

# Gluma i depresija

---

**Kukuljica, Toni**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2023**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Zagreb, Academy of dramatic art / Sveučilište u Zagrebu, Akademija dramske umjetnosti**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:205:170840>

*Rights / Prava:* [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-03-14**



*Repository / Repozitorij:*

[Repository of Academy of Dramatic Art - University of Zagreb](#)



**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU**  
**AKADEMIJA DRAMSKE UMJETNOSTI**  
**Studij Glume**

**GLUMA I DEPRESIJA**

**Diplomski rad**

**Mentor: Zvonimir Jurić**

**Student: Toni Kukuljica**

**Zagreb, 2023.**

## SADRŽAJ

1. UVOD .....	3
2. GLUMCI I DEPRESIJA .....	4
2.1. GLUMAČKI ŽIVOT, OČEKIVANJA I REALNOST .....	4
2.2. POVEZANOST I UTJECAJ GLUME NA DEPRESIJU .....	6
2.2.1. OPASNOST GLUME PO MENTALNO ZDRAVLJE .....	7
2.2.2. POST PERFORMANCE DEPRESSION .....	12
2.3. POVEZANOST I UTJECAJ DEPRESIJE NA GLUMU .....	13
2.3.1. IZVEDBA I NASTUPANJE S DEPRESIJOM I ANKSIOZNOSTI .....	14
2.4. LIJEČENJE DEPRESIJE PUTEM GLUME .....	14
2.4.1. PSIHODRAMA .....	16
2.4.2. VAN DER KOLK'S TRAUMA TREATMENT .....	17
2.5. SVJEDOČENJA GLUMACA .....	19
2.6. OSOBNO ISKUSTVO .....	21
3. ZAKLJUČAK .....	24
4. LITERATURA .....	25
4.1. POPIS PRILOGA .....	26

## 1. UVOD

Veza između glume i depresije na prvi pogled nije očevidna, međutim, uđemo li malo dublje problematiku rada i života glumaca, što se nadam da će ovaj rad ovaj omogućiti, shvatit ćemo kako je prisutnost depresije ne samo učestala, već i nedovoljno istražena problematika u glumačkom svijetu.

Da bi uopće razumjeli povezanost depresije i glume, moramo prvo razumjeti što one jesu. Tumačenje što je to depresija, kao i što je to gluma, vrlo često dovodi do mistificiranja i obavijeno je proizvoljnim, nerijetko neargumentiranim pretpostavkama, što zbog nezainteresiranosti ili nedovoljno želje i motivacije za shvaćanjem tih dvaju, naizgled, vrlo različitih područja. Gotovo svaka osoba, upitamo li je, ima svoju hipotezu o tome što je to depresija i što je to gluma. Na tisuće takvih odgovora potencijalno mogu dovesti do gomilanja lažnih informacija, pogrešnih definicija i nedovoljno ozbiljnog shvaćanja depresije kao psihološkog problema ali i glume kao profesije, što ukoliko ih dovedemo u vezu, u ovom slučaju, putem problema mentalnog zdravlja u glumaca može dovesti do porasta zanemarivanja bitnih i ozbiljnih problema u glumačkome poslu.

Svi smo se, u jednom ili drugom trenutku, osjećali 'depresivno', bilo zbog loših vijesti, svakodnevnih problema ili možda, bez posebnog razloga. Ovo se opisuje kao normalna depresija ili normalno stanje depresivnog raspoloženja. Može se doživjeti kao 'plavo' raspoloženje, pad samopoštovanja ili samovrijednosti, povećana samokritičnost, nedostatak zadovoljstva u životu, osjećaj želje za 'odustajanjem' i pesimizam u pogledu budućnosti. (Parker, 2022, 5). Klinička depresija u drugu ruku, prema Hrvatskom zavodu za javno zdravstvo je „bolest koju karakteriziraju poremećaji raspoloženja kao što su dugotrajna tuga, nesposobnost uživanja u ranije ugodnim stvarima ili aktivnostima i duševna bol“. Ona utječe na obavljanje najjednostavnijih svakodnevnih zadataka, ponekad s razornim posljedicama za odnose s obitelji i prijateljima i mogućnosti da se zaradi za život.“. Nadalje, rizik koji se navodi kao potencijalni faktor prema povećanju depresije povezuje se sa „stresom, traumatskim životnim događajima kao što su smrt voljene osobe ili prekid veze, fizičkim bolestima,

problemima uzrokovanim konzumacijom alkohola ili droge, siromaštvom, nezaposlenošću, nepravilnom prehranom i nedovoljnom tjelesnom aktivnošću.“

S druge strane, samu fenomen glume teško je i nezahvalno definirati jer obuhvaća razne spektre, metode, shvaćanja i izvođenja. Ako uzmemo, na primjer, definiciju glume iz Britannice, jedne od najpoznatijih i korištenijih enciklopedija na internetu koju koriste sveučilišta poput Yalea, Harvarda i Oxforda, ona je definirana kao „izvedbena umjetnost u kojoj se pokret, gesta i intonacija koriste za realizaciju fiktivnog lika za pozornicu, filmove ili televiziju.“ Ono što je zanimljivo u ovoj definiciji i mnogim ostalim definicijama glume, ujedno je i ono čega nema u njoj, naime, izostavljene su riječi koje glumu opisuju kao emocionalni i psihički rad koji je, mišljenja sam, mnogo važniji i prisutniji, od onoga što je navedeno u definiciji. Gluma je proizvođenje i proživljavanje emocija u zadanim okolnostima situacije i lika.

## **2. GLUMCI I DEPRESIJA**

Istraživanje sveučilišta u Sydneyu (Maxwell, Ian, et al. “Australian Actors' Wellbeing Study: A Preliminary Report.” MEAA, Equity Foundation, 15 Apr. 2016), u kojoj je sudjelovalo sedamsto osamdeset i dvoje glumaca, pokazalo je da glumci doživljavaju značajno više razine depresije, anksioznosti i stresa nego opća populacija ljudi. To nije slučajnost, i podaci su više nego alarmantni.

### **2.1. GLUMAČKI ŽIVOT, OČEKIVANJA I REALNOST**

Većina glumaca na svijetu su slobodni umjetnici, ili drugačije rečeno, prekarni radnici<sup>1</sup> u polju kulture.

