

*Zainteresowanie serialami jest zjawiskiem powszechnym, lecz niekoniecznie niebezpiecznym. Większość ludzi zna umiar, potrafi dawkować odcinki i kontrolować czas przeznaczony na tę czynność. Jest jednak pewna grupa osób, która ma skłonności do tego, aby oglądanie seriali przybrało charakter problemowy. Jest duże prawdopodobieństwo, że jest to ta sama grupa, która ma skłonności do innych uzależnień behawioralnych, już nieco zbadanych i opisanych w literaturze fachowej.*

## BINGE-WATCHING

*Robert Rejniak  
Psychoterapeuta, specjalista terapii uzależnień*

### **Seriale w naszym życiu**

Do momentu zmian ustrojowych w naszym kraju nie mieliśmy zbyt wielu możliwości uzależnienia od telewizji czy konkretnie od seriali. Pokolenie 40-latków pamięta jeszcze czasy, gdy w publicznej telewizji były dwa kanały – w tygodniu czynne od popołudnia, w soboty i niedziele cały dzień, a oferta programów była bardzo uboga. Dlatego też trudno się dziwić, że jeśli w tamtych latach

na topie była „Niewolnica Isaura” czy „W labiryncie”, to były one rekordy popularności.

Po roku 1990 rozpoczęły swoją działalność nowe stacje, zarówno polskie, jak i zagraniczne, które dynamicznie rozwijały i nadal rozwijają swoje propozycje. Powstały liczne kanały tematyczne, a telewizje kablowe i platformy cyfrowe kusily klientów coraz bogatszą, bardziej atrakcyjną i przede wszystkim całodobową ofertą programową. Ważnym obszarem wpływającym na oglądalność oraz

na pozyskiwanie sponsorów i reklamodawców było posiadanie oferty filmowej i serialowej.

Niemal wszyscy pamiętamy „Dynastię”, „Modę na sukces” czy seriale z Ameryki Południowej. Losy bohaterów były przedmiotem dyskusji sąsiadek podczas przedpołudniowej kawy, rozmów telefonicznych kuzynek, a nierzadko harmonogram dnia był podporządkowany godzinie, o której dany serial był nadawany. Trzeba było szybko ogarnąć dom, zrobić obiad, wyprać, przerwać lub zakończyć naprawę auta w garażu czy pracę w ogrodzie. Jeśli była to niedziela, tuż po obiedzie w naszych domach gościli „Złotopolscy”, później „Klan”, „M jak Miłość” i wiele innych. Również oferta dla młodych odbiorców była ciekawa: „Beverly Hills 90210”, „Przyjaciele” czy seriale komediowe znajdowały rzesze swoich wielbicieli. Dzięki popularności danego serialu pojawiały się nowe gwiazdy, nowi aktorzy, którzy jednocześnie stawali się celebrytami.

Z niecierpliwością były oczekiwane kolejne odcinki, które z początku były emitowane raz, może dwa razy w tygodniu, potem kilka razy, aż do codziennych emisji o stałej porze. Zdziwiał również obecnie popularność seriali fabularyzowanych, których odcinki nie są ze sobą powiązane, w których występują aktorzy-amatorzy, a ich producenci (często na zlecenie stacji) potrafią trafiać w oczekiwania telewidzów.

Stacje stały się też producentami seriali, które stawały się wizytówką czy nawet flagowym produktem, świadczącym o poziomie i atrakcyjności stacji.

## Internetowy świat seriali – Jurassic Park

Z czasem coraz większe znaczenie dla oglądalności seriali zaczął odgrywać internet. W sieci powstały olbrzymie platformy, zawierające bardzo duże oferty seriali, podzielonych na sezony, a coraz większą popularność zaczęły zyskiwać seriale posiadające ciekawą fabułę, wymagającą od widza zaangażowania intelektualnego i psychologicznego.

Przeglądając jedną z takich platform, doliczyłem się ponad 2500 seriali, z których każdy miał kilka sezonów (średnio 3), w każdym sezonie było co najmniej 8-10 odcinków. Odcinek trwa 45-55 min. W dużym uproszczeniu daje to ponad 60 tys. godzin oglądania. Gdyby zostawić minimum 8 godzin na dobę z prze-

znaczeniem na sen, jedzenie, toaletę, i tylko oglądać – zajęłoby to ponad 10 lat.

