

מאמר מקורי

הסתגרות פומבית: נרטיבים של דיכאון בבלוגים

דן קוטליאר*

תקציר

אף שדיכאון הוא אחת ההפרעות הנפשיות הנפוצות ביותר, אין הסבר חד משמעי למהלך המחלה ולהשלכותיה. על רקע זה, ועל רקע תפיסה המצביעה על הקשר ההדוק הקיים בין נרטיב המחלה לחווייתם של הסובלים ממנה (Kleinman, 1988), מתמקד המאמר הנוכחי בנרטיבים של דיכאון הנמסרים בבלוגים, במטרה להתחקות אחר האופן שבו כותבות הבלוגים מתארות, מבינות ומסבירות את מחלתן.¹ נוסף על כך מבקש המאמר לבחון גם את האפשרויות התקשורתיות הנוצרות בבלוגים של דיכאון, ואת טיבו של הקשר בין כותבות הבלוגים לקוראותיהם. ניתוח תוכן איכותני מלמד כי בלוגים של דיכאון יוצרים מצב ייחודי ופרדוקסלי המאפשר לכותבת הבלוג להסתגר במרחב פרטי ובטוח מחד גיסא, ולהיחשף בפומבי וליצור קשרים עם אחרים מאידך גיסא. במרחב זה חולקות כותבות הבלוג את נרטיב המחלה שלהן עם הקוראות ויוצרות עמן קהילה המציעה תמיכה הדדית שאינה זמינה להן במרחבים תקשורתיים אחרים. נוסף על כך, הבלוגוספֶּרה מתגלה גם כ"זירת התלבטות נרטיבית" שבה בוחנות הכותבות מודלים תרבותיים שונים שעשויים להסביר את דיכאונן, ומשתפות בכך את קוראותיו של הבלוג. המאמר מאיר מאפיינים חברתיים חשובים של הבלוגוספֶּרה, ובוחן את הקשרים הייחודיים הקיימים בין נרטיב לאינטרנט ולדיכאון.

* דן קוטליאר (dankot@gmail.com) סיים את לימודי המוסמך בחוג לאנתרופולוגיה וסוציולוגיה באוניברסיטת חיפה ומתעד להתחיל בלימודי הדוקטורט בשנה הקרובה.

מבוא

מחקרים שנערכו בשנים האחרונות הראו כי תקשורת מקוונת עשויה לסייע לאנשים הסובלים מקשיים חברתיים, משפחתיים או בריאותיים. כך, למשל, הראה מרציאנו כיצד פורומים יכולים לסייע להומוסקסואלים להתמודד עם הסטיגמה ו"לצאת מהארון" (מרציאנו, 2009), רוזנברג וכהן הצביעו על ההזדמנויות והאתגרים שפורומים מזמנים לאנשים הסובלים מגמגום (רוזנברג וכהן, 2012) וברק וסדובסקי הצביעו על האופן שבו תקשורת אינטרנטית עשויה להקל על לקויי שמיעה (Barak & Sadovsky, 2008). חוקרים אחרים עסקו באופן שבו אנשים הסובלים ממחלות שונות – סרטן (Heilferty, 2009; Miller, 1997), איידס (Reeves, 2000), הפרעות אכילה (Lukač, 2011), כאב כרוני (Ressler et al., 2012) ועוד – מבטאים את סבלם באופן מקוון. אולם למעט מחקרים מעטים (Benzon, 2008), נפקדו מהזירה המחקרית ביטויים מקוונים של אנשים הסובלים מהפרעות נפשיות בכלל ומדיכאון בפרט.

עובדה זו מעוררת תמיהה לאור ממצאים המצביעים על האפשרויות החברתיות והתקשורתיות החדשות המגולמות במדיה האינטרנטיים (Barak & Sadovsky, 2009; Heilferty, 2008), שעשויות להיות רלוונטיות לסובלים מאותן בעיות. יתר על כן, בשני העשורים האחרונים זכו חדרי שיחות (צ'אט) (Miller, 1997; Shaw) (Gant, 2002) ופורומים (Benzon, 2008; מרציאנו, 2009; רוזנברג וכהן, 2012) לתשומת לב מחקרית רבה, אך רק מחקרים מעטים (Heilferty, 2009; Sofka, 2012) התמקדו באפשרויות החברתיות והתקשורתיות שבלוגים עשויים להציע לאנשים הסובלים מקשיים בריאותיים או חברתיים.

המחקר הנוכחי מבקש למלא את החסרים המחקריים הללו ולהתמקד בבלוגים של נשים הסובלות מדיכאון. חקר הנרטיבים המתפרסמים בבלוגים הללו מאפשר להתחקות אחר האופנים שבהם הדיכאון מובן ומוסבר, ואחר האפשרויות החברתיות והתקשורתיות המגולמות במדיום ייחודי זה. כלומר, לאור מחקרים שהראו כיצד ייצוג תקשורתי של מחלה מעצב את האופן שבו היא מובנת ונתפסת (Bardhan, 2001; קליין, 2008), מאמר זה מבקש להציג מקרה שבו החולים עצמם הם משתתפים פעילים בעיצוב הייצוגים התקשורתיים של המחלה שממנה הם סובלים.

נרטיבים של מחלה

חוקרים הראו כיצד נרטיב עשוי לסייע לארגן את החוויה האנושית על ידי הטמעתה במבנה סיפורי רציף וקוהרנטי (Bruner, 2003; Ochs & Capps, 2001). אחרים הראו

כיצד נרטיב מעניק משמעות לאירועים הנתפסים כחריגים או כיוצאי דופן (Linde, 1993). אולם ישנם מקרים שבהם החוויה אינה מתאימה למסגרת הנרטיבית שיצר האדם, או שאירוע מסוים מערער את המבנה הנרטיבי ודורש שכתוב מחודש שלו (רמון-קינן, 2002). כאלה הן מחלות קשות. מחלה עלולה להיות מהלומה קשה לאדם ולפגוע בנרטיב האישי שלו ובאופן שבו תפס ותיאר את העולם ואת עצמו עד לרגע האבחון (Frank, 1995, pp. 1–4). שכתוב הנרטיב, המשמעויות הניתנות במסגרתו למחלה והאופן שבו היא מתוארת יכולים להשפיע על האופנים שבהם אנשים מבינים וחווים את מחלתם (Farmer & Kleinman, 1989; Sontag, 1979). ארתור קליינמן, שחקר נרטיבים של מחלות כרוניות, הגדיר את המושג "נרטיב מחלה" (illness narrative) כסיפור שאותו החולה שב ומספר במטרה לתת קוהרנטיות לחוויות חולי ספציפיות שהוא חווה, ולהתקדמות המחלה באופן כללי (Kleinman, 1988). הוא הראה כי באמצעות נרטיב המחלה החולה מעניק משמעות למחלתו ושואף להפוך מקרה "פראי" וחסר סדר לדבר מה "מבוית" ונשלט יותר (שם, עמ' 48–49). כלומר, נרטיב המחלה עשוי לסייע בתיקון ה"קרע" שפערה המחלה בנרטיב האישי של האדם (רמון-קינן, 2002), ולהכניס את החולי למסגרת הגיונית שעשויה לתת לו משמעות חדשה, שתשתלב טוב יותר באופן שבו האדם תופס את עצמו ואת העולם. אולם למרות הבסיס האישי והאינטימי של נרטיב המחלה, קווי העלילה, המטפורות המרכזיות והכלים הרטוריים שבהם עושה החולה שימוש בכניית הנרטיב אינם מבוססים רק על דמיונו הפורה, אלא מושפעים גם מנרטיבים אחרים, מדוברים אחרים (Ochs & Capps, 2001, p. 55) ומתבניות מקובלות בתרבותו של הדובר (Kleinman, 1988, p. 50).

לינד כינתה את התבניות הללו "מערכות קוהרנטיות". היא טענה כי מערכות אלה הן בסיס תרבותי מוכן מראש ליצירתה של קוהרנטיות, ויכולות לשאוב את תוכנן מתחומים שונים, החל ב"שכל ישר" וכלה בגרסאות פופולריות של תאוריות מדעיות או דתיות (Linde, 1993, p. 18). בדומה לה דיבר לרסן, שחקר נרטיבים של סכיזופרנים במוסד אשפוזי, על "מערכות הסבר" (systems of explanation) – חלקי נרטיב הקיימים בחברה כחלק מהרפרטואר התרבותי הכללי – המסייעות לחולה להסביר את מחלתו, ועוזרות לו להתמודד עמה (Larsen, 2004). כפי שנראה בהמשך, ניסיונם של חולים להסביר את מחלתם ואת הגורמים לה תופס חלק מרכזי בנרטיבים אינטרנטיים של דיכאון.

דיכאון

לפי המדריך הפסיכיאטרי המשפיע, *DSM-IV*, דיכאון מז'ורי מתאפיין במצב רוח שלילי, באובדן עניין או הנאה, בעודף שינה, בעייפות קיצונית, בהרגשה של

היעדר ערך עצמי ועוד (American Psychiatric Association, 1994, pp. 296–300). מדובר באחת ההפרעות הנפשיות הנפוצות ביותר, ועשרות מיליוני אנשים לוקים בה ברחבי העולם (Belmaker & Agam, 2008). מלבד הסבל הנפשי שהוא מסב, דיכאון נוטה להופיע יחד עם הפרעות נפשיות נוספות, למשל הפרעה דו-קוטבית (Gorwood, 2004) או הפרעות חרדה שונות (Kessler, 1998), כמו גם עם מחלות המוצאות את ביטוין בגוף, כגון כאב כרוני (Ohayon & Schatzberg, 2010) או אוטם בשריר הלב (Carney et al., 1988). יתר על כן, הפרעה זו ידועה לשמחה בכך שהיא נוטה להיות מלווה במחשבות אוברדניות (American Psychiatric Association, 1994), ובמקרים לא מעטים היא אף מובילה להתאבדות (Holma et al., 2010). אולם למרות תפוצתה הרחבה של ההפרעה המדוברת, והעיסוק המחקרי הענף בה, הסיבות להופעתה נותרו לא ברורות, ונכון להיום אין בנמצא הסבר אטיולוגי מקובל המבהיר את המנגנון הגורם לה (Belmaker & Agam, 2008, p. 55). למעשה, ההסברים רבים ומגוונים, החל בהקשרים גנטיים (Holmans et al., 2007), המשך בהקשרים פסיכולוגיים (Alloy et al., 1988), וכלה בתרבותיים (Kleinman & Szasz, 1985). יתר על כן, גישות המבקרות את הנוזולוגיה הפסיכיאטרית (Good, 1974) מערערות על הגדרת הדיכאון כ"הפרעה" אובייקטיבית שמקורה בנפשו או בגופו של האינדיבידואל, ורואות בה תוצר של התרבות שבה האדם חי (Fee, 1985; Obeyesekere, 2000). על רקע זה אנשים הסובלים מדיכאון נותרים במצב מורכב שבו אין בידיהם מהות ברורה וממשית שאפשר לתארה, להסבירה ולשלבה במסגרת נרטיבית ברורה.

