

WILL STORR

Selfie

**Cum am devenit atât de obsedăți de sine
și ce efect are acest lucru asupra noastră?**

Traducere din limba engleză
VALENTINA GEORGESCU



LITERA®
București
2019

CUPRINS

Notă asupra textului	11
Cartea zero: Moartea sinelui	13
Cartea întâi: Sinele tribal	33
A doua carte: Sinele perfectibil	63
A treia carte: Sinele rău	97
A patra carte: Sinele bun	129
A cincea carte: Sinele special	183
A șasea carte: Sinele digital	257
A șaptea carte: Cum să rămâi în viață în era perfecționismului	317
Mulțumiri	353
Notă asupra metodei	355
Note și referințe	357
Indice	406

Libris .RO

Respect pentru oameni și cărți

TELEGRAMA

CARTEA ZERO

MOARTEA SINELUI

La început nu a fost nimic. Ea era o persoană, legată de pat, și atât. Fără amintiri, fără gânduri, doar sunete bizarre: doar bipuri electronice, o dronă mecanică delicată. Apoi, de undeva din negură, se auzi o voce:

– Îmi puteți spune ce este asta?

Ceva plutea în fața ei.

– Un stilou? spuse ea.

În lumina gândirii conștiente, recunoștea forme în încăperie – un pat, un scaun –, dar era cumva incapabilă să lege toate acele piese individuale într-o scenă completă, integrală. Forme umane stăteau lângă ea, spunându-i că o cunoșteau, dar ea habar n-avea cine era. Nu știa că era a doua săptămână a lunii iunie 2007, nici că avea 43 de ani și nici că era Debbie Hampton din Greensboro, Carolina de Nord. Totuși, la un moment dat, reuși să înțeleagă esența situației neplăcute în care se afla. Era în viață. Iar asta o înfuria la culme.

Cu câteva zile înainte, Debbie¹ luase o supradoză de vreo 90 de pilule, o combinație de zece medicamente diferite eliberate doar cu rețetă, unele dintre ele furate de pe noptiera unei vecine. De când devenise o fată bălaie, pe care toți de la școală o porecleau Maimuța, Debbie începuse să sufere de lipsa stimei de sine. Nu avusesese o copilărie ușoară.

– Părinții mei au divorțat când aveam 16 ani, mi-a spus ea, iar eu am jurat atunci, la fel ca și acum, că nu le voi face niciodată asta copiilor mei.

La 31 de ani, s-a căsătorit cu iubitul din copilărie și au avut imediat copii. Era hotărâtă să devină femeia visurilor lui.

– Mama soțului meu era întruchiparea mamei și a soției perfecte. Era casnică, a crescut copiii, era o bucătăreasă minunată, era îndemânatică. Era ce îmi doream eu să fiu.

Însă, oricât s-a străduit, Debbie nu a putut fi acea femeie. Viața de casnică o plăcusea.

– Nu eram o persoană în preajma căreia să-ți placă să stai. Eram nervoasă.

Căsnicia s-a încheiat. Și, astfel, iată-o mama singură care jurase să nu fie vreodată. A început să iasă cu diverși bărbați, dar nu a mers bine.

– L-am văzut, efectiv, pe fiul meu mai mic în mijlocul holului, plângând în hohote pentru că dorea un „tată” adevărat.

Copilă fiind, Debbie încercase mereu să fie aşa cum își dorise mama ei. Ca adult, se luptase să fie persoana pe care își imagina că și-o dorea soțul ei. Toată viața ei alergase după visul perfecțiunii și, toată viața ei, perfecțiunea aceasta de vis îi alunecașe printre degete. Acum, simțea că eșuase.

– Mă gândeam: „Nu ești o mamă destul de bună, nu vei fi niciodată capabilă să faci bani, îmbătrânești, nu vei avea niciodată un bărbat pe care să-l satisfaci“.

Pe 6 iunie 2007, pe la ora 11, Debbie s-a așezat pe pat, și-a înghițit pastilele cu un pahar de vin roșu Shiraz ieftin și a pus un CD cu muzica lui Dido, pe care s-o asculte în timp ce murea. Trezindu-se puțin mai târziu, s-a dus jos, la calculator, l-a pornit și a început să compună o scrisoare de adio:

Adio pentru totdeauna și aveți grija să nu fiți prinși cum am fost eu, Kunta Kinte.

