

Журналистика. Эссе.

Почему людям нравится смотреть сериалы?

Эскапизмом называют стремление человека избегать реальность путем полного погружения в какую-либо деятельность. Причины могут быть совершенно разные: неудачи на работе, в учебе, отношениях или просто скука, но цель всегда одна — получение быстрого дофамина и чувства комфорта и защищенности. Сейчас выделяется настолько много видов эскапизма, что некоторые люди даже не догадываются, что подвержены этому явлению.

Единой общепринятой классификации видов эскапизма не существует, но для примера я возьму самые основные направления. Физический эскапизм — частые путешествия и переезды ради "начала с чистого листа", эмоциональный (один из самых распространенных) — спорт, хобби, религия и тд, и виртуальный — фильмы, книги, игры (все это можно обобщить словом "фандомы"), а также придумывание сюжетов или целых вселенных у себя в голове. Многие творцы (например художники или писатели) больше всего подвержены последнему типу. Дополнительно выделяют продуктивный и деструктивный эскапизм. К первому можно отнести все вышеперечисленное, а ко второму — зависимость от алкоголя или запрещенных веществ, что также может являться попыткой избегания реальности. Стоит отметить, что все разделения условны, ведь злоупотребление спортом или воображением так же может вызвать негативные последствия и превратиться в деструктивное избегание. В своем эссе я подробнее разберу именно виртуальный тип эскапизма.

Тема полного погружения для медиаиндустрии давно не новая. Наверняка вам знакомы такие сериалы, как "Игра престолов", "Отчаянные домохозяйки" или "Сверхъестественное". На них выросло не одно поколение, их производство шло почти десятилетиями, так как они все имеют не меньше 8 сезонов. Миллионы людей, сидя на работе или учебе, мечтают быстрее вернуться домой, чтобы продолжить наблюдать за жизнью вымышленных персонажей. Проводя столько времени у экрана у нас создается впечатление,

что мы являемся неотъемлемой частью этого придуманного мира, а герои в нем — наши близкие друзья. Также можно отметить, что большинство сериалов и фильмов имеют открытую концовку. Это привычное "и жили они долго и счастливо" (или не очень счастливо, в зависимости от жанра) позволяет зрителю продолжить уже законченную историю у себя в голове. Каким было это "долго и счастливо"? Как сложится жизнь главного героя через Размышлять на эту тему можно бесконечно, придумывая новые истории уже с привычными персонажами или с их будущими поколениями. Подобные сюжеты, являющиеся дополнением или переосмыслением канона, имеют большую популярность среди других фанатов. Для удобства их часто выкладывают на различные сайты или в приложения, где они находят большой отклик. Некоторые люди, желая погрузиться в любимую вселенную еще больше, создают чаты, в которых общаются от лица персонажей, переписываются с искусственным интеллектом, который может отвечать как заданный герой, или пользуются шифтингом — практикой осознанного сна, в которой человек сам может задавать условия, в которых он будет существовать на протяжении некоторого времени у себя в голове. Стоит отметить, что у шифтинга нет никакого научного обоснования, и попасть в желаемую реальность удалось лишь немногим, но те, у кого получилось, делятся в интернете всеми подробностями и впечатлениями.

Создатели компьютерных и мобильных игр тоже не обходят явление эскапизма стороной. Часто мы видим сюжет от первого лица, персонажи обращаются к нам по нашему же имени, а выборы, сделанные нами, влияют на весь ход истории. Именно такие мелочи позволяют игроку как можно больше ассоциировать себя с главным героем, который сражается со злом и спасает тех, кто слабее, а не страдает от горящих дедлайнов.

В обществе эскапизм имеет сомнительную репутацию, так как обладает рядом преимуществ и недостатков. Из плюсов можно выделить его основную цель — защиту от напряжения и стресса в повседневной жизни. Ранее уже

была поднята тема творчества: виртуальный эскапизм побуждает человека создавать нечто новое, улучшать свои навыки в рисовании или писательстве. Фандомы объединяют людей со схожими интересами, поэтому найти новых знакомых не составляет никакого труда. К минусам можно отнести самое очевидное: при постоянном избегании проблем, из реальной жизни они никуда не исчезают. Такое отношение может привести к серьезным последствиям, и никакой сериал уже не поможет. Чрезмерный эскапизм может быть опасен для психики. Мысленно прибывая в другой реальности человек может пропускать важные моменты из своей собственной жизни или вообще потерять к ней интерес. Такому поведению Эли Сомер — израильский учёный-психолог — в 2002 году дал название "синдром навязчивых грез". Хотя оно официально не признано заболеванием, при первых симптомах человеку следует обратиться к специалисту.

Если вы замечаете, что виртуальный эскапизм начинает мешать вам в повседневной жизни, есть несколько советов, как предотвратить развитие синдрома навязчивых грез. Во-первых, постарайтесь сделать свои будни интереснее и ярче. В свободное время ходите в парки, музеи, кино, ездите на природу, знакомьтесь и общайтесь с новыми людьми. Постарайтесь превратить свою реальную жизнь в то самое веселое, комфортное и безопасное место, в котором вам захочется оставаться больше, чем в выдуманной вселенной. Во-вторых, максимально структурируйте свои цели. Так вам будет легче на них концентрироваться и выполнять вовремя. В-третьих, тренируйте свое терпение к дискомфорту. Плохие дни бывают у всех, важно уметь переживать их и идти дальше, а не сбегать в свои мысли при первой же возможности.

Многие люди в большей или меньшей мере подвержены какому-либо виду эскапизма. При умеренном использовании он может помочь пережить тяжелые моменты, но важно не злоупотреблять им и помнить, что вы сами являетесь главным героем своей собственной истории.