---

<sup>1</sup> Prekarni rad (od lat. precarius: nesiguran), oblik rada ili radnog odnosa u kojem se posao obavlja u ograničenom vremenu (povremeno, kratkoročno, sezonski, dnevno, jednokratno, honorarno i sl.), bez ugovora o radu na neodređeno radno vrijeme, čime osoba koja obavlja posao najčešće, uz niži dohodak, nema pravni i socijalni status

Ovo znači da profesionalni glumci, ukoliko nisu zaposleni u kazalištu kao članovi ansambla, ili ne rade u nekoj od obrazovnih ustanova u kojoj predaju glumu ili neku od glumi srodnih vještina, nisu u mogućnosti ostvarivati redovna primanja. Većina glumaca stoga svakodnevno živi u neizvjesnosti i financijskoj nesigurnosti, što doprinosi razini stresa koja, s vremenom i akumulacijom, može dovesti do depresije. Jedna od vodećih svjetskih novina, britanski *The Guardian*, navodi kako „prema jednoj studiji, 83% ispitanih glumaca govori da je financijski stres problem barem "ponekad", a 30% doživljava financijski stres kao stalni problem. Mnogi izvođači žongliraju s više poslova kako bi spojili kraj s krajem.“ Takva vrst izloženosti svakodnevnom egzistencijalnom stresu je i više nego porazna. Slijedom navedenog, slobodni glumac na tržištu, dakle glumac bez ugovora o radu na neodređeno vrijeme, uvijek mora biti fleksibilan i prilagođavati se na način da bude dostupan kada se ukaže neka poslovna prilika.

Proces audicija koji je najčešći put kojim slobodni glumac na tržištu dolazi do posla. Audicija od glumca zahtijeva da pripremi određeni materijal, monolog, scenu, dijalog i pokaže ga pred određenom komisijom. U pravilu, takav glumac proživljava ogromnu količinu stresa jer o nastupu na audiciji ovisi njegova bliža financijska tj. materijalna budućnost. Surova realnost je da glumac ne dobiva posao na većini audicija tj. biva odbijen, što ostavlja mentalne posljedice, bile one veće ili manje, pogotovo jer se od glumca očekuje da nakon svakog takvog neuspjeha ponovno pokuša sa sljedećom audicijom. U mnogo slučajeva glumac niti ne stiže procesuirati ili analizirati neuspjeli pokušaj, a već se treba pripremati za sljedeću audiciju. U ovom aspektu, biti glumac znači ujedno i doslovnu borbu za preživljavanje u konkurenciji spram drugih glumaca, što neminovno, i kroz neko vrijeme, kumulativno ostavlja posljedice na često vrlo krhku psihi glumca koji se iznova i iznova mora dokazivati u pokušajima da dođe do posla.

Većina glumaca ima fleksibilno radno vrijeme, nerijetko, u toku dana, i po osamnaest sati, zatim rad tokom noći, višestruke dnevne probe i slično. Takvo nepredvidljivo radno vrijeme vrlo često ima za posljedicu poremećaj sna i rutine spavanja što je također jedan od mogućih uzorka narušavanja glumčevog mentalnog zdravlja. Nadalje, glumac u

---

radnika, a time ni zaštitu na radu ni socijalnu i zdravstvenu zaštitu te druga radnička prava koja su se uvriježila u radnim odnosima tijekom XX. st.

mного slučajeva glumac gotovo nema izbora biti bolestan, dakle, ostati kod kuće, odmoriti se i izliječiti od neke bolesti ili događaja/traume, jer taj dan, tjedan, mjesec, ima posao koji treba biti obavljen. Također, nezahvalan raspored proba i neuravnotežena satnica dovodi do otežanog vođenja socijalnog ili obiteljskog života. Mnogo glumaca ne uspijeva održati stabilne emotivne veze i odnose jer im posao zahtjeva potpunu predanost, a i uključuje česta gostovanja s predstavama van mjesta stanovanja. Sve navedeno, nadam se, pojašnjava vezu između glume i problema mentalnog zdravlja te objašnjava potencijalne uzroke zašto se na glumčevoj psihi.

Još jedna pojava koja je, nažalost, dijelom realnosti glumčeva posla, je i vrlo učestalo susretanjem s mobingom. Zlostavljanje i uznemiravanje svakodnevnica je u glumačkoj industriji te je već navedeno istraživanje u Sydneyu ( Maxwell, Ian, et al. "Australian Actors' Wellbeing Study: A Preliminary Report." MEAA, Equity Foundation, 15 Apr. 2016) zaključilo da je „četrvtina glumaca doživjelo uznemiravanje ili maltretiranje tijekom svog rada kao izvođača“. U pravilu, mobing vrše redatelji, a nekad i kolege glumci ili druge osobe koje sudjeluju u stvaranju nekog kazališnog, filmskog, televizijskog djela. Seksizam, homofobija, osude na temelju rase ili vjere, osobne netrpeljivosti samo su neke od pojava sa kojima se glumci mogu suočavati na probama i procesima koji nekada znaju trajati i po nekoliko mjeseci. Posebno poražavajuće je da se glumci nerijetko susreću s tim pojavama i tokom svog obrazovanja na raznim dramskim i glumačkim akademijama gdje profesori često omalovažavaju i maltretiraju svoje studente. Spomenimo samo pokret „Nisam tražila“ koji je medijski i društveno učinio vidljivijim seksualno zlostavljanje nad ženama u regiji, a koji je nastao tako što je mlada srpska glumica Milena Radulović prijavila svog nastavnika glume.

## **2.2. POVEZANOST I UTJECAJ GLUME NA DEPRESIJU**

Javnost ima vrlo pojednostavljenu, nerijetko i banalnu predodžbu glumačkog poziva. Većinom nas se smatra beskorisnim članovima društva, klaunovima, narcisima, promiskuitetnim osobama sklonima alkoholu i opijatima i slično. Također, vrlo često ta ista javnost misli da je jednostavno doći na scenu ili pred kameru i „glumatati“. Realnost

glumačkog poziva je značajno drugačija i slojevitija od takve reducirane percepcije. Biti glumac, ukoliko se taj poziv ozbiljno i predano shvaća, izrazito je zahtijevan posao, i psihički i fizički, kako na sceni tako i van nje, te postoje mnoge opasnosti koje su u uskoj vezi sa obavljanjem glumačkog posla.

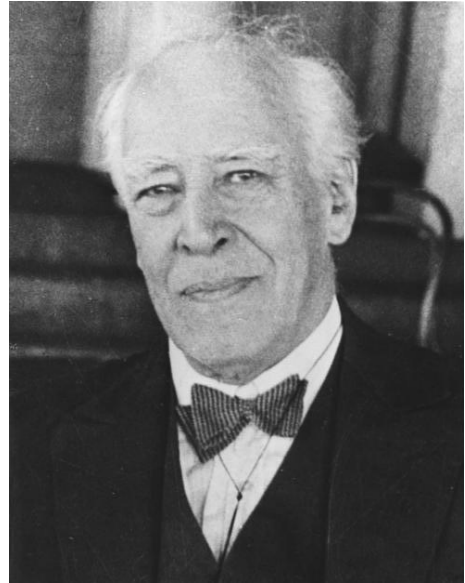
### **2.2.1. OPASNOST GLUME PO MENTALNO ZDRAVLJE**