Pe la ora trei după-amiază, unul dintre fiii lui Debbie a găsit-o leșinată pe podeaua din bucătărie. A fost dusă de urgență la spital, unde s-a trezit, în cele din urmă, furioasă pe ea însăși.

– Eram turbată, a spus ea. O dădusem în bară. Eram absolut dezgustată de mine însămi, că-mi ratasem sinuciderea. Simțeam atâtă ură de sine, că aveam impresia că mă strivește.

Sinuciderea este un mister. Pare să nu aibă legătură cu nimic din ceea ce reprezintă natura umană în mod elementar. Suntem animale ale progresului. Suntem persoane active, aspirante, luptătoare. Indiferent dacă scopurile noastre sunt

bune sau rele, muncim, muncim, construind orașe mari, săpând mine adânci, creând imperii mărețe, distrugând clădiri și habitate și limitele fantelor de ieri, supunând forțele Universului, pentru a face din magie cotidian. Vrem lucruri și le obținem; suntem lacomi, ambicioși, isteți, neobosiți. Autodistrugerea nu are loc în această schemă. Nu se potrivește.

Doar că se potrivește. Trebuie.

M-am întrebat dacă a existat vreun indiciu în povestea lui Debbie, despre ce ar putea face ca sinele uman să se deregoleze atât de grav. În ultimii câțiva ani, am stat de vorbă cu mulți oameni care au fost afectați de sinucidere și de fiecare dată a existat o poveste de bază ca a lui Debbie, una despre mari speranțe care au eșuat, ducând la respingerea sinelui și la impulsul de a pune capăt tuturor lucrurilor. Am descoperit aceeași poveste când am stat de vorbă cu Graeme Cowen, din New South Wales, care a simțit întotdeauna că, „dacă nu eram excepțional, nu eram o persoană întreagă“, și care, după mai multe eșecuri profesionale, a încercat să se spânzure în curtea din spatele casei sale, cu un cablu electric. Același lucru l-am descoperit și când am stat de vorbă cu Drummond Carter, un director ambicioz dintr-un sat din Norfolk, Anglia, care, în urma repetatelor relații extraconjugele ale soției lui, s-a simțit umilit, cu identitatea zdruncinată. La fel a fost și când am stat de vorbă cu fotbalistul vedetă Ben Ross, care și-a rupt gâtul în culmea carierei („Începi să te gândești: și dacă aș dispărea?“), iar medicul sportiv dr. Con Mitopoulos mi-a spus că pacienții lui gândesc adesea aşa deoarece „e o mare presiune pe ei și aspiră să aibă succes, la fel ca noi toți. Simt că totul e posibil, atâtă vreme cât trudești. Și totuși, în viață nu e aşa.“ O astfel de poveste am descoperit și când am stat de vorbă cu Meredith Simon, studentă la o mare facultate de arte liberale din SUA, care se lupta cu greutatea și cu sindromul ADHD, simțindu-se imperfectă, față de surorile ei frumoase, slabe și desăvârșite. Aceasta a început să se automutileze, apoi, la 14 ani, a intrat în baia de lângă dormitorul ei, a luat o lamă de ras și a încercat să se sinucidă tăindu-și venele.

– Îl dezamăgeam pe oameni, mi-a spus ea. Iar asta era cu adevărat greu pentru mine, pentru că îmi doream să fiu copilul perfect.

Poate că observ acest tipar anume pentru că îl găsesc în mine însumi. Mi se pare că sunt prins într-un ritm al vieții care mă face să aştept mai mult de la mine decât îmi pot asigura talentul și caracterul meu, iar în perioadele în care dau greș repetat, sinuciderea pare să fie soluția reflexivă a minții mele. *La dracu'*, mă descopăr gândind, *aș putea pur și simplu pleca*, după care am sentimentul acesta de caldă încurajare. I-am admirat întotdeauna în secret pe cei care au curajul să meargă până la capăt. Pentru mine, aceia sunt niște eroi. La urma urmei, nu ești foarte laș dacă îți despici venele cu lama de ras sau dacă îți înfășori un cablu electric în jurul gâtului.

