

Autoagresja nastolatków na przykładzie bohaterów wybranych seriali młodzieżowych

Abstrakt:

Współcześnie problemy natury psychicznej przestają być tematem tabu. Dlatego też coraz częściej pojawiają się jako motyw w serialach telewizyjnych skierowanych do młodych widzów. W artykule autorka prezentuje problem autoagresji wśród młodych ludzi i przykłady okaleczających się nastolatków z wybranych seriali młodzieżowych: *Trzyście powodów* Briana Yorkeya (2017–2020), *Sex Education* Laurie Nunn (2019–2023) oraz *Ginny i Georgia* Sarah Lampert (2021–). Na tej podstawie zachowania autoagresywne zostają rozpatrzone w kategoriach niedostrzeganych lub marginalizowanych problemów kulturowych. Wybór do tego celu seriali dystrybuowanych przez jedną z największych platform streamingowych – Netflix – ma także podkreślić istotność kultury popularnej w naświetlaniu zagadnień, które mają możliwość pomóc nastoletnim widzom w dalszej – dorosłej – egzystencji.

Słowa kluczowe:

autoagresja, *Ginny i Georgia*, nastolatki, samookaleczanie, serial młodzieżowy, *Sex Education*, *Trzyście powodów*

Self-Aggression of Teenagers Based on the Example of Characters from Selected Young Adult TV Series

Abstract:

Nowadays, mental problems are no longer a taboo. Consequently, they are appearing more often as themes in TV series aimed at younger viewers. The author of this article addresses the issue of young people's self-aggression, presenting examples of self-harming teenagers from selected young adult TV series: *13 Reasons Why* by Brian Yorkey (2017–2020), *Sex Education* by Laurie Nunn (2019–2023), and *Ginny and Georgia* by Sarah Lampert (2021–Present). Based on these examples, self-aggressive behaviours are analysed as overlooked or marginalised cultural problems.

* Katarzyna Szul – mgr, przygotowuje pracę doktorską poświęconą przejawom zainteresowania tematyką słowiańską we współczesnej kulturze polskiej na przykładzie działań mediów społecznościowych w Szkole Doktorskiej Nauk Humanistycznych i Sztuki Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie. Kontakt: katarzyna.szul9@gmail.com.

The selection of the series distributed by one of the main streaming platforms – Netflix – is also intended to underscore the importance of popular culture in highlighting issues that can help teenage viewers in their transition to adulthood.

Key words:

self-aggression, *Ginny and Georgia*, teenagers, self-harm, young adult TV series, *Sex Education*, *13 Reasons Why*

Wprowadzenie

Współcześnie problemy natury psychicznej przestają być tematem tabu. Dlatego też coraz częściej pojawiają się jako motyw w serialach skierowanych do młodszych widzów. Badania wskazują, że zachowania autodestrukcyjne są najbardziej rozpowszechnione wśród nastolatków (Januszewski, 2018, s. 141), zatem ten temat za pośrednictwem kultury popularnej trafia do osób szczególnie na nie narażonych.

Rozpatrując teksty kultury, jakimi są seriale, można zaobserwować problemy warte refleksji o charakterze interdyscyplinarnym. Naukowcy skupili się na badaniu autoagresji w obszarze psychologii jako objawu lub skutku chorób psychicznych (Walsh, 1988/2014), socjologowie dostrzegli zaś cyberprzestrzeń jako miejsce prezentowania zachowań o takim charakterze w formie terapeutycznej, wspólnotowej (Zajac, 2021). Stawiane są także hipotezy świadczące o niebezpieczeństwie pokazywania tych aktywności na ekranie jako mogących skłaniać młodych widzów do naśladownictwa (Witkowska, 2024, s. 210–211).

Kultura popularna, czerpiąc materiał z rzeczywistości i inspirując się nią, przedstawia bieżące i ważne tematy. Twórcy – np. seriali telewizyjnych – nawiązują do aktualnych kwestii nie tylko dlatego, że są one w danym momencie *en vogue* i spotykają się z zainteresowaniem odbiorców, lecz także świadomie lub nieświadomie nadają im rolę edukacyjną, naświetlając określony problem. Według Witolda Jakubowskiego (2020, s. 93; za: Płowuszyńska, 2022, s. 135–136) kultura popularna bywa degradowana, niedoceniana, jednak jej codzienna obecność w naszym życiu ma wpływ na każdego z nas, kształtując zarówno człowieka, jak i cały jego świat; staje się zatem polem inspiracji, z której czerpie się modę, styl życia, a także aspiracje. Zbyszko Melosik (2012) podkreśla natomiast, że należy dostrzegać edukacyjną, pedagogiczną wartość kultury popularnej i mediów masowych: „Ignorowanie kultury popularnej jest równoznaczne z ignorowaniem młodzieży i przynosi nieuchronnie ignorowanie pedagogiki przez młodzież” (s. 24; za: Płowuszyńska, 2022, s. 136).

Serial to innowacyjny nośnik kultury, który pozwalając na kontakt ze światem innym niż ten codzienny, może wywierać wpływ na odbiorców, a więc również – socjalizować: świat przedstawiony w takiej produkcji może być odległy, pokazywać miejsca lub czasy niedostępne dla widza, jednak gdy akcja zostaje umiejscowiona w rzeczywistości podobnej do tej, w której żyje odbiorca, może on łatwiej utożsamić się z bohaterami oraz odnieść własne doświadczenie do prezentowanych wydarzeń (Płowuszyńska, 2022, s. 138). Obserwatorzy w trakcie seansu mogą przeżywać silne emocje, jednak dzieje się to w bezpiecznym dystansie (s. 141).

W XXI wieku odbiór kultury medialnej został zdominowany przez seriale, które są nastawione na „eksplorację nowych zjawisk społecznych i przemian obyczajów, projektują reakcje oraz świadomość odbiorców, czasem nią manipulując” (Konieczna, 2021, s. 85–86); prezentują też zmiany zachodzące w obszarze społeczno-kulturowym, za ich sukcesem stoi zaś swoboda odbioru za pomocą internetu i urządzeń cyfrowych, a także szeroka dostępność. Przykładowo, badania z 2019 roku (raport agencji marketingowej Wavemaker; za: Korzeniowski, 2019) wykazały, że 15 milionów Polaków, którzy są użytkownikami internetu, ogląda seriale w serwisach streamingowych – takich jak Netflix czy Max (wcześniej HBO GO oraz HBO Max). Najliczniejszą grupą odbiorczą są w tym kontekście osoby w wieku od 16. do 34. roku życia. Rozwój takich kanałów przekazu spowodował zmianę w sposobie odbioru (oraz realizacji i produkcji) filmów i seriali. Wybór tej formy aktywności może być motywowany chęcią regulacji emocji i relaksu, nauki języka obcego, poznawania kontekstów kulturowych (Konieczna, 2021, s. 88, 91). Młodzież może też wybierać taką opcję jako tańszy zamiennik kina oraz jako aktywność dającą możliwość przeżywania emocji w bezpiecznej przestrzeni, bez udziału innych osób. Seriale mogą pełnić trzy funkcje wspólnotowe wymienione przez Marylę Hopfinger (2010, s. 239; za: Płowuszyńska, 2022, s. 138, 141–142): poznawczą, integracyjną (pozwalającą na poznanie zróżnicowania społeczeństwa) oraz wzorcotwórczą. Dodatkowo, bywają traktowane jako uniwersalny nośnik informacji, z którego może korzystać cała rodzina, co nadaje im funkcję edukacyjną (Mikołajski, 2012, s. 94–96; za: Płowuszyńska, 2022, s. 142).

W tym artykule, po przedstawieniu problemu autoagresji wśród młodych ludzi jako takiego, zostaną zaprezentowane przykłady zachowań autoagresywnych pojawiające się w wybranych anglojęzycznych serialach młodzieżowych dostępnych w Polsce: *Trzynaście powodów* (2017–2020; w tekście omawiam sezon pierwszy), *Sex Education* (2019–2023; omawiam jeden odcinek sezonu pierwszego i sezon drugi) oraz *Ginny i Georgia* Sarah Lampert (2021–; nawiążę do obu dotychczas wyemitowanych sezonów). Takie zachowania będą

rozpatrywane w kategoriach niedostrzeganych lub marginalizowanych problemów kulturowych. Wybór do tego celu seriali dystrybuowanych przez jedną z głównych platform streamingowych – Netflix – i kierowanych do młodzieży ma także podkreślić istotność kultury popularnej w naświetlaniu zagadnień, które mają możliwość pomóc nastolatkom w dalszej – dorosłej – egzystencji. Dodatkowym aspektem analizy będzie podkreślenie roli opiekunów, którzy oglądając seriale, a więc poznając źródła informacji o świecie młodego pokolenia, potencjalnie są w stanie wcześniej dostrzec zagrożenie zachowaniami autoagresywnymi i reagować na nie oraz interweniować w odpowiedni sposób.