Seriale obejmują swym zasięgiem w zasadzie każdą dziedzinę życia. Mamy tematy obyczajowe, medyczne, romanse, thrillery, horrory, komedie, narkotyki, uzależnienia, historię, przygodę, fikcję historyczną, kryminał, sensację, fantasy, fantastykę, parapsychologię, psychologię, pedagogikę, świat nauki czy serie o wampirach i wilkołakach... Lista jest wciąż otwarta. Duża część była i nadal jest emitowana w telewizji, sporo jednak dostępnych jest wyłącznie w sieci. W połączeniu z nowymi tworamami – platformami produkcyjnymi, seriale stworzyły potężny, niezbadany świat, którego pełne poznanie wymaga systematycznej i nieprzerwanej eksploracji w celu poznania jego tajników. Trudno mi się oprzeć wrażeniu, że internauta na początku może doznać szoku i zadziwienia, a następnie wielkiego zainteresowania, zaciekawienia i zaangażowania w nową przygodę, a nawet stracić kontrolę nad czasem, który tej przygodzie poświęca.

Powszechność internetu daje nieograniczone wręcz możliwości dostępu do seriali. Od kilku lat można obserwować zjawisko oglądania seriali w sposób kompulsywny, seryjnie, po kilka lub nawet kilkanaście odcinków na raz. Zjawisko takie zostało nazwane *binge-watching*, co w wolnym tłumaczeniu oznacza szalę oglądania, żarłoczne oglądanie. O zjawisku tym zaczęło się mówić niedługo po powstaniu ogromnych przedsiębiorstw serialowych, jak np. Netflix, Amazon i innych. Nie znaczy to, że wcześniej nie było możliwości seryjnego oglądania. Już pod koniec lat 90. w Polsce nie trzeba było czekać do następnego tygodnia na emisję kolejnego odcinka, ponieważ można go było zdobyć na kasetach VHS, a później płytach DVD (również pirackie wersje).

Zjawisko *binge-watching* stało się na tyle powszechne, że jego badaniem zainteresowali się również naukowcy. Już wiele lat temu w swojej książce o neuroplastyczności mózgu psychiatra Norman Doidge, zauważył, że kompulsywne oglądanie seriali może być związane z wewnętrzną potrzebą emocjonalnego przeżywania różnych wydarzeń z ulubionymi bohaterami serialu. Inne badania wskazują na związek między kompulsywnym oglądaniem a szkodami psychicznymi i zdrowotnymi, które mogą temu towarzyszyć. Naukowcy udowodnili duże powiązanie *binge-watching* z depresją; wyniki kolejnych wskazują na zaburzenia związane z relacjami

między ludźmi, problemami z otyłością, objadaniem się, brakiem ruchu itd.

Sporo z tych rzeczy mogę potwierdzić na podstawie obserwacji ze swojej praktyki terapeutycznej, gdyż już wiele lat temu zdarzało mi się usłyszeć z ust pacjentek i pacjentów opinie i nawiązania do życia serialowych bohaterów. Niekiedy wiązało się to ze sferą marzeń dotyczących stylu życia, doświadczeń, poznawania świata, idealizacji mężczyzn, kobiet, ich cech charakteru itp.

Zwłaszcza te wcześniejsze seriale miały pewien prosty, tradycyjny, lecz bardzo pożądaný schemat, m.in. czarno-białe widzenie rzeczywistości. Bardzo łatwo było zauważyć, kto jest dobry, a kto zły. Kto jest prawy, a kto przebiegły, kto wprowadza zło, a kto z nim walczy.

## Intrygująca fabuła wyzwaniem dla widza

Produkowane obecnie seriale mają bardzo często ciekawą fabułę, do tego skomplikowaną, a jego bohaterowie często są niejednoznaczni. Co wydaje się być o wiele ciekawsze, wciągające i wymagające koncentracji oraz zaangażowania. Nikt z nas przecież nie jest świętym ani szatanem, krystalicznie dobry lub ewidentnie zły. Być może przeżywanie rzeczy, które na ekranie robi bohater, sprawia, że łatwiej można się identyfikować z mocnymi i słabymi stronami bohatera, który czasem ulega pokusom, a czasem zadziwia swoją odwagą i prawością.