Sinuciderea ar putea fi privită ca o cădere catastrofală a sinelui uman. Este forma extremă de automutilare existentă. Chiar dacă nu v-ați plănit activ propria moarte, mulți oameni au avut, cu siguranță, măcar experiența gândului trecător: *Am și soluția. Aș putea dispărea*. Am motive să bănuiesc că acest gen de gândire, deși tabu, e mai întâlnit decât v-ați putea imagina. În cei trei ani cât mi-a luat scrierea acestei cărți, au avut loc patru morți prin sinucidere în cercul meu de cunoștințe. A fost bărbatul care s-a spânzurat de un copac de pe traseul pe care îmi plimb câinii, apoi bărbatul care s-a spânzurat în garajul pe lângă care trec când îmi duc soția cu mașina la lucru, adorabilul poștaș al satului, Andy, pe care îl vedeam aproape în fiecare zi, care și el s-a spânzurat, și vărul meu, care și-a luat viața de Crăciunul trecut.

Ați putea spune că a fost vorba doar de ghinion sau că observ sinuciderile deoarece am această vulnerabilitate ori pentru că se întâmplă să scriu despre ele.

Este, fără îndoială, adevărat că, în prezent, ratele generale în SUA și în Marea Britanie au scăzut simțitor, din anii 1980 încocace.² Dar tot atât de adevărat este și că, în prezent, mor mai mulți oameni în urma sinuciderilor decât în război, atacuri teroriste, crime și execuții la un loc.³ Conform Organizației Mondiale a Sănătății, în 2012, 11,4 oameni din

100 000 au murit ca urmare a automutilării, față de 8,8 oameni în urma violenței interpersonale, a violenței colective sau a intervenției legale. Estimările arată că lucrurile se vor înrăutăți. Până în 2030⁴, se estimează că această diferență va ajunge la 12 versus 7. În Marea Britanie, în anul 2000⁵, 3,8% din adulții au raportat gânduri suicidare – o cifră care a sărit la 5,4% în 2014. În SUA, rata sinuciderilor⁶ a ajuns de curând la maximumul ultimilor 30 de ani.

Sună alarmant, dar ar trebui să luăm în considerare și efectul de atenuare semnificativ, pe care se poate să-l fi avut consumul în masă al antidepresivelor de mare succes, cum ar fi Prozac, asupra statisticilor începând cu anii 1980. O imagine precisă asupra situației este dificil de avut, din diverse motive: în primul rând, pentru căva dintre pacienți, un efect secundar al consumării acestora este considerat rata de suicid mai mare⁷ (deși unele studii nu postulează acest efect⁸); în al doilea rând, cercetătorii sunt, în prezent, ambivalenti în ceea ce privește impactul lor global asupra sinuciderilor – unii neagă orice efect, în vreme ce alții consideră că au provocat o scădere semnificativă.⁹ Numărul rețetelor a crescut foarte mult¹⁰ de la începutul anilor 2000 până în prezent, dublându-se în Anglia, antidepresivele continuând să fie recomandate pentru o gamă mai amplă de probleme, printre care: tulburare bipolară, tulburare obsesiv-compulsivă și tulburare de anxietate. În prezent, în decursul unei perioade de 12 luni¹¹, între 8 și 10% din întreaga populație adultă din SUA și Marea Britanie folosesc antidepresive. Astfel, există, cel puțin, posibilitatea ca statisticile despre sinucidere să fi arătat considerabil mai rău, dacă milioanele de suferinzi de boli psihice nu ar fi beneficiat de acest ajutor.

Și, oricât de îngrijorătoare ar fi statisticile, ele ascund, de fapt, adevărata greutate a problemei. Datele variază, însă un set respectabil indică faptul că există de 20 de ori mai multe încercări, decât sinucideri reușite anual.¹² Avem deci un număr imens de oameni al căror sine, chipurile egoist, se întoarce, dintr-un motiv oarecare, împotriva lor. Este ceva straniu cu adevărat. Ce are o putere atât de incredibilă, încât mecanismul

psihologic uman să se întunece? Ce este atât de nociv energetic, că îl poate face să vrea să se autodistrugă? Ar putea avea oare legătură, am ajuns să mă întreb, cu acel tipar pe care l-am depistat la mine și la alții? Ceva legat de mari speranțe și apoi de dezamăgire, urmată de un teribil și tot mai pronunțat dezgust față de sine?

*

– Ai văzut știrile? m-a întrebat profesorul Rory O'Connor, președintele Academiei Internaționale pentru Cercetarea Suicidului, când l-am întâlnit în biroul său. Rory conduce Laboratorul de cercetare a comportamentului sinucidal, din cadrul Universității din Glasgow. În ziua în care ne-am întâlnit, în presa britanică apăruseră ultimele statistici. În vreme ce nivelul sinuciderilor, în rândul femeilor, era relativ constant de câțiva ani, numărul sinuciderilor în rândul bărbaților atinsese cel mai înalt nivel din ultimul deceniu. Astfel, bărbații reprezintă aproximativ 80%¹³ din numărul total al sinuciderilor din țările anglofone, o nouă creștere îngrijorătoare. Ziarele încercaseră să afle cauzele.

