

Romantiziranje psihičkih poremećaja u medijima

Dario Ivanović

Filozofski fakultet u Zagrebu
Odsjek za psihologiju
ORCID: 0000-0002-3446-0182

SAŽETAK

Ključne riječi: anksioznost, anoreksija, depresija, mediji, romantiziranje, samoubojstvo

Posljednjih se godina puno radi na podizanju svijesti o važnosti mentalnog zdravlja i znanja o psihičkim poremećajima. Podizanjem svijesti o ovoj temi došlo je do boljeg prihvaćanja i razumijevanja psihičkih poremećaja te osoba koje pate od njih. Ipak, jedna od negativnih posljedica podizanja svijesti je romantiziranje i glorificiranje navedenih poremećaja. Preko društvenih mreža i u medijima počela se stvarati percepcija da poremećaji čine pojedinca jedinstvenim i posebnim, a njegova patnja počinje biti poetična. Također, mediji nerijetko krivo prikazuju same poremećaje te njihove simptome. Taj trend romantiziranja zapravo nije nešto novo, javio se još u 19. stoljeću prilikom epidemije samoubojstava mladih ljudi koji su čitali *Patnje mladog Werthera*. Cilj ovog rada je ustvrditi kako se depresija, anksioznost, samoubojstvo i anoreksija romantiziraju u medijima te kakvog to učinka ima na pojedince. Provedena su brojna istraživanja koja su proučavala utjecaj medija i popularne kulture na razvoj psihičkih poremećaja. Tako je pronađena povezanost između načina izvještavanja o samoubojstvu i njegove incidencije, kao i utjecaj standarda ljepote na razvoj anoreksije.

ABSTRACT

Keywords: anorexia nervosa, anxiety, depression, media, romanticization, suicide

In the last few years, there has been a growing effort in raising awareness about mental health problems and knowledge about psychological disorders. By raising awareness, psychological disorders and people suffering from them are more accepted and other people have a better understanding of them. However, one of the negative consequences is the romanticization and glorification of these disorders. There is a growing perception, coming through social media and other channels, that psychological disorders make individuals unique and special, and their sorrows become poetic. Also, the media often misinterpret disorders and their symptoms. This trend of romanticization is not something new and it has been present since the nineteenth century, when there was suicide contagion among young people who read "The Sorrows of Young Werther". The goal of this paper is to find how depression, anxiety, anorexia nervosa, and suicide are romanticized in the media and what effect they have on individuals. There are many researchers who examined how the media and popular culture influence the development of mental disorders. For example, a correlation was found between how suicide was reported in the media and its incidence, and how beauty standards affect the development of anorexia nervosa.

UVOD

Prema psihologijskom rječniku Američke psihološke udruge (2018), psihički poremećaj definira se kao bilo koje stanje koje karakteriziraju kognitivni i emocionalni problemi, abnormalna ponašanja, problemi u funkcioniranju ili kombinacija bilo čega navedenog. Uz psihičke poremećaje uvijek su bile vezane određene stigme i predrasude – ljude koji pate od različitih poremećaja smatralo se ludima, nestabilnima, potencijalno opasnim po sebe i druge te su nerijetko doživljavali diskriminaciju. Posljednjih godina puno se radi na destigmatizaciji poremećaja i educiranju ljudi o tome kako ti poremećaji utječu na pojedince, ali još bitnije, kako ih razumjeti te naposljetku kako pomoći bliskoj osobi koja se suočava s takvim problemima. Ipak, podizanje svijesti i detabuizacija mogu dovesti i do nekih negativnih posljedica. Jedna je od tih posljedica romantiziranje psihičkih poremećaja. Romantiziranje psihičkih poremećaja definirano je kao prikazivanje psihičkih poremećaja na privlačan način (Shrestha, 2018).