Zachowania autodestrukcyjne

Problem autoagresji jest od dawna rozpatrywany przez badaczy i klinicystów. Barent W. Walsh (1988/2014) uznaje samouszkodzenie za zachowanie stanowiące niewielkie zagrożenie życia, „dokonywane w celu zmniejszenia dyskomfortu psychicznego i/lub zakomunikowania o nim”, podkreślając, że takie działanie nie powoduje na ogół poważnego uszczerbku na zdrowiu; używa określenia „samouszkodzenie”, a nie „samookaleczenie”, ponieważ powstające w jego skutek rany i blizny nie mają, jak dowodzi, znamion okaleczenia (s. 20). W niektórych przypadkach jednak zachowania o takim charakterze mogą się nasilać i ostatecznie prowadzić do niepełnosprawności lub prób samobójczych – „co najmniej 5% osób dokonujących samookaleczeń popełnia w końcu samobójstwo” (Chodak, Barwiński, 2010, s. 19–20). Samookaleczenie może stanowić objaw choroby, zaburzenia, ale także występować w postaci pojedynczych epizodów (Ziółkowska, Wycisk, 2019, s. 107). W opracowaniach naukowych używane są w tym kontekście terminy „samouszkodzenie”, „samookaleczenie” czy „autoagresja” (Januszewski, 2018, s. 142); w tym artykule będą one stosowane jako synonimy.

Jedynymi sposobami, aby poznać specyfikę zachowań autodestrukcyjnych oraz motywów osób nimi dotkniętych, są szczegółowe zbadanie i opis zjawiska. Pozwala to także na zrozumienie oraz wypracowanie skutecznego planu leczenia – terapeutycznego czy farmakologicznego (Chodak, Barwiński, 2010, s. 19–20). Karl Menninger (np. 1938; za: Chodak, Barwiński, 2010, s. 20–21) wprowadził osobne pojęcie w odniesieniu do samouszkodzeń, oddzielając je od prób samobójczych. Według niego nakierowanie agresji miejscowo jest formą zapobiegania autodestrukcji, czyli samobójstwu (Sokół-Szawłowska, Świącicki, Czyżak, Zdziechowska, 2015, s. 504). Dostrzeżono zatem fundamentalną różnicę w zakresie tych zachowań – o ile samobójstwo ma zakończyć zmagania

jednostki z cierpieniem, jest to ucieczka od bólu, o tyle samookaleczenie ma przynieść natychmiastową oraz chwilową ulgę (Walsh, 1988/2014, s. 23).

Samookaleczanie jest rozpatrywane głównie w kategoriach negatywnych, jednak mimo oczywistych skutków o takim nacechowaniu – ran, blizn czy innych uszkodzeń – dostrzeżono jego polimotywacyjny charakter. Można wyróżnić somatyczne i egzystencjonalne aspekty zachowań tego rodzaju: doznawanie bólu cielesnego bywa sposobem na redukcję lub regulację cierpienia psychicznego, np. stresu, napięcia, ale działanie fizyczne jest kontynuacją odczuwania; samookaleczanie uznaje się też za zachowanie obronne, samozachowawcze, stanowiące kanał ujścia silnie negatywnych emocji. Równocześnie ludzie dokonują samouszkodzeń, myśląc o swoich bliskich, aby uchronić ich przed zmartwieniem, cierpieniem – dlatego próbują w ten sposób radzić sobie na własną rękę (Łyczak, 2012, s. 171–172). Ważnym aspektem jest komunikacja, która ma być oczywistym wołaniem o pomoc – wsparcie i zainteresowanie z zewnątrz. Ostatecznie takie postępowanie może mieć paradoksalnie pozytywne skutki, ponieważ bywa, że widoczne oznaki autoagresji sprawiają, że pomoc zostaje udzielona osobie w kryzysie w odpowiednim momencie (Barwiński, 2012, s. 56).

Opracowano również teorię frustracji-agresji, za pomocą której można tłumaczyć zachowania autoagresywne: według niej każda frustracja prowadzi do agresji, a zatem, innymi słowy, przed każdą agresją musi się pojawić frustracja; w przypadku samookaleczeń owa agresja zostaje skierowana przez jednostkę na nią samą (Dollard, Miller, Doob, Mowrer, Sears, 1939; za: Chodak, Barwiński, 2010, s. 24). Kiedy zostaje utracone poczucie kontroli nad własnym życiem, samouszkodzenia mogą stanowić próbę odzyskania stabilności, wybrania roli oprawcy lub ofiary w relacji przemocowej, nadania bądź też odebrania sobie suwerenności (Kochan, 2024, s. 157). Armando R. Favazza (1996; za: Chodak, Barwiński, 2010, s. 24) uznał natomiast, że samouszkodzenia mają uwalniać od gniewu: wraz z gniewem pojawia się agresja, która może być przez człowieka kierowana na otoczenie, a także na samego siebie, przy czym ten drugi jej rodzaj jest uznawany za bezpieczniejszą formę wyrażania silnych emocji, jako że daje jednostce możliwość uniknięcia konfrontacji ze społeczeństwem, które odbiera za zagrożenie. Favazza opisał także mechanizm rozładowywania napięcia oraz lęku: w tym przypadku zaburzona zostaje równowaga w ramach relacji ciało – umysł, którą dana osoba próbuje przywrócić przez zachowania autodestrukcyjne, ponieważ nie następuje to naturalnie.

Kwestia trudności, które są połączone ze stresem psychologicznym, wiąże z pojęciem „radzenia sobie”. Proces ten to „pewien całokształt wysiłków poznawczych i behawioralnych, jakie podejmuje jednostka w celu przywrócenia

zaburzonej równowagi pomiędzy jej zasobami a wymaganiami zewnętrznymi” (Chodak, Barwiński, 2010, s. 26); jest on spowodowany oczekiwaniami otoczenia, które są na granicy możliwości człowieka, a nawet mogą je przekraczać. „Cierpienie emocjonalne jest bezpośrednio powiązane z podejmowanymi wysiłkami poradzenia sobie z silnie doświadczanymi emocjami, których kulminacja następuje właśnie w akcie samookaleczenia” – pisze Łukasz Barwiński (2012, s. 50).

Porównując zachowania samobójcze z samouszkodzeniami można dostrzec, że w drugim przypadku pojawia się pewien paradoks. Aby zapobiec samobójstwom, należy ograniczyć metody umożliwiające odebranie sobie życia, natomiast w przypadku autoagresji nie sposób tego uczynić, ponieważ zabezpieczenie przed jedną metodą może sprawić, że jednostka podejmie inne działanie samouszkodzające. Dodatkowo do takich zachowań wykorzystywane bywają własne ciało oraz przedmioty codziennego użytku – mowa tu np. o rozdrapywaniu, uderzaniu głową, wrywaniu włosów. Środki przymusu mogą prowokować do kreatywności w wyborze metody okaleczania, dlatego skuteczniejsze okazuje się przekazywanie umiejętności radzenia sobie z trudnymi emocjami w inny – bezpieczny – sposób (Walsh, 1988/2014, s. 36, 174–199).

Autoagresja wśród młodzieży

Złożoność zjawiska autoagresji sprawia, że nie sposób określić dokładnej liczby osób sięgających po zachowania nakierowane na samouszkodzenie. Walsh (1988/2014, s. 57) twierdzi, że wyniki badań jedynie szacunkowo wskazują skalę problemu. Wiadomo jednak, że „wczesny wiek inicjacji związanej z okaleczaniem się (poniżej 12. roku życia) pociąga za sobą poważniejszy przebieg samookaleczeń, większą różnorodność stosowanych metod, większą częstotliwość hospitalizacji i większe ryzyko myśli samobójczych” (Ziółkowska, Wycisk, 2019, s. 109).

