Sposób ten wpisuje się w pewien nurt podejścia do chorób i zaburzeń psychicznych, który na przykład był dominujący w epoce romantyzmu. Wówczas uważano między innymi, że osoba dotknięta szaleństwem ma dar, który pozwala widzieć, czuć i rozumieć więcej.

## Grupy radzące sobie z tabu choroby psychicznej i ich cele

Aby zdefiniować cele radzenia sobie z tabu, które jest przedmiotem rozważań w tym artykule, najpierw należy określić grupę podmiotów korzystających z opisanego w poprzednim podrozdziale spektrum możliwości.

Główną grupą, która może być zainteresowana wykorzystaniem wspomnianych metod, stanowią osoby, których tabu choroby psychicznej dotyka w sposób bezpośredni i najsilniejszy. Są to po prostu osoby chore. Cele, które mogą chcieć osiągnąć podejmując próbę radzenia sobie z tabu, są przede wszystkim bardzo pragmatyczne. Wiąże się to po prostu ze zdobywaniem wiedzy na temat własnej choroby, poznawaniem narzędzi, które pozwalają sobie z nią skutecznie radzić. Natomiast w drugiej warstwie znajduje się kompensowanie relacji, które choroba zaburzyła w życiu realnym. To na przykład realizacja potrzeby bycia w grupie i społecznych interakcji, które mogą być zaspokojone w cyberprzestrzeni bez naruszania tabu w rzeczywistym otoczeniu. Osoby chore mogą też chcieć za pomocą Internetu walczyć z tabu lub zmieniać jego natężenie, po to, by móc się w przyszłości ujawnić w realnym życiu społecznym, nie narażając się jednocześnie na kłopoty.

Kolejną grupę stanowią bliscy osób chorych; dotyczyć to może rodziny, przyjaciół czy sąsiadów. Oni również mogą czuć potrzebę poradenia sobie z tabu. Co jednak mogą chcieć osiągnąć? Część tej grupy może mieć cele bardzo zbliżone do samych chorych. To znaczy w pierwszej kolejności osoby te mogą potrzebować informacji i wsparcia. Natomiast ostatecznie mogą również chcieć zmiany statusu tabu choroby psychicznej w sensie społecznym.

Radzeniem sobie z tym tabu może też być zainteresowany system opieki zdrowotnej, a konkretnie ta jego część, która odpowiada za psychiatrię i psychologię. Odtabuizowanie choroby i zaburzenia psychicznego ma w tej sytuacji czysto ekonomiczny i pragmatyczny sens. Oznacza to, że osoby zaangażowane w system powinny dążyć do tego, by tabu łagodniało bądź w ogóle było eliminowane. Ułatwiłoby to nie tylko ich pracę, ale mogłoby również zagwarantować jej legitymizację społeczną. Dodatkowo tego typu działania mogą mieć cele długofalowe, to znaczy poprawienie kondycji psychicznej społeczeństwa jako całości.

Podobne cele może mieć ostanía grupa, która potencjalnie może być zainteresowana poradeniem sobie z tabu. Może to być całe społeczeństwo, dla którego istotne jest wyeliminowanie tabu jako źródła zbiorowego niepokoju. Osiągnięcie takiego celu może być realne również przy pomocy negatywnych metod, do których należy izolowanie (rozumiane tutaj jako na przykład przymus leczenia psychiatrycznego, a nie wspomnianą już autoizolacja) i marginalizowanie jednostek dotkniętych chorobą psychiczną. Natomiast w sensie pozytywnym mogą to być procesy walki z tabu lub jego osławiania, po to, by dążyć do lepszego zdrowia psychicznego w znaczeniu społecznym.

## Oferta Internetu możliwa do wykorzystania w radzeniu sobie z tabu choroby psychicznej

Miejsc w sieci, w których osoby dotknięte chorobą bądź też zaburzeniem psychicznym mogą znaleźć wsparcie, jest wiele. Mają one mniej lub bardziej formalny kształt. Są tworzone przez osoby dotknięte problemem, instytucje i organizacje zajmujące się chorymi, media prowadzące akcje społeczne oraz firmy farmaceutyczne. Bywa, że są częścią większej całości, na przykład jest to zakładka dotycząca psychiatrii na portalu poświęconym zdrowiu bądź też autonomicznie funkcjonujący element w Internecie, na przykład forum tematyczne.

Zakres, jaki obejmuje określone miejsce w sieci, które jest narzędziem do potencjalnego wykorzystania w radzeniu sobie z tabu choroby psychicznej, może być różny. To znaczy, dany portal czy forum może obejmować całą psychiatrię w sensie jak najbardziej ogólnym. Może też być poświęcony wyłącznie jednemu zaburzeniu (na przykład fobiom) lub chorobie (na przykład depresji).