NEKAD I DANAS

Romantiziranje boli i patnje, pogotovo emocionalne, nije nešto što je svojstveno samo za današnja vremena. Kada bismo se vratili nekih 250 godina u prošlost, došli bismo do njemačkog *Sturm und Drang* – književnog pokreta koji je bio preteča romantizma. Jedan od čestih motiva tog pokreta bili su mladi, neshvaćeni, melankolični intelektualci, beznadno zaljubljeni u svoju odabranicu i koji bi nerijetko počinili samoubojstvo zbog neuzvraćene ljubavi. Čak se u društvu ustalio i pojam *Weltschmerz*, koji rječnik Merriam-Webster definira kao opći osjećaj žalosti i bespomoćnosti među mladim umjetnicima i intelektualcima. Jedna od najpoznatijih knjiga tog doba je Goetheov roman *Patnje mladog Werthera*. Glavni je lik djela Werther, mladić za kojeg je karakteristično da sve doživljava u ekstremima – kad je sretan osjeća se preplavljeno pozitivnim osjećajima, dok je u slučaju tuge u potpunosti neutješan. Njegove su patnje cijelo vrijeme prikazivane kao poetične i *uzdignute*, a sam lik kao osjetljivi, neshvaćeni intelektualac. Nesretno i beznadno zaljubljen, svjestan da nikada neće osvojiti Lottu, odlučuje se na radikalni korak počinivši samoubojstvo kako bi napokon završio svoje patnje. Razlog spominjanja ovog književnog djela su posljedice koje je ostavilo na društvo tog doba. Naime, prema Phillipsu (1974), nedugo nakon objavljivanja romana uslijedila je serija *copycat* samoubojstava inspiriranih Goetheovim romanom. Brojni mladići, obučeni kao Werther, ubijali su se sličnim pištoljima kao i glavni lik, dok se često na mjestima samoubojstava mogao pronaći i sam roman. Ovaj je fenomen poznat kao Werther efekt, odnosno *suicidalna zaraza*.

Iako treba uzeti u obzir kulturalne i društvene razlike toga doba u odnosu na danas te nepostojanje službene dijagnoze depresije, ostaje činjenica da je ovo jedan od prvih primjera kako je romantiziranje psihičke bolesti, ili bolje rečeno jednog emocionalnog i kognitivnog stanja koje bi danas možda odgovaralo kriteriju depresije, kroz medij (u ovom slučaju knjigu) dovelo do serije samoubojstava. U današnje je doba popularnost društvenih mreža dovela do porasta u romantiziranju različitih psihičkih poremećaja i širenju dezinformacija o njima. Štoviše, postoje i različite supkulture na društvenim mrežama koje čak i promoviraju opasna i potencijalno smrtonosna ponašanja (Tanner, 2015). Kao neke od najčešće *glorificiranih* poremećaja

možemo spomenuti depresiju, anksioznost te anoreksiju nervozu, iako ih postoji još koji se krivo prikazuju i romantiziraju.

ANOREKSIIJA NERVOZA

Možda i najrazorniji utjecaj na mlade ljude može imati glorificiranje anoreksije nervoze. Anoreksija je, prema psihologijskom rječniku Američke psihološke udruge (2018), poremećaj hranjenja u kojem pojedinci za sebe vjeruju da su pretili iako su opasno mršavi te si ograničavaju hranjenje sve do točke izgladnjivanja. Štoviše, anoreksija ima najviše stope smrtnosti od svih psihičkih poremećaja (Hoek, 2006). S obzirom na to da živimo u kulturi koja većinski promovira mršavost, mnogi mladi, pogotovo adolescentice, imaju problema sa slikom svoga tijela. Istraživanje provedeno u Brazilu pokazalo je da je čak 70% tinejdžera nezadovoljno svojim tijelom (Pelegri i sur., 2014). Iako zbog kulturalnih razlika ne možemo generalizirati ove rezultate na populaciju neke zapadne zemlje, i dalje ostaje činjenica da je nezadovoljstvo tijelom jedan od rizičnih faktora za razvoj anoreksije.

Spettigue i Henderson (2004) pronašli su da mediji uistinu utječu na poremećaje hranjenja, i to tako da stvaraju socijalni kontekst za razvijanje poremećaja, utječu na njihov razvoj, njihovo održavanje te traženje pomoći. Jedan od primjera utjecaja medija je i istraživanje koje su Becker i suradnici (2002) proveli na Fijiju. Naime, još i ranije, znanstvenici su primijetili da postoji razlika u prevalenciji poremećaja hranjenja između zapadnih, industrijaliziranih zemalja te zemalja u razvoju (Miller, 1999), i to na način da je prevalencija poremećaja hranjenja veća u zapadnim zemljama nego u zemljama u razvoju. Kako bi utvrdili postoji li stvarno ta povezanost, odabrali su provesti istraživanje u Fijiju, državi koja prethodno nije imala problema s poremećajima hranjenja, a koja je tek nedavno uvela televiziju sa zapadnim programima. Naime, stanovnici Fijija prethodno nisu bili izloženi nerealističnom, zapadnom standardu ljepote putem medija. 1990-ih godina ženski standard ljepote bio je takozvani heroin chic, karakteriziran ekstremnom mršavosti, blijedom kožom te crnim krugovima ispod očiju. Istraživači su željeli provjeriti hoće li izlaganje takvim sadržajima u medijima utjecati na percepciju vlastitog tijela te incidenciju poremećaja hranjenja.