עובדה זו הופכת את נרטיב הדיכאון למושא מחקר מרתק, שלא רק בא לבאר את האופן שבו החולים תופסים ומתארים את עצמם ואת מחלתם, אלא גם תורם להבנת הקשרים המורכבים שבין החולה, מחלתו והתרבות שבה הוא חי. כך למשל, דיוויד קרפ, סוציולוג הסובל מדיכאון קליני בעצמו, חקר נרטיבים של אנשים שאובחנו כסובלים מדיכאון באמצעות ראיונות עומק. הוא התמקד במטרות שבאמצעותן החולים מתארים את דיכאונם והדגיש את ניסיונם לאתר את מקורה של ההפרעה ולהסבירה (Karp, 1996). קנגס, שהתמקדה גם היא בנרטיבים הנמסרים בריאיון, הראתה כיצד נרטיבים של דיכאון מסייעים לענות על השאלות הקיומיות שמעלה המחלה ומנסים לתת לה הסבר או תכלית (Kangas, 2001).

לעומתם, רדן חקרה נרטיבים של דיכאון ושל הפרעה דו קוטבית שהתבטאו באוטוביוגרפיות. היא התמקדה באופן שבו הכותבות מתארות את הממסד הפסיכיאטרי, את הסטיגמה עליהן בעקבות אבחנתן ואת המעמד האונטולוגי של אותה הפרעה – את "אמתותה". בניגוד לממצאיהם של קרפ ושל קנגס הראתה רדן כי בנרטיבים הנמסרים באוטוביוגרפיות הכותבות לא ממהרות לדחות את

הסימפטומים הדיכאוניים שהן חוות או לסמנם כגורם זר וחיצוני, אלא הם מוצגים כ"מלנכוליה" וכך מקושרים ליצירתיות, להשראה אמנותית ולמחוזות תוכן נוספים הנתפסים כמקובלים יותר מהאבחנה "דיכאון מז'ורי" (Radden, 2008). לבסוף, בנזון חקרה נרטיבים של דיכאון בפורומים אינטרנטיים. לטענתה האינטרנט הוא מדיום המתאים במיוחד לעיסוק בהפרעות נפשיות, ממספר סיבות: ראשית, האינטרנט משוחרר יחסית מלחצים כלכליים ומאפשר כמעט לכל אחד לחלוק את הנרטיב שלו עם אחרים. שנית, האנונימיות המתאפשרת באינטרנט מקלה על פרסום הנרטיב האישי ומונעת ביקורת או סטיגמה המופנים אל הכותב. ולבסוף, פרסום של טקסט לא מדויק, קטוע ועם טעויות, מאפשר לאינטרנט לשקף את אופיו של הדיכאון באופן הטוב ו"המדויק" ביותר (Benzon, 2008). אולם כאמור, מלבד מחקרה של בנזון נעשו רק מחקרים ספורים על נרטיבים מקוונים של הפרעות נפשיות, ובאופן ספציפי, כמעט ואין בנמצא מחקרים על נרטיבים של דיכאון שנמסרו בבלוגים.

בלוגים

למן השנים הראשונות להופעתו של האינטרנט החלו אנשים ליצור אתרים אישיים ובהם הביעו את דעותיהם במגוון נושאים. האתרים הללו כונו web logs, או בקיצור blogs – אתרים אישיים המעודכנים באופן תדיר ולרוב מאפשרים תגובות של קוראיהם (Siles, 2012). מאחר שכפי שבויד הראתה, אי אפשר להצביע על נושא אחד המאחד את כלל הבלוגוספרה (boyd, 2006), חוקרים נוטים להבחין בין שני סוגים עיקריים של בלוגים: כאלה העוסקים בהפצה, במיון ובדיון על נושאים חיצוניים לכותביהם (ומכונים filter blogs), וכאלה הנוגעים לחייהם של הכותבים באופן אישי, ומכונים personal blogs (Herring et al., 2006; Hollenbaugh, 2011). בעוד הסוג הראשון של הבלוגים מתאפיין בעיקר בכתיבה על נושאים הנוגעים לרשות הכלל (למשל, פוליטיקה או כלכלה), הסוג השני מתאפיין בעיסוק בנושאים אישיים, יומיומיים ואף אינטימיים, הנוגעים לחייהם של הבלוגרים. בהתאם, הכתיבה בבלוגים אישיים נוטה להיות רפלקסיבית ואינטרוספקטיבית (Gill, Nowson, & Oberlander, 2009), ולכן יש המכנים אותם "יומן אישי מקוון" (Barlow, 2007, p. 115).

עם זאת, למרות האינטימיות המאפיינת את הבלוגים האישיים, בלוגים הם גם מדיום חברתי. ברוב המקרים התוכן המוצג בהם חשוף לעיני כול, ורבים מקוראי הבלוג מגיבים על הכתוב ומקיימים רב שיח עם כותבו. יתר על כן, רבים מקוראי הבלוגים הם קוראים קבועים, חלקם מנהלים בלוגים בעצמם, ובלוגים

כמעט תמיד מקושרים זה לזה ברשת של קישורים הדדיים. לכן, כפי שאפימובה ודה מור טענו, אפשר לראות בטקסט המתפרסם בבלוגים מונולוג ודיאלוג בעת ובעונה אחת (Efimova & De Moor, 2005), או ליתר דיוק הטקסט המתפרסם בבלוגוספירה הוא מונולוג ורב שיח גם יחד. יתר על כן, אפשר לטעון כי נרטיב בבלוג נמצא בתווך, בין נרטיבים המוצאים ביטוי במסגרת אוטוביוגרפיה ספרותית לבין נרטיבים המתבטאים בריאיון או בשיחה. מצד אחד, בבסיסו של כל פוסט עומד תוכן אישי שנהגה ונכתב בידי אדם יחיד ללא אינטראקציה ישירה עם אדם אחר (כמו למשל באוטוביוגרפיה או ביומן). מצד שני, פוסטים מפורסמים בפומבי ולרוב גוררים תגובות, ובכך הם הופכים לטקסטים דינמיים ואפשר להשוותם לרב שיח. כמו כן, בניגוד לנרטיבים הנמסרים במסגרת כתיבה אוטוביוגרפית, אדם הכותב במדיום אינטרנטי אינו מחויב לשמור על קוהרנטיות או על מבנה סיפורי שיזכה לפרסום ושיהיה קריא לקהל הקוראים (Benzon, 2008), ובניגוד לנרטיב הנמסר בריאיון, כותב הבלוג אינו מחויב לענות על שאלותיו של מראיין היושב מולו או לספר סיפור שישביע את רצונו.

תכונה חשובה נוספת המאפיינת בלוגים היא הרב קוליות של המדיום. בשנים האחרונות הפכה כתיבת בלוג למלאכה זמינה כמעט לכל אדם המחזיק בחיבור אינטרנטי, כמעט ללא קשר לרקע שלו, למקצועו או למעמדו (Barlow, 2008, pp. 2-4). לכן יש הטוענים כי בלוגים מאפשרים לאנשים להשתחרר מהכוחות שעיצבו את השיח הציבורי במאות האחרונות ולהחזירו לשליטה "עממית" ולא ריכוזית, שבה התכנים לא נקבעים מגבוה אלא מגיעים מלמטה, מ"העם" (שם, עמ' 4)². בין הנושאים האישיים המתפרסמים בבלוגים בולט מה שהיילפרטי הגדירה כ"בלוג מחלה" – בלוגים העוסקים בהתמודדותו של אדם עם מחלה שבה לקה (Heilferty, 2009). מדובר בביטוי האינטרנטי של נרטיב המחלה שעליו כתב קליינמן (Kleinman, 1988), ובבלוגים מעין אלה מתמקד המאמר הנוכחי.

מתודולוגיה

על מנת לאתר בלוגים העוסקים בדיכאון ונכתבים בידי אנשים הסובלים מדיכאון, ערכתי חיפוש במנוע החיפוש Google של מילות החיפוש הבאות: clinical, major depression, blog, בין מאי 2009 לינואר 2010. בהמשך נעזרתי בקישורים המצויים כמעט בכל בלוג, ובעזרתם הגעתי לבלוגים שונים העוסקים בנושא זה. לאחר עיון מקיף בבלוגים העוסקים בנושא, בחרתי בחמישה בלוגים שכותבותיהן הצהירו כי אובחנו כסובלות מדיכאון, שתוכן הבלוג שלהן עסק בעיקר בנושא זה ושהבלוג שלהן נכתב לאורך שנה לפחות.

כל הבלוגים שבהם אני עוסק הם בלוגים של נשים, וכולם נכתבו באנגלית. העובדות הללו עלולות כמובן להטות את ממצאי המחקר הנוכחי, אך יש לזכור כי אחוז הנשים הסובלות מדיכאון גבוה מאחוז הגברים הסובלים מהפרעה זו (Kessler, 2003). כמו כן, חוקרות הראו כי בעוד שבלוגים של גברים נוטים להיות "בלוגים מסננים" (filter blogs), ולהתמקד בנושאים שאינם נוגעים לחייהם האישיים של כותבי הבלוג, נשים נוטות לכתוב בלוגים אישיים (personal blogs) המתמקדים בנושאים יומיומיים ורגשיים יותר (Pedersen & Macafee, 2007; Chen, 2012).³ לכן בבואנו לעסוק בנרטיבים מקוונים של דיכאון, בלוגים הנכתבים בידי נשים הם כר מחקרי פורה יותר מאלה הנכתבים בידי גברים. בדומה, המאמר מתמקד בבלוגים הנכתבים באנגלית, משום שבלוגים דומים כמעט ולא נכתבים בעברית, ולכן לא יכלו לשמש קורפוס טקסטואלי מספק בעבור מחקר מעין זה. הבלוגים שבחרתי כוללים כ-350 פוסטים לבלוג בממוצע, שנכתבו לאורך שנתיים או שלוש. חלק נרחב מהפוסטים כלל גם תגובות של קוראות הבלוג. אלה היו קורפוס הנתונים הרחב שבו התמקדתי, אותו קראתי בשלמותו, ומיינתיו לפי תמות מרכזיות (Silverman, 2006). הפוסטים הללו, על הנושאים השונים שבהם עסקו, היוו את חלקי הנרטיב שבהם התמקד הניתוח, והתגובות עליהם סיפקו הצצה גם לנרטיבים של קוראי הבלוג.