Gdyby jednak pozostać przy tym, że wybieram sobie historię z jakiegoś obszaru, który mi odpowiada, np. serial science-fiction lub historyczny („Lucyfer”, „Wikingowie”), to może się okazać, że jest to inspiracja do pogłębiania swojej wiedzy lub sprawdzenia już posiadanej. Kiedy natomiast bohaterem jest osoba obdarzona wyjątkowym darem (mocą), a czasem jednocześnie zaburzeniem („Most nad Sundem”, „Good doctor”, „Defenders”), to możemy kibicować czy obserwować, jak te możliwości wpływają na jakość jej życia.

Niektóre seriale potrafią tak zaciekawić i zaangażować widza, że ten nie tylko jest w stanie obejrzeć cały sezon za jednym razem, ale poszukuje dodatkowej wiedzy, aby lepiej zgłębić temat, zrozumieć go, umiejscowić w czasie i przestrzeni. Sporo seriali jest skierowanych do konkretnych odbiorców. Istnieją serie, które szczególnie oglądają przedstawiciele konkretnych zawodów, osoby

z określonymi zainteresowaniami. Seriale medyczne mogą jednocześnie pokazywać zarówno prawdę, profesjonalizm i szczegółową wiedzę medyczną, a z drugiej strony realizm i tęsknotę za ideałem oraz marzeniami, jak powinna wyglądać służba zdrowia. Są seriale, które cieszą się wielką popularnością wśród psychologów, nauczycieli, pedagogów. Czasem dają możliwość podglądania warsztatu pracy, inspirują do różnych pomysłów lub właśnie poszerzają wiedzę z zakresu psychologii, wychowania dzieci, dydaktyki itp. Do takich możemy zaliczyć: „Trzynaście powodów”, „Atypowy”, „Good doctor” czy „Black Mirror”.

Są seriale pasjonujące ludzi z zacięciem historycznym, którzy uwielbiają rozwiązywać zagadki, interesują się zjawiskami paranormalnymi. W części z nich fabuła oparta jest na treści znanych książek („Gra o tron”, „Upadek królestwa”), inne są inspirowane powieściami przygodowymi sprzed nawet kilkuset lat („Piraci”). Ważnym elementem fabuły stały się również legendy, np. nordyckie, celtyckie, indiańskie czy słowiańskie.

## Co ze skutkami kompulsywnego oglądania?

Analizując powyższe, można by powiedzieć, że jeśli oglądanie dotyczyłoby tylko jednego serialu (czy wąskiej grupy), to takie podejście miałoby nawet charakter rozwijający i oglądanie nawet kilku odcinków na raz nie miałoby żadnych negatywnych następstw. Zachowanie umiaru w poświęcaniu czasu na oglądanie, np. jeden odcinek wieczorem czy kilka w weekend, nie byłoby niepokojące.

Być może jest z tym zachowaniem podobnie jak z używaniem alkoholu. Większość ludzi pije go w sytuacjach towarzyskich, kontrolując ilość, czas i miejsce spożywania, ale część pić nie powinna i pić nie może, ponieważ traci kontrolę i picie sprawia im dużo problemów w życiu. Wygląda na to, że podobnie jest z oglądaniem seriali. Zainteresowanie nimi jest zjawiskiem powszechnym, lecz niekoniecznie niebezpiecznym. Większość ludzi zna umiar, potrafi dawkować odcinki i kontrolować czas przeznaczony na tę czynność. Jest jednak pewna grupa osób, która ma skłonności do tego, aby oglądanie seriali przybrało charakter problemowy. Jest duże prawdopodobieństwo, że jest to ta sama grupa, która ma skłonności do innych uzależnień behawioralnych, już nieco zbadanych i opisanych w literaturze fachowej.

Zjawisko *binge-watching* obserwujemy również w swojej pracy wśród klientów uzależnionych od substancji chemicznych (alkohol, narkotyki).

## Kto może mieć problem z *binge-watching*?

Platforma Netflix monitoruje, analizuje, a nawet robi badania wśród swoich odbiorców. Badany jest czas, który ludzie spędzają on-line, oglądając seriale, prowadzona jest statystyka popularności poszczególnych serii, odnotowuje się liczbę pobrań, powstał ranking najpopularniejszych seriali, który jest na bieżąco aktualizowany itd. Dodatkowo internauci wymieniają się informacjami dotyczącymi zarówno technicznej strony seriali (HD, HDR, 4K, dolby surround), jakości łączy internetowych, szybkości pobrań, personalizacji napisów, jak i samej fabuły i recenzji. O dziwo, dużą popularnością cieszą się również seriale o fatalnej opinii, idiotycznej wręcz fabule, prymitywnej technice, które są oglądane z powodu właśnie tej „chały”, aby móc się irytować, wyżyć w hejtowaniu, pożartować czy wydrwić itd. Niektórzy mówią, że istnieje coś takiego jak „oglądanie ironiczne”. Popularność zdobywają też youtuberzy, którzy zawodowo zajmują się oglądaniem wszystkich seriali, zarówno tych świetnych, jak i szmirowatych, a następnie wydają opinie i piszą recenzje, wyłapują niedociągnięcia, sprzeczności czy szczegóły mające ośmieszyć lub faworyzować dany serial.

