



TEKST LARS GRUBAK
ILLUSTRATION ANDERS HUULGAARD

Frygt med vilje

- Frygten får det til at løbe os koldt ned ad ryggen. Den giver os hjertebanken og svedige håndflader. Alligevel søges den af mange. Vi tænder for en uhyggelig film, begraver os i mørket og håber på den måde at komme tættere på det rædselsfulde. Men hvorfor?



F

OLK STRØMMEDE IND i de mørke biografale, da skrækfilmen 'Eksorcisten' havde premiere tilbage i 1973. Filmen om den 12-årige pige Regan, hvis spinkle krop besattes af en dæmon, blev lynhurtigt et kulturfænomen. Mytologiske anekdoter om, hvordan flere publikummer var besvimet i midtergangen under fremvisning af filmen gik verden rundt, og nogle steder blev der udleveret brækposer, fordi folk havde svært ved at holde aftensmaden inden borde, blandt andet når dæmonen demonstrerede sine kreative evner med et jernkors. 'Eksorcisten' anses stadig for at være en af de mest skræmmende skrækhistorier, og alligevel er den nummer ni på listen over de mest indtjenende film nogensinde.

Men hvorfor egentlig. Hvorfor ønsker vi at gennemleve noget, som risikerer at medføre ubehag, urolige nætter og forhåbentlig får os til at hoppe i sædet? Personligt har denne artikels forfatter konsekvent holdt sig fra de gåsehudsfræmkaldende film, lige siden han som dreng pinte sig selv igennem lille Regans grusomme forvandling. Og selvom jeg tilsyneladende ►

Vi narrer vores frygtcenter i hjernen til at tro, at der er fare på færde

HVAD SKER DER MED KROPPEN, NÅR VI BLIVER BANGE?

Høj puls og hjertebanken **Hjertet sættes på overarbejde, fordi det hurtigt skal transportere ilt fra de indre organer til lår, overarme og lunger.**

Knude i maven **Fordøjelsessystemet bliver nedsat, og energi transporteres til solar plexus.**

Hårrejning og gåsehud **Blodet transporteres fra huden og ud til musklerne.**

Sved **Kroppen bliver varm som følge af den øgede aktivitet. Sveden køler den ned.**

ikke er alene med mit forbehold, så vidner skrækgenrens succes om, at mange ikke kan få nok.

– Det er et paradoks, men vi er jo både tiltrukket og frastødt af det voldsomme og ubehagelige. Ligesom vi i virkeligheden heller ikke kan lade være med at kigge, når vi passerer en ulykke.

Ordene tilhører journalist Søren Henrik Jacobsen. Han er ophavsmand til bloggen Skræk og rædsel og har været en dreven tilhænger af horror, siden han i en alder af ni år første gang lod sig skræmme af filmatiseringen af 'Frankenstein' fra 1931 med Boris Karloff som den robuste, men tykhudede monstermand. I 23 år har han skrevet om skrækfilm.

– Horror er en meget pågående genre, fordi den grundlæggende handler om ting, vi ikke bryder os om. Den tager fat i os og viser os død, forfald, sygdom og deformiteter uden filter og med fuld kraft. Selvom det er en lidt slidt analogi, kan det sammenlignes med en grænseoverskridende tur i rutsjebanen. Det kan være en voldsom og kvalmefremkaldende oplevelse, men i virkeligheden er den harmløs.

Vores dragning mod den rædselsvækkende fiktion stikker dog dybere end som så. Horrorforsker Mathias Clasen fra Aarhus Universitet mener, at det er en måde at bruge følelserne til at træne vores beredskab på. Han har skrevet en ph.d., hvor han blandt andet undersøger, hvad vi får ud af horror. Ligesom børneleg træner børnenes bevægelsesapparat, forklarer han, så finjusterer skrækfilmene vores følelser. Vi kan leve tusind liv i stedet for kun ét. Vi kan bevidne Regans forfærdelige forvandling i 'Eksorcisten', skjule os for Leatherface i 'Motorsavsmassakren' og omfavne vores frygt i 'Det onde'. Det hele fra vores sikre bastion i sofaen foran fjernsynet.