את תוכן הבלוגים ניתחתי באמצעות ניתוח תוכן (שם), ומתוך גישה הרואה בשיח לא רק תיאור של המציאות אלא גם גורם המבנה ומעצב אותה (Rabinow, 1984). בדומה, ניתוח הנתונים נשען על גישות לחקר הנרטיב המדגישות כיצד תרבותו של אדם יכולה להכתיב את תוכן הנרטיב האישי שלו (Crossley, 1999), ואף לעצב את עצמיותו (Bruner, 2003). בעקבות גירן ראיתי בנרטיבים פרשנות שמחברותיהם נותנות לחייהן, ובהתאם ראיתי בממצאי פרשנות של פרשנותן (Geertz, 1974).

אפתח את חלק הממצאים במאמר בהצגת המתח הבסיסי המאפיין בלוגים של דיכאון – זה השורר בין ההסתגרות שמתקשרת למחלה לפומביות של הכתיבה המקוונת עליה. לאחר מכן אעסוק במשמעותם של הקשרים הבין-אישיים הנוצרים בבלוגוספירה, ולבסוף אבחן את האופן בו אותם קשרים משפיעים על הניסיון הנרטיבי להסביר את הדיכאון.

ממצאים ודיון

בין אינטימיות לפומביות: מתח בסיסי בבלוגים של דיכאון
לצד סימפטומים כמצב רוח שלילי, פסיביות, חוסר עניין או שינה מרובה, מתאפיין הדיכאון גם בבדידות ובניתוק חברתי. אלה נתפסים כתוצאה ישירה וכמעט בלתי

נמנעת של ההפרעה (Cacioppo, Hawkley, & Thisted, 2010), וכפי שהראה קרפ, בדידות נוטה להיות גם תוצאה של האבחנה עצמה, שהרי אבחנה המתייגת אדם כ"דיכאוני" או כ"חולה נפש" עלולה לעורר סטיגמות המבודדות אותו מסביבתו החברתית (Karp, 1996, p. 34).

אולם דווקא משום שבדידות, ניתוק חברתי ופסיביות הם מאפיינים הקשורים בצורה כה הדוקה לדיכאון, בנרטיבים של דיכאון יש דבר מה ייחודי, הנדמה אף כפרדוקסלי, ושונה מנרטיבים של מחלות או הפרעות נפשיות אחרות. הרי האקט הנרטיבי הוא אקט חברתי במהותו (Ochs & Capps, 2001), וככזה הוא מנוגד לבדידות ולהסתגרות המאפיינים את הדיכאון. הדבר נכון לגבי כל נרטיב הנחשף בפני אנשים אחרים, אך נראה כי הוא נכון במיוחד לגבי נרטיבים המפורסמים בבלוגים, שכאמור נוטים להיות חשופים לעיני כול.

כך, למשל, תחת הכותרת "דולפת" (Leaking), תיארה רובי טיודיי (Ruby Tuesday) מצב רגשי קשה:

זה לא לילה טוב. הבכי נמשך כמו ענני גשם שמרחפים מעלי. זה עדיין שם. [...] כל המחשבות המוזרות האלה גרמו לי להיבהל נורא, עד שהשינה הגיעה ולקחה אותי אתה. אני יכולה לישון לנצח כרגע. [...] אני מתחבאת במיטה שלי כי אני לא יכולה למצוא את כוח הרצון שיגרום לי לקום. [...] אני באמת צריכה לספר למישהו כמה רע אני מרגישה, אבל אני צריכה לחכות עד שאוכל לעשות את זה בלי לבכות את עצמי לדעת. אני עדיין מקווה שמישהו יגיח פתאום ויציל אותי, ועדיף שיגיע על סוס לבן. אני מפחדת. אני לא יודעת מה לעשות (Tuesday, 5.3.2009).⁴

ניכר כי הפוסט שלפנינו נכתב במהלכה של מצוקה רגשית קשה ומתאר בצורה מוחשית את הסבל הנגרם לכותבתו. טיודיי כותבת כי היא חייבת לשתף מישהו במצוקתה, אך מציינת כי אינה מסוגלת לעשות זאת בשל מצבה הנפשי הקשה. היא אף מתארת כיצד הדיכאון גורם לה לבכי בלתי פוסק המונע ממנה לצאת ממיטתה ולחלוק את מצבה עם אחרים. כלומר, היא מתארת את הבדידות, את ההסתגרות ואת הפסיביות שגורם הדיכאון. אולם בה בעת, למרות הפסיביות המסומלת בהישארותה במיטה, ולמרות הקושי לספר לאנשים על מצוקתה, היא משתפת במצבה אחרים באמצעות הבלוג. כלומר, הפוסט מבטא מצב שבו מחד גיסא טיודיי כותבת כי היא לא יכולה לדבר עם איש על מצבה ומדגישה את חוסר האונים שעובדה זו גורמת לה, ומאידך גיסא היא מתארת סיטואציה אינטימית ומצב רגשי קשה ביותר, אותם היא חולקת עם קהל קוראיה. במילים אחרות, טיודיי יוצאת אל העולם וחולקת עמו את סיפורה, וזאת מבלי לצאת ממיטתה.

כן ניכר כי בפוסט הזה משגרת רובי טיוודיי קריאה לעזרה: את הקריאה שאינה מצליחה להפנות למישהו ב"חיים האמתיים" היא מפנה, באופן עקיף, לקוראיה בבלוג. כלומר, למרות ההסתגרות שהדיכאון גוזר על הכותבת, ולמרות הקושי ליצור קשר עם אחרים, הפוסט הזה הוא יצירה של קשר חברתי ברור ושיתוף הקוראים בנרטיב הדיכאון של כותבתו.

טיבו של הקשר, כמו גם טיבו של המתח בין פומביות לאינטימיות, מתחדד לנוכח תגובותיהם של קוראי הבלוג לתוכן המפורסם בו. כך, למשל, הגיב קורא שכינה את עצמו ניק (Nick) על פוסט אחר של אותה כותבת: "הלוואי שיכולתי לחשוב על משהו טוב להגיד. אני כל כך מצטער בשבילך" ⊕. אתמול ויתרתי ונשארתי במיטה כל היום, אבל לך היה את האומץ להמשיך ולהלחם. אז כל הכבוד, *חיבוקים*. הלוואי שיכולתי לעזור לנחם אותך ⊕ אבל אני לא בדיוק האדם המתאים ליעץ כרגע" (Tuesday, 26.2.2009).

הכותב מציע תמיכה והזדהות עם מצבה של טיוודיי על ידי הבעת אמפטיה והקבלה בין מצבה למצבו שלו. אולם למרות המסר האישי שבתגובה, והפנייה האישית בגוף שני, תגובה זו מופיעה בבלוג לעיני כל קוראיו, וככזו היא זוכה לביטוי פומבי. כמו כן, למרות הנוסח האישי של דבריו יש להניח כי כותב התגובה לא מכיר את הבלוגרית באופן אישי, אלא מצוי אתה בקשר מקוון בלבד. כלומר, התוכן האינטימי של דבריו מנוגד במידה רבה למדיום הפומבי שבו הם מבוטאים. יש לשים לב לסימנים הטקסטואליים שבהם עושה הכותב שימוש: ראשית, סימן ה"סמיילי העצוב" בא להדגיש את הרגש שבדברי המגיב. זהו סימן טקסט שגור בתקשורת מקוונת (Derks, Fischer, & Bos, 2008), ובמקרה זה הוא בא להדגיש את העצב ואת הקושי שהקורא חש בקריאת הפוסט, ולהביע אמפטיה והזדהות. נוסף על כך, המילה "חיבוקים" נמצאת בין שתי כוכביות. צורה זו חוזרת לעתים קרובות בבלוגים של דיכאון ובתגובות עליהם, והיא מסמנת מילים המתייחסות לפעולות מהעולם הפיזי (בדרך כלל מחוות של חיבה) שהאדם "מבצע" באורח וירטואלי. במקרה זה הקורא העניק לכותבת חיבוק, אך מאחר שלא היה באמצעותו להעניק לה חיבוק של ממש, הוא סימן את המילה בכוכביות המסמנות כי אף שמדובר רק בטקסט, זוהי מחווה רגשית של ממש. נדמה כי הסימנים הטקסטואליים הללו אמורים לסגל לטקסט משמעות הקרובה יותר למחוות הרגשיות שב"עולם האמתי" ולגשר על הפער הקיים בין הקשר האינטימי והקרוב שמציע בלוג הדיכאון, לבין הפומביות והווירטואליות המאפיינות אותו. אם כן, בלוגים הם מרחב ביניים, סוג של גשר בין המרחב הפרטי למרחב הפומבי. זהו מרחב שבו אפשר לפנות לעזרה ולזכות בתמיכה, אך ממרחק בטוח וללא חשיפה של ממש. באופן זה אפשר לחלוק את נרטיב הדיכאון עם אחרים גם כשהדיבור, החשיפה ויצירת הקשר הן משימות קשות מנשוא.

אולם מה מאפשר לבלוגים להיות מרחב ביניים כזה? נדמה כי אחד המאפיינים הבולטים של הבלוגוספרה, המאפשר לאינטימיות ולפומביות לשכון בה תחת כפיפה אחת, הוא האנונימיות. בלוגים, בדומה לפלטפורמות מקוונות אחרות (Haker, Lauber, & Rössler, 2005; Turkle, 1999), מציעים לכותביהם אנונימיות יחסית: אדם יכול לנהל יומן פומבי, לחשוף אותו לפני קהילה של גולשים, וזאת בלי לחשוף את זהותו כלל.