Možda najdirektnija pogibelj glume na mentalno zdravlje a koja može dovesti do depresije je svakodnevno proizvođenje i proživljavanje emocija, stanja i situacija pri utjelovljavanju različitih likova tj. uloga. Obrazujući se, mladi glumci bivaju izloženi raznim pristupima i načinima dolaženja do istine određenih likova, do njihovih stanja i emocija. Ući u neki zadani lik nije tako jednostavno kao odjenuti neki dio odjeće i zatim ga skinuti i vratiti u ormar. Naprotiv, radi se o dugotrajnom procesu upoznavanja lika, ulaženja u njegov život, psihu, emocije. Nerijetko glumci do te mjere žele postati neki pojedini lik da zanemaruju vlastito zdravlje (mentalno i psihičko) te stavljaju utjelovljenje lika na prvo mjesto. To potpuno posvećivanje liku i preuzimanje njegovih emocija može potencijalno dovesti do toga da te iste emocije ostaju u glumcu i nakon probe ili izvedbe. Transmisija emocija nekog lika u vlastiti privatni život može dovesti do potiskivanja, negiranja ili umanjivanja vlastitih emocija, jer nosimo nečije tuđe, što dovodi do miješanja i zamagljivanja granica tih dviju emocija, mene kao privatne osobe, i mene koji glumi nekog drugog, te posljedično, nerazumijevanja i gubljenja vlastitog ja: tko sam ja, a tko je lik?

Jedna od metoda koja se često upotrebljava pri kreiranju neke uloge, metoda je Konstantina Sergejeviča Stanislavskog, poznatog ruskog glumca, redatelja i teatrologa, u kojemu se od glumca traži da emocije kreira prisjećajući se događaja iz vlastite prošlosti.



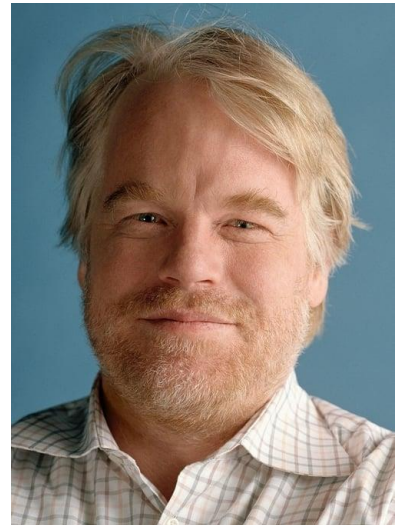
Sustav Stanislavskog zahtijeva da glumac koristi, između ostalog, svoje emocionalno pamćenje, to jest da se prisjeća vlastitih trenutaka iz života i njihovih emocija, odnosno, stanja. Dok se radi o lakim i vedrim ulogama, te treba prizvati slične situacije iz "podruma prošlosti", to se ne doima teškim zadatkom, no što kada je potrebna emocija koju treba stvoriti za neku dramsku situaciju smrt vaše voljene osobe? Što kada se od glumca traži, ili ne traži, ali su već naučeni na to zbog pogrešnog ili nedovoljnog obrazovanja, da svaki dan iznova na probi ili izvedbi prizivaju sjećanje na dan kada im je umrla majka, ili netko blizak, zašto



*Slika 1 Konstantin Sergejevič Stanislavski*

ne i pas, samo zato da bi stvorili i iznijeli neku tešku i zahtjevnu emociju na sceni. Robert Levy, M.D., profesor obiteljske medicine i zdravlja zajednice sa univerziteta u Minnesoti (University of Minnesota, UMN) kaže da glumci "moraju otvoriti svoj um i dušu liku i izloženi su jedinstvenom riziku preuzimanja mentalne boli koju taj lik ima." Ovakav proces, poput metode Stanislavskog, ali i nekih sličnih metoda koje glumci koriste da bi bili što uvjerljiviji, upečatljiviji, potencijalno može biti traumatičan jer vraća duboka neprocesuirana iskustva (ukoliko nisu kvalitetno analizirana) iz prošlosti u sadašnjicu, iz probe u probu, sve do premijere, te zatim pred publikom koja te, ne znajući to, zapravo promatra kako proživljavaš svoju traumu, iznova i iznova. Te i takve emocije koje prizivamo tokom probi i izvedbi zadržavaju se u glumcu i nakon nastupa što potencijalno dovodi do još jedne poteškoće: kako ih ostaviti iza sebe, kako ih deaktivirati i vratiti se u svakodnevni život.

Istraživanje u Sydneyu (Maxwell, Ian, et al. "Australian Actors' Wellbeing Study: A Preliminary Report." MEAA, Equity Foundation, 15 Apr. 2016) zaključilo je da „oko 40 posto glumaca imalo je poteškoća s opuštanjem ili 'prepuštanjem' nakon izvođenja emocionalno i fizički zahtjevne uloge.“ Taj podatak vodi do sljedećeg koji govori da je „više od trećine glumaca izjavilo da konzumira alkohol kao posljedicu problema vezanih uz njihov posao izvođača.“. Također, „glumci i glumice konzumiraju alkohol u količinama koje su znatno iznad smjernica svjetske zdravstvene organizacije za zdravu konzumaciju, a 80 posto glumaca aktivni su korisnici legalnih ili nedopuštenih droga.“. Ovo zloupotrebavanje alkohola i narkotika dovodi do još većeg rizika od depresije, iako se u tom trenutku možda čini kao jedini izlaz od emotivne iscrpljenosti. Na ovu temu, već spomenuti Robert Levy naveo je sljedeći primjer: „Razmišljam o Philipu Seymouru Hoffmanu, koji je glumio u 'Long Day's Journey Into Night' na Broadwayu i osjetio da ga je [igranje] uloge Jamesa bacilo na njegov put u poremećaj ovisnosti.“ Taj isti glumac, jedan od najvažnijih posljednjih tridesetak godina, umro je od predoziranja.



*Slika 2 Philip Seymour Hoffman*

Naravno, metoda po Stanislavskom nije ujedno i jedina koja omogućuje put kojim se neki lik tj. neka uloga kreira i zatim uzastopno ili povremeno izvodi. Postoje i one manje problematične metode poput Mihaila Aleksandroviča Čehova, glumca, redatelja, pisca i kazališnog praktičara. Prednost ove metode je da se glumac, u radu i probama, a kasnije i u izvedbama pojedine uloge, ne mora prisjećati vlastitih trauma. Ova metoda temelji se na opravdavanju lika kojeg se igra, točnije, u punom razumijevanju svih njegovih radnji, misli, osjećaja. Potencijalna zamka ove metode, ali i nekih sličnih, odnosi se u kreiranju a zatim i mnogostrukom izvođenju nekog, recimo tako, vrlo problematičnog lika. Ako na primjer, igramo lika koji je rasist, ili šovinist, primorani smo opravdati, razumjeti i shvatiti njegove poglede na svijet i društvo, kao i odnose u koje stupa. No, može se dogoditi da nešto od tih vjerovanja i uvjerenja ostaje u glumcu i nakon proba ili predstava. Ovo su rijetki slučajevi i naravno uvijek ovise o samom pojedincu, ali postoje i prisutni su, te nose legitimnu opasnost u kojoj se glumčeva vlastita realnost i njegov identitet mogu promijeniti zbog predanosti liku i izvedbi te zamijeniti onim gorim, koje nosi lik kojeg igra, npr. crtama mizoginije, šovinizma, rasizma....itd.