Am început prin a discuta despre generalități. Cei care studiază suicidul insistă, de obicei, asupra faptului straniu că rareori există un singur factor care duce la moarte autoprovocată. Există multe vulnerabilități¹⁴ ce pot crește riscul, inclusiv impulsivitatea, reflectarea generatoare de gânduri negre, nivelul scăzut de serotonină și abilitățile deficitare de rezolvare a problemelor sociale. Bolile mentale, cel mai adesea depresia, precedă, de obicei, un astfel de eveniment.

– Dar cu adevărat important este faptul că majoritatea persoanelor cu depresie nu se sinucid, mi-a spus Rory. Mai puțin de 5% o fac. Așadar, bolile mentale nu reprezintă o explicație. Pentru mine, decizia de a te sinucide este un fenomen psihologic. Ce încercăm noi să facem în laboratorul de aici este să înțelegem psihologia minții suicidale.

La 43 de ani, Rory arăta ca un băiețandru și avea un spirit Tânăr. Hiperactiv și hotărât, manșetele cămașii lui cu girafe

fălfâiau descheiate, iar părul grizonant era tuns la modă, lăsat lung pe frunte. Pe un panou de plută erau prinse desene de-ale copiilor lui – un crab portocaliu, un telefon roșu – iar în rest, o colecție de cărți sumbre pândeau din dulapul său: *Înțelegerea sinuciderii, O minte zbuciumată, Cu propriile mâini tinere*.

După două decenii în care le tot studiase, și-ai fi imaginat că mințile sinucigașe nu prea mai aveau secrete pentru Rory. Și totuși, din când în când, el descoperă câte ceva care îl surprinde. Exact asta s-a întâmplat când a început să analizeze un stil de gândire numit perfectionism social. Dacă ești înclinață spre perfectionism social, stima de sine va deveni periculos de dependentă de menținerea rolurilor și a responsabilităților pe care crezi că le ai. Vei avea tendința să fii de acord cu afirmații de genul: „Oamenii se așteaptă să fiu perfect“ și „Succesul înseamnă că trebuie să fac mai multe eforturi pentru a le fi pe plac celorlalți“. Nu este vorba despre ce aștepți tu de la tine.

– Este vorba despre ce crezi tu că așteaptă ceilalți, a expli cat Rory. I-ai dezamăgit pe ceilalți pentru că nu ai fost un tată bun sau un frate bun – după caz.

Rory a întâlnit pentru prima oară acest tip de perfectionism în studii ale studenților americanii.

– Am crezut că nu se aplică la contextul din Marea Britanie și, cu certitudine, nu oamenilor din medii cu adevărat dezavantajate, a spus el. Ei bine, ba da. Este un efect remarcabil de robust. Am descoperit această relație între perfectionismul social și sinucidere la toate populațiile pe care le-am analizat, inclusiv în rândul celor dezavantajate și al celor prospere.

Ceea ce nu se știe încă este de ce se întâmplă așa.

– Ipoteza noastră este că perfecționistii sociali sunt mult mai sensibili la semnalele eșecului în anturaj.

M-am întrebat dacă acest lucru ar putea fi relevant pentru problema sinuciderii din rândul bărbaților.

– Dacă este vorba despre perceperea eșecului de a-și îndeplini rolurile, ar trebui să întrebăm oare care sunt rolurile pe care bărbații cred că ar trebui să le îndeplinească? Al tatălui? Al celui care aduce banul în casă? Și mai este și această schimbare din societate, a spus Rory. Mai trebuie să fii și dl Metrosexual.

Așteptările cresc, la fel și ocaziile pentru ca bărbații să se simtă niște ratați.

Studiile arată că este destul de ușor să îl faci pe un bărbat să se simtă astfel. O analiză¹⁵ legată de ceea ce cred atât femeile, cât și bărbații că înseamnă „să fii bărbat” în zilele noastre a evidențiat faptul despre ceea ce bărbatul trebuie să fie un „luptător”, un „învingător”, cel care „îi asigură familiei un trai mai bun”, un „protector” și „să păstreze mereu puterea și controlul”.