Godine 1995. istraživanje je ispitivalo prehrambene navike 63 adolescentice upitnikom EAT-63, a 1998. godine 65 je adolescentica ispunjavalo prije navedeni upitnik, dodatni upitnik o percepciji svoga tijela te su sudjelovale u intervjuu. Promjene u tri godine nakon uvođenja zapadnih programa bile su velike. Dok je 1995. samo 12,7% sudionica imalo rezultate EAT-26 upitnika preko 20 (što je indikator poremećaja hranjenja), 1998. ih je imalo čak 29,2% sudionica. Također, dok 1995. niti jedna sudionica nije namjerno inducirala povraćanje kako bi izgubila težinu, 1998. je to činilo njih čak 11,3%. Ono što je zanimljivo, uzrok induciranja povraćanja nije bila stvarna prekomjerna težina nego percipirani višak kilograma. Ovo je bilo prvo istraživanje koje je pronašlo vezu između sadržaja na televiziji i razvijanja poremećaja hranjenja.

Danas, u informacijskom dobu, utjecaj medija još je veći, a vjerojatno i još pogubniji nego prije. Brojni mladi koji pate od poremećaja hranjenja podršku za svoja ponašanja dobivaju preko društvenih mreža, posebice Instagrama i Tumblra, gdje su tzv. *pro-ana* zajednice koje podržavaju ponašanja karakteristična za anoreksiju, poput suzdržavanja od jela, izuzetno aktivne. Norris i suradnici (2006) bavili su se analizom sadržaja takvih stranica. Od odabranih 12 stranica na njih 11 mogao se pronaći tzv. *thinspirational* motivacijski sadržaj, najčešće u obliku fotografija, ali i u obliku motivacijskih citata, dok je 2/3 stranica sadržavalo savjete za gubljenje težine. Glavni motivi koji su se provlačili bili su kontrola, izglednjivanje te samokontrola. Dio autora sadržaja tih stranica išao je toliko daleko da je personificirao anoreksiju te si pisao motivacijska pisma o mršavljenju u njeno ime. Druga se pak studija bavila proučavanjem utjecaja ovakvog sadržaja na posjetitelje stranica (Bardone – Cone i Cass, 2006). Naime, 235 sudionica dobilo je zadatak da posjećuju *pro-ana* stranice, stranice o ženskoj modi s prosječnim modelima ili stranice o uređenju doma. Sudionice koje su duže vrijeme posjećivale stranice posvećene anoreksiji pokazivale su negativniju sliku o sebi, niže samopouzdanje te su više razmišljale o svojoj kilaži, više su se smatrale pretilima te su planirale kako izgubiti težinu, u usporedbi sa sudionicama koje su posjećivale druge dvije vrste stranica.

DEPRESIJA I ANKSIOZNOST

Veliku ulogu u romantiziranju depresije i anksioznosti odigrale su društvene mreže. Već prije desetak godina mogle su se pronaći prve grupe i njihove objave koje su anksioznost i depresiju prikazivali kao nešto što imaju inteligentni, kreativni, emocionalni i osjetljivi ljudi. Članovi su svojim objavama moguću dijagnozu isticali kao nešto jedinstveno za njih, što ih čini posebnima i različitima od drugih ljudi. Ovaj trend bio je posebno pod utjecajem emo-trendova, koji su često u svojim pjesmama provlačili ove i slične motive.

U zadnjih nekoliko godina možemo primijetiti pokušaje da se psihički poremećaji destigmatiziraju različitim načinima. Tako je, na primjer, svibanj posvećen podizanju svijesti o mentalnom zdravlju. Organiziraju se brojne radionice o mentalnom zdravlju, a čak dolazi do podizanja svijesti o ovim problemima pomoću kanala gdje je tijekom povijesti tema mentalnog zdravlja bila posebno stigmatizirana, poput kampanje engleske Premier lige *Heads Up* koja je krenula 2019. godine. Ipak, ovaj trend destigmatiziranja doveo je i do nekih negativnih posljedica, poglavito trenda samodijagnosticiranja i romantiziranja psihičkih poremećaja. Prema Pillay (2010), neki od glavnih problema sa samodijagnosticiranjem su to što je moguće zamijeniti psihičku bolest s fizičkom, što podcjenjujemo važnost stručnjaka te što smo vrlo često i neobjektivni prilikom procjene samih sebe. U želji da se pomogne u procesu detabuizacije i destigmatizacije sve se veći broj ljudi otvara po pitanju svojih problema i iskustava, ali imaju i navedenu tendenciju samodijagnosticiranja bez da su se prethodno detaljno informirali o svojim problemima. Posljedično, dolazi do situacije u kojoj se privremeni osjećaj tuge definira kao kronična depresija, anksioznost zbog

ispita ili neke životne situacije koja i inače stvara anksioznost percipira se kao anksiozni poremećaj, dok se tendencija za organiziranošću počinje nazivati opsesivno-kompulzivnim poremećajem.