– Skrækfilm er en form for træning i at håndtere livets udfordringer. Vi har jo ikke lyst til at opleve de her situationer i virkeligheden, så derfor bruger vi filmene som en form for følelsesmæssig simulation. Ligesom børneleg. I gemmeleg skjuler børnene sig for en, der vil dem ondt. I tagfat over de sig i at flygte, siger Mathias Clasen.

Kontrol og mod

Der er forskellige grunde til, at vi ser skrækfilm. Nogle søger blod og splat, andre adrenalinsuset i chokket, fortæller psykolog og frygteksperter Kristian Eli Andersen fra Christianshavns kognitive psykologiklinik. Og så er

der dem, der ser filmene mod deres egen vilje, enten på grund af lettere gruppepres, eller fordi de selv ønsker at udvise mod. Uanset årsag er spørgsmålet om kontrol centralt for, at vi kan holde til at blive siddende, når vi gennemlever en intens gyseroplevelse.

– Skrækfilm er et paradoksalt selvbedrag. Vi narrer vores frygtcenter i hjernen til at tro, at der er fare på færde. Det aktiverer vores fysiske kampflugtsystem. Men samtidig er det væsentligt, at vi er klar over, at det, vi ser, er fiktion. For hvis vi tror, de forfærdelige ting, der sker på skærmen, er virkelige, vil vi ikke kunne holde ud

at se på det, siger Kristian Eli Andersen.

Grænserne rykkes altså, og det kalder han for psykologisk distance. Den gør, at vi kun skal forholde os til den indre sammenhæng. Vi behøver ikke reagere adfærdsmæssigt på forfærdelighederne, og det er faktisk sundt.

– Når vi træner vores mod på den måde, så lærer vi nemlig at acceptere frygten. Og det betyder, at vi efterhånden kan have mere og mere af den.

Oplevelserne lærer os at håndtere ubehagelige følelser. Jo flere skrækfilm, vi ser, jo mere forstår vi, at følelserne ikke er farlige, og at vi ikke er ude af kontrol. Det gør os på mange måder mentalt stærkere og mere psykologisk fleksible. Med andre ord har vi udvidet vores trykzone og derved også vores handlemuligheder generelt, siger han. Vi tilvænner os gys, og der skal

mere og mere til at skræmme os. Det er ifølge Kristian Eli Andersen en ganske normal psykologisk mekanisme.

Vi spejler os i ofrene

Horrorfilmtilhænger Søren Henrik Jacobsen har da også set så mange skrækfilm, at han ikke bliver skræmt på samme måde, som han gjorde før i tiden. Hvis man kan tale om en horormuskel, så har hans udviklet sig til en umådelig stærk en af slagsen efter mange års træning. Det betyder, at han nu kan afkode og forudsige filmens forløb. Fordi skrækgenren er så afhængig af narrative strategier og kneb, som ofte genbruges.

– Jeg kender spillereglerne, og jeg kan fornemme klipperytmen. Jeg kan sagtens sidde i en biograf og se en gys'er uden at hoppe i sædet en eneste gang, hvis den følger reglerne. Ved at lytte efter kendetegn i musikken og ved at genkende adfærden hos karaktererne kan jeg forudsige, hvornår filmen forsøger at skræmme mig, forklarer han. ▶

 **Samhainofobi er frygten for Halloween**



Skrækfilm er en form for **træning** i at håndtere livets udfordringer

KLOVNE ER IKKE SPOR SJOVE

250 hospitalsindlagte børn blev i 2008 udspurgt af forskere fra University of Sheffield om børneafdelingens klovneplakater. Ingen af de 250 børn syntes om dem, og mange fandt dem direkte skræmmende. Angsten for klovne kaldes coulrofobi.