– Dacă încalci vreuna dintr-oarece reguli, nu ești bărbat, mi-a spus Martin Seager, autor de articole și psiholog clinician.

Dincolo de toate acestea, „bărbații adevărați” nu trebuie să arate vulnerabilitate.

– Un bărbat care are nevoie de ajutor este considerat caraghios.

Studiul lui Martin a fost de dimensiuni relativ mici, dar a reiterat, în mare măsură, un raport asupra sinuciderilor în rândul bărbaților¹⁶, al căruia coautor a fost Rory, realizat pentru organizația caritabilă Samaritans.

– Bărbații se raportează la un „standard de aur” al masculinității, care prețuiește puterea, controlul și invincibilitatea. Când bărbații cred că nu ating acest standard, se simt rușinați și înfrânti.

Printre altele, Rory mi-a spus că o prietenă apropiată de-a lui s-a sinucis în 2008.

– Asta a avut un impact uriaș asupra mea, a spus el. Mă tot întrebam: „De ce nu mi-am dat seama? Dumnezeule, studiez asta de ani de zile.” Am simțit că dădusem greș, că îi dezamăgiseam pe ea și pe toți oamenii din jurul ei.

– Sună a perfecționism social, am spus eu.

– Oh, sunt, fără îndoială, un perfecționist social, a zis el. Sunt hipersensibil la critica socială, deși știu să disimulez bine. Sunt foarte sensibil la ideea de a-i fi dezamăgit pe alții.

O altă însușire riscantă pe care o admite, pe lângă suferință, este ruminarea – să ai gânduri despre gânduri.

– Da, rumești continuu gândurile și sunt un perfecționist social, nu încape nici o îndoială. După ce vei pleca, îmi voi petrece restul serii, dar și după ce voi merge la culcare, gândind:

„Of, Iisuse, nu-mi vine să cred că am spus asta. O să mă om...“ Aici s-a oprit. „O să mă snopesc în bătaie.“

– Rory, am spus eu, ești în pericol de a te sinucide?

El a făcut o pauză, aparent pentru a sonda ceea ce avea de gând să răspundă.

– Niciodată să nu spui niciodată, a răspuns el. Cred că este ceva ce ne trece tuturor prin minte, la un moment dat. Bine, nu chiar tuturor. Există dovezi că multora da. Dar eu nu am fost niciodată deprimat și nu m-am gândit serios la sinucidere, slavă Domnului.

Rory și echipa lui au dezvoltat un model pentru gândirea suicidală, bazat, parțial, pe o teză semnată de eminentul psiholog Roy Baumeister¹⁷, în care aceasta este descrisă ca o „evadare din sine”. Conform teoriei lui Baumeister, procesul debutează când evenimentele din viața unei persoane „nu mai corespund deloc standardelor și așteptărilor”. Sinele se blamează pentru eșecuri și își pierde credința în abilitatea de a repara aspectele sub care a dat greș.

– Noi credem că este vorba despre un sentiment de înfrângere și de umilință de care nu poți scăpa, a spus Rory.

Nu este de ajuns doar să te simți ratat, sinele trebuie să-și piardă și convingerea în capacitatea sa de a se schimba.

– Poate fi ceva intern, dar și extern, așa că ești prins în capcana circumstanțelor vieții, nu vezi cale de ieșire sau perspectivele tale de muncă nu se vor schimba; și așa mai departe.

– Ai sentimentul că te-ai împotmolit, am spus eu.

– Absolut. E sentimentul acela că ai căzut în cursă, deci totul se rezumă la control.

– La control?

– Dacă te uiți la teoriile psihologice legate de sănătatea psihică, dar și de cea mentală, unul din firele roșii care le traversează este sentimentul controlului. De câte ori controlul dispără, apare cu adevărat problema. Când suntem măhniti, încercăm să redobândim controlul.

Una dintre funcțiile cruciale ale sinelui uman este să ne facă să simțim că avem viața sub control. Când oamenii au gânduri perfecționiste, ei vor să simtă că dețin controlul

asupra misiunii lor de a fi persoana grozavă care-și imaginează că trebuie să fie. Problema apare când progresul misiunii încetează sau, și mai rău, când dai înapoi. Când planurile le merg foarte prost, se vor strădui să recapete controlul. Dacă eşuează și persistă în eșec, vor deveni disperați. Sinele ajunge să se scufunde.