Slika 3 Mihail Aleksandrovič Čehov

Jedna od najozloglašnijih metoda ali također i metoda koja je najviše uzdizana od strane glumačke struke, medija i publike je *Metod acting*. „*Metod* je sav o pronalaženju načina ulaska u lik - načini na koje se glumac integrira potpuno unutar lika, kako bi portirali lik s najdubljim osobnim elementima“ (Krasner, 2000, 129). *Metod* gluma je postupak u kojoj glumac „postaje“ lik kojega igra, i ostaje u istom liku na duži period vremena. Poanta je da glumac zaboravi na vlastito sebe, kako na sceni tako i izvan nje, te u svakom trenutku biva karakter kojeg igra. Ovaj način zahtijeva dugu pripremu i bivanje u liku, gdje je glumčeva jedina realnost - realnost njegova lika. Čuveni primjeri su, recimo, glumci poput Daniel Day Lewisa koji skoro nikad ne izlazi iz uloge prije ni tijekom snimanja. Za glavnu ulogu u filmu „*My Left Foot*“ (1989), proveo je osam tjedana

u klinici za cerebralnu paralizu, a tokom cijelog snimanja nije ustajao iz invalidskih kolica te su ga ostali članovi filmske ekipe morali hraniti i gurati po setu.



Slika 4 Daniel Day Lewis u filmu "My Left Foot"

Takav pristup osim što može donijeti doista izvanredne rezultate u utjelovljavanju nekog lika, ujedno je i potencijalno opasan po samog glumca ali je također i zapravo sebičan čin koji utječe na cijelu filmsku ekipu koja se mora prilagoditi, trpjeti i podilaziti takvom glumcu. Glumac Dustin Hoffman, za ulogu Thomasa Levya u filmu „*Marathon Man*“ (1976) namjerno danima nije spavao prije određenih scena.



Slika 5 Dustin Hoffman u filmu "Marathon Man"

Takvi pothvati mogu dovesti do emocionalnog umora do kojeg dolazi kada glumci „stvaraju nesklad između svojih postupaka i svojih stvarnih osjećaja“ (Grandey, 46:1,

2001). Sama deprivacija sna može dovesti do poremećaja funkcije, uzrokujući kod nekih osoba "akutne epizode psihoze" (Hamden, 2010). Nadalje, doktor psihologije, klinički i forenzički psiholog, Raymond Hamden kaže da „problem koji se vidi u metodičkoj glumi dolazi od nesposobnosti glumaca da odvoje emocije lika od svojih vlastitih u svakodnevnom životu. Općenito, glumci koji pate od promjena osobnosti i psihotičnih poremećaja već imaju neke psihotične sklonosti ili su emocionalno nestabilni. Oni koji imaju disocijativni poremećaj identiteta "ne mogu prepoznati da uloga nije njihova i, iako te osobe izgledaju normalno, imaju psihotične poremećaje za čije identificiranje ponekad trebaju mjeseci“ (Hamden, 2010). „Disocijativni poremećaj identiteta je kemijski utemeljen poremećaj koji je posljedica "visokog stresa i traume". Ono što ti pojedinci psihološki doživljavaju može dodatno štetiti njihovom kemijskom i fiziološkom sastavu“ (Hamden, 2010). Iz svega navedenog o *metod* glumi možemo zaključiti da rizik koji može ostaviti na ljudski um i psihi poput psihoze, disocijacije i emotivne nestabilnosti su ujedno i potencijalni putevi prema depresiji, te su glumci koji koriste tu metodu ranjiviji i imaju daleko veće šanse snositi ozbiljne posljedice po svoje zdravlje, od onih glumaca koji je ne koriste.

### **2.2.2. POST PERFORMANCE DEPRESSION**

*Post performance depression* (PPD) sintagma je kojom se označava pojava koju mnogi glumci i izvođači doživljavaju. Riječ je o simptomima koji se pojavljuju i stvaraju nakon izvedbe. Kanadska psihijatrica Bonnie E. Robson (koja je radila s vrhunskim sportašima i umjetnicima, učiteljima i administratorima) te američka psihologinja Eleanore Gillies govore o simptomima poput "tuge, napadaja plača, tjeskobe i napadaja panike, letargije, nedostatka interesa, umora, pretjerana sna." To su, dakle, snažne emotivne i psihičke posljedice s kojima se glumci učestalo susreću nakon nastupa, audicije ili intenzivnije probe. U tom smislu, PPD dovodi do razvijanja nezdravih načina suočavanja s tim osjećajima kao što su ovisnost o alkoholu, narkoticima ili seksu a uzrok tome je u pokušaju vraćanja osjećaja ispunjenosti i adrenalina koji je iščeznuo nakon izvedbe. Glumci koji imaju problem sa PPD nerijetko krive sebe ne shvaćajući gdje leži pravi

problem, što dovodi do zbunjenosti, demoralizacije i izolacije. Na taj način PPD utječe i na samu opstojnost glumca i često je uzrok odlaska izvođača iz performativne industrije.

Istraživanje u Sydneyu (Maxwell, Ian, et al. "Australian Actors' Wellbeing Study: A Preliminary Report." MEAA, Equity Foundation, 15 Apr. 2016) pokazalo je da „preko 40 posto glumaca pije kako bi se 'opustili' nakon zahtjevne izvedbe“ te da su „80 posto glumaca aktivni korisnici legalnih ili ilegalnih droga.“ Kada bi se isto istraživanje izvršilo u Hrvatskoj, rezultati bi vjerojatno bili isti ili slični.

### **2.3. POVEZANOST I UTJECAJ DEPRESIJE NA GLUMU**

Kada izvođač pati od depresije - bilo da je ona izazvana njegovim radom i iskustvom u izvedbenoj industriji ili ostalim događajima iz njegovog života ili je, pak, genetski predispozicioniran prema depresivnim stanjima - ona nedvojbeno utječe na njegov rad. Glumačka profesija od glumca očekuje da ne donosi svoj privatni život na scenu, jer to može ometati, pa čak i sabotirati proces u koji je mnogo ljudi uložilo svoj trud. No glumac koji se nosi s problemom depresije, u pravilu ne može ostaviti svoj privatni život van scene jer takvo stanje ostavlja posljedice na čitavo biće i sveprisutno je. Depresija utječe na njegov rad, odnose s kolegama i ostalim funkcijama koje su potrebne u produkciji nekog djela. Stoga takvo stanje iziskuje izuzetno velik napor i angažman u premašivanju problema posebno zato jer glumac, gotovo u svim slučajevima, uvijek radi unutar kolektiva i šire radne zajednice te je breme odgovornosti spram drugih veliko što često dovodi do toga da se takav glumac, koji boluje od depresije, autocenzurira, ne želeći upoznati svoju sredinu sa problemom koji nosi, bilo iz razloga stigmatizacije, nerazumijevanja i predrasuda koje obavijaju problem depresije, bilo zbog straha od gubitka posla. Sve ovo, naravno, povratno se može i odraziti i na njegov privatni život što ionako tešku poziciju višestruko pogoršava.