Zachowania autoagresywne rozpoczynają się najczęściej między 11. a 14. rokiem życia; występują szczególnie wśród nastolatków i młodych dorosłych. „Niełatwo jest określić dokładną skalę tego zjawiska, ponieważ młodzież najczęściej ukrywa je przed dorosłymi. Co więcej, większość aktów autoagresji nie wymaga interwencji medycznej i nie jest w żaden sposób odnotowywana w statystykach opieki zdrowotnej” – dowodzi Małgorzata Łuba (2023, s. 4). Szacuje się jednak, że działania samookaleczające mogą dotyczyć od 11 do 39% młodych osób (Ziółkowska, Wycisk, 2019; za: Łuba, 2023, s. 4).

W Polsce widoczny jest wzrost autoagresji u dorastającej grupy wiekowej. Badania przeprowadzone kilkanaście lat temu wśród ogólnej populacji polskiej

młodzieży wskazują, że 13,7% ludzi w wieku od 16 do 19 lat dokonuje samouszkodzeń (Pawłowska, Potembska, Zygo, Olajossy, Dziurzyńska, 2008; za: Januszewski, 2018, s. 141). Opublikowany w 2024 roku raport serwisu Życie Warto Jest Rozmowy ukazuje zaś, że 17% osób zgłaszających się po pomoc przez ten serwis podejmuje zachowania autoagresywne (Witkowska, Kicińska, Palma, Łuba, 2024, s. 19–21). „Obserwowane nasilanie się zjawiska samookaleczeń w grupie dorastających osób związane jest przede wszystkim z takimi negatywnymi okolicznościami, jak: utrata sensu życia, brak poczucia zrozumienia, trudności emocjonalne” – dowodzi Andrzej Januszewski (2018, s. 141). Okres dojrzewania jest czasem intensywnego poszukiwania celu i sensu życia; może wówczas pojawić się kryzys tożsamości, z którym wiążą się skrajne stany emocjonalne będące czynnikiem ryzyka (Pawlikowska, 2021, s. 8–9).

Raport *MŁODE GŁOWY* z badania dotyczącego zdrowia psychicznego, poczucia własnej wartości i sprawczości wśród młodych ludzi, w którym wzięło udział ponad 180 tys. uczniów z prawie 2 tys. szkół w całej Polsce, uwzględnia szczegółowe informacje na temat samooceny i poczucia osamotnienia oraz ich skutki obserwowane w zachowaniach młodzieży wobec własnego ciała. Najczęstszym sposobem wyrażania kryzysu psychicznego okazało się objadanie lub głodzenie – to 43,3% wszystkich przypadków zachowań tego rodzaju; samookaleczanie uzyskało zaś wynik na poziomie 16%. W raporcie postawiono też tezę o korelacji samooceny i samotności życiowej z podejmowaniem działań autodestrukcyjnych: wraz z niskim poczuciem własnej wartości i osamotnieniem wzrasta prawdopodobieństwo wykonania agresywnych kroków przez dzieci i młodzież w stosunku do samych siebie (Dębski, Flis, 2023, s. 33–38).

W przywołanym wyżej badaniu uwzględniono szerszy kontekst autoagresji, brano w nim pod uwagę wszelkie zachowania mające na celu sprawić co najmniej dyskomfort cielesny. Natomiast Mel Whalen (2002) – w odniesieniu do populacji młodzieży amerykańskiej ponad 20 lat wcześniej – dokonała obserwacji, która uwidacznia sposoby dokonywania samoobrażeń: „[...] poza metodami mieszanymi (78%), najczęściej występują cięcia – 72%, kolejno pojawiają się przypalanie, oparzenia 35%, uderzanie się, bicie siebie 30%, rozdrapywanie ran, ingerowanie w proces gojenia uprzednich obrażeń 22%, wrywanie włosów 10%, łamanie kości 8%” (Chodak, Barwiński, 2010, s. 23).

Wioletta Radziwiłłowicz (2020, s. 561–562), rozpatrując patogenezę samoookaleczania, zauważa społeczno-kulturowe czynniki zachowań autodestrukcyjnych. Autorka sądzi, że kultura popularna wpływa na rozprzestrzenianie się zjawiska autoagresji wśród młodzieży, co ma być widoczne na podstawie analizy profilu osoby dokonującej samookaleczeń: wcześniej byli to pacjenci szpitali psychiatrycznych, obecnie działania te są bardziej powszechne i szeroko obecne

w życiu dorastających ludzi, ponieważ, nawet jeśli ten problem nie dotyczy ich bezpośrednio, mogą obserwować je u swoich rówieśników. To może zaś ułatwić im wprowadzanie takich zachowań u samych siebie. Obserwacja dokonywania działań tego rodzaju przez osoby uznawane za lubiane i atrakcyjne może być motywatorem do podjęcia podobnych kroków. W okresie dorastania przejmowanie czyichś zachowań jest normatywne, ponieważ wpływ grupy rówieśniczej jest duży, a jednostka – bardziej na niego podatna. Ryzyko realizowania działań autoagresywnych może więc wynikać z nacisku grupy lub próby dopasowania się do niej. Innym powodem autoagresji, według Radziwiłłowicz, ma być rozpowszechnianie informacji o samookaleczeniach dokonywanych przez celebrytów, idoli nastolatków, co bywa komunikowane za pomocą środków masowego przekazu. Ma się to przyczyniać do rozpowszechniania się tego zjawiska, a nawet czynić je „modnym” (s. 562).

Za pomocą hipotezy pragmatycznej można tłumaczyć tendencję do samookaleczenia jako łatwo dostępnego sposobu np. na obniżenie napięcia. Ta forma działania może być także wybierana z uwagi na niewielkie zaangażowanie i niewymagające warunki, jakie są do tego potrzebne, w przeciwieństwie do ćwiczeń fizycznych czy stosowania używek. Te właściwości działań autodestrukcyjnych wskazuje się jako mające szczególne znaczenie dla młodych ludzi (Barwiński, 2012, s. 55). Mimo iż przez osoby przejawiające takie zachowania mogą być one odbierane w sposób pozytywny, należy wyraźnie podkreślić negatywne skutki samookaleczania. Poza bezpośrednimi konsekwencjami dla jednostki (rany, blizny czy zakażenia, z czasem możliwe myśli samobójcze) ma to wpływ na jej otoczenie i funkcjonowanie w społeczeństwie. Może ona zmagać się z brakiem akceptacji, a przez to – z odrzuceniem czy stygmatyzacją. Ze względu na fakt, że młodzi ludzie mogą nie dostrzec potencjalnych konsekwencji takiego stanu rzeczy, odpowiedzialni za uświadamianie ich w tym zakresie i zapewnianie im bezpieczeństwa są dorośli: rodzice, opiekunowie, nauczyciele, wychowawcy (Januszewski, 2018, s. 141; Walsh, 1988/2014, s. 20).

„Psychiczne cierpienie jednostki wynika z braku umiejętności regulacji napięcia i lęku. Nieradzenie sobie z gniewem niosącym zarówno znamiona cierpienia psychicznego, jak i egzystencjalnego, rodzi agresję skierowaną na siebie” – pisze Agnieszka Łyczak (2012, s. 174). Cierpienie to może być rezultatem zakrzywionego postrzegania samego siebie, podkreślania swoich negatywnych cech oraz deficytów. Ból fizyczny wynikający z aktu autoagresji służy w perspektywie osoby go dokonującej zagłuszeniu cierpienia psychicznego, ma być sposobem na konfrontację z nim, próbą odzyskania kontroli nad sobą i nad bodźcami zewnętrznymi, ma dać ponownie poczucie sprawczości i nadzorowania rzeczywistości (s. 173–174).

W kontekście zarysowanej refleksji teoretycznej w następnych częściach tekstu zostaną rozpatrzone seriale, które zawierają reprezentacje zachowań autoagresywnych. Aby uwidocznic skalę problemu, każdy z przykładów zostanie sprobematyzowany poprzez odwołania do prac naukowych oraz omówień psychologicznych i psychiatrycznych.

Trzyście powodów

W Polsce jednym z istotnych bodźców do wzmożonej dyskusji społecznej na temat problemów psychicznych, samookaleczeń oraz samobójstw wśród młodzieży był film *Sala samobójców* Jana Komasy (2011). Ten dramat psychologiczny porusza tematy wyśmiewania, przemocy rówieśniczej oraz szukania w internecie społeczności, w której można czuć się swobodnie. Jednakże naczelnym wątkiem filmu są zaburzenia, choroby psychiczne i samobójstwo: główny bohater – Dominik Santorski (Jakub Gierszał) – zmaga się z depresją, a Sylwia (Roma Gąsiorowska), którą chłopak poznał na tytułowej wirtualnej platformie, fantazjuje o śmierci oraz stosuje autoagresję. Ostatecznie Dominik popełnia samobójstwo w klubie wskutek zażycia mieszanki leków przeciwdepresyjnych i alkoholu.