ואכן, מלבד בלוגרית אחת, כל הבלוגריות שאת כתביהן סקרתי לא הזדהו בשמותיהן אלא בכינוי אינטרנטי שבחרו, ומיעטו למסור פרטים על זהותן.⁵ אמנם, כפי שברלו כתב, אנונימיות עלולה להקשות על יצירה של קשרי אמן ושל קשרים קהילתיים חזקים בין גולשים (Barlow, 2008, pp. 40–41), אך לעומת זאת, שמירה על אנונימיות עשויה גם להקל על האדם לחשוף תכנים בעייתיים או רגישים ולהגן עליו מפני סטיגמות (Benzon, 2008, pp. 146–147; Miller, 1997). לכן אפשר לומר כי האנונימיות והמרחק של הכותבת מקוראיה מאפשרים לה לגשר בין פרטיותו של הטקסט לפומביות הנגזרת מפרסומו. האנונימיות מסייעת לאדם לחשוף סיפור אישי מאוד בצורה פומבית מאוד, וכך, באופן פרדוקסלי, ככל שנשמר המרחק בין הכותב לקוראיו הוא יכול לחשוף תכנים אינטימיים יותר אודותיו. המצב המורכב הזה מתבטא בפוסט שכתבה הבלוגרית "לה" (la) תחת הכותרת "הבלוגרית קשורה-הלשון" (The Tongue-Tied Blogger):

כתבתי כאן דברים אישיים. כתבתי כאן דברים אישיים מאוד. סיפרתי לכם דברים שלא סיפרתי לאף אחד בעבר. אבל עשיתי את זה בדרך לא כל כך אישית. שפכתי את קרבי לפניכם, ואתם יכולתם לבחון אותם טוב-טוב, אבל אתם לא יודעים איפה אני עובדת, אם אני עובדת, מה אני עושה, מי החברים שלי, מה התכניות שלי לסוף השבוע. אני כותבת על רגשות או על מחשבות שנובעים בדרך כלל מאירועים בחיים, אבל הם תמיד איכשהו מנותקים ממה שקורה אתי עכשיו. אני יכולה לספר לכם על בתי חולים ועל חדרים בבתי מלון, אבל אני לא יכולה לשתף אתכם בחיי היום-יום שלי. אני אמביוולנטית לגבי הבלוג הזה, אפילו מסתייגת ממנו (la, 18.9.2008, ההדגשות במקור).

בהמשך הפוסט מתארת "לה" כיצד הבלוג מאפשר לה לספר דברים שלא סיפרה לאיש מעולם, אפילו לא למשפחתה הקרובה, ומספרת כי היא חוששת שאנשים שמכירים אותה, למשל חבריה, יקראו מה שהיא כותבת בבלוג, וכתוצאה מכך יתרחקו ממנה.

פוסט זה ממחיש את הפער בין האינטימיות של נרטיב הדיכאון הנחשף לעיני הקוראים, לבין האנונימיות הנשמרת על ידי הכותבת. הוא ממחיש גם את מידת האינטימיות והחשיפה שהבלוג והאנונימיות שלו מאפשרים, שעולה אף על זו המתאפשרת במסגרת קשריה של "לה" עם בני משפחתה וחבריה. אולם, כפי שהיא מציינת, לצד אותה הקלה קיים גם קושי, שכן האנונימיות מונעת ממנה לספר על חייה היומיומיים, על המרחב הקרוב באמת. "לה" מדגישה את המסר הזה כשהיא מציינת כי היא יכולה לכתוב על בתי מלון ובתי חולים (שהם מקומות ציבוריים וניטראליים לכאורה), אך לא על חיי היום-יום שלה. זהו הקושי הנובע מהמצב המורכב שבו אדם חושף את קרביו, אך אינו חושף את זהותו. כלומר, אנונימיות יכולה להקל על האדם לחשוף תכנים רגישים, אך בה בעת היא עלולה גם להקשות על יצירה של קשרים בין-אישיים חזקתח התגובות על פוסט זה מסכמת היטב את המתח הקיים בבלוגים של דיכאון. כותב שכונה עצמו "סטרגובלו" (stargoblu) כתב: "אני מבין אותך. אני כותב בלוג באנונימיות מוחלטת (כך אני מקווה) כי אני מרגיש שאני צריך מקום שיהיה רק שלי" (שם). תגובה זו מדגישה פעם נוספת את המתח הקיים בין פרטיותו של בלוג הדיכאון לפומביותו, ומבירה מה מקומה של האנונימיות במסגרת המתח הזה: מחד גיסא המגיב כותב כי כבלוגר האנונימיות מאפשרת לו ליצור מקום שהוא רק שלו. זהו מקום פרטי ומוגן מנוכחותם של אחרים, המאפשר לו לספר את סיפורו. מאידך גיסא כתיבתו מיעדת לקהל קוראים. כלומר, נראה כי האנונימיות מקלה על יצירתו של מרחב ייחודי, המאפשר לאדם הנמצא בדיכאון לפרסם את נרטיב המחלה שלו באופן שיהיה פומבי מאוד מחד גיסא ופרטי מאוד מאידך גיסא. זהו מצב מורכב, המאפשר לפרוץ את חומות הבדידות בלי לוותר על ההגנות שהאנונימיות מספקת.

אולם כדי להבין טוב יותר את השילוב המורכב שבין הסתגרות לחשיפה, ובין אינטימיות לפומביות, חשוב לבחון מה טיבה של החשיפה המתאפשרת במדיום זה, ובעיקר מה טיבם של הקשרים הנרקמים בין כותבות הבלוגים לקהליהן.

"הבלוגר הטוב": תמיכה ואמפטיה בצל הדיכאון

כפי שראינו לעיל, פוסטים רבים בבלוגים של דיכאון עוסקים בחוויה הדיכאונית עצמה, ואחרים אף נכתבים במהלכה. כך, למשל, בעלת הבלוג Chunks of Reality (פיסות מציאות, להלן: "צ'אנקס") פרסמה פוסט תחת הכותרת "הטפרים לופתים את צווארי ואני לא מצליחה להימלט מהם":

זה חזר. הדיכאון נעץ את טפריו בקצה נשמת. אני יכולה להרגיש את הלוע נוטף הריר שלו ליד צווארי, הוא מקשה על הנשימה. הוא מקיף

אותי וחוסם את פי ואני מנסה לקבל את היותו כאן, אך ללא הואיל. [...] הרגשתי את זה כל השבוע. ניסיתי להעמיד פנים שהוא לא שם. ניסיתי לעשות דברים. במקום זה ישנתי. הרבה. אני תמיד נבוכה להודות בכך. נבוכה להחריר (Chunks, 7.12.2008).

הכותבת מתארת את הדיכאון כחיית טרף אכזרית התוקפת את האדם ומאיימת עליו בטפריה החדים ובפיה הפעור. זוהי מטפורה שכיחה בפוסטים של "צ'אנקס", ובאמצעותה היא מתייחסת אל הדיכאון כאל גורם זר, חיצוני ואכזר, שקשה להתנגד או להתכחש אליו. בתוך כך היא מתארת את סבלה ומראה כיצד ניסיונותיה להתעלם מהדיכאון ולעשות דברים אחרים עלו בתוהו והסתיימו בשינה. כזכור, לצד מצב רוח שלילי, עודף שינה נחשב לסימפטום של דיכאון (American Psychiatric Association, 1994), והוא מופיע לעתים קרובות מאוד בתוכן הבלוגים שסקרתי. אולם נדמה כי מלבד היותה מאפיין של הדיכאון, יש לשינה ערך סימבולי חשוב בתיאורו: כפי שאפשר לראות בפוסט שלעיל, שינה מייצגת את היעדרה של פעולה או את ניגודה, ובכך היא ממחישה את הקושי לפעול, את ההסתגרות ואת הניתוק, שכפי שראינו מאפיינים את ההפרעה הזו. טקסטים דומים אפשר למצוא גם בנרטיבים של דיכאון הלקוחים מאוטוביוגרפיות (Radden, 2008) או מראיונות (Kangas, 2001). אולם כאמור, לעומת המדיה הללו, הבלוג הוא מדיום פומבי וקהל קוראיו איננו דומם. כך, למשל, בתגובה על פוסט זה כתבה קוראת המכנה את עצמה "איינג'ל" (Angel):

הפוסט הזה נגע בי מאוד. כנראה בגלל שכתבתי פוסטים דומים בשנה האחרונה. אני מקווה שזה עוזר לך לדעת שכשאת כותבת על הרגשות האמיתיים שלך זה מחבר אליך את הקוראים יותר ויותר. זה עוזר לאחרים לדעת שהם לא לבד. אני נשארת לישון ומספרת בעבודה שאני חולה, בדיוק כמוך. אני מנסה להסתיר את זה מהמשפחה שלי, בדיוק כמוך. תודה ששיתפת, זה עוזר לי (Chunks, 7.12.2008).

תגובתה של "איינג'ל" ממחישה את טיבו של הקשר שעשוי להירקם בין כותבת של בלוג דיכאון לקוראותיו: ראשית היא מציינת כי הכתיבה של צ'אנקס על "רגשותיה האמיתיים", והעיסוק הכן שלה בחומרים כה אינטימיים, מחברים אליה את הקוראים ונותנים להם תחושה שהם "לא לבד". בהמשך היא אף מציינת כי העובדה ש"צ'אנקס" חלקה את סיפורה עם קוראיה סייעה לה עצמה. כלומר, תגובתה מבהירה כי אופיים האינטימי של פוסטים מעין אלה מציע לקוראיהם הזדהות והבנה שעשויות לסייע להרגשתם.

כמו כן "איינג'ל" מדגישה את היותה בלוגרית בעצמה ומספרת כי תיארה בבלוג שלה מצוקות דומות הנגרמות גם הן ממצבים דומים של דיכאון. עובדה זו ממחישה את הזדהותה עם תוכן הפוסט של "צ'אנקס", אך גם את ההדדיות בין כותבת הבלוג לקוראותיו, שמנהלות בלוגים דומים בעצמן – הקוראות הן גם כותבות. יתר על כן, ההדדיות בין קוראת הבלוג לכותבתו מתבטאת גם בכך שכפי שנרטיב הדיכאון של "צ'אנקס" וההזדהות שהוא מאפשר עורך את "איינג'ל", הרי שכתגובתה היא עצמה מציעה ל"צ'אנקס" חלק מנרטיב הדיכאון שלה שעמו תוכל להזדהות ושמןמו אולי תוכל גם היא לשאוב עידוד. ואכן, הדדיות זו מקבלת משנה תוקף בדמות תשובה שניסחה צ'אנקס, כותבת הבלוג, על תגובתה של "איינג'ל": "איינג'ל, עזר לי מאוד לקרוא שגם את לא מגיעה לעבודה ואומרת שאת חולה, ושאת מסתירה את זה מהמשפחה שלך. את צודקת, זה באמת עוזר לדעת שאתה לא לבד. אנסה להיות גלויה יותר בעתיד, כי אין לי ממה לחשוש כאן" (שם).