### **2.3.1. IZVEDBA I NASTUPANJE S DEPRESIJOM I ANKSIOZNOSTI**

Često ćemo pročitati ili čuti da ljudi koji pate od depresije nemaju volju i motivaciju za podići se iz kreveta početkom novog dana. To se isto može reći i za glumca koji pati i boluje od depresije: kako ustati, odjenuti se, i otići na probu, set ili izvedbu koje mogu trajati satima, ako ne i cijeli dan. Kako se nositi s time? Kako biti funkcionalan glumac u danima kada se sve čini crnim? Jednoznačnog i jednostavnog odgovora nema.

Nedvojbeno, depresija utječe na emocije, pa ih tako može pojačavati, smanjivati ili potpuno uklanjati. Glumac se suočava se s tim promjenama i kroz svoj poziv, koji od njega zahtijeva upravo korištenje tih istih emocija. Vrlo česti su slučajevi u kojima glumac jednostavno ne može doći do određene emocije koju treba proizvesti (a time i pokazati) jer je ne osjeća. Pritisak koji nastaje u tom trenutku spram samog sebe, ali i vanjskog pritiska kolega i redatelja, situaciju može samo pogoršati. Očekuje se stanovit rezultat, kreacija, no ona se ne događa, blokirana je. Nastala anksioznost je otupila glumčeve alate i sputala ga u njegovom radu koji bi trebao biti, po definiciji, slobodan, zaigran, izražajan. Ovaj osjećaj može i drastično rasti sa približavanjem i važnošću određenog dana, naime, nije isto suočava li se glumac sa nastalim problemima na regularnoj probi, generalnoj izvedbi, premijeri. Zavisno od značajnosti trenutka, anksioznost, krivljenje drugih i samog sebe, sumnja, mogu rezultirati višestruko toksičnim okruženjem kojim je obilježen ne samo pojedinac već čitav kolektiv.

### **2.4. LIJEČENJE DEPRESIJE PUTEM GLUME**

Koliko god glumački poziv može, potencijalno, negativno utjecati na mentalno zdravlje, on također može djelovati i iscjeljujuće, dakle, gluma može biti odušak od depresivnog stanja, straha, anksioznosti s kojima se glumac bori svaki dan. Prepuštanje izvedbi, liku, kolegama s kojima igra, može dovesti do smanjivanja i otpuštanja strahova i blokada, ukoliko je proces aktivno posvećen tome. Mnoge vježbe i tehnike koje svakodnevno koristimo kao glumci mogu biti korisne kada je riječ o osobnim problemima.

Vježbe disanja, opuštanja, istresanja energije, zagrijavanja, slušanje partnera i slično, izvedive su i u vlastitom domu bez ikakvih dodatnih pomagala osim svoje vlastite volje.

Također, iznošenje emocija na sceni može poslužiti kao ispušni ventil za stanja koja nas muče u privatnom životu. Nekad svjesni svojih emocija, možemo usredotočiti i preusmjeriti energiju na rješavanju istih dok glumimo, a nekada se to dogodi sasvim spontano. Taj proces možemo nazvati *katarzom*. *Tragedija*, kako je Aristotel, starogrčki filozof i prirodoslovac govorio „djeluje na gledaoca tako da ga oslobađa nepoželjnih nagomilanih osjećaja“ (Dukat, 16, 2005). Istim procesom kojim gledatelj može doživjeti *katarzu*, može i glumac koji izvodi određenu scenu ili komad. Stari Grci su bili vođeni vjerovanjem da se „određena nenormalna stanja najefikasnije liječe izazivanjem pojačanih stanja iste vrste“ (Dukat, 16, 2005), što bi u ovom slučaju značilo da ako glumac u svome privatnom životu ima problema s ljutnjom, žalovanjem, tugom ili bilo kojom drugom emocijom, iskazivanjem iste, kroz pojačano stanje (što, u pravilu, gluma jest), može dovesti do pročišćenja istih.

Gluma također utječe i na samopouzdanje pojedinca. Svakodnevno izlaganje na sceni pred publikom s vremenom dovodi do pojačanja samopouzdanja glumca koje se može prenijeti na njegovu svakodnevicu, što osobito pomaže onima koji pate od anksioznosti i depresije, kod kojih je manjak samopouzdanja učestala pojava.

Također, bavljenje emocijama i samim sobom na svakodnevnoj bazi kroz rad na ulozi, može dovesti do boljeg poznavanja sebe, razumijevanja vlastitih misli i osjećaja, te na kraju i ka boljoj kontroli istih te osobnom razvoju. „Kada ne glumim obično imam najviše problema. Kad radim, uglavnom nemam problema.“ Izjavio je američki glumac David Harbour za publikaciju "A book of magazine". Harbour je poznat po seriji „Stranger Things“ (2016.-2022.) i filmovima poput „Hellboy“ (2019.) i „Black Widow“ (2021).



### 2.4.1. PSIHODRAMA

Psihodrama, zasnovana početkom 20. stoljeća od strane bečkog liječnika Jakoba Levya Morena, oblik je psihoterapije u kojemu se koriste dramske metode igranja scena. Scene se uprizoruju u konkretnoj situaciji *sada i ovdje* unutar određenih okolnosti s ljudima iz života osobe koja sudjeluje u tom psihodramskom procesu. Takav oblik terapije omogućuje subjektu (pacijentu) da kroz glumljeno uprizorenje neke situacije liječi svoje traume i probleme, na način da se s njima aktivno suočava, učini neučinjeno, izgovori neizgovoreno, i sagleda situaciju iz novog ugla, iz perspektive sebe, kao i izvan nje. Takav rad zahtijeva dulji proces, no može rezultirati ljekovitim iskustvom. Psihodramske prakse također su korištene i u procesu nastajanja predstave ili filma koji se temelje na osobnim iskustvima glumaca, redatelja ili drugih subjekata. Nadalje, profesionalni glumac može poslužiti kao stand-in (zamjena) nekom drugom subjektu u procesu psihodrame, tako da glumac odrađuje situaciju subjekta dok je on može sagledavati izvana kao cjelinu. Tako se subjekt može odvojiti od direktnog prisjećanja emocija i bivanja u situaciji, što olakšava prolaženje većih trauma. Tako naravno i više glumaca može odigrati cijeli situaciju navođenu subjektivim doživljajem iste, sve to, naravno, uz kontrolu i vodstvo psihoterapeuta.



Slika 6 Psihodramska sesija

## 2.4.2. VAN DER KOLK'S TRAUMA TREATMENT

Nizozemski psihijatar, pisac, istraživač i edukator, Bessel van der Kolk, sa sjedištem u Bostonu, autor je knjige *The Body Keeps The Score*, u kojoj kao jednu od solucija za rješavanje osobnih trauma ističe glumu i kazalište. Gluma je iskustvo korištenja vlastitog tijela da zauzme svoje mjesto u životu (Kolk, 2004), izjavio je nakon što se osvjedočio koliko je gluma pomogla njegovom sinu koji je patio od sindroma kroničnog umora.