Monitoring platform prowadzony wśród swoich klientów to z jednej strony działania marketingowe, mające na celu badanie popytu, dostosowanie oferty do potrzeb i oczekiwań, z drugiej zaś, jak każda profesjonalna firma (taką jest Netflix), potrafi przestrzegać przed „przeżyciami” innymi zagrożeniami. Dzięki tym obserwacjom zauważono całkiem niedawno, iż z *binge-watching* wyodrębniło się zjawisko-córka – *race-watching*, polegające na kompulsywnym oglądaniu całego sezonu w jak najkrótszym czasie, czyli ściganie się, kto najszybciej od momentu premiery obejrzy całą serię lub zmieści się w 24 godzinach. Rywalizacja ta ma charakter przypominający rywalizację sportową, a raczej e-sportową, jak w przypadku gier i rankingu najlepszych graczy. Tutaj możemy wyłonić pierwszą grupę osób zagrożonych skutkami nadmiernego oglądania seriali.

## Serialowi pozeracze

Osoby, które żyją światem seriali, bohaterami, nowościami, które na bieżąco śledzą zapowiedzi, premiery i inne informacje z tym związane, udzielają się na forach, wydają opinie i przede wszystkim oglądają, spędzając przed ekranem dziesiątki godzin tygodniowo, mając aplikacje na swoich smartfonach, tabletach. Wykorzystują każdą chwilę, aby obejrzeć kolejny odcinek, w autobusie, tramwaju, pociągu, samolocie, zakładając słuchawki w kolejce do lekarza, a nawet w pracy, kiedy tylko nie ma szefa, czy w toalecie. Problem zaczyna się wtedy, gdy pojawiają się konsekwencje takiego zachowania.

W swojej praktyce terapeutycznej obserwuję trend, że w przypadku pewnej grupy osób, kompulsywne oglądanie seriali może spowodować zdecydowanie bardziej negatywne skutki. Ta grupa to odbiorcy z predyspozycjami do uzależnień w ogóle. W dużym uproszczeniu można ich podzielić na dwie grupy:

- **bierni gracze**

Dzieci i młodzież, którzy borykają się z różnymi uzależnieniami behawioralnymi. Zjawisko *binge-watching* bardzo mocno towarzyszy młodym chłopcom uzależnionym od gier komputerowych, którzy często pod presją rodziców poddają się terapii z tego uzależnienia jako przyczyny różnych problemów, zarówno emocjonalnych i społecznych związanych z relacjami w realnym życiu, jak i problemów związanych ze szkołą (pogorszenie wyników, kłopoty z koncentracją i pamięcią).

Nadmierne przebywanie przed ekranem komputera, tabletu czy smartfona spowodowało, że nawet w sytuacji odcięcia od możliwości grania, taka osoba bardzo łatwo zamienia lub przeskakuje na oglądanie seriali, byleby tylko spędzać czas przed ekranem, co w efekcie niewiele zmienia w stylu życia i funkcjonowania tego młodego człowieka. Spędzał czas przed ekranem i nadal to robi, tyle że wcześniej miał poczucie kontroli nad tym, co się dzieje na ekranie, scenariuszem, postacią w grze, którą kierował, jej zachowaniami i czynami, a w przypadku oglądania seriali jest „tylko” biernym obserwatorem. Jednak oglądanie odcinków w jednym ciągu rekompensuje te braki zdecydowanie większym zaangażowaniem emocjonalnym w życie bohatera lub bohaterów. Innymi słowy, w przypadku osób uzależnionych

behawioralnie od gier komputerowych jest to zamiennik, złudne wytłumaczenie, dające alibi dla oglądania w zamian za rezygnację z gry komputerowej. Wielu rodziców na sesjach rodzinnych zwracało uwagę na to, że ich syn co prawda nie gra w gry, ale za to non stop ogląda seriale, nawet całą noc i trudno mu zebrać się i funkcjonować w normalnym życiu szkolnym i rodzinnym.