תשובתה של "צ'אנקס" חוזרת על המסר שהעבירה "איינג'ל" בתגובתה: הבעת ההזדהות עוזרת לה להבין שהיא לא לבד. כלומר, אשרור הנרטיב שלה על ידי הקוראת סייע לה להבין כי סיפורה אינו נדיר או ייחודי, וכי יש אנשים שחווים דברים דומים ושיכולים להזדהות ולהבין את שהיא חווה. "צ'אנקס" אף מבטיחה בתשובתה כי תשתדל לכלול בכתיבתה יותר תוכן אינטימי, ומציינת כי בכתיבה בבלוג אין לה סיבה לחשוש מצעד שכזה.

אם כן, תגובתה של "איינג'ל" על הפוסט של "צ'אנקס" מדגישה רכיב מרכזי בתקשורת שבין כותבות בלוגים של דיכאון לקוראותיהם, המתבסס על השילוב הייחודי שבין אינטימיות לפומביות: התוכן האינטימי המוצג בפוסטים מעורר הזדהות, הבנה ואמפטיה מצד קוראי הבלוג, ואלה עשויים לתת לקוראים תחושה כי הבעיה שממנה הם סובלים מוכרת, וכי דרכי התנהגות הקשורות אליה מקובלות. נוסף על כך, כפי שראינו, תמיכה דומה יכולה להיות מוצעת גם לכותבות הבלוג עצמן באמצעות תגובותיהן של הקוראות. כלומר, הצגתו של תוכן אינטימי במסגרת כה פומבית מעניקה לבלוג הדיכאון אופי קהילתי המתבסס על אמפטיה הדדית ועל תחושה של שותפות גורל.

למעשה, ההתייחסות לבלוגים של דיכאון ולקשרים בין כותבותיהן כ"קהילתיים" איננה תאורטית. הבלוגריות עצמן מתייחסות אל עצמן כחלק מקהילה, ובתוך כך הן גם מגדירות את אחד התפקידים המרכזיים של בלוגרים הכותבים על דיכאון. כך למשל כתבה "אטה" (etta) תחת הכותרת "לאבד חברים": "בלוגרית נוספת מקהילת בריאות הנפש שלנו עוברת תקופה קשה מאוד כרגע. אני מתפללת שהדיכאון שלה ישכך בקרוב. היא מהווה נכס בעבור הקהילה שלנו,

וכשהיא מרגישה טוב, אין בלוגר אחר שקורא יותר בלוגים או שמשאיר תגובות תומכות כמוה. היא חברה של רבים פה" (etta, 17.8.2008).

העובדה כי "אטה" משתמשת בביטוי "קהילת בריאות הנפש" ומביעה דאגה לחברה באותה קהילה, ממחישה היטב את הקשר החברתי והקהילתי שנרקם בין שתי הבלוגריות. יתר על כן, מעניין לראות כיצד בחרה "אטה" לשבח את אותה בלוגרית: בניגוד לתפיסה המקובלת לפיה התכונה המאפיינת בלוגרית היא העובדה שהיא כותבת בלוג, ולכן בלוגרית טובה היא זו הכותבת פוסטים רבים או טובים, תגובה זו מציגה תמונה אחרת, לפיה בלוגרית טובה היא זו הקוראת פוסטים של אחרים, משאירה תגובות תומכות, ומי שהיא חברתם של רבים. כלומר, בלוגרית טובה היא חברה פעילה בקהילה המקוונת, המציעה תמיכה לחברים אחרים באותה קהילה.

הקטע שלעיל הוא חלק מפוסט של "אטה" שהתמקד באובדן חברים בעקבות דיכאון, ובחשיבותם של חברים מקוונים. הפוסט קיבל תגובות רבות של הזדהות, ואחת מהן ממחישה את המצב המיוחד שנוצר בקהילה מקוונת מעין זו:

אני מזדהה לחלוטין עם הפוסט הזה. גם אני איבדתי הרבה חברים במסגרת הניסיון שלי להבין את הדיכאון החמור שאני סובלת ממנו. התחלתי לכתוב בלוג כדי לעזור לעצמי להמשיך הלאה, לעזור לעצמי לרצות לחיות גם בימים שבהם בא לי למות. איזה תפקיד נפלא ממלא האינטרנט שמאפשר לנו לעודד זו את זו עם הסיפורים שלנו גם אם אנחנו אף פעם לא נפגשות פנים אל פנים. עושה לי טוב לדעת שאחרים נלחמים יום-יום כדי לחיות, גם כשהם סובלים מדיכאון... תודה לך (שם).

גם את התגובה הזו כתבה גולשת המנהלת בלוג בעצמה, וגם היא מדגישה את העובדה כי חברות הקהילה האינטרנטית מעודדות זו את זו בעזרת נרטיבים אינטימיים המתארים את מחלתן ("מאפשר לנו לעודד זו את זו עם הסיפורים שלנו"). גם כאן מוזכר המתח המגולם באנונימיות המקוונת, שבה בעת שומרת על מרחק בין הכותבות לקוראות ומאפשרת לזרים לחלוק נרטיבים אינטימיים זה עם זה.

כמו כן מעניין לשים לב כי המשפטים הראשונים שעוסקים באובדן החברים ובקושי הגדול שהוביל לכתבתו של הבלוג כתובים בגוף ראשון יחיד, וככאלה הם מדגישים את הקושי ואת הבדידות שבחויית הדיכאון. לעומת זאת, מהנקודה שבה ישנה ההתייחסות למרחב המקוון ("איזה תפקיד נפלא ממלא האינטרנט"), המשפטים עוברים להיות בלשון רבים והכותבת מדברת גם בשםם של אחרים.

עובדה זו מדגישה את תוכן הדברים, את התמיכה שהקהילה האינטרנטית מספקת ואת ההקלה על הבדידות.

אם כן, נרטיב הדיכאון בבלוגוספירה נוצר במסגרת של אקט חברתי ותוך יצירת קשר אינטימי בין כותבות הבלוגים לקוראותיהם: המבנה של הקהילה המקוונת, המאפשר חשיפה פומבית של תכנים אישיים וקשים לצד שמירה על אנונימיות כמעט מוחלטת, מאפשר לכותבות לאשרר את נרטיב המחלה זו של זו ולהציגו כדבר מה מקובל ומוכר.

למעשה חוקרים הצביעו על מאפייניהן הייחודיים של קהילות מקוונות מימיה הראשונים של רשת האינטרנט: כבר ב־1993 טען ריינגולד כי האינטרנט מאפשר לאנשים ליצור קשרים קהילתיים עם אנשים הדומים להם או שמתמודדים עם נסיבות חיים דומות (Rheingold, 1993). בהמשך הצביעו חוקרים על האופן שבו קשרים הנוצרים בקבוצות דיון מקוונות (Galegher, Sproull, & Kiesler, 1998), ב־mIRC (Miller, 1997) או בפורומים (Barak & Sadovsky, 2008; Haker, Lauber, & Rössler, 2005; מרציאנו, 2009), יוצרים קהילות המסייעות לחולים להחליף מידע על מחלתם, לתמוך זה בזה ולהתמודד יחד עם מצבם. במקרה הנוכחי, כפי שראינו, מרבית התמיכה המוצעת במסגרת בלוגים של דיכאון מגולמת בהפרת בדידותן של הכותבות, בהחלפת נרטיבים של דיכאון בין הכותבות ובהפגנה הדדית של אמפטיה. אולם כפי שנראה מיד, חשיפת נרטיב הדיכאון במרחב הפומבי של הבלוגוספירה מאפשרת יותר מאשר יצירה של קשרים קהילתיים, החלפת מידע או הבעת אמפטיה. הכתיבה המקוונת על הדיכאון מאפשרת גם לעסוק באופן ישיר באחד הקשיים המרכזיים המטרידים את הלוקים בו: הקושי להסבירו.

הקושי להסביר את הדיכאון

לצד העובדה שהבלוגוספירה מציעה מסגרת תקשורתית שבה הסובלות מדיכאון יכולות לחלוק את נרטיב המחלה שלהן עם אחרות ולהציע תמיכה זו לזו, יש לזכור כי נרטיב, ודאי נרטיב מחלה, אינו גורם סטטי. כפי שראינו לעיל, מחלות נוטות לטלטל את הסיפור שהאדם מספר על עצמו ולעצמו, ולעצבו מחדש בדרכים שונות (Radden, 2008, p. 8). יתר על כן, מאחר שאין בנמצא אטיולוגיה ברורה וחד משמעית לדיכאון, ולא זוהה מקור ביולוגי חד משמעי הגורם לו (Belmaker & Agam, 2008), הניסיונות להסבירו משמשים נושא חוזר בנרטיבים המתארים את ההפרעה (Karp, 1996).

כפי שקליינמן ציין, ניסיון להסביר מחלה מעוצב לרוב לפי המודלים הקיימים בתרבותו של החולה, ועובדה זו מסייעת להסבר להיות מובן ומקובל

על האדם וסביבתו (Kleinman, 1988, p. 221). כזכור, חוקרים שונים התחקו אחר האופנים שמודלים תרבותיים או "מערכות הסבר" משולבים בנרטיבים בכלל (Linde, 1993), ובנרטיבים המתארים הפרעות נפשיות בפרט (Larsen, 2004). תופעה דומה, שבמרכזה הקושי להסביר את הדיכאון, מקבלת ביטוי מעניין גם בבלוגוספרה. כך, למשל, פרסמה "אטה" פוסט תחת הכותרת "מרגישה רע":

פסעתי לתוך החור השחור. אני לא יודעת למה. אני לא יודעת מתי. זה לא היה מתוכנן. לא הייתי מוכנה לכך. כבד. כואב לעמוד. כואב לשבת. הנשימה דורשת את כל כוחותי. אין לי שום דבר פואטי או דרמטי להגיד. לא יכולה לנשום. לא יכולה לחשוב. המוח שלי הוא לא שלי. מחשבות חסרות פשר. פוקוס? איברתי אותו. לעולם לא אוכל להסביר את החוויה הגופנית הטוטאלית שנגרמת מהדיכאון המשתק. לעולם לא. אני מרגישה את החור באמצע החזה... אין דבר יותר כואב

מאשר

החור

הריק

הזה (etta, 5.8.2008).