U svojoj želji da sami sebi pomognu, ljudi se identificiraju s glorificiranim objavama na društvenim mrežama, šireći tako ovaj fenomen sve više (Jadayer i Medley, 2017). Kako bismo se uvjerali u stvarnost ovoga fenomena, dovoljno je samo pogledati neke popularne Twitter korisničke račune, poput *so sad today*. Ovaj račun prati preko 900 000 korisnika, a svakodnevno se objavljuju različiti, u najmanju ruku melankolični, *tweetovi* koji pokušavaju depresiju i anksioznost pokazati kao nešto *šaljivo*. Također, autor često ističe svoju nevoljkost da nešto promjeni u svome životu ili potraži pomoć – svoje stanje prikazuje kao da se *naviknuo* na njega i da se osjeća ugodno takav kakav je. Premda korisnički račun uistinu donekle i je satiričan, ipak ostaje pitanje kakav utjecaj može imati na osobe koje se stvarno nose s tim problemima te kako utječe na vjerojatnost da će te osobe potražiti stručnu pomoć. Utjecaj medija danas možemo pratiti i po broju tzv. *copycat* samoubojstava. Naime, jedna meta-analiza (Sisask i Värnik, 2012) pokazala je da je suicidalnost povezana s načinom izvještavanja u medijima te da su posebno osjetljive kategorije mlađi i stariji ljudi te ljudi koji pate od psihičkih poremećaja. U svrhu smanjenja utjecaja medija na kopiranje samoubojstava, Svjetska zdravstvena organizacija je 2008. izdala vodič za novinare o načinu izvještavanja o samoubojstvima.

Osim romantiziranja na društvenim mrežama, ovaj fenomen možemo primijetiti i u glazbi, ali i u popularnim serijama te filmovima. Tako je poznata kontroverzna serija *13 Reasons Why* zbog koje je američka Nacionalna udruga školskih psihologa prvi put poslala upozorenja po školama, vjerujući da će gledanje serije povećati mogućnost da i osoba sama razmišlja ili izvede samoubojstvo (NASP, 2007). Ovo upozorenje nije poslano bez razloga. Naime, jedno je istraživanje dokazalo da je nakon izlaska serije došlo do 26% više pretraga pojma „*kako počiniti samoubojstvo*“, 18% više za pretraživanje „*počiniti samoubojstvo*“ te 9% više „*kako se ubiti*“ (Ayers i sur., 2017). Još jedna tinejdžerska serija koja se nedavno počela prikazivati i koja se bavi problemima adolescenata, a koju bismo također mogli *okriviti* za romantiziranje ovih problema je *Euphoria*. Iako autori tvrde da na realističan način pokušavaju prikazati te probleme, ostaje činjenica da je glavni lik, koji se bori s depresijom, anksioznošću, ali i ovisnošću o drogama, prikazan kao netko s kime se mlade osobe mogu lako identificirati – kao netko opušten, pobunjenički nastrojen, tko se protivi autoritetima i ne traži pomoć, a istovremeno kao i *mučenik* i poetično tragična i *duboka* figura. Opet, postavlja se pitanje kako će takvo prikazivanje zapravo utjecati na mlade ljude koji još uvijek kognitivno sazrijevaju te hoće li slijediti model lika iz serija pri rješavanju svojih problema ili slušati stručnjake i autoritete iz tog područja.

ZAKLJUČAK

Tema romantiziranja psihičkih poremećaja već se dugo provlači kroz društvo te se neka djela povezana uz ovaj fenomen mogu pronaći još od njemačkog romantizma i Goetheovog romana *Patnje mladog Werthera* pa sve do 20. stoljeća i prikazivanja ljudi sa psihičkim poremećajima kao nužno opasnih. Ipak, danas se u doba društvenih mreža susrećemo s novim problemom gdje

su se psihičke bolesti počele smatrati kao nešto poželjno i posebno, što osobu čini jedinstvenom i gdje se javlja trend samodijagnosticiranja. Također, osobe koje stvarno imaju problema mogle bi oklijevati pri traženju pomoći zbog trenda da se poremećaji smatraju kao nešto *normalno*. Važno je napomenuti da postoji manjak istraživanja u ovom području te da o stvarnim utjecajima možemo uglavnom pretpostavljati i raspravljati.