#### • wypełniacze życia

Druga grupa, którą zaobserwowałem w swojej praktyce, to klienci uzależnieni od środków psychoaktywnych, alkoholu i narkotyków, którzy na skutek zmian, które wprowadzają w swoim życiu dotyczących również ograniczenia lub rezygnacji z życia towarzyskiego, często właśnie w taki kompulsywny sposób radzą sobie z samotnością czy nudą. Zaangażowanie w serial i życie jego bohaterów niejednokrotnie daje iluzję ciekawego i pełnego przygód życia. Dodam również, że w przypadku tych osób nierzadko jest to fascynacja serialami, w których życie bohaterów krąży wokół narkotyków („Narcos”, „Breaking bad”), w których bohaterowie również są niejednoznaczni w swojej postawie – robią „złe rzeczy”, lecz jednocześnie fascynują swoją inteligencją i przebiegłością. Na skutek odrzucenia używek i stylu życia z nimi związanego pozostaje pewna pustka, która dość szybko zostaje wypełniona życiem serialowych bohaterów.

### **Kiedy binge-watching staje się problemem?**

Podobnie jak w przypadku innych uzależnień, także i w *binge-watching* można zaobserwować grupę pewnych zachowań i uczuć świadczących o tym, że styl oglądania zaczyna wpływać na jakość funkcjonowania społecznego i dyskomfort psychiczny jednostki. Należą do nich:

1. Utrata kontroli nad czasem oglądania. Systematycznie wzrasta liczba godzin spędzonych na oglądaniu seriali, do tego stopnia, że dana osoba jest w stanie nie pójść do szkoły/pracy, spóźnia się lub zrywa z zajęć, zaczyna oszukiwać otoczenie, aby tylko spędzić kolejną godzinę na oglądaniu.
2. Niedotrzymywanie obietnic dawanych samemu sobie (np. tylko jeden odcinek, a są trzy, cztery i więcej), oglądanie staje się wehikułem czasu
  - zaczynam oglądać wieczorem i już jest świt – 4 rano. Do pracy mam na 7.00.
3. Odczuwanie rozdrażnienia, a nawet złość, kiedy coś lub ktoś przeszkadza lub uniemożliwia obejrzenie serialu (brak internetu, zbyt wolny internet, sprzeciw rodzica, partnera).
4. Uczucie smutku, niepewności, niepokoju, obniżonego nastroju w sytuacji zakończenia odcinka, całego sezonu oraz z powodu faktu, że trzeba czekać tydzień lub nawet pół roku na kontynuację.
5. Zaniedbywanie innych zainteresowań i obowiązków na rzecz oglądania (szkoła, praca, sport, hobby).
6. Izolowanie się od przyjaciół, znajomych, rodziny – unikanie spotkań towarzyskich, niechęć do przebywania z przyjaciółmi, rodziną, domownikami, wspólnych posiłków itd. na rzecz oglądania.
7. Konflikty z bliskimi osobami, nawet kiedy oficjalnie nie dotyczą oglądania, ostatecznie sprawiają satysfakcję z powodu „świętego spokoju” i możliwości komfortowego obejrzenia kolejnego odcinka/odcinków.
8. Zaniedbywanie wyglądu, higieny, oglądanie seriali podczas wykonywania czynności fizjologicznych.
9. Zaniedbywanie diety, niedbanie o regularność posiłków, notoryczne zamawianie fast foodów, jedzenie chipsów, kompulsywne zjadanie słodyczy podczas oglądania serialu.
10. Spadek kondycji fizycznej, pogorszenie wzroku, wzrost wagi, ociążałość, zmęczenie, niechęć do aktywności, brak energii, apatia, które chwilowo ustępują na rzecz pobudzenia na myśl o możliwości obejrzenia nowego odcinka ukochanej serii.

Jeśli zauważamy, że z powyższej listy coś nam pasuje do naszego klienta, choćby kilka rzeczy, to może warto się zastanowić, czy oglądanie nie staje się w jego przypadku problemem. Może warto zrobić przerwę? Bardziej zdyscyplinować zachowania związane z oglądaniem? Może dla przeciwwagi trochę więcej się ruszać, zacząć dbać o dietę i zdrowie.

*Powyższy artykuł w wersji skróconej ukazał się w miesięczniku „Charaktery”, nr 6/2018.*