ניכר כי הפוסט נכתב בעיצומה של חוויה דיכאונית קשה, או לכל הפחות בניסיון לתאר את הדיכאון "כפי שהוא נחווה". אמצעים טקסטואליים שונים ממחישים זאת: המשפטים הקצרים והמקוטעים נקראים כנשימות קצרות ומהירות, כניסיון לשאוף אוויר, ומתקשרים לקשיי הנשימה שמתארת הכותבת. הקישור העמום בין משפט למשפט והפיסוק שאינו תמיד במקומו מדגישים את הקושי לחשוב או להתרכז. אמצעים טקסטואליים נוספים, כגון השימוש בשלוש נקודות וסידור השורות בסופו של הפוסט, מדגישים את חוויית הריקנות, את "החור" שעליו מדברת הכותבת.

יתר על כן, ההתייחסות של "אטה" אל חוסר היכולת להסביר את הדיכאון במסגרת תיאור כה מוחשי של הסימפטומים כורכת את היעדר ההסבר יחד עם המצוקה הרגשית ומדגישה את הקושי לו הוא גורם. אולם יש להבחין בין שתי רמות שבהן מתבטא הקושי הזה: רמה אחת עוסקת בסימפטומים של דיכאון הנחווים ברגע מסוים, ובתסכול הנובע מהעובדה שאין למצוקה זו הסבר מידי וברור (למשל, עייפות). הרמה השנייה עוסקת בדיכאון באופן כללי יותר ושואלת מה עורך אותו מלכתחילה. כפי שניתן לראות, במקרה זה שתי הרמות קשורות

זו לזו ואף קשה להבחין ביניהן. כך, למשל, הפוסט שלפנינו נכתב מתוך מצוקה ספציפית, ומתאר את הקושי להסביר אותה, אך הוא נוגע גם בדיכאון באופן כללי ולא מתמקד רק במקורן של התחושות באותו רגע. הדיבור על "החור השחור" כשם עצם מיועד, מדגיש כי מדובר בחוויה מוכרת, וציון העובדה כי החוויה הזאת לעולם לא תהיה מובנת מבהיר כי לא מדובר רק בחוויה הקונקרטית שאותה בחרה "אטה" לתאר ואותה היא מנסה להבין, אלא בהיעדר ההסבר לדיכאון באופן כללי. בלוגריות אחרות עסקו בנושא בצורה דומה והדגישו את הקושי הנובע מהיעדר ההסבר, ולעתים, בהתאם לאופיה של הבלוגוספרה (Efimova & De Moor, 2005), התהייה האישית הפכה לרב שיח. כך, למשל, "לגאט" (Leggatt) פרסמה פוסט ובו הביעה קושי מעין זה: "הדבר שהכי מתסכל אותי בהתקף הדיכאון האחרון שלי זה שלא יכולתי להבין למה אני מרגישה ככה. אין לי מושג למה אני במצב דיכאוני. אני לא יודעת מה גרם לו, ואני לא יודעת מה יוציא אותי ממנו. אני פשוט לא יודעת" (Leggatt, 5.8.2008). גם בציטוט זה ניכר קושי להסביר את הדיכאון, וגם כאן נדמה כי הוא כרוך יחד עם הסימפטומים ומוסיף למצוקה. גם בפוסט זה הקושי מתבטא בתהיות על הגורם לדיכאון, שלכאורה אינן מצפות לתשובה. אולם במקרה זה, בשל פומביותה של הבלוגוספרה, תהיות אלה זוכות לתגובה. כך, למשל, הגיבה קוראת שכינתה את עצמה "סינדי" (Cindy): "זה גם המאבק שלי. את לא לבד. אין לי פתרון, ואני מכירה את התסכול ש'התקופות השחורות' והבלתי מוסברות האלה מביאות עמן. אבל אני יכולה להגיד לך שכרגע הכל 'עובר' בגוף שלי. לפני שלושה שבועות, בלי שום סיבה, זה לא עבד. אולי לזכור שזה עובר יוכל לעזור לך. תודה ששיתפת" (שם).

בדומה לתגובות שבהן עסקנו תגובה זו מציעה הזדהות והבנה למצבה של הכותבת. בתוך כך מזדהה המגיבה גם עם הקושי למצוא הסבר לדיכאון, ואף כותבת במפורש כי אין בידה פתרון. אולם גם מבלי להצביע על הסבר חד משמעי, מנסה "סינדי" להציע דפוס המבוסס על ניסיונה, לפיו מצוקה כזו חולפת עם הזמן. כלומר, היא מציעה ל"לגאט" להטמיע בנרטיב המחלה שלה דפוס כללי המסייע לשער כיצד יתפתח הדיכאון בעתיד, ועשוי להקל על הקושי הכרוך בהיעדרו של הסבר או פתרון.

לצד תגובות מעין אלה, ישנן תגובות המציעות תשובות קונקרטיות יותר לאותן תהיות, ומדגימות כיצד יכולות קוראות הבלוג למלא תפקיד פעיל בעיצובו של נרטיב הדיכאון. קוראת המכנה את עצמה "דב" (Deb) הגיבה על אותו פוסט של "לגאט": "אוי, לא. זה נורא להרגיש את הענן השחור מתמקם מעליך ודוחק אותך מטה. אם את לא יכולה להסביר למה את מרגישה בדיכאון, תמיד תפני לנירוביולוגיה שלך. החוויה הזאת קורית לי לעתים קרובות. שום דבר ספציפי לא מתרחש, אבל הגוף שלי משתגע עם הנירוטרנסמיטורים שלו" (שם).

התגובה הזו, בדומה לקודמתה, מציעה אף היא הבנה ואמפטיה, וגם היא ככל הנראה נכתבה בידי מישהי הסובלת מדיכאון בעצמה. אולם במקרה זה התגובה מציעה הסבר ברור לדיכאון, הסבר שהוא ביו־רפואי באופיו: היא מסבירה שכאשר אין בנמצא הסבר לדיכאון וכשאי אפשר לקשרו לדבר מה ספציפי, יש להסבירו בעזרת הסבר נירו־ביולוגי ("תמיד תפני לנירוביולוגיה שלך"). המשפט האחרון מלמד כי המגיבה נוהגת כך בעצמה ומסבירה תחושות גופניות שהיא חווה על ידי פעולת הנירו־טרנסמיטורים שבמוחה. כך, "דב" מציעה ל"לגאט" דרך להסביר את הדיכאון – מעין סכמה כללית שיכולה להכניס את המצוקה למסגרת נרטיבית ברורה, המספקת הסבר, ושעשויה להקל על הקושי.

כפי שאוקס וקפס הראו, אנשים נוטים לפנות לשיחה עם אחרים כדי לעצב את הנרטיב שלהם ולהבהיר אירועים בלתי מובנים בחייהם (Ochs & Capps, 2001, p. 7). במקרה שלפנינו אופיה הקהילתי של הבלוגוספרה מתפקד באופן דומה: בלוגריות יכולות לתאר את מצוקתן, וקוראות הבלוג יכולות לייצן להן כיצד להסביר ולהבין את מצבן. חלק מהמגיבות מציעות תמיכה בלבד, ואחרות מציעות מודלים תרבותיים של ממש (למשל, נירו־ביולוגיים) שאותם אפשר לשלב בנרטיב הדיכאון.

אולם יש לציין כי רוב המודלים הנרטיביים משולבים בנרטיב הדיכאון רק באופן זמני. הם מקושרים לנרטיב הדיכאון כחלק מתהליך ארוך של חיפוש אחר הסבר, והעלאתם על הכתב מסייעת לבחון אותם, להעריכם ולהחליפם באחרים. כלומר, לצד החשיפה שהבלוג מאפשר הוא משמש גם מה שאני מכנה "זירת התלבטות נרטיבית". כך, למשל, "לה" פרסמה פוסט תחת הכותרת "היסטוריה משפחתית", ובו כתבה על סבתה:

ובכן, היא תמיד הרגישה לא כל־כך טוב. היא נהגה להישאר במיטה ולהתלונן הרבה. נשמע מוכר? זו תהיה טעות לאבחן את סבתא שלי לאחר מותה כדיכאונית, אבל בהתבסס על ראיות נקודתיות אני לא יכולה להימנע מלתהות אם היא באמת סבלה מהפרעת מצב רוח כלשהי, ואם כך, האם זה יכול להיות גנטי? יש גם אפשרות אחרת כמובן. פחות נעימה. בזמן שסבתא שלי הייתה בחיים, אמא שלי הקדישה את עצמה לטיפול בה. בתור בת יחידה היא גדלה כילדה צייתנית של אישה קשה ותובענית. ומה המטפלת עושה כשהמטופלת מתה? במי היא מטפלת עכשיו? אולי היא עיצבה אותי בדמותה של סבתי. (la, 31.3.2008).

פוסט זה מייצג היטב את ההתלבטות הנרטיבית המתאפשרת בבלוג: ראשית, "לה" מנסה להסביר את דיכאונה באמצעות מערכת הסבר ביו־רפואית, המתבססת

על עולם מושגים המוכר לקורא המערבי ומקובל עליו – גנטיקה (Adame & Knudson, 2007). היא מעלה טיעון ניסיוני לפיו גם סבתה סבלה מדיכאון קליני, ולכן הגורם לדיכאון ממנו היא סובלת הוא גנטי. אולם היא לא מסתפקת בהסבר הזה ומציעה הסבר נוסף המתקשר למודלים פסיכולוגיים: הצורה שאמה גידלה אותה אחראית למצוקתה. אולם גם ההסבר הזה לא משולב בנרטיב כעובדה מוגמרת, אלא כהייה שאין לה תשובה של ממש. כלומר, "לה" משלבת מסגרות נרטיביות שונות בנרטיב הדיכאון שלה, על ידי קישור הדיכאון למערכות הסבר שונות – גנטיות ופסיכולוגיות – ובכך היא מעלה אותן לבדיקה ובוחנת אם קישורים שכאלה ישתלבו באופן הגיוני וקוהרנטי בנרטיב הדיכאון. אפשר לטעון כי אופיה הפלורליסטי והדינמי של הבלוגוספרה מאפשר מעבר בין הסברים חלקיים וזמניים המוצבים בסימן שאלה. הרי, כאמור, בניגוד לנרטיבים הנמסרים באוטוביוגרפיה או אף בריאיון, נרטיבים מקוונים דורשים מידה פחותה של סדר וקוהרנטיות, וכוללים עריכה קפדנית פחות (Benzon, 2008), ולכן הם מאפשרים התלבטות פומבית. גם העובדה שכתבת בלוג היא כתיבה תהליכית הנמשכת לאורך זמן (Barlow, 2008) מסייעת לעריכתם של "ניסויים נרטיביים" שכאלה. לבסוף, האנונימיות שהבלוגוספרה מספקת, והאפשרות לעסוק בנושאים אינטימיים במסגרת פומבית, מאפשרים לעסוק בנושאים מעין אלה בפתירות ואף לקיים עליהם תקשורת עם קוראי הבלוג.