Nadalje, Kolk ističe važnost glume kao pomagala ljudima s traumama: „Traumatizirani ljudi se boje sukoba. Boje se da će izgubiti kontrolu i ponovno završiti na strani gubitnika. Sukob je središnji za kazalište - unutarnji sukobi, međuljudski sukobi, obiteljski sukobi, društveni sukobi i njihove posljedice. Trauma je pokušaj zaborava, skrivanje koliko ste uplašeni, bijesni ili bespomoćni. Kazalište je pronalaženje načina da se kaže istina i da se publici prenesu duboke istine.“ (Kolk, 2004). Naravno, programi u kojima se ljudi suočavaju i rješavaju svojih trauma kroz glumu vođeni su drugačije od profesionalnih glumačkih trupa, „tajna je ići polako i angažirati ih malo po malo“ (Kolk, 2004).

Kolk je proučavao i izučavao tri različita programa koja se bave liječenjem traume kroz kazalište, *Urban Improv* u Bostonu, *the Possibility Project* u New Yorku i *Shakespeare & Company* u Lenoxu, Massachusettsu.

*Urban Improv* bavi se prevencijom nasilja kroz uprizorenje situacija iz svakodnevnica studenata koje se odnose na nasilje, ljutnju, homofobiju, ljubomoru i izdvojenost iz grupe. Scene se zatim odigravaju na različite načine s različitim ishodima kako bi se prikazala moguća razrješenja tih problematičnih i nepoželjnih situacija.

*The Possibility Project*, projekt je u kojem se polaznici nalaze po tri sata tjedno te u periodu od devet mjeseci napišu i izvedu mjuzikl ispred publike. Mjuzikl se bavi temama osobnih problema pojedinaca ili socijalno - društvenim problemima koji utječu na njih. Kroz taj program njegovi polaznici rade na kreativnosti, disciplini, samopouzdanju, tjelesnom osvještavanju, suradnji s drugima, javnom nastupu, vlastitim konfliktnim

emocijama i njihovom razrješenju. Također, imaju poseban program koji se isključivo bavi djecom u domovima, u kojem se kroz otvoren razgovor zapisuju njihove misli, osjećaji, konflikti, tegobe, koje se, vremenom, putem bilježaka, pretvaraju u kazališni komad i zatim izvodi na sceni.

*Shakespeare & Company* stavlja osuđene adolescente (za nasilje, krađu, alkoholizam) u šestotjedni glumački program gdje je potrebno izvesti Shakespeareovu dramu pred obitelji, prijateljima i predstavnicima sustava maloljetničkog pravosuđa. Bogatstvo različitih i često nasilnih tema i motiva unutar Shakespeareovog opusa omogućuje polaznicima svojevrsni kanal za suzdržano izbacivanje agresije u kontroliranim uvjetima čime šire vokabular prema artikulaciji, razmišljanju i razumijevanju vlastitih životnih stranputica.

## 2.5. SVJEDOČENJA GLUMACA

Mnogi glumci su izrazito vokalni oko svoje borbe s depresijom i ne boje se progovoriti o ovoj osjetljivoj temi. Svako javno iznošenje problema s depresijom potencijalno može biti pokretač nekoj drugoj osobi da prestane skrivati svoje problem, prihvati ga i suoči se s njim. Utjecaj koji glumci imaju oko ove teme broji se u milijunima širom svijeta, pogotovo danas, u doba interneta i društvenih mreža.

Američki glumac Ben Affleck, poznat je po svojim glumačkim poput „*Good Will Hunting*“ (1997), „*Gone Girl*“ (2014), „*Dogma*“ (1999) ali i redateljskim vještinama u filmovima kao što su „*Argo*“ (2012), „*The Town*“ (2010) ili njegovom najnovijem filmu „*Air*“ (2023). Affleck je javno progovorio o svojoj borbi s depresijom te priznao da koristi antidepresive: „Uzimam antidepresive. Jako su mi korisni... Uzimam ih od svoje 26. godine, razne različite vrste.“ Ovakvim otvorenim izražavanjem o uporabi antidepresiva, Affleck smanjuje njihovu negativnu stigm.



Slika 7 Ben Affleck

Također je više puta izjavljivao da uz depresiju ima problem sa tjeskobom i zlouporabom opijata.

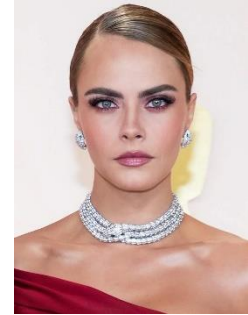
Američki komičar i glumac, Pete Davidson, poznat po skečevima u sklopu emisije „*Saturday Night Live*“, te filmovima poput „*The King of Staten Island*“ (2020) i „*The Suicide Squad*“ (2021), također vrlo otvoreno progovara o svojim problemima već dugi niz godina. Na temu depresije, Davidson navodi: „Moram se stalno izvlačiti iz toga. Budim se potišten, ali sada znam



Slika 8 Pete Davidson

kako hodam. Moram izaći van i biti malo na suncu, ili otići u šetnju. Sve je to samo programiranje sebe da prevarite svoj mozak.“ Također je izjavio da nedostatak brige o sebi te zloupotreba narkotika, pogoršavaju njegovo stanje.

Engleska glumica Cara DeLavingne, poznata po ulogama u filmovima kao što su „*Suicide Squad*“ (2016) i „*Anna Karenina*“ (2012), više puta je progovarala o svojoj depresiji i problemima s drogom. "Pakirala sam svoje torbe i odjednom sam samo htjela završiti s tim. Imala sam način i bio je tu ispred mene. I mislila sam, moram odlučiti volim li sebe onoliko koliko volim ideju smrti."



Slika 9 Cara DeLavingne

Većina glumaca ipak nije toliko slavna i nemaju medijsku pozornost velikih zvijezda, ali njihov glas jednako je bitan. Kako bih proširio ovaj rad i na meni poznatu i blisku okolinu ljudi koji se bave glumačkim pozivom, pitao sam ih o njihovom iskustvu i problemima s depresijom, tj. mentalnim zdravljem općenito.