Historia ta została zbudowana w sposób przystępny zarówno dla młodzieży, jak i dorosłych (Pawlikowska, 2021, s. 2). Mimo iż film otrzymał liczne nagrody i nominacje do nagród, to spotkał się również z nieprzychylnymi ocenami, które dotyczyły szczególnie – jak dowodzili niektórzy krytycy – przerysowanego, stereotypowego zaprezentowania zjawiska (s. 11). Według Halszki Witkowskiej (2024, s. 215–216) Komasa przedstawił jednak samobójstwo w sposób odpowiedni, realistyczny, pokazujący wszelkie negatywne aspekty śmierci samobójczej – m.in. ukazując ból, płacz, nieestetyczne miejsce i nieperfekcyjny wygląd. Dane epidemiologiczne podają, że samobójstw dokonują najczęściej mężczyźni w wieku nastoletnim, co zgadza się z charakterystyką głównego bohatera. Dodatkowo jest on jedynakiem z zamożnej rodziny, której rodzice nie poświęcają wystarczająco dużo czasu. To sprawia, że bagatelizują jego problemy, a ostatecznie nie zdają sobie sprawy z powagi sytuacji (Pawlikowska, 2021, s. 7–8).

Sześć lat później temat tendencji samobójczych i samookaleczeń młodzieży powrócił wraz z emisją pierwszego sezonu popularnego również w Polsce serialu *Trzyście powodów* Yorkeya, która miała miejsce w marcu 2017 roku. Jest to ekranizacja tak samo zatytułowanej powieści Jaya Ashera (2007), która również odniosła duży sukces. Produkcja prezentuje historię Hannah Baker (Katherine Langford), która nagrywa na kasetach magnetofonowych tytułowe

powody podjęcia decyzji o popełnieniu samobójstwa: 13 nagrań zostaje przez nią przygotowanych z zamiarem przekazywania ich sobie nawzajem przez wszystkie osoby, których działanie stanowiło kolejny krok prowadzący bohaterkę do odebrania sobie życia.

Poza wymienionymi wcześniej funkcjami samookaleczania należy wyróżnić jeszcze funkcję społeczną, która ujawnia się w każdym z serialowych przykładów, jednak w przypadku *Trzynastu powodów* jawi się ona szczególnie wyraźnie. Funkcja społeczna wskazuje na pewne korzyści zachowań autodestrukcyjnych, jednak muszą one być widoczne poprzez m.in. blizny czy rany, które – dostrzeżone przez otoczenie jednostki dokonującej samoagresji – mogą dać tej osobie uwagę, opiekę i pomoc, której potrzebuje oraz oczekuje (Chodak, Barwiński, 2010, s. 23). Ukrywanie ran po samookaleczaniu wydaje się powszechne, jednak część osób ujawnia je w subtelny sposób, pokazując tym samym nie tylko ślad po akcie autoagresji, ale przede wszystkim swoje trudności, emocje. Januszewski (2018, s. 145) podkreśla, że ludzie zmagający się z samookaleczaniem nie są osobami nieźrównoważonymi emocjonalnie, lecz normalnymi, niezwykle wrażliwymi podmiotami zmagającymi się z ogromnym stresem, napięciem emocjonalnym. Potrzebują zatem wsparcia ze strony otoczenia.

Serial nie prezentuje stereotypowych działań autoagresywnych (takich jak cięcie, przypalanie, głodzenie), *Trzyznaście powodów* ukazuje natomiast niektóre sygnały świadczące o postępującym zagrożeniu samobójczym, które – zauważone w odpowiednim momencie – mogły skłonić do wsparcia i pomocy głównej bohaterce. Należą do nich: „[...] długotrwała zmiana nastroju, wyraźne zmiany w sposobie odżywiania się, zaburzenia snu, ingerencja w dawkowanie leków, trudności z koncentracją, niechęć do kontaktów społecznych, utrata zainteresowania, wzrost impulsywności, sięganie po substancje psychoaktywne, odrzucanie pomocy, poczucie bezradności, deprecjonowanie i oskarżanie siebie, nieustanne zmęczenie, wypowiedzanie komunikatów o beznadziejności lub bezsensie życia” (Witkowska, Kicińska, Palma, Łuba, 2024, s. 19–21). W programie zaprezentowano także nastoletnie działania świadczące o wołaniu o pomoc. W przypadku Hannah są to m.in. zmiany w zakresie wizerunku (obcięcie długich włosów, mocniejszy niż wcześniej makijaż) i zachowania (przygnębienie, ironiczność, bezpośredniość i brak obaw o konsekwencje, co wcześniej nie cechowało tej postaci), które nie są akceptowalne społecznie.

Serial Yorkeya spotkał się z krytyką. Dostrzeżono w nim obrazy licznych zachowań o potencjalnie wysokiej szkodliwości. Widzowie i krytycy nie akceptowali motywów czy decyzji bohaterów – uważając je za nierealistyczne, nielogiczne bądź egoistyczne, a nawet głupie. Na forach internetowych, m.in. na portalu Filmweb, produkcja wywołała ożywione dyskusje. Pomimo licznych

głosów krytycznych można jednak stwierdzić, że pewien cel został osiągnięty – *Trzyście powodów* wzbudzając kontrowersje, jednocześnie skłoniło widzów do snucia rozważań m.in. na temat zdrowia psychicznego.

W serialu zostaje podkreślona rola interwencji ze strony dorosłych oraz skutki braku takiego działania. Hannah – główna bohaterka – nie otrzymuje od nich pomocy w odpowiednim momencie. Jako ostatni powód podjęcia decyzji o odebraniu sobie życia wskazuje bowiem reakcję pedagoga szkolnego (Derek Luke), bagatelizującego problem, z którym próbowała się do niego zwrócić. „Poszukiwanie wsparcia społecznego niestety nie jest często podejmowanym rozwiązaniem, ponieważ wymaga od jednostki uruchomienia dodatkowych nakładów poznawczo-motywacyjnych” – pisze Łyczak (2012, s. 174). Wysilek, który Hannah włożyła w ten nieefektywny akt, sprawia, że ostatnia nadzieja, jaką żywiła nastolatka, zostaje utracona (Benjamin, Yu, 2017). Przedstawienie takiej sytuacji może zostać zinterpretowane jako wskazujące na bezsensowność szukania pomocy, ponieważ w *Trzynastu powodach*, mimo podjętych przez bohaterkę prób wołania o wsparcie, nie zostało jej ono udzielone.

Należy podkreślić, że poza głównymi projektowanymi odbiorcami – nastolatkami – ten i inne seriale młodzieżowe docierają także do osób dorosłych. Kontakt z takim tekstem kultury powinien skłonić ich do działania: jest to co prawda reprezentacja fikcyjnej sytuacji, jednak takiej, którą można rozpatrywać jako realny problem, ponieważ prawdopodobieństwo tego rodzaju wydarzeń istnieje w świecie rzeczywistym. Da się zatem potraktować *Trzyście powodów* również jako materiał edukacyjny dla psychologów czy też pedagogów szkolnych, dzięki któremu mogą uzyskać być może uproszczone, ale istotne podstawowe informacje na temat tego, na jakie zachowania nastolatków zwracać uwagę.

Serial *Yorkeya* sprawił, że w kwietniu 2017 roku (w marcu program miał premierę) o 28,9% „wzrosła liczba samobójstw wśród młodzieży w przedziale wiekowym od 10 do 17 lat” (Witkowska, 2024, s. 214–215). Spowodowane to było wyidealizowanym zaprezentowaniem śmierci samobójczej, gloryfikowaniem jej. Wtedy zauważono, że niewłaściwe przedstawianie samobójstwa może okazać się szkodliwe, dlatego po dwóch latach od premiery podjęto decyzję o przemontowaniu sceny prezentującej samobójstwo protagonistki (Filipowicz, 2021; Witkowska, 2024, s. 214–215).