סיכום

בלוגים של דיכאון משמשים מרחב ביניים המקיים איזון עדין, כמעט פרדוקסלי, בין ההסתגרות והבדידות הנגזרים מההפרעה לבין הפומביות המאפיינת את הבלוגוספרה. בהתאם לכך האנונימיות הנהוגה בבלוגוספרה מכילה גם היא מתח בין דיסקרטיות לחשיפה. הצעתי כי דווקא משום כך היא מסוגלת לגשר בין האינטימיות הגדולה של הנרטיבים לפומביות של המדיום שבו הם מפורסמים. טענתי כי בזכות כך בלוגים של דיכאון מאפשרים "לצאת אל העולם בלי לצאת מהמיטה", כלומר לקיים קשר עם העולם החברתי, אך בה בעת לשמור על מרחק בטוח.

בהמשך הראיתי כי לאור פומביותם של הנרטיבים המתפרסמים בבלוגים, מאפיין מרכזי נוסף של הבלוגוספרה הוא הקשר בין כותבות הבלוג לקוראותיו. עוד הראיתי כיצד כותבות הבלוגים וקוראותיהם תומכות זו בזו על ידי אשרור נרטיב הדיכאון זו של זו והצעת תמיכה חברתית ורגשית זו לזו. כך הקשרים

הנוצרים באמצעות בלוגים הם אינטימיים אך פומביים, קרובים אך אנונימיים, ולכן הם יכולים להציע תמיכה שאיננה מושגת בעולם הלא מקוון.

לבסוף טענתי כי פומביותו של הנרטיב המקוון והקשר בין כותבת הבלוג לקוראותיו יכולים למלא תפקיד חשוב באופן שבו האדם מעצב את נרטיב הדיכאון שלו: על ידי הצעה של סכמות או של מודלים נרטיביים שאותם אפשר לשלב בנרטיב המחלה, מציעות קוראות הבלוג דרכים להתמודד עם הקושי להסביר את הדיכאון. בדומה, בזכות הגמישות והפלורליזם המאפיינים אותם יכולים בלוגים לשמש "זירת התלבטות נרטיבית" – זירה שבה כותבת הבלוג בוחנת גרסאות שונות של נרטיב המחלה שלה, מתלבטת לגביהן ומשכתבת את הנרטיב יחד עם קוראות הבלוג.

כאמור, שורה של מחקרים הצביעו על האופן שבו האינטרנט עשוי לסייע לאנשים הסובלים מקשיים בריאותיים, חברתיים ואחרים (Benzon, 2008; Conrad, 2008; Stults, 2010; Miller, 1997; Reeves, 2000), והדגישו את ההזדמנויות הייחודיות שהתקשורת האינטרנטית עשויה לספק לאותם אנשים. המחקר הנוכחי מצטרף למחקרים הללו, אך הוא מוסיף להם נדבך המצביע על ייחודו של המקלט שבלוגים מציעים. הרי בניגוד לתמיכה המוצעת בפורומים (Barak & Sadovsky, 2008) או ברשתות חברתיות (Greene et al., 2011), שלרוב משמשות זירות חברתיות רחבות שאינן עוסקות באדם ספציפי, בלוגים אישיים מציעים עיסוק ממוקד בכותבת הבלוג ובנרטיבים שלה, אך בה בעת, ובדומה לאותן פלטפורמות, הם מאפשרים גם ליצור קשרים קהילתיים עם קוראות הבלוג ועם כותבות אחרות. כלומר, מדובר במדיום שהוא אישי יותר ממדיומים מקוונים אחרים, אך שעשוי גם להציע תקשורת חברתית ענפה. עובדה זו יוצרת זירה תקשורתית ייחודית העשויה לספק תמיכה ואמפטיה לאנשים שייתכן שלא היו זוכים בהן אחרת.

יתר על כן, לאור העובדה שסוגים שונים ורבים של תקשורת בין אנשים מתקיימים כיום במרחב המקוון, וכן שרוב המדיה המקוונת היא רב קולית, רב שיחית ופומבית (Barlow, 2008; Benzon, 2008), העיסוק המחקרי בנרטיבים יצטרך לעמוד על האיזונים העדינים הקיימים במדיה הללו בין הפרט לכלל, ולהדגיש ביתר שאת את האופנים הדיאלוגיים שבמסגרתם נרטיבים מתעצבים (Efimova & De Moor, 2005; Ochs & Capps, 2001, p. 3). מחקר זה ביקש להראות כי נרטיבים מקוונים עשויים להיווצר, להיבחן ולהתערכך תוך תקשורת מתמדת בין יוצרת הנרטיב לקוראיה.

בעתיד יהיה מעניין לערוך מחקר כמותני שיעמוד על היקפם של בלוגים של דיכאון בפרט ושל בלוגי מחלה (Heilferty, 2009) בכלל. יהיה גם מעניין לערוך מחקר שיכלול ראיונות עם כותבות של בלוגים של דיכאון ושלילמד כיצד הללו תופסות את כתיבתן המקוונת. כמו כן, מאחר שהמחקר הנוכחי עסק בבלוגים של

נשים, טוב יהיה לערוך מחקר דומה שיתמקד בגברים הכותבים על מחלתם, או שישווה בין הנרטיבים המקוונים של גברים לאלה של נשים. לבסוף, יש מקום לערוך מחקר העוסק בבלוגים של כותבים מתרבויות שונות, הנכתבים בשפות שונות, שכן דוברי האנגלית מונים רק כ-27 אחוז מהגולשים ברשת (Internet World Stats, 2010).

הערות

- 1 המאמר מבוסס על פרויקט מחקרי שנכתב במסגרת תכנית "אופקים" למצטיינים של אוניברסיטת חיפה, בהנחייתה של פרופ' תמר כתריאל. ברצוני להודות לתכנית על חוויית לימודים מעשירה ולפרופ' כתריאל על הערותיה המאלפות.
- 2 יש להתייחס בזהירות לטיעון הזה, שכן הוא מתעלם מכמות בלתי מבוטלת של אנשים ללא גישה לאינטרנט כלל, בעולם המערבי, וודאי שמחוץ לו (White et al., 2011), מהקשר שבין השכלה והכנסה לאפשרות לכתוב ולנהל בלוג ומטענות המצביעות על יחסי הכוח הסמויים הקיימים באינטרנט (Beer, 2009).
- 3 חשוב לציין כי מחקרים מראים שאף על פי שכמות הנשים הכותבות בבלוגים דומה לכמות הגברים, בבלוגים הנכתבים בידי גברים מקבלים חשיפה רבה הרבה יותר. הביטוי לכך הוא הן במספר הקישורים המקוונים המקושרים אליהם וכולטותם במנועי חיפוש (Pedersen & Macafee, 2007) והן בשיח הציבורי והמחקרי עליהם (Herring et al., 2004). עובדה זו מתקשרת לממצאים מוקדמים יותר שערערו על ההנחה כי המרחב המקוון מבטיח שוויון מגדרי (Hall, 1996).
- 4 הציטוטים מהבלוגים תורגמו לעברית בידי המחבר.
- 5 למעשה, בחלק מהמקרים שם העט שבו בחרו הכותבות הוא גם שם המשתמש המשרת אותן באתרן, ובהתאם, חלקן כותבות את כינוין ללא אותיות גדולות (la, etta). כותבת הבלוג "צ'אנקס אוף ראל'טי" (Chunks of Reality) חותמת את רשימותיה בקיצור שם הבלוג שלה – "צ'אנקס" (Chunks), ורובי טיוזדיי (Ruby Tuesday) בחרה בשם המתקשר לשיר המוכר של להקת הרולינג סטונס, ובכך הדגישה את היותו שם בדוי. כל אלה מדגישים את השאיפה לאנונימיות של הכותבות ואת ניסיוןן ליצור חיץ בין האני הכותב־המקוון שלהן לבין זהותן הלא מקוונת.

רשימת המקורות

מרציאנו, א' (2009). תפקיד הפורומים הוירטואליים בהתמודדותם של נערים הומואים עם תהליך היציאה מהארון. מסגרות מדיה, 4, 1-28.

קליין, ע' (2008). בין מיתוסים למדע: נרטיב האיידס בעיתונות הישראלית בשנים 1981-2007 כדוגמה להבניה תרבותית של מחלה. מסגרות מדיה, 2, 85-50.

רוזנברג, ח' וכהן, א' (2012). נוח לי לשוחח אתכם חרישית: דפוסי שימוש והימנעות של מגמגמים בטכנולוגיות מדיה חדשות. מסגרות מדיה, 9, 67-27.

רמון-קינן, ש' (2002). המשכיות וקטיעתה בסיפורי מחלה. חדרים, 14, 103-96.

Adame, A. L. & Knudson, R. M. (2007). Beyond the counter-narrative: Exploring alternative narratives of recovery from the psychiatric survivor movement. *Narrative Inquiry*, 17(2), 157–178.

Alloy, L. B., Abramson, L. Y., Metalsky, G. I. & Hartlage, S. (1988). The hopelessness theory of depression: Attributional aspects. *British Journal of Clinical Psychology*, 27(1), 5–21.

American Psychiatric Association (1994). *DSM-IV: Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. Washington, DC: American Psychiatric Association.

Barak, A. & Sadovsky, Y. (2008). Internet use and personal empowerment of hearing-impaired adolescents. *Computers in Human Behavior*, 24(5), 1802–1815.

Bardhan, N. (2001). Transnational AIDS-HIV news narratives: A critical exploration of overarching frames. *Mass Communication and Society*, 4(3), 283–309.

Barlow, A. (2007). *The rise of the blogosphere*. Westport, CT: Praeger Publishers.

Barlow, A. (2008). *Blogging America: the new public sphere*. Westport, CT: Praeger Publishers.

Beer, D. (2009). Power through the algorithm? Participatory web cultures and the technological unconscious. *New Media & Society*, 11(6), 985–1002.

Belmaker, R. H. & Agam, G. (2008). Major depressive disorder. *The New England Journal of Medicine*, 358(1), 55–68.

Benzon, K. (2008). A dark web. In H. A. Clark (Ed.), *Depression and narrative: telling the dark* (p. 145). Albany: Suny Press.

Boyd, danah. (2006). *A Blogger's Blog: Exploring the Definition of a Medium*. *Reconstruction*, 6(4), Retrieved on 8.8.2013 from <http://reconstruction.eserver.org/064/boyd.shtml>.