Mlada splitska glumica, Dea Maria Računica, govori o tome kako u fazama depresije ne nosi iskru za djelovanjem. „Depresija me uglavnom zatvori i blokira kao osobu pa tako i kao glumicu. Postanem lijena osoba koja ne vidi smisao u ničemu. Nisam kreativna, nisam inspirativna. Za mene ne vrijedi ona da jako sjebani ljudi stvaraju veliku umjetnost. Kad sam sjebana ne stvaram ništa.“ No, kako navodi dalje, nakon takvog perioda dolazi do promjene gdje se glumu koristi kao filter za oslobađanje od negativnih emocija i osjećaja. „Kada prođe određeno vrijeme dolaska sebi, kada pronađem motivaciju, cilj, onda izbacim sve ono što sam proživjela.“ Na pitanje kako njen poziv utječe na njen privatni život i emotivnu stabilnost dodala je „nosim se tako da se vraćam u realnost, shvaćam da sve što drugi rade nema veze sa mnom, nego s tim ljudima, da živimo u svijetu punom rokova i očekivanja. Borim se. I svaki dan se pitam, kako danas mogu lakše?“

Glumac koji nije želio da se njegovo ime navodi u ovom radu (što samo svjedoči o stigmi koju nose problemi povezani sa mentalnim zdravljem) na pitanje utjecaja glume na njegov privatni život govori: „Ako se glumačka iskustva smatraju nadopunom nas samih (kako u samome radu, tako i nakon njega) postoji opasnost da utječu na mentalna stanja, pa čak i da uzrokuju ozbiljnije poteškoće poput psihoze. Iz tog se razloga volim glumi pristupati kao terapiji“. No ipak, dalje navodi kako pripisuje glumi i pozitivnu stranu u vidu promjene fokusa i bivanja: “ Volim vjerovati da se, dok sam na sceni, ne vidi ako sam u depresiji, jer najčešće to i sam zaboravim kao što bih vjerojatno zaboravio i mnogom

drugom preokupacijom mozga. Mnogo mi se puta dogodilo da sam beskrajno bezvoljan prije posla, a zaboravim na to crnilo dok radim, ali ne bih rekao da je to zato što je gluma lijek, više zato što imam priliku preusmjeriti fokus na drugo“.

Još jedan anonimni kolega, opisao je svoj odnos sa glumom kao dvosjekli mač „utjecaj glume kao posla na moje mentalno zdravlje dvojak je. Nekad je stresor, čak i patogen, dovodi me u stanja slična depresiji, izaziva bijes, dovodi do toga da propitujem svoju ljudsku vrijednost. Međutim, ponekad može biti i ljekovit. Susret s kolegama, zadovoljstvo zajedničkom ili individualnom kreacijom djeluje pozitivno na moje mentalno stanje.“.

## **2.6. OSOBNO ISKUSTVO**

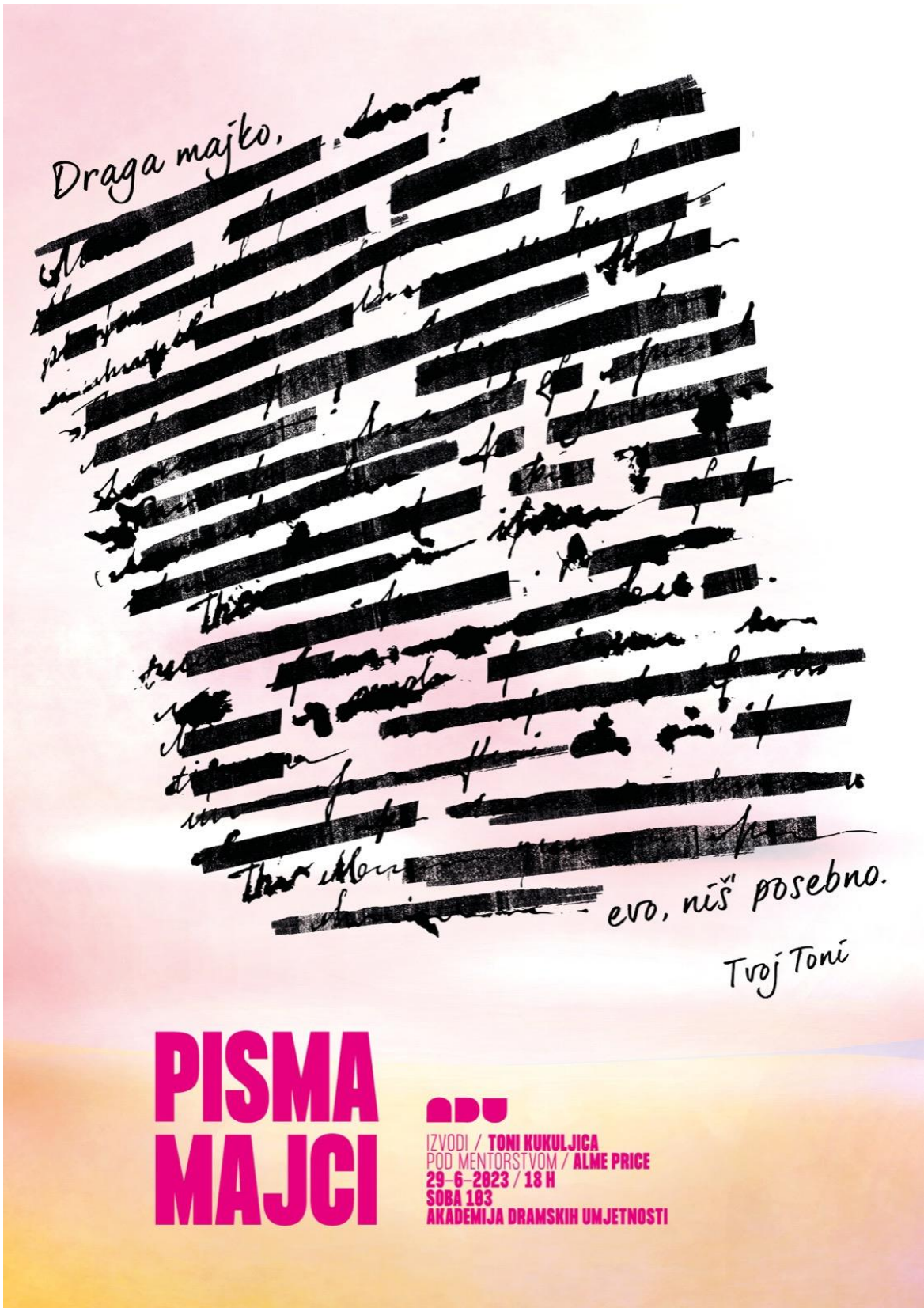
Kao netko tko nosi probleme koji su povezani i uzrokovani periodima depresivnih faza, prolazio sam, kako kroz svoje akademsko školovanje tako i u profesionalnom svijetu, kroz razne situacije u kojima su se ti problemi manifestirali. Moje iskustvo je zapravo i potaklo ovaj rad i njegovu temu, prvenstveno zato jer sam mišljenja da ona još uvijek nije dovoljno kvalitetno obuhvaćena u kurikulumu glumačkih akademija a niti u profesionalnom svijetu.

U početku svog petogodišnjeg akademskog školovanja moji su se problemi prvenstveno manifestirali zatvorenosću, i to onom u spektru emocija. Vrlo rijetko sam ih izražavao, one su ostajale unutar mene. Rigorozan i strog pristup od strane nastavnika na način da se insistira da se otvorim, nažalost, rezultirao je suprotnim efektom, zatvarao sam se, emocije sam potiskivao. To je rezultiralo anksioznim napadajima i depresijom te se studiranje često pretvaralo u svakodnevno preživljavanje praćeno suicidalnim mislima i robotskim izvršavanjem pred mene postavljenih pedagoških zadataka.