Zwiększenie liczby zachowań samobójczych pojawia się m.in., gdy w mediach masowych lub w kulturze jako takiej nagłośnieniu ulega samobójstwo lub próba samobójcza znanej osoby (w tym przypadku – fikcyjnej bohaterki serialu), co skutkuje wzmożoną identyfikacją publiczności z prezentowaną sytuacją i, w rezultacie, zwielokrotnieniem samobójstw / prób samobójczych

(Witkowska, Czabański, Kicińska, Łuba, Palma, Szczepaniak, 2022, s. 9). Szczególnie zagrożone są w tym kontekście niektóre grupy społeczne, m.in. osoby młode. W historii kultury ten proces widoczny był za sprawą reakcji na powieść Johanna Wolfganga von Goethego pt. *Cierpienia młodego Wertera* z 1774 roku, której tytułowy bohater odebrał sobie życie z powodu niespełnionej miłości. Europą miała wówczas, po publikacji książki, zawładnąć swego rodzaju fala samobójstw – młodzież inspirowała się bohaterem, w tym jego specyficznym wyglądem, ale niektórzy też, zidentyfikowawszy się z postacią, popełniali samobójstwo, jako przyczynę również wskazując nieszczęśliwą miłość (Kwiatkowska, 2019, s. 23).

Odwrotny wpływ na społeczeństwo można uzyskać, prezentując inne niż samobójstwo drogi radzenia sobie z kryzysem – jest to efekt Papageno (Witkowska, Czabański, Kicińska, Łuba, Palma, Szczepaniak, 2022, s. 4), nazwany od bohatera opery *Czarodziejski flet* Wolfganga Amadeusza Mozarta z 1791 roku, powstrzymanego przed popełnieniem samobójstwa dzięki pokazaniu mu, że istnieje inne rozwiązanie jego problemów (Kwiatkowska, 2019, s. 24). Warto podkreślić, że każdy odcinek omawianego tu serialu po głosach krytyki został opatrzoney dodatkowymi informacjami na temat tego, gdzie można otrzymać pomoc w przypadku problemów psychicznych (Khosla, 2017) itp.; pojawiają się też tzw. *trigger warnings*, czyli specjalne komunikaty o poruszaniu w programie trudnych tematów. Takie działania potencjalnie mogą wywołać efekt Papageno; ważna okazuje się komunikacja i dobieranie odpowiednich środków¹.

Sex Education

Popularny serial młodzieżowy *Sex Education* Nunn osiągnął sukces wśród nastolatków, ale też wśród starszej grupy wiekowej. Swoim tytułem sugeruje podejmowanie tematyki edukacji seksualnej, ale chociaż rzeczywiście dominuje

¹ Kilka miesięcy po premierze *Trzynastu powodów*, w październiku 2017 roku, został wyemitowany pierwszy sezon serialu *The End of the F***ing World* Jonathana Entwistle'a (2017–2019; nawiązując do pierwszego sezonu). Zostały w nim pokazane perypetie Jamesa (Alex Lawther) oraz Alyssy (Jessica Barden), którzy w pierwszym odcinku dokonują auto-prezentacji – następuje zatem warunkowany perspektywą postaci wybór informacji, które są przekazywane widzom. James prezentuje się jako psychopata, który dla rozrywki zabijał zwierzęta i planuje dokonać zabójstwa nowo poznanej dziewczyny. W dzieciństwie miał epizod autoagresji, który na stałe zdeformował jego dłoń (włożył ją do gorącego oleju – Covell, Entwistle, 2017). James uzasadnia swój czyn tym, że chciał w końcu coś poczuć. Chęć pocucia czegokolwiek, chociażby bólu, nie jest domeną psychopatów, a jednostek poszukujących ujścia emocji i pomocy.

ona w tym programie, to omawiane są w nim także inne współczesne tematy – związane z równością, odmiennością, tolerancją, jak również z problemami społecznymi i psychicznymi.

Zachowania agresywne skierowane na własne ciało są rozległym obszarem badawczym. Radziwiłłowicz (2020) dodaje, że takie działania mają konsekwencje nie tylko fizyczne, lecz także psychologiczne; zalicza do nich „zaburzenia odżywiania się, nadużywanie substancji psychoaktywnych, zachowania impulsywne, ryzykowne, nieprzestrzeganie zaleceń lekarzy itp.” (s. 559). W drugim sezonie *Sex Education*, mającym premierę w roku 2020, jeden z bohaterów prezentuje inny model zachowań autoagresywnych niż pozostałe omawiane w tym artykule postaci. Jackson Marchetti (Kedar Williams-Stirling) w przeciwieństwie do innych bohaterek i bohaterów jest osobą dobrze odnajdującą się w otoczeniu społecznym i lubianą przez rówieśników, jego życie wydaje się idealne – jest uzdolnionym sportowcem, który największe osiągnięcia ma w pływaniu, a wychowują go dwie kochające matki. Jedna z nich, Sofia (Hannah Waddingham), była mistrzynią w tej dyscyplinie sportowej – stąd wynikają wysokie wymagania stawiane przez nią synowi, a jej upór w dążeniu do jak najlepszych wyników udziela się chłopakowi.

Sofia i druga matka Jacksona, Roz (Sharon Duncan-Brewster), kłócą się najczęściej o syna: jego osiągnięcia, sposób spędzania z nim czasu, decyzje, które w związku z nim podejmują. Podczas kolejnego takiego epizodu tematem dyskusji staje się rozstanie Jacksona z jego dziewczyną, Maeve (Emma Mackey), co miało spowodować spadek formy sportowej chłopaka (Nunn, Herron, 2019). Kobiety obwiniają się nawzajem o to, która z nich pozwoliła na ten związek, a ostatecznie – wywołała trudności z koncentracją podopiecznego. Przebywający w swoim pokoju Jackson słyszy te słowa i naświetla im tę kwestię ze swojej perspektywy – mówi, że będzie starał się osiągać jak najlepsze wyniki, jednak wskazuje, że jego główną motywacją jest to, aby matki zmieniły swoje postępowanie względem siebie. Dodatkowo jego chęć rozwoju z czasem staje się coraz mniejsza, a oczekiwania rosną. Presja, którą odczuwa, powoduje ataki paniki oraz myśli autodestrukcyjne. W trakcie jednego z treningów Jackson celowo kładzie rękę między ciężary podnoszone przez kolegę, tak aby zmiażdżyły mu dłoń; dzieje się to bezpośrednio po kolejnej rodzicielskiej kłótni. Podczas pobytu w szpitalu Roz próbuje się dowiedzieć, jak przebiegał wypadek, jednak syn zbywa ją i stanowczo podkreśla przypadkowy charakter tego uszkodzenia – temat zostaje przemilczany, gdyż taka odpowiedź jest dla matki wystarczająca (Nunn, Taylor, 2020a).

Działanie Jacksona i jego motyw zostają wyraźnie zarysowane przez twórców. Chłopak staje się więźniem własnego ciała i psychiki; jest zmęczony

wysiłkiem, który wkłada w zadowolenie matek (ponieważ czuje, że jego osiągnięcia nadal nie są wystarczające); nie chce już pływać, ale nie chce też kłótni. Prawdopodobnie według niego autoagresja to najlepszy sposób, aby rozwiązać wymienione problemy. Uszkodzenie ręki ma wykluczyć go z treningów pływackich – w zewnętrznym odbiorze ta przerwa ma być podyktowana problemami zdrowotnymi, a nie jego decyzją, zatem nie powinien pojawić się kolejny powód do wymiany argumentów. Koleżanka Jacksona, Viv (Chinenye Ezeudu), doradza mu, aby próbował odnaleźć własną pasję, w której mógłby się spełniać, skoro pływanie nie jest już dla niego przyjemnością. W ten sposób chłopak trafia na przesłuchanie do spektaklu *Romeo i Julia*, w którym dostaje główną rolę. Dziewczyna pomaga mu w interpretacji dzieła, w nauce wyrażania siebie na scenie. Jednak jego nowe zajęcie nie spotyka się z entuzjazmem ze strony otoczenia, m.in. szkolnych sportowców (Goodhart, 2020; Nunn, Gadd, Seabright, 2020).

Gdy zdrowie chłopaka pozwala mu na powrót do pływania, próbuje on ponownie dokonać samouszkodzenia: chce uderzyć pięścią w lustro, jednak Viv wchodzi do pomieszczenia w odpowiednim momencie i przerywa to działanie (Goodhart, Taylor, 2020). Bohaterka informuje matki Jacksona o jego problemach; początkowo traci on zaufanie do przyjaciółki, dopiero terapia pozwala mu zrozumieć jej zachowanie. Szybka reakcja zarówno dziewczyny, jak i matek pozwala Jacksonowi poradzić sobie z atakami paniki oraz myślami i zachowaniami autoagresywnymi (Nunn, Taylor, 2020b). W ten sposób *Sex Education* prezentuje widzom, jak ważna dla osób zmagających się z takimi trudnościami jest szybka reakcja ze strony otoczenia.