- Bruner, J. S. (2003). *Making stories: Law, literature, life*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C. & Thisted, R. A. (2010). Perceived social isolation makes me sad: 5-year cross-lagged analyses of loneliness and depressive symptomatology in the Chicago Health, Aging, and Social Relations Study. *Psychology and Aging, 25*(2), 453–63.
- Carney, R. M., Rich, M. W., Freedland, K. E., Saini, J., TeVelde, A., Simone, C. & Clark, K. (1988). Major depressive disorder predicts cardiac events in patients with coronary artery disease. *Psychosomatic Medicine, 50*, 627–633.
- Chen, G. M. (2012). Why do women write personal blogs? Satisfying needs for self-disclosure and affiliation tell part of the story. *Computers in Human Behavior, 28*(1), 171-180.
- Chunks of Reality. (2009). *Chunks of Reality*. Retrieved on 22.1.2010 from <http://chunksofreality.blogspot.com/>.
- Conrad, P. & Stults, C. (2010). The Internet and the Experience of Illness. In C. E. Bird, P. Conrad, A. M. Fremont & S. Timmermans (Eds.), *Handbook of Medical Sociology* (p. 179). Nashville, TN: Vanderbilt University Press.
- Crossley, M. L. (1999). Stories of illness and trauma survival: liberation or repression? *Social Science & Medicine, 48*(11), 1685–1695.
- Derks, D., Fischer, A. H. & Bos, A. E. R. (2008). The role of emotion in computer-mediated communication: A review. *Computers in Human Behavior, 24*(3), 766–785.
- Efimova, L. & De Moor, A. (2005). Beyond personal webpublishing: An exploratory study of conversational blogging practices. *Proceedings of the 38th Annual Hawaii International Conference on*. Retrieved on 30.1.2010 from <http://www.computer.org/csdl/proceedings/hicss/2005/2268/04/22680107a.pdf>.
- etta. (2009). *Depression Marathon*. Retrieved on 30.1.2010 from <http://depressionmarathon.blogspot.com>.
- Farmer, P. & Kleinman, A. (1989). AIDS as Human Suffering. *Daedalus, 118*(2), 135–160.
- Fee, D. (2000). The project of pathology: Reflexivity and depression in Elizabeth Wurtzel's Prozac nation. In idem (Ed.), *Pathology and the postmodern: mental illness as discourse and experience* (pp. 74–97). London: Sage.

- Frank, A. W. (1995). *The wounded storyteller: Body, illness, and ethics*. Chicago: University of Chicago Press.
- Galegher, J., Sproull, L. & Kiesler, S. (1998). Legitimacy, Authority, and Community in Electronic Support Groups. *Written Communication*, 15(4), 493–530.
- Geertz, C. (1974). “From the native’s point of view”: On the nature of anthropological understanding. *Bulletin of the American Academy of Arts and Sciences*, 28(1), 26–45.
- Gill, A., Nowson, S. & Oberlander, J. (2009). What are they blogging about? Personality, topic and motivation in blogs. *Proceedings of the AAAI Int. Conf. of Weblogs and Social Media (ICWSM)*. San Jose, CA.
- Gorwood, P. (2004). Generalized anxiety disorder and major depressive disorder comorbidity: an example of genetic pleiotropy?. *European Psychiatry: The Journal of the Association of European Psychiatrists*, 19(1), 27–33.
- Greene, J. A., Choudhry, N. K., Kilabuk, E. & Shrank, W. H. (2011). Online social networking by patients with diabetes: a qualitative evaluation of communication with Facebook. *Journal of general internal medicine*, 26(3), 287–292.
- Haker, H., Lauber, C. & Rössler, W. (2005). Internet forums: A self-help approach for individuals with schizophrenia?. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 112(6), 474–477.
- Hall, K. (1996). Cyberfeminism. In S. C. Herring (Ed.), *Computer-Mediated Communication: Linguistic, Social, and Cross-Cultural Perspectives* (pp. 147–170). Amsterdam and Philadelphia: John Benjamins.
- Heilferty, C. M. (2009). Toward a theory of online communication in illness: concept analysis of illness blogs. *Journal of advanced nursing*, 65(7), 1539–1547.
- Herring, S. C., Kouper, I., Scheidt, L. A. & Wright, E. L. (2004). Women and Children Last: The Discursive Construction of Weblogs. In L. Gurak, S. Antonijevic, L. Johnson, C. Ratliff & J. Reyman (Eds.), *Into the Blogosphere: Rhetoric, Community, and Culture of Weblogs*. Minneapolis: University of Minnesota Press.
- Herring, S. C., Scheidt, L. A., Kouper, I. & Wright, E. L. (2006). A Longitudinal Content Analysis of Weblogs: 2003-2004. In M. Tremayne (Ed.), *Blogging, citizenship, and the future of media* (pp. 3–20). London: Routledge.

- Hollenbaugh, E. E. (2011). Motives for maintaining personal journal blogs. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 14(1-2), 13–20.
- Holma, K. M., Melartin, T. K., Haukka, J., Holma, I. A. K., Sokero, T. P. & Isometsä, E. T. (2010). Incidence and predictors of suicide attempts in DSM-IV major depressive disorder: a five-year prospective study. *The American Journal of Psychiatry*, 167(7), 801–808.
- Holmans, P., Weissman, M. M., Zubenko, G. S., Scheftner, W. A., Crowe, R. R., Depaulo, J. R., Knowles, J. A., et al. (2007). Genetics of recurrent early-onset major depression (GenRED): final genome scan report. *The American Journal of Psychiatry*, 164(2), 248–258.
- Internet World Stats. Top Ten Internet Languages (2010). Retrieved on 8.5.2013, from <http://www.internetworldstats.com/stats7.htm>.
- Kangas, I. (2001). Making sense of depression: Perceptions of melancholia in lay narratives. *Health*, 5(1), 76.
- Karp, D. A. (1996). *Speaking of sadness: Depression, disconnection, and the meanings of illness*. New York: Oxford University Press.
- Kessler, R. C. (1998). Lifetime Panic-depression comorbidity in the National Comorbidity Survey. *Archives of General Psychiatry*, 55(9), 801–808.
- Kessler, R. C. (2003). Epidemiology of women and depression. *Women and Depression*, 74(1), 5–13.
- Kleinman, A. (1988). *The illness narratives: Suffering, healing, and the human condition*. New York: Basic Books.
- Kleinman, A. & Good, B. (1985). *Culture and depression: Studies in the anthropology and cross-cultural affect and disorder*. Berkeley: University of California Press.
- la. (2009). *Letters From Exile*. Retrieved on 10.1.2010 from <http://lettersfromexile.wordpress.com/>.
- Larsen, J. A. (2004). Finding meaning in first episode psychosis: experience, agency, and the cultural repertoire. *Medical Anthropology Quarterly*, 18(4), 447–471.
- Leggatt, J. (2009). *Fighting the Darkness: My Secret Battle with Depression*. Retrieved on 10.1.2010 from <http://fightingthedarkness.blogspot.com/>.
- Linde, C. (1993). *Life stories: The creation of coherence*. New York: Oxford University Press.

- Lukač, M. (2011). Down to the bone: A corpus-based critical discourse analysis of pro-eating disorder blogs. *Jezikoslovlje*, 12(2), 187.
- Miller, M. W. (1997). Cancer support groups migrate to Internet relay chat. *Health Care on the Internet*, 1(3), 83–89.
- Obeyesekere, G. (1985). Depression, Buddhism, and the work of culture in Sri Lanka. In A Kleinman & B. J. Good (Eds.), *Culture and depression: Studies in the Anthropology and cross-cultural psychiatry of affect and disorder* (pp. 134–152). Berkeley, CA: University of California Press.
- Ochs, E. & Capps, L. (2001). *Living narrative: Creating lives in everyday storytelling*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Ohayon, M. M. & Schatzberg, A. F. (2010). Chronic pain and major depressive disorder in the general population. *Journal of Psychiatric Research*, 44(7), 454–61.
- Pedersen, S. & Macafee, C. (2007). Gender Differences in British Blogging. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(4), 1472–1492.
- Rabinow, P. (1984). Introduction. In P. Rainbow (Ed.), *The Foucault Reader* (pp. 3–29). Harmondsworth Middx: Penguin Books.
- Radden, J. (2008). The language of madness: Representing bipolar disorder in Kay Redfield Jamison's *An Unquiet Mind* and Kate Millett's *The Loony-Bin Trip*. In H. Clark (Ed.), *Depression and narrative: Telling the dark* (pp. 29–41). Albany, NY: State University of New York.
- Reeves, P. M. (2000). Coping in cyberspace: The impact of Internet use on the ability of HIV-positive individuals to deal with their illness. *Journal of Health Communication*, 5 Suppl (May 2013), 47–59.
- Ressler, P. K., Bradshaw, Y. S., Gualtieri, L. & Chui, K. K. H. (2012). Communicating the experience of chronic pain and illness through blogging. *Journal of medical Internet Research*, 14(5), e143.
- Rheingold, H. (1993). *The virtual community: Homesteading on the electronic frontier*. Reading, MA: Addison Wesley Publishing Company.
- Shaw, L. H. & Gant, L. M. (2002). In defense of the internet: The relationship between Internet communication and depression, loneliness, self-esteem, and perceived social support. *Cyberpsychology & Behavior*, 5(2), 157–71.
- Siles, I. (2012). Blog: A history and perspective. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 17(4), 408–421.

- Silverman, D. (2006). *Interpreting qualitative data: Methods for analyzing talk, text and interaction*. London: Sage.
- Sofka, C. J. (2012). Blogging: New age narratives of dying, death and grief. In C. J. Sofka, K. Gilbert & I. N. Cupit (Eds.), *Dying, death, and grief in an online universe: For counselors and educators* (p. 290). New York: Springer Publishing Company.
- Sontag, S. (1979). *Illness as metaphor*. New York: Vintage Books.
- Szasz, T. S. (1974). *The myth of mental illness: Foundations of a theory of personal conduct*, New York: Harper & Row.
- Tuesday, R. (2009). *My Thirteenth Sad Day*. Retrieved on 10.1.2010 from <http://mythirteensadday.blogspot.com/>.
- Turkle, S. (1999). Cyberspace and Identity. *Contemporary Sociology*, 28(6), 643–648.
- White, D. S., Gunasekaran, A., Shea, T. P. & Ariguzo, G. C. (2011). Mapping the global digital divide. *International Journal of Business Information Systems*, 7(2), 207-219.