LITERATURA

- Anorexia (n. d.). U *APA Dictionary of Psychology*. Preuzeto s: <https://dictionary.apa.org/eating-disorder>. Pristupljeno: 29. siječnja 2020.
- Ayers J. W., Althouse B. M., Leas E. C., Dredze M., i Allem J. P. (2017). Internet searches for suicide following the release of 13 Reasons Why. *JAMA Internal Medicine*, 177(10), 1527-1529. doi: 10.1001/jamainternmed.2017.3333
- Bardone-Cone A. M., i Cass K. M. (2007) What does viewing a pro-anorexia website do? An experimental examination of website exposure and moderating effects. *International Journal of Eating Disorders*, 40(6), 537-548. doi: 10.1002/eat.20396
- Becker A. E., Burwell R. A., Gilman S. E., Herzog D. B., i Hamburg P. (2002). Eating behaviours and attitudes following prolonged exposure to television among ethnic Fijian adolescent girls. *British Journal of Psychology*, 180, 509-514. doi: 10.1192/bjp.180.6.509
- Jadayel, R., i Medlej, K. (2017). Mental disorders: A glamorous attraction on social media?. *Journal of Teaching and Education*, 7(1), 465-476.
- Mental disorder (n. d.). U *APA Dictionary of Psychology*. Preuzeto s: <https://dictionary.apa.org/mental-disorder>. Pristupljeno: 29. siječnja 2020.
- Miller, N. (1999, 1. veljače). Culture and Eating Disorders. Preuzeto s <https://www.psychiatrytimes.com/cultural-psychiatry/culture-and-eating-disorders/page/0/2>. Pristupljeno: 29. siječnja 2020.
- National Association of School Psychologists. (2017). 13 *Reasons Why Netflix series: Considerations for educators* [Handout]. Bethesda, MD: Author.
- Norris, M., Boydell, K., Pinhas, L., i Katzman, D. (2006). Ana and the Internet: A Review of Pro-Anorexia Websites. *International Journal of Eating Disorder*, 39(6), 443-447. doi: 10.1002/eat.20305
- Pelegri A., Coqueiro Rda S., Beck C. C., Ghedin K. D., Lopes Ada S., i Petroski E. L. (2014). Dissatisfaction with body image among adolescent students: association with socio-demographic factors and nutritional status. *Cien Saude Colet*, 19(4), 1201-1208. doi: 10.1590/1413-81232014194.09092012
- Phillips, D. (1974). The Influence of Suggestion on Suicide: Substantive and Theoretical Implications of the Werther Effect. *American Sociological Review*, 39(3), 340-354. doi: 10.2307/2094294
- Pillay, S. (2010, 3. svibnja). The Dangers of Self-Diagnosis: How self-diagnosis can lead you down the wrong path. Preuzeto s <https://www.psychologytoday.com/us/blog/debunking-myths-the-mind/201005/the-dangers-self-diagnosis>. Pristupljeno: 29. siječnja 2020.
- World Health Organization (2008). Preventing Suicide: A Resource for Media Professionals [Booklet]. Preuzeto s https://www.who.int/mental_health/prevention/suicide/resource_media.pdf. Pristupljeno: 29. siječnja 2020.
- Sisask M., i Värnik A. (2012). Media roles in suicide prevention: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 9(1), 123-138. doi: 10.3390/ijerph9010123
- Shrestha, A. (2018). Echo: the Romanticization of Mental Illness on Tumblr. *The Undergraduate Research Journal of Psychology at UCLA*, 5(1), 69-80.
- Spettigue W., i Henderson K. A. (2004). Eating disorders and the role of the media, *Canadian Child and Adolescent Psychiatry Review*, 13(1), 16-19.

Tanner, E. (2015). Girls, Instagram, and the Glamorization of Self-loathing. *Dissenting Voices*, 4(1). Preuzeto s: <https://digitalcommons.brockport.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1046&context=dissentingvoices>. Pristupljeno: 28. siječnja 2020.

Weltchmerz. (n. d.). U *Merriam-Webster*. Preuzeto s: <https://www.merriam-webster.com/dictionary/weltschmerz>. Pristupljeno: 29. siječnja 2020.