Dodatkowo, wartym uwagi zagadnieniem jest w tym przypadku terapeutyczna rola kultury i sztuki. Jackson może bowiem wyrazić swoje emocje, przełożyć je na działalność artystyczną, co zostaje w serialu podkreślone poprzez wątek przedstawienia teatralnego. Można tu mówić o pewnej formie arteterapii – „działania leczniczego za pośrednictwem środków sztuki” (Korbut, 2016, s. 268). Może to być również samoterapia, kiedy osoba jej poddawana jest zarówno klientem, jak i terapeutą (s. 268–269). Taki schemat działania jest widoczny u licznych artystów: próbując poradzić sobie z trudnościami, transponują je na obrazy, muzykę, a w przypadku Jacksona – na aktorstwo. Kultura okazuje się więc istotną częścią procesu leczenia.

Ginny i Georgia

Najczęstszym zachowaniem o charakterze autoagresywnym jest nacina-
nie ciała ostrym narzędziem, drugim natomiast – parzenie skóry (Chodak,

Barwiński, 2010, s. 23). Ono właśnie zostaje przedstawione w serialu *Lampert pt. Ginny i Georgia* – pierwsza z tytułowych postaci (w tej roli Antonia Gentry) jest nastolatką borykającą się z atakami paniki. Podczas doświadczania tych stanów pojawia się u niej potrzeba wyrządzenia sobie krzywdy. Mimo iż nie zawsze taka potrzeba wiąże się z realnymi zachowaniami autoagresywnymi, serialowa bohaterka wykorzystuje zapalniczkę do przypalania sobie uda (Lampert, Fisher, Adams, 2021). Problemy Ginny mają złożone podłoże: dziewczyna zmagą się z takimi trudnościami jak zmiana szkoły czy komplikacje w jej relacji z matką, Georgią (Brianne Howey), która w tym samym czasie zaczyna budować nowe przyjaźnie i relacje romantyczne. Gdy te wydarzenia zaczynają przytłaczać nastolatkę, gdy poziom stresu i lęku okazuje się zbyt duży do zniesienia – protagonistka decyduje się na autoagresję.

Rodzice Ginny są rozwiedzeni. Ojciec, Zion (Nathan Mitchell), spędzał większość czasu na podróżach, jednak w drugim sezonie osiedla się niedaleko młodej bohaterki i jej matki – to główny motywator zmiany sposobu radzenia sobie przez dziewczynę z problemami. Dzięki bliskości ojca nastolatka ma w nim bezpośrednie wsparcie; to jemu zwierza się ze swoich trudności i informuje go o samookaleczaniu (Lampert, Fisher, Genn, 2023). Zion udziela córce pomocy i zapisuje ją na wizytę u terapeutki, a wtedy okazuje się, że tendencje do zachowań autoagresywnych pojawiły się u bohaterki w wieku 12 lat (w pierwszych dwóch sezonach serialu Ginny ma 15–16 lat). Jako ich podłoże zostaje wskazany fakt, że nie mogła ona znieść niestabilności wynikającej z ciągłych przeprowadzek i zmian otoczenia, które były ich konsekwencją – bezpośrednią przyczyną pierwszego samouszkodzenia było zmuszenie dziewczyny przez Georgię do opuszczenia przyjęcia urodzinowego, które było pierwszym takim wydarzeniem, na które została zaproszona (Hoover, Monahan, Lewis, 2023).

O ile sezon pierwszy prezentuje bohaterkę jako dokonującą aktów autoagresji, o tyle drugi ukazuje widzom inne sposoby na poradzenie sobie z problemami. Ginny może zostać odebrana jako alegoria współczesnego nastolatka, który szuka wyjścia: początkowo poprzez samookaleczanie, które nie przynosi oczekiwanych rezultatów, następnie zaś poprzez rozmowę z bliską osobą oraz wizytę u terapeuty. W serialu przedstawiono również sam proces terapii, podczas którego widz dowiaduje się o schematach myślenia Ginny. Ten motyw jest potencjalnie pomocny dla osób, które znajdują się w podobnej sytuacji – mogą one bowiem dostrzec sens w szukaniu pomocy. Rodzice czy opiekunowie, którzy obejrzą serial, hipotetycznie będą zaś bardziej świadomi, jak pomagać swoim podopiecznym. Istotne jest przede wszystkim ukazanie w programie

przemiany Ginny, która z czasem zaczyna odzyskiwać kontrolę nad własnymi myślami i własnym ciałem.

Paradoksalnie zadawanie sobie fizycznego bólu staje się przyjemne dla osób zmagających się z samookaleczaniem, ponieważ takie doznania pozwalają na zagłuszenie emocji, np. cierpienia (Łyczak, 2012, s. 169). Innym motywem stosowania autoagresji jest samokaranie (Barwiński, 2012, s. 55). Podczas omawiania kategorii zachowań autodestrukcyjnych należy zwrócić uwagę na aspekt psychologiczny. O ile bowiem bezpośrednie zachowania to wszelkie samouszkodzenia, o tyle sam proces wewnętrzny wiąże się z poczuciem winy, które doprowadza do agresji skierowanej ku sobie oraz do samoponizania (Łyczak, 2012, s. 170). Takie spojrzenie może być adekwatne w przypadku tytułowej bohaterki serialu *Ginny i Georgia*.

Zakończenie

Współcześnie internet jest najszerzej dostępnym miejscem kontaktu z wiedzą i kulturą. Tam właśnie tworzą się społeczności, które kształtują młodzież, a także skupiają licznych twórców. Podczas webinaru zamieszczonego na serwisie YouTube przez Biuro ds. Zapobiegania Samobójstwom (2023) Witkowska podkreśliła potencjał twórców kultury popularnej, wskazując na ich duży zasięg i szerokie grono odbiorców (szersze niż w przypadku opracowań naukowych), silne oddziaływanie na osoby do 18. roku życia, a w związku z tym – otwarcie nowych możliwości dotarcia do tej grupy wiekowej. Język sztuki, jak dowodziła, umożliwi głębsze wytłumaczenie złożoności zjawiska samouszkodzeń, odwołanie się do emocji odbiorcy może zaś wpłynąć na jego pozytywne zachowanie w przyszłości (Witkowska, 2024, s. 214).

Pandemia COVID-19 pokazała jeszcze wyraźniej, że internet jest codziennym środowiskiem nastolatków (Witkowska, 2023, s. 141). Sieć oraz popkultura są głównym źródłem poszukiwania oparcia i wiedzy na temat stanów psychicznych (Witkowska, 2024, s. 209), a także nieograniczonych informacji o tematyce suicydalnej (Pawlikowska, 2021, s. 9). Artysty otrzymali rolę edukacyjną, a za pomocą swoich prac mogą przyczynić się do pojawienia się efektu Papageno, są w stanie pokazać kryzys psychiczny w realistyczny sposób, jak również rozpowszechnić wiedzę o dostępnym wsparciu i istocie pierwszej pomocy emocjonalnej (Biuro ds. Zapobiegania Samobójstwom, 2023). Witkowska (2024) udowadnia, że twórcy kultury, jako osoby odpowiedzialne za tworzenie narracji, powinni posiadać odpowiednią wiedzę, jak przedstawiać tematy związane z samouszkodzeniami i samobójstwem,

natomiast to w obowiązku dorosłych opiekunów powinno leżeć sprawdzanie treści, po które sięga dziecko, edukowanie się na tematy „modne” i wreszcie przekazywanie owej wiedzy nastolatkom. Dzięki temu będą mogli ostrzec swoich podopiecznych przed niewłaściwymi treściami lub podpowiadać seriele ukazujące problematykę autoagresji w sposób bezpieczny dla kształtującej się psychiki młodego człowieka.