Adresaci tego typu miejsc w Internecie mogą być także różni. Strona internetowa może być dedykowana osobom chorym psychicznie (na przykład grupa wsparcia w medium społecznościowym), ich rodzinom i bliskim (na przykład forum tematyczne), lekarzom, psychologom i innym osobom odpowiedzialnym za proces leczenia (na przykład portale branżowe i naukowe dotyczące psychiatrii czy psychoterapii), szerokiej grupie odbiorców (na przykład strony promujące akcje społeczne). Poziom otwarcia tego typu stron również może być różny, to znaczy mogą one być ogólnodostępne albo wymagające rejestracji bądź odpłatności, by zapoznać się z określonymi treściami.

Zwykle konkretne miejsce w sieci, które może służyć jako narzędzie radzenia sobie z tabu choroby psychicznej, można odnaleźć wpisując w wyszukiwarce internetowej słowa kluczowe typu: „zaburzenia psychiczne + grupa wsparcia”, „choroby psychiczne + leczenie”, „depresja + terapia”.

Portal, który został wybrany do analizy, różni się od innych tym, że jest nieco trudniejszy do znalezienia, choć w całości poświęcony jest tematyce zaburzeń i chorób psychicznych. Niemniej jest interesującym narzędziem, które jest skuteczne w radzeniu sobie z tabu choroby psychicznej, przynajmniej dla części jego grupy docelowej.

## Budowa portalu „Mam efkę”

Adres sieciowy analizowanego portalu to: mam-efke.pl. Pozornie nie ma w nim żadnego odniesienia do zaburzeń i chorób psychicznych. Jednak tytułowa „efka” to nic innego, jak kod choroby lub zaburzenia z obszaru psychiatrii. Choroby i zaburzenia psychiczne są kodowane wielką literą F, która oznacza właśnie psychiatrię, a także symbolem numerycznym wskazującym na konkretne schorzenie. Na przykład F60 to zaburzenie osobowości, F53.0 to depresja poporodowa, a F20 to schizofrenia. Zatem szukający tego portalu musi znać określenie „mieć efkę” i rozumieć jego znaczenie.

Sam portal jest zbudowany bardzo prosto, nie występuje na nim zaawansowana grafika. U góry strony jest baner z napisem „mam efkę” i cieniami ludzi w tle. Baner, tak samo jak cała strona, utrzymany jest w różnych odcieniach niebieskiego. Tylko litera „f” w napisie ma kolor wrzosowy. Zakładki



na portalu to: strona główna, artykuły, testy, linki, forum, szukaj, telefony zaufania i kontakt. Ich lista znajduje się tuż pod banerem.

Na stronie głównej po lewej widoczna jest kolumna „Nasze strony”, gdzie znajdują się odnośniki do strony konkretnego psychiatry, ośrodka terapeutycznego oraz portali tematycznych poświęconych: ruchowi anty pro-ana (pro-ana to promocja anoreksji, ruch, który uznaje sylwetkę anorektyczną za ideał), chorobie afektywnej dwubiegunowej, anoreksji i bulimii. Odnośniki do tych stron opatrzone są niewielkimi grafikami. Środek strony głównej zajmują pola: wstęp (podzielone na zakładki: witamy, bulimia, anoreksja, depresja i współpraca), forum (podzielone na zakładki: ostatnie wątki, pytania bez odpowiedzi, przyklejone wątki), popularne artykuły oraz obszar, który wypełniają aktualne informacje dotyczące tematyki poruszanej na forum znalezione w sieci (na przykład artykuł na temat refundacji leków) lub pochodzące od administratorów portalu (na przykład artykuł o wynikach konkursu organizowanego w ramach akcji anty pro-ana).

Prawą część strony głównej wypełnia kolumna, w której u samej góry jest aktualna data. Niżej znajduje się miejsce, w którym można się zarejestrować (w przypadku zarejestrowanych użytkowników) lub zarejestrować (w przypadkach tych, którzy chcieliby oficjalnie dołączyć do tej grupy). W tym miejscu warto wspomnieć, że wszystkie informacje na portalu, włącznie z pełnymi wątkami na forum, są dostępne dla każdego, bez względu na to, czy jest on zarejestrowany czy też nie. Osoby nie zarejestrowane nie mogą jednak czynnie korzystać forum ani *shoutboxa* (wyodrębnionego miejsca, w którym zarejestrowani użytkownicy mogą prowadzić pisemny dialog w czasie rzeczywistym – narzędzia podobnego do komunikatora typu gadu gadu). Poniżej punktu logowania znajdują się pola: ostatnio na forum (lista wątków edytowanych w ostatnim czasie przez użytkowników), ostatnie artykuły (lista najnowszych artykułów dodanych w poświęconej im zakładce), *shoutbox* (podgląd narzędzia z ostatnimi wpisami), aktualnie *online* (pole zawierające informacje, ilu gości i zarejestrowanych użytkowników aktualnie korzysta z portalu, liczbę wszystkich użytkowników oraz login ostatniej osoby, która dołączyła do portalu).

