

Preizkušanje aplikacije oVRcome je potekalo tako, da so udeležencem dali naglavne naprave za virtualno resničnost in jih s pomočjo filmčkov, posnetih v resničnem svetu, postopoma izpostavljali njihovim najhujšim strahovom.
Foto Mike Blake/Reuters



Aplikacija in šibkost volje

MOJCA ZVEZDANA DERNOVŠEK, BARBARA VOGRINEC ŠVIGELJ

Novozelandska novinarka Eva Corlett v svojem prispevku za časopis *Guardian* piše o telefonski aplikaciji, imenovani oVRcome, ki je namenjena zdravljenju fobij. Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije se po vsem svetu v državah z nizkim in srednjim dohodkom zdravi od 15 do 25 odstotkov duševnih motenj, v državah z visokim dohodkom pa od 50 do 65 odstotkov. Pri zdravljenju težav v duševnem zdravju torej obstaja vrzel. To je leta 2020 ugotovil tudi novozelandski tehnološki podjetnik Adam Hutchinson in začel razmišljati o tem, kako jo odpraviti. Tako se mu je porodila ideja o telefonski aplikaciji oVRcome kot učinkoviti in poceni rešitvi, ki jo lahko ljudje uporabljajo v zasebnosti doma, še preden se pojavijo resnejša stanja njihovih duševnih težav. Po posvetu s kliničnimi psihologi je sestavil preizkusno aplikacijo.

Klinično preizkušanje aplikacije oVRcome – ki je prilagoditev na pametnem telefonu za virtualno ali navidezno resničnost – je bilo opravljeno lani in je trajalo šest tednov. V njem je bilo udeleženi 109 ljudi z izkušnjo anksiozne motnje, natančneje, z izkušnjo ene od naslednjih petih pogostih fobij:

tripanofobije (strah pred iglami), arahnofobije (strah pred pajki), aviofobije (strah pred letenjem), akrofobije (strah pred višino) in kinofobije (strah pred psi). Potekalo je tako, da so udeležencem dali naglavne naprave za virtualno resničnost in jih s pomočjo filmčkov, posnetih v resničnem svetu, postopoma izpostavljali njihovim najhujšim strahovom. Pred, med in po ogledu vsakega filmčka so morali udeleženci zabeležiti stopnjo strahu, pri čemer so lahko prešli na naslednji filmček – ki je vzbujal še več strahu kot prejšnji – šele, ko se je njihov strah zmanjšal pod določeno stopnjo.

Rezultati preizkušanja so pokazali, da so se z uporabo aplikacije oVRcome pri udeležencih znatno zmanjšali simptomi fobij. To je bilo razvidno iz stopenj strahu, zabeleženih pred, med in po ogledu vsakega filmčka takoj po zaključku preizkušanja in še šest tednov kasneje. Na začetku preizkušanja so namreč udeleženci v povprečju dosegli 26 točk od 40, po preizkušanju pa se je to število zmanjšalo na sedem in tam tudi ostalo.

Zaradi spodbudnih rezultatov preizkušanja bodo aplikacije oVRcome nadalje razvijali, pri čemer se bodo najprej usmerili v njeno uporabo za zdravljenje soci-

Zakaj o aplikaciji oVRcome ne bi smeli govoriti kot o pripomočku za krepitev šibke volje?

alne fobije, panične motnje, zasvojenosti in depresije.

Mi pa se zdaj usmerimo v tisto, kar je pravzaprav namen pričujočega zapisa – da poskusimo pojasniti, zakaj o aplikaciji oVRcome ne bi smeli govoriti kot o pripomočku za krepitev šibke volje. Pogosto namreč ljudje koga kritizirajo, da ima šibko voljo. Tako tudi pogosto govorijo o krepitvi šibke volje oziroma o pripomočkih za to krepitev. V takšni razlagi se skriva stigma. Gre torej za pripisovanje slabe, družbeno nesprejemljive lastnosti. V tem pripisovanju se izraz šibka volja uporablja široko, pogosto tudi za ljudi s težavami v duševnem zdravju. Konkretnije, uporablja se ga za osebo, ki preneha z dieto, za študenta, ki opusti študij, za odvis-

nika od alkohola, ki ne neha piti, za človeka z izkušnjo depresije, ki se ne razveseli, za človeka z izkušnjo fobije, ki se ne znebi svojega strahu ... Pogosta je tudi samostigma – ljudje, ki jih pestijo na primer anksiozne motnje, zase menijo, da so šibki in bi morali pokazati več poguma in volje. Toda za kaj pravzaprav gre, ko se koga stigmatizira, da ima šibko voljo?

Nedoslednost in spremenljivost

John T. Maier v svojem prispevku za spletno stran *Psychology Today* navaja britanskega filozofa Richarda Holtona, ki pravi, da obstajata dve zelo različni pojmovanja šibke volje. Na eni strani je šibka volja pojmovana kot delovanje proti lastni volji. Gre torej za šibkost kot nedoslednost in za to gre, ko na primer vemo, da ne bi smeli pojedti še enega keksa, pa ga vseeno pojedimo. Na drugi strani pa je šibka volja pojmovana kot nekakšno nihanje pri odločitvah oziroma premik od ene odločitve k drugi. Gre torej za šibkost kot spremenljivost in za to gre, ko se na primer odločimo, da ne bomo pojedli še enega keksa, potem pa si premislimo in se odločimo, da ga vseeno bomo.

Holton pravi tudi, da je običajno pojmovanje šibke volje pravzaprav

bolj pojmovanje, po katerem je šibka volja spremenljiva volja, se pravi tista, ki se premakne od ene odločitve k drugi.

Kritiziranje oziroma stigmatiziranje šibkosti volje je torej kritiziranje njene spremenljivosti. Toda ta spremenljivost sama po sebi si ne zasluži kritike, saj ni nekaj slabega – v smislu nerazumnega, kot je to nedoslednost volje. Potemtakem gre za kritiziranje nečesa pri spremenljivosti. To pa ni nič drugega kot to, da se premika od ene odločitve k drugi ni naredilo po standardih, ki določajo, kdaj je dobro to narediti.

Stigmatiziranje šibke volje torej pomeni zgrešeno uporabo izraza šibka volja. Zato bi morali s tem prenehati oziroma o nobenem pristopu pomoči ne bi smeli govoriti kot o pripomočku za krepitev šibke volje. Tako tudi ne bomo odvrčali ljudi od iskanja pomoči in od vztrajanja pri dejavnostih za izboljšanje počutja oziroma jih bomo odvrčali od mnenja, da je sprejemanje pomoči potrditve, da sami ne zmorejo in da je to kronski dokaz njihove šibkosti in nezadostnosti. ●

Dr. Mojca Zvezdana Dervovšek, dr. med., specialistka psihiatrije,
dr. Barbara Vogrinec Švigelj, filozofinja,
Inštitut Karakter, inštitut za osebnostne
motnje in oblikovanje osebnosti