Teorie psychologiczne i psychiatryczne mówią o istotnym wpływie kultury popularnej na rozpowszechnianie się autoagresji. Teksty popkultury są atakowane i uznawane nie tyle za reprezentację problemu, który należy rozwiązać, ile za jego źródło. Okres dorastania to czas dynamicznych zmian biologicznych, psychologicznych, a także tych w sferze społecznej, a media i kultura popularna, m.in. seriele, kreują obraz młodości, w pewnym stopniu odwzorowując rzeczywistość oraz prezentując wartości kulturowe i społeczne istotne dla młodego człowieka (Kiwior, 2014, s. 101–102). Nastolatkwie chłoną świat przedstawiony w dziełach audiowizualnych, mogą się nim inspirować, czerpać z niego wartości i wzorce. Nie sposób uchronić ich przed drastycznymi scenami oraz obrazami gloryfikującymi zachowania samobójcze i samouszkodzenia, ale wspólny seans serialu i rozmowa opiekuna z podopiecznym mogą uchronić młodego człowieka przed przyswojeniem niewłaściwych wzorców. Dostępne są co prawda darmowe poradniki i inne źródła wiedzy wymieniające powody trudności dzieci i młodzieży, a także wskazujące, w jaki sposób pomagać im w kryzysie, obalane są też stereotypy dotyczące osób sięgających po autoagresję (Kicińska, Łuba, Palma, Witkowska, 2022; Łuba, 2023). Jednakże znacznie łatwiej przyswajalną formą transmisji wiedzy jest kultura, w tym popularna – m.in. seriele telewizyjne.

Przedstawione w pierwszej części artykułu badania pokazują, że szczególnie narażeni na zachowania autoagresywne i samobójstwa są nastolatkwie, którzy w okresie dorastania uczą się radzenia sobie, szukanie przez nich sposobów regulacji emocji jest zatem niemal nieuniknione. Dodatkowo eksploracja własnego ciała, poznawanie go, sprawdzanie reakcji – jest częścią rozwoju. W samookaleczaniu psychika gra główną rolę, jednak ciało daje reakcje fizjologiczne, które wcześniej dziecku były nieznane.

„Obraz filmowy może posłużyć jako przykład do omawianych zagadnień teoretycznych i być inspiracją do dyskusji nad wybranymi problemami” – pisze Bożena Kanclerz (2016, s. 69–70). Na podstawie omówionych w tekście przykładów można dostrzec, że aspektem, który wpłynął na zachowania autoagresywne zaprezentowanych postaci, były m.in. bariery w komunikacji na temat doświadczanych przez nie trudności, wątpliwości. Odpowiednia komunikacja ma potencjał uchronić młodych ludzi przed niebezpieczeństwem,

a rozmowa na temat serialu może okazać się bodźcem do poruszenia także ogólnej tematyki związanej z samouszkodzeniami, ponieważ, jak widać, podjęcie pierwszego kroku na drodze do pomocy jest trudne; rodzice serialowych bohaterów (w niektórych przypadkach) okazali się pomocni dopiero wtedy, gdy ich podopieczni (lub ich otoczenie) poinformowali dorosłych o swoich problemach.

W każdym z zaprezentowanych przykładów pojawia się motyw szukania pomocy, w tym pomocy psychologicznej. Jedynie w serialu *Trzyznaście powodów* wizyta u psychologa szkolnego prowadzi do samobójstwa, ponieważ bohaterce nie zostało udzielone profesjonalne wsparcie. Obwinianie nastolatków za wykorzystywanie samookaleczenia jako sposobu na redukcję emocji należy zmienić na edukowanie się, dlaczego trudne emocje są aż tak duże, że ich regulacja następuje za pomocą autoagresji. Kultura popularna prezentuje motyw samookaleczenia i rozpowszechnia wiedzę na jego temat zarówno wśród młodzieży, jak i dorosłych – a zatem ciągły wzrost takich zachowań powinien być niepokojący z powodu zwiększania się samej potrzeby sięgania po nie, rozpowszechnianie wiedzy na ten temat należy zaś potraktować jako impuls do poznania szczegółów tych działań tak, żeby uchronić przed nimi swoich podopiecznych. Kamila Rączy (2020) zauważa, że filmy (a także seriale) mogą być wykorzystywane jako „nowoczesne narzędzia kształcenia” (s. 137), dzięki czemu zyskują wartość edukacyjną i wychowawczą, mimo możliwych zagrożeń zawartych w ich warstwie treściowej. Młodzieży przynoszą odpowiedzi na nurtujące nastolatków pytania, a dla rodziców i opiekunów stanowią punkt obserwacji świata rzeczywistego oczami młodszego pokolenia (s. 145).

Bibliografia

- Barwiński, Ł. (2012). Kiedy ból koi cierpienie – psychologiczne funkcje zachowań autoagresywnych. W: G. Makiełło-Jarża (red.), *Ból i cierpienie* (s. 49–57). Krakowska Akademia im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego.
- Benjamin, E. (scen.), Yu, J. (reż.). (2017). Tape 6, side B [Kaseta 6, strona B] (sez. 1, odc. 12) [odcinek serialu telewizyjnego]. W: B. Yorkey (prod.), *13 reasons why* [Trzyznaście powodów]. Netflix.
- Biuro ds. Zapobiegania Zachowaniom Samobójczym. (2023). *Webinar. Rola twórców kultury w zapobieganiu zachowaniom samobójczym – dr Halszka Witkowska*. YouTube. Pobrane 20 sierpnia 2024 z: https://www.youtube.com/watch?v=oCWf_rWU9hQ.
- Chodak, M., Barwiński, Ł. (2010). Autoagresja jako forma radzenia sobie ze stresem – przegląd zagadnień. *Psychiatria i Psychoterapia*, 6(1), 19–30.

- Covell, C. (scen.), Entwistle, J. (reż.). (2017). Episode 1 [Odcinek 1] (sez. 1, odc. 1) [odcinek serial telewizyjnego]. W: J. Entwistle (prod.), *The end of the f***ing world*. Channel 4, Netflix.
- Dębski, M., Flis, J. (2023). *MŁODE GŁOWY. Otwarcie o zdrowiu psychicznym. Raport z badania dotyczącego zdrowia psychicznego, poczucia własnej wartości i sprawczości wśród młodych ludzi w Polsce*. Fundacja Unaweza.
- Dollard, J., Miller, N. E., Doob, L. W., Mowrer, O. H., Sears, R. R. (1939). *Frustration and aggression*. Yale University Press.
- Entwistle, J. (prod.). (2017–2019). *The end of the f***ing world* [serial telewizyjny]. Channel 4, Netflix.
- Favazza, A. R. (1996). *Bodies under siege: Self-mutilation and body modification in culture and psychiatry* (wyd. 2). Johns Hopkins University Press.
- Filipowicz, D. (2021, 16 września). *Trzyście Powodów, sezon 1 – recenzja*. Życie Warto Jest Rozmowy. Pobrane 29 października 2024 z: <https://zwjr.pl/artykuly/trzy-scie-powodow-recenzja>.
- Goodhart, S. (scen. i reż.). (2020). Episode 3 [Odcinek 3] (sez. 2, odc. 3) [odcinek serialu telewizyjnego]. W: L. Nunn (prod.), *Sex education*. Netflix.
- Goodhart, S. (scen.), Taylor, B. (reż.). (2020). Episode 6 [Odcinek 6] (sez. 2, odc. 6) [odcinek serialu telewizyjnego]. W: L. Nunn (prod.), *Sex education*. Netflix.
- Hoover, D., Monahan, D. (scen.), Lewis, S. (reż.). (2023). Let us serenade the sh*t out of you [Pozwól nam odwalić serenadę] (sez. 2, odc. 1) [odcinek serial telewizyjnego]. W: S. Lampert (prod.), *Ginny and Georgia* [Ginny i Georgia]. Netflix.
- Jakubowski, W. (2020). Popkulturowe ilustracje utopii społecznych, czyli o edukacyjnym potencjale kultury popularnej. *Utopia i Edukacja*, 4, 91–96.
- Januszewski, A. (2018). Samouszkodzenia ciała formą autodestrukcji u młodzieży. W: K. Maciąg, M. Maciąg (red.), *Zadania i wyzwania medycyny – charakterystyka problemów i postępowanie terapeutyczne* (s. 141–150). WN Tygiel.
- Kanclerz, B. (2016). Film *Sala samobójców* jako obraz współczesnej młodzieży uwikłanej w wirtualnej rzeczywistości. *Kultura – Społeczeństwo – Edukacja*, 9(1), 69–83. <https://doi.org/10.14746/10.14746/kse.2016.9.6>.
- Khosla, P. (2017, 1 maja). 13 Reasons Why will get more content warnings: The entire series will now be prefaced with warnings. Mashable. Pobrane 29 października 2024 z: <https://mashable.com/article/13-reasons-why-trigger-warnings>.
- Kicińska, L., Łuba, M., Palma, J., Witkowska, H. (2022). *Samouszkodzenia – zrozumieć, aby zapobiec. Poradnik dla nauczycieli*. Stowarzyszenie Polskie Towarzystwo Suicydologiczne.
- Kiwior, W. (2014). Obraz świata nastolatka na podstawie wybranych seriali dla dzieci i młodzieży. W: D. Bruszevska-Przytuła, M. Cichmińska, A. Krawczyk-Łaskarzewska (red.), *Seriale w kontekście kulturowym. Społeczeństwo i obyczaje* (s. 98–115). IFP UWM.