Nadalje, u kasnijem stadiju školovanja, pritisak i pristup određenih profesora, moja odbojnost prema materijalu, prisilno izvođenje tog istog materijala iz dana u dan, toksično okruženje kolega studenata jednako ili slično nezadovoljnih, kreirali su efekt staklenika u kojem se negativne posljedice po psihi pojedinca, unutar takvog okruženja, samo

umnažaju. Iz takve situacije bilo je gotovo nemoguće izaći. Pokušavao sam sa psihoterapijom, psihodramom, samoanalizom, no uz sav trud, taj zagušujući osjećaj prestajao bi tek po završetku tog semestra, to jest akademske godine. Ono što sam naučio i iskusio u toj godini, tek sam kasnije mogao primjenjivati kako bi olakšao slične potencijalne situacije.

Slijedom navedenoga, kao moj završni autorski ispit iz kolegija Govor, odlučio sam napisati tekst psihodramske naravi u formi dnevnika u kojem se obraćam vlastitoj majci a koji tematizira moje osobne traume. Tekst se bazira na stvarnim događajima iz mog života i odnosi na moje zadnje dvije godine studiranja na diplomskom studiju Glume u Zagrebu, u kojem sam iznio svoje osjećaje, probleme i zabrinutosti. Sama činjenica da sam otvoreno, ispred profesora, govorio o instituciji Akademije, njenim problemima i situacijama koje sam ja doživio učinilo je da sam osjetio oslobađanje od tereta koji me tištio. Ono što sam potiskivao sada sam izgovorio i time materijalizirao.



# PISMA MAJCI

**ADU**  
IZVODI / TONI KUKULJICA  
POD MENTORSTVOM / ALME PRICE  
29-6-2023 / 18 H  
SOBA 103  
AKADEMIJA DRAMSKIH UMJETNOSTI

Slika 10 Plakat ispita "Pisma Majci", dizajnirao Matej Vučković



Oduvijek sam bio anksiozna osoba, a nesigurnost i nasumičnost glumačkog poziva, dakle poziva kojim se i sam bavim, ionako produbljuje moju tjeskobu oko vlastite budućnosti i čini je zapravo egzistencijalnom. Neznanje hoću li sljedećih mjesec, dva, tri, imati posla i uspjeti se prehraniti čini moj život takvim da ga živim pod znakom straha. Svaka nova audicija novi je pritisak i strah od neuspjeh je golem. Taj osjećaj je konstantan i prisutan je u svakom trenutku, vrlo često i na nesvjesnoj razini. U isto vrijeme, gluma je nešto što volim, u čemu uživam i bivam slobodan. Nemam moć saznavanja budućnosti, niti imam velik utjecaj nad njom, stoga me ni ne bi trebalo mučiti što ona donosi po moje zanimanje glumca. Pokušavam živjeti dan po dan, radovati se novim izazovima te raditi na sebi, bez obzira na sve.

### **3. ZAKLJUČAK**

Depresija je globalni i široko rasprostranjeni problem koji zatičemo u svakom aspektu ljudskog života i u svakoj profesiji, pa tako i glumačkoj. Ovaj rad je pokušao pojasniti specifične veze između glume i mentalnih poteškoća koje se vezuju uz nju. Ukoliko sam u tome uspio, on može biti mali korak u prihvaćanju da navedene poteškoće ne moraju i ne trebaju biti taboo temom, da se o njima može, za početak, javno progovarati i razgovarati u glumačkoj zajednici te zatim, pravilnim adresiranjem i pristupanjem problemu, učiniti mjesta promjeni. Glumci jesu samo mali dio populacije koji se bori sa problemom depresije, no možda baš zbog svoje izloženosti javnosti, imaju veću obavezu hrabro istupiti i dati pozitivan primjer u suočavanju s njom. Ishod te borbe je uvijek neizvjestan i ne vodi nužno samo afirmativnom epilogu, ali je taj mukotrpan proces potrebno pokrenuti. Stoga bih završio ovaj rad u pozitivnom duhu s citatom američke autorice i govornice, Lucinde Bassett; „Na neki način utješno je znati da su mnogi veliki, uspješni, učeni ljudi patili od depresije“. (Bassett, 9, 2006)

## 4. LITERATURA

- <https://www.hzjz.hr/sluzba-promicanje-zdravlja/depresija/>
- Gordon Parker - Dealing with Depression: A Commonsense Guide to Mood Disorders, Allen & Unwin (2002.)
- <https://www.britannica.com/art/acting>
- Maxwell, Ian, et al. "Australian Actors' Wellbeing Study: A Preliminary Report." MEAA, Equity Foundation, 15 Apr. 2016
- <https://www.theguardian.com/society/2022/may/12/performing-arts-depression-equity-covid-job-insecurity>
- <https://theconversation.com/out-of-character-how-acting-puts-a-mental-strain-on-performers-86212>
- Hamden, Raymond. "Clinical and Forensic Psychology". Interview. Dubia Today. Arabian Radio Network. Dubai. 14 April 2010. Radio.
- Grandey. "When 'The Show Must Go On.': Surface Acting As Determinants of Emotional Exhaustion and Peer-Rated Service Delivery." Academy of Management Journal. 46:1. 2001.
- METHOD ACTING RECONSIDERED, David Krasner, 2000
- <https://actingcoachscotland.co.uk/blog/combating-post-show-blues/>
- <https://people.com/health/ben-affleck-has-taken-antidepressants-since-he-was-26-gma-interview/>
- <https://www.socialworkdegreeguide.com/30-famous-people-alive-today-battled-depression/>
- <https://www.verywellmind.com/celebrities-open-up-about-depression-5094126>
- Aristotel – O Pjesničkom Umijeću, Zdeslav Dukat, Školska Knjiga, 2005.
- <https://www.abookof.us/openbook/david-harbour>
- The body keeps the score : brain, mind, and body in the healing of trauma / Bessel A. van der Kolk, A Penguin Random House Company, 2004.
- Lucinda Bassett – Attacking Anxiety and Depression, 2006.

#### 4.1. POPIS PRILOGA

- [Slika 1 Konstantin Stanislavski](#)
- [Slika 2 Philip Seymour Hoffman](#)
- [Slika 3 Mihail Aleksandrovič Čehov](#)
- [Slika 4 Daniel Day Lewis u filmu "My Left Foot"](#)
- [Slika 5 Dustin Hoffman u filmu "Marathon Man"](#)
- [Slika 6 Psihodramska sesija](#)
- [Slika 7 Ben Affleck](#)
- [Slika 8 Pete Davidson](#)
- [Slika 9 Cara DeLavingne](#)
- Slika 10 Plakat ispita "Pisma Majci", dizajnirao Matej Vučković