Și este valabil pentru noi toți. Mare parte dintre bărbați suferă sub presiunea aşteptărilor culturale puternice că trebuie să fie luptători, protectori și învingători, invulnerabili, dar și femeile au propriul univers al presiunilor cărora trebuie să le facă față. Deși datele, la nivel mondial, sunt relativ puține¹⁸, se pare că, în multe țări, există realmente un număr mare de tentative de sinucidere în rândul femeilor¹⁹. Aceasta indică presiunea imensă pe care o simt multe de a se ridica la înălțimea proprietelor standarde de perfecțiune adesea imposibile. Asaltul asupra sinelui feminin pare aproape permanent, în baza aşteptărilor că o femeie ar trebui să „le aibă pe toate“, cariera și familia perfecte (se pare că se aşteaptă atât de la femei, cât și de la bărbați să intrupeze cele mai strășnice caracteristici ale ambelor roluri tradiționale de gen; puternici, și totuși grijului; ambițioși, și totuși dispuși să aibă o familie – totul trebuie să fie perfect, în ansamblu), dar și a imaginii bolnavе a trupului „ideal“ care li se prezintă în revistele de modă, dintre care unele expun manechine „scheletice“²⁰, cu raportul talie-înălțime, adică raportul procentual dintre circumferința taliei și înălțime, având primejdioasa valoare de 0,32. Un studiu recent a arătat că numai 61% din femeile tinere și fetele din Marea Britanie s-au declarat mulțumite de corpul lor²¹, o scădere semnificativă de la 73%, față de acum numai cinci ani. Între timp, aproape un sfert din fetițele cu vârste între șapte și zece ani au simțit că „e nevoie să fie perfecte“, o cifră deja îngrijorătoare, care e și mai gravă, pentru adolescente: la cele cu vârste între 11 și 21 de ani, proporția a crescut la 61%.

O imagine mai adevărată a poverilor din prezent asupra sinelui feminin e doar întrețărită prin extinderea interesului nostru de la sinucidere la automutilare corporală și la tulburări de alimentație, care afectează în moduri diverse femeile

și care au, de asemenea, în mod semnificativ, perfecționismul ca predictor²². Iar când facem această extindere, înțelegem că e grav ce se petrece. În Marea Britanie, internările din cauza tulburărilor de alimentație, la femeile tinere și la fete, au crescut²³ cu 172%, între 2004 și 2014. Numărul adulților care au raportat automutilări între 2000 și 2014 a crescut mai mult de dublu.²⁴ Un psihiatru cu mare vechime în domeniu le-a spus reporterilor că numărul crescut al tinerilor care se taie²⁵ pare să confirme experiența generală a clinicienilor că „nivelurile nefericirii cresc... la fel cum cresc și tulburările de sănătate mentală, atât la băieți, cât și la fete“. Si asta nu se întâmplă doar în Marea Britanie. Si în SUA, anxietatea și depresia au crescut la adolescenți, începând cu 2012.²⁶

Există, probabil, o varietate de cauze pentru aceste creșteri, incluzând chiar și depistarea mai exactă sau creșterea numărului pacienților dispuși să vorbească despre comportamentul lor. Dar specialiștii care studiază îndeaproape aceste probleme evidențiază, de asemenea, „presiunea socială fără precedent“, căreia îi sunt, în prezent, supuși tinerii. Dr. Jackie Cornish, de la NHS England, a spus: „Asemenea majorității experților, noi credem că acest lucru este cauzat de stresul și de presiunea socială crescândă asupra tinerilor, inclusiv aceea de a reuși la școală, și de problemele apărute în legătură cu imaginea corporală“.²⁷ Pediatrul Colin Michie a pus mare parte din vină pe seama omniprezenței telefoanelor inteligente, care îi expun pe tineri valurilor neîntrerupte de publicitate și de vedete, acesta spunându-le reporterilor: „Eu cred că am dat drumul în lume unui monstru pe care nu îl putem controla“.²⁸

Lumea a crezut că problemele de imagine corporală ar afecta doar femeile. Dar și aici lucrurile se schimbă. Un studiu efectuat în SUA²⁹ a revelat că tulburările de dismorfism corporal sunt aproape la fel de răspândite în rândul bărbaților cum sunt în rândul femeilor. Mulți bărbați au „dismorfie musculară“, o afecțiune de care, practic, nici nu se auzise până acum 25 de ani.³⁰ Între timp, administrarea de steroizi a crescut. Înainte de anii 1980, această tulburare era asociată cu precădere unui număr foarte mic de sportivi de elită,