- Kochan, M. (2024). Autodestrukcja jako źródło przyjemności. W: P. Nowak, H. Witkowska (red.), *Nie mam siły żyć. Autodestrukcja w kulturze* (s. 155–165). Wydawnictwa UW.
- Komasa, J. (reż.). (2011). *Sala samobójców* [film]. Studio Filmowe „Kadr”.
- Konieczna, E. (2021). Seriale i ich odbiór jako odbicie zmian społeczno-kulturowych. *Dyskursy Młodych Andragogów*, 22, 85–97. <https://doi.org/10.34768/dma.vi22.593>.
- Korbut, A. (2016). Arteterapia i jej zastosowanie w obszarze edukacji. *Edukacja Elementarna w Teorii i Praktyce*, 11(3[41]), 267–280. <https://doi.org/10.14632/eetp.2016.11.41.267>.
- Korzeniowski, P. (2019, 27 lipca). *Jak Polacy oglądają seriale? 71 proc. z nas wybiera lektora zamiast napisów. Wolimy odcinki 40-minutowe*. Noizz. Pobrane 17 października 2024 z: <https://noizz.pl/film/jak-polacy-ogladaja-seriale-raport-wave-maker/10rz5jr>.
- Kwiatkowska, A. (2019). Między Werterem a Papageno, czyli jak informować o samobójstwie, aby nie szkodzić. *Dyskurs i Dialog*, 2, 21–28. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3621199>.
- Lampert, S. (prod.). (2021–). *Ginny and Georgia* [Ginny i Georgia] [serial telewizyjny]. Netflix.
- Lampert, S., Fisher, D. J. (scen.), Adams, A. (reż.). (2021). It’s a face not a mask [To twarz, nie maska] (sez. 1, odc. 2) [odcinek serialu telewizyjnego]. W: S. Lampert (prod.), *Ginny and Georgia* [Ginny i Georgia]. Netflix.
- Lampert, S., Fisher, D. J. (scen.), Genn, J. (reż.). (2023). Welcome back, bitches! [Siema, zdziury!] (sez. 2, odc. 1) [odcinek serialu telewizyjnego]. W: S. Lampert (prod.), *Ginny and Georgia* [Ginny i Georgia]. Netflix.
- Łuba, M. (2023). *Samouszkodzenia u dzieci i młodzieży. Poradnik dla nauczycieli*. Fundacja Adamed.
- Łyczak, A. (2012). Cierpienie w samookaleczeniu. W: G. Makiello-Jarża (red.), *Ból i cierpienie* (s. 169–176). Krakowska Akademia im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego.
- Melosik, Z. (2012). Mass media, tożsamość i rekonstrukcje kultury współczesnej. W: W. Skrzydlewski, S. Dylak (red.), *Media. Edukacja. Kultura* (s. 32–49). Wydawnictwo UR.
- Menninger, K. (1938). *Man against himself*. Harcourt, Brace.
- Nunn, L. (prod.). (2019–2023). *Sex education* [serial telewizyjny]. Netflix.
- Nunn, L., Gadd, R. (scen.), Seabright, A. (reż.). (2019). Episode 5 [Odcinek 5] (sez. 2, odc. 5) [odcinek serialu telewizyjnego]. W: L. Nunn (prod.), *Sex education*. Netflix.
- Nunn, L. (scen.), Herron, K. (reż.). (2019). Episode 8 [Odcinek 8] (sez. 1, odc. 8) [odcinek serialu telewizyjnego]. W: L. Nunn (prod.), *Sex education*. Netflix.
- Nunn, L. (scen.), Taylor, B. (reż.). (2020a). Episode 1 (sez. 2, odc. 1) [odcinek serialu telewizyjnego]. W: L. Nunn (prod.), *Sex education*. Netflix.

- Nunn, L. (scen.), Taylor, B. (reż.). (2020b). Episode 7 [Odcinek 7] (sez. 2, odc. 7) [odcinek serialu telewizyjnego]. W: L. Nunn (prod.), *Sex education*. Netflix.
- Pawlikowska, A. M. (2021). Obraz samobójstwa w filmie *Sala samobójców* w reżyserii Jana Komasy. *Forum Polityki Kryminalnej*, 2, 1–12. <https://doi.org/10.31261/FPK.2021.02.06>.
- Pawłowska, B., Potembska, E., Zygo, M., Olajossy, M., Dziurzyńska, E. (2016). Rozpowszechnienie samouszkodzeń dokonywanych przez młodzież w wieku od 16 do 19 lat. *Psychiatria Polska*, 50(1), 29–42. <https://doi.org/10.12740/PP/36501>.
- Płowuszyńska, M. (2022). Serial jako medium edukacyjne, czyli młodzież i rodzina w serialach *Euforia* i *13 powodów*. *Studia Edukacyjne*, 66, 135–155. <https://doi.org/10.14746/se.2022.66.10>.
- Radziwiłłowicz, W. (2020). Autoagresja – samobójstwa i samoookaleczenia. W: I. Grzegorzewska, L. Cierpiałkowska, A. Borkowska (red.), *Psychologia kliniczna dzieci i młodzieży* (s. 557–568). WN PWN.
- Rączy, K. (2020). Fenomen współczesnych produkcji serialowych w komunikowaniu wartości. *Annales Universitatis Paedagogicae Cracoviensis. Studia de Cultura*, 12(4), 137–150. <https://doi.org/10.24917/20837275.12.4.11>.
- Sokół-Szawłowska, M., Święcicki, Ł., Czyżak, I., Zdziechowska, K. (2015). Zachowania autoagresywne u osób z zaburzeniami psychicznymi – badanie z udziałem użytkowników portalu społecznościowego. *Psychiatria Polska*, 49(3), 503–516. <http://dx.doi.org/10.12740/PP/27635>.
- Walsh, B. W. (2014). *Terapia samouszkodzeń* (M. Kapera, tłum.). Wydawnictwo UJ. (wyd. oryg. 1988).
- Witkowska, H. (2023). Etiologia z różnych perspektyw zachowań samobójczych wśród dzieci i młodzieży. W: B. Hołyst (red.), *Zapobieganie samobójstwom. Zachowania suicydalne dzieci i młodzieży* (t. 3). Difin.
- Witkowska, H. (2024). Rola twórców kultury popularnej w działaniach na rzecz zapobiegania zachowaniom samobójczym wśród dzieci i młodzieży. W: P. Nowak, H. Witkowska (red.), *Nie mam siły żyć. Autodestrukcja w kulturze* (s. 209–219). Wydawnictwa UW.
- Witkowska, H., Czabański A., Kicińska L., Łuba, M., Palma, J., Szczepaniak, W. (2022). *Rekomendacje dotyczące informowania o zachowaniach samobójczych (wersja rozszerzona)*. Program Zapobiegania Zachowaniom Samobójczym. Pobrane 21 października 2024 z: <https://zapobiegajmysamobojstwom.pl/wp-content/uploads/2022/10/standardydlugie11.pdf>.
- Witkowska, H., Kicińska L., Palma J., Łuba M. (2024). *Zrozumieć, aby zapobiec 2024. Zachowania samobójcze wśród dzieci i młodzieży. II edycja raportu na podstawie danych Komendy Głównej Policji i serwisu www.zwjzr.pl*. Życie Warto Jest Rozmowy. Pobrane 21 października 2024 z: <https://zwjzr.pl/artykuly/zrozumiec-aby-zapobiec-2024-ii-edycja-raportu>.

- Yorkey, B. (prod.). (2017–2020). *13 reasons why* [Trzynaście powodów] [serial telewizyjny]. Netflix.
- Zajac, Z. (2021). Samookaleczenia bez intencji samobójczych w mediach społecznościowych na przykładzie Instagrama: przegląd literatury. W: D. Siemieniecka, M. Szablowska-Zaremba (red.), *Internet jako przestrzeń relacji społecznych – szanse, ograniczenia, perspektywy* (s. 129–140). Wydawnictwo KUL.
- Ziółkowska, B., Wycisk, J. (2019). *Autodestruktywność dzieci i młodzieży*. Difin.