## Użytkownicy portalu „Mam efekę”

Grupa docelowa portalu „Mam efekę” została określona na stronie głównej, w zakładce „Witamy”: „Portal ten jest przeznaczony dla osób leczących się psychiatrycznie oraz ich bliskich. Nasz cel to zebranie informacji o »efekach« w przyjaznej i przystępnej formie. Poszukujesz informacji na temat problemów swoich lub Twoich bliskich? – to jest miejsce dla Ciebie. Strona jest współtworzona przez osoby zawodowo zajmujące się leczeniem chorób psychiatrycznych.” Informacja ta jasno określa, że portal dedykowany jest osobom chorym, a także tym, którzy w chorobie im towarzyszą. Ale nie tylko. Pojawia się informacja o współtworzeniu portalu przez specjalistów, natomiast w zakładce „Współpraca” jest także zaproszenie do budowania portalu dla wszystkich zainteresowanych tą tematyką. Znajduje się tam również coś na kształt propozycji reklamy, to znaczy twórcy portalu zachęcają do przysyłania linków do gabinetów czy klinik psychiatrycznych. Nie ma mowy o odpłatności, a jedynie informacja o tym, że po zarejestrowaniu na portalu,

wypełnieniu stosownego formularza i zatwierdzeniu przez administratora właściwy odnośnik znajdzie się w katalogu portalu.

Jak wspomniano wcześniej, użytkownicy portalu mogą się rejestrować lub korzystać (biernie) z portalu jak goście. Ci, którzy się zarejestrują, mają możliwość udzielania się na forum i korzystania z *shoutboxa* oraz – w przypadku specjalistów – dodania linka swojego gabinetu czy kliniki do bazy portalu. Istnieje też możliwość dodawania znalezionych przez siebie lub własnych tekstów do zakładki „Artykuły”, ale z tej opcji korzystają tylko najbardziej aktywni użytkownicy.

Rejestracja na forum daje też niewielką możliwość kreacji tożsamości. Jest ona ograniczona głównie dlatego, że użytkownik nie udostępnia pozostałym nic poza loginem i awatarem, ewentualnie może dodać ulubiony cytat, który będzie automatycznie umieszczany pod każdym wstawionym postem. Z obserwacji wynika, że żaden z użytkowników nie wybrał loginu, który by go identyfikował; na ogół są to pseudonimy (mniej lub bardziej oryginalne) lub po prostu imiona. Osoby korzystające aktywnie z portalu mają też możliwość umieszczenia w swoim profilu wybranego awatara. Użytkownicy, którzy skorzystali z tej opcji, użyli jako identyfikacji grafiki z Internetu. Nikt nie wstawił własnego zdjęcia. Ten sposób kreowania lub też maskowania rzeczywistej tożsamości w sieci wpisuje się idealnie w założenie o wykorzystaniu Internetu do radzenia sobie z tabu – przede wszystkim z powodu jego anonimowości.

W poszczególnych wątkach na forum, w polu identyfikującym użytkownika, oprócz loginu i ewentualnie awatara znajduje się też informacja o jego aktywności na portalu (liczba i kolor gwiazdek przyznawanych za działania, a także liczba dodanych postów) oraz data rejestracji.

Tym, co jest szczególnie interesujące w przypadku tego portalu, jest brak dookreślenia statusu użytkowników jako pacjentów lub lekarzy czy terapeutów. A w założeniu portalu, jeśli jedni lub drudzy chcą aktywnie z niego korzystać, muszą się zarejestrować. Wśród użytkowników funkcjonuje na przykład osoba, która wykazuje się bardzo wzmoczoną aktywnością. Na forum umieściła ponad dwa tysiące postów. W miejscu przeznaczonym na cytaty ma ona dodaną informację o tym, że jest lekarzem, ale na forum udziela się prywatnie, dlatego też wyłącza funkcję diagnostyki i porad, a jej słów nie należy traktować jako wiążących. Ten użytkownik posługuje się loginem Makro i awatarem, który jest jedną z postaci z kreskówki dla dorosłych *Włascy móch* (pisownia oryginalna). Trudno ocenić, czy deklaracja załączana pod każdym dodanym postem jest prawdziwa.

