

W dzisiejszym świecie zdominowanym przez nadmiar bodźców, pośpiech i presję produktywności, coraz więcej osób doświadcza zmęczenia, przebodźcowania i potrzeby ukojenia. W obliczu stresu, niestabilności i przeciążenia emocjonalnego, wiele osób – szczególnie kobiet – sięga po praktyki self-care, które mają zapewnić im spokój, wyciszenie i kontrolę nad własnym ciałem i emocjami. Projekt ten bada kulturowe formy *ukojenia* (*soothing*) jako afektu obecnego w praktykach wellness, analizując, w jaki sposób było ono konstruowane i rozpowszechniane przez kobiece postaci medialne oraz cyfrowe estetyki troski.

Badanie koncentruje się na czterech przypadkach. Są to: Gloria Swanson – gwiazda kina niemego, która promowała zdrowy styl życia, detoksykację i duchową higienę; Jane Fonda – ikona fitnessu lat 80., znana z kaset VHS i mediów związanych z ćwiczeniami fizycznymi; Gwyneth Paltrow – twórczyni marki Goop, oferującej luksusowe produkty wellness i lifestyle'owe rytuały ukojenia; oraz współczesna kultura ASMR – internetowe nagrania, które wykorzystują szepty, delikatne dźwięki i estetykę czułości, by wywołać efekt relaksu i intymności.

Choć *ukojenie* zazwyczaj uznawane jest za indywidualny stan emocjonalny, projekt traktuje je jako zjawisko kulturowe: konstruowane poprzez media, obrazy, dźwięki, produkty i narracje wellnessowe. Projekt analizuje, jak afekt *ukojenia* zmieniał się w czasie – od praktyk ciała w okresie powojennym, przez medialne rytuały domowego fitnessu, aż po dzisiejsze cyfrowe doświadczenia relaksu dostępne na platformach takich jak YouTube.

W ramach projektu zostaną przeanalizowane archiwalia, treści wizualne i audiowizualne, produkty wellness i ich estetyka, a także strategie medialne związane z produkcją afektów. Zastosowane zostaną narzędzia analizy kulturowej, medioznawczej i afektywnej.

Projekt wnosi nowatorski wkład do badań nad kulturą wellness, historią emocji i mediatyzacją praktyk troski. Jego celem jest zrozumienie, jak kultura i media tworzą infrastrukturę ukojenia – zarówno w przeszłości, jak i dziś – oraz jak wpływa to na wyobrażenia kobiecości, starzenia się, ciała i pracy emocjonalnej.