## Sposoby radzenia sobie z tabu choroby psychicznej na portalu „Mam efekę”

Sposoby radzenia sobie z tabu choroby psychicznej, tak samo jak cele, które użytkownicy chcą osiągnąć za pomocą korzystania z badanego portalu, można zidentyfikować przy pomocy analizy treści, które są tam umieszczane.

Z pewnością na portalu nie ma przejawów walki z tabu. Użytkownicy nie zdradzają takich skłonności. Brak wątków i wpisów, które by o tym świadczyły. Natomiast tym, co jest na portalu najbardziej widoczne, jest próba łagodzenia tabu. Wiele wątków dotyczy wyjaśniania kwestii psychiatrycznych na bardzo różnym poziomie skomplikowania. Są to na przykład dyskusje nad

dobieraniem leków, opisy konkretnych sposobów leczenia poszczególnych zaburzeń czy chorób, wyjaśnienia mechanizmu biopsychologicznego działania chorób. Wpisy mają często charakter redukujący niepokój tych, którzy na forum pojawili się z obawami bądź wątpliwościami. Jedną z użytkowników założyła także wątek, w którym znajdują się materiały z Internetu dotyczące chorób i zaburzeń psychicznych, ale wprowadzają odbiorców w błąd. Na forum przekłamania są wskazywane i rzeczowo korygowane przez użytkowników, co też wpisuje się w negocjacyjny sposób radzenia sobie z tabu.

Na portalu „Mam efekę” nie zidentyfikowano też przejawów unikania czy ignorowania tabu, podobnie zresztą jak dowartościowania. Natomiast można by się pokusić o domniemanie unikania czy ignorowania przy analizie wątków takich jak na przykład: „o komputerach” lub „humor”. Jednak wpisy, jakie się w nich pojawiają, pochodzą również od użytkowników, którzy aktywnie wypowiadają się na temat samego przedmiotu tabu, zatem te wątki stanowią pewien dodatek, o czym jest mowa przy rozważaniach o celach realizowanych przez użytkowników.

## Cele realizowane przez użytkowników portalu „Mam efekę”

Jak ustalono powyżej, aktywnymi użytkownikami portalu mogą być osoby chore, ich bliscy, a także specjaliści zajmujący się leczeniem. Użytkownicy bezpośrednio dotknięci tabu choroby psychicznej (zakłada się, że to osoby, które na forum konsultują swoje diagnozy, sposoby leczenia czy objawy) realizują bardzo pragmatyczne i doraźne cele. Po pierwsze redukują obawę wynikającą z niezrozumienia czy braku informacji na temat choroby. Część z nich rzeczywiście kompensuje też relacje społeczne, które w wyniku choroby utracili w świecie realnym. To jest szczególnie widoczne w wątkach pobocznych, czyli nie dotyczących samej psychiatrii, ale na przykład rozrywek, czasu wolnego, literatury, filmu, gier (w jednym z wątków użytkowniczka rozpoczęła grę, która polegała na budowaniu historii, gdzie każda kolejna osoba dopisywała jedno zdanie). Równie dobrze tego rodzaju tematyka mogłaby być poruszana na portalach czy forach tylko jej poświęconych. Niemniej użytkownicy na portalu „Mam efekę” znaleźli się grupie osób podobnych sobie, czyli także, jak można domniemywać, rozumiejących i myślących w zbliżony sposób. Ta konkretna społeczność w cyberprzestrzeni może im więc skutecznie zastępować grupę w realnym życiu. Chociaż nie jest to określenie wystarczające, ponieważ partycypowanie w wydarzeniach i wątkach na „Mam efekę” trudno nazwać nierealnym, ponieważ dla osób zaangażowanych jest to zapewne istotny element życia w ogóle.

Jeżeli chodzi o osoby z otoczenia chorych, to ich identyfikacja jest trudna. Można podejrzewać, że mogą one w ogóle nie występować na portalu lub mieć bardzo niską reprezentację. Bowiem wśród wątków na forum nie zidentyfikowano wątków czy też pojedynczych wpisów, które sugerowałyby pochodzenie od kogoś z otoczenia osoby chorej lub zaburzonej psychicznie. Niemniej można domniemywać, że nawet jeśli z portalu korzystają wyłącznie biernie, to mają podobne cele, jak sami chorzy – czyli zdobycie informacji i redukcję niepokoju bez naruszania tabu społecznego.

Zidentyfikowano natomiast na portalu użytkowników, co do których istnieje wysokie prawdopodobieństwo, że są oni specjalistami w jakimś obszarze psychiatrii, psychoterapii lub psychologii. Wskazują na to posty w wątkach dotyczących leczenia. Na przykład w wątku traktującym o lekach na jedno ze schorzeń pojawiały się bardzo rozbudowane i szczegółowe opisy działania leków i ich wzajemnych interakcji. Za tym postem może się rzeczywiście kryć lekarz. Udział specjalistów w forum ma charakter dobrowolny i najprawdopodobniej darmowy, przynajmniej nigdzie nie zaobserwowano symptomów, które wskazywałyby na to, że to działalność odpłatna. Niemniej, jeśli głębiej zastanowić się nad tym zjawiskiem, to celem w przypadku niektórych jednostek może być rodzaj misji, którą lekarz czy terapeuta realizuje w wolnym czasie na forum. Obecność specjalistów na „Mam efekę” może wspomagać proces leczenia poza systemem medycznym, redukując tym samym na przykład konieczność większej liczby wizyt, a także czas ich trwania ze względu na to, że pacjent nabył wiedzę na portalu i nie ma już potrzeby zadawania lekarzowi tak wielu pytań.

Cele społeczne również mogą być realizowane na portalu „Mam efekę”, chociaż prawdopodobieństwo, że tak jest, nie wydaje się szczególnie duże. Grupa zarejestrowanych użytkowników liczy 647 osób. Z drugiej jednak strony fakt dostępności treści dla biernych odwiedzających może świadczyć o tym, że portal jest istotnym źródłem informacji zarówno dla osób, które są bezpośrednio dotknięte tabu choroby psychicznej, jak i dla tych, którzy z innych powodów potrzebują informacji na ten temat. Być może społeczeństwo, w szerokim znaczeniu tego słowa, również zaspokaja przy pomocy tego portalu swoje cele, co chociażby ze względu na sposób jego prowadzenia i moderacji mogłoby być bardzo korzystne.

Zamykając rozważania na temat sposobów radzenia sobie z tabu choroby psychicznej przy pomocy Internetu na przykładzie portalu „Mam efekę” można stwierdzić, że zjawisko to ma rzeczywiście realny wpływ na funkcjonowanie osób dotkniętych schorzeniami i zaburzeniami psychiatrycznymi. Wniosek ten nie ma być w żadnym razie gloryfikacją Internetu jako takiego, z pominięciem zagrożeń, które ze sobą niesie. W przypadku analizowanego portalu również one występują, bo na przykład ktoś, kto udziela porad medycznych na forum, wcale nie musi być lekarzem i mieć ku temu kompetencji. Natomiast w sensie ogólnym Internet jako narzędzie do radzenia sobie z tabu choroby psychicznej przynosi pewne rozwiązania, które pozwalają osobom dotkniętym tym problemem bezpośrednio poprawić jakość swojego życia. Niemniej należy pamiętać o tym, że poza refleksjami na podstawie obserwacji wirtualnej rzeczywistości i funkcjonowania w niej tabu choroby psychicznej niniejszy tekst zawiera omówienie wyłącznie jednego portalu. Zatem ten artykuł może stanowić raczej punkt wyjścia dla kolejnych rozważań, a nie źródło prawomocnych wniosków o radzeniu sobie z tabu choroby psychicznej w cyberprzestrzeni.

## BIBLIOGRAFIA

- Foucault M., 1987, *Historia szaleństwa w dobie klasycyzmu*, Warszawa.  
<http://mam-efke.pl/news.php> (dostęp: 12.12.2011).  
[http://www.bezuprzedzen.org/doc/06Choroby\\_psychiczne-stereotyp\\_i\\_dy-stans\\_2000\\_CBOS.pdf](http://www.bezuprzedzen.org/doc/06Choroby_psychiczne-stereotyp_i_dy-stans_2000_CBOS.pdf) (dostęp: 12.12.2011).  
[http://www.prawapacjenta.eu/var/media/File/Microsoft proc.20Word proc.20- proc.20Raport\\_CBOS\\_zdrowie proc.20psychiczne proc.20\\_2007.pdf](http://www.prawapacjenta.eu/var/media/File/Microsoft%20Word%20proc.20-20Raport_CBOS_zdrowie%20psychiczne%202007.pdf) (dostęp: 12.12.2011).
- Wallace P., 2004, *Psychologia Internetu*, Poznań.
- Wasilewski J.S., 2010, *Tabu*, Warszawa.