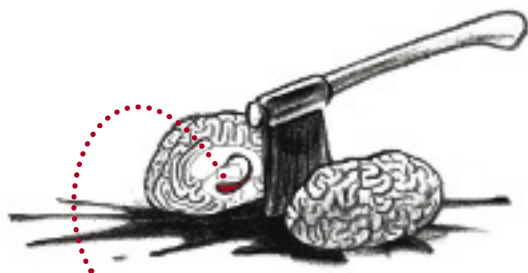
Et kneb er at lade publikum spejle sig i ofrene. Det er nemlig ikke nødvendigvis kun det forfærdelige, vi skræmmes af. Det er i højere grad reaktionen på det. Det vidste instruktør William Friedkin, da han instruerede 'Eksorcisten'. Friedkin gav blandt andet en af sine skuespillere en syngende lussing lige inden en scene, så hans replik kunne leveres med en bævrende autenticitet. Han affyrede også løst krudt under optagelserne for at fremkalde troværdige skrækreaktioner.

– Ved at skabe en tæt forbindelse til et offer kan instruktøren manipulere med publikums følelser. Når den lille piges sind i 'Eksorcisten' bliver mørkere og mørkere, er det snarere moderens voldsomme reaktion, vi spejler os i og dermed reagerer på, siger Mathias Clasen.

Et andet effektivt horrorelement er noget så simpelt som mørke. Menneskets frygt for mørket er nemlig biologisk betinget. Et levn fra dengang, manden var jæger om dagen og bytte om natten. Det forklarer, hvorfor så mange skrækfilm foregår i fattig belysning.

Urhjernen kræver uhygge

Det er også i biologien, at vi finder årsagen til, at gysergenren både fra-



FRYGTENS CENTRUM

Det centrale frygtcenter i hjernen hedder amygdala og er to mandelformede strukturer, der håndterer vores frygt. Centret reagerer, hvis vi angribes af et rovdyr – eller ser en uhyggelig film. Forskere fandt for nogle år siden frem til en kvinde, som på grund af en hjerne-skade var ude af stand til at føle frygt. Det overraskede forskerne, at hun stadig var i live. Evnen til at føle frygt anses for at være en forudsætning for overlevelse.

støder og tiltrækker os. Livet i stenalderen var farligt, og de instinkter, vi havde dengang, har vi bevaret på trods af, at vi nu lever i et moderne samfund uden naturlige fjender. Mennesket er simpelthen indrettet til at overreagere på selv de

mindste tegn på fare. For tænk nu, hvis der bag puslelyden i krattet gemmer sig en blodtørstig sabeltiger, der vil os det ondt?

– Skrækfilmene udnytter vores mentale konstruktion, både til at kræve vores opmærksomhed, fordi vi bare må kigge, og til at få os til at reagere voldsomt. Der spiller sandsynlighedsberegning ikke den store rolle. Hvis vi opfatter et signal, der kan tyde på fare i nærheden, så tager instinkterne over. Vores samfund har udviklet sig med hastige skridt, men vores biologi er stort set den samme som for mange tusind år siden, siger horrorforsker Mathias Clasen.

Fx er gåsehud en fysiologisk reaktion, der stammer fra dengang, vi havde pels, og hvor hverdagen var noget mere risikabel end i dag. Ligesom rovdvoret, der puster sig op for at virke større, når det føler sig truet, rejser vi børsterne, når vi bliver skræmt. Vores beskedne kropsbehåring gør blot, at samme forsvarsmekanisme giver vores hud en let ujævn overflade i stedet for at føje til vores størrelse.

– Den slags reaktioner kan igangsættes af en god skrækfilm. Horrorgenren prikker til de urgamle, grundlæggende farehåndteringsmekanismer, som vi altså stadig har, siger Mathias Clasen.

Konfronter din frygt

Denne afdratisering af frygtens væsen kalder på yderligere udforskning. Og hvad er for mit vedkommende mere passende end at tage afsæt i den film, der vækkede frygten for år tilbage? Sådan må det være: 'Eksorcisten' skal i denne journalists afspiller, lyset slukkes og gysets gru helt tæt på. Psykologens betryggende formaninger om, at sundheden findes i gysset og horrorforskerens teorier om dets rødder i biologien bør vel sagtens punktere størstedelen af det ubehag, der vil komme snigende. Jeg er ikke tryk ved det, men nu forstår jeg i det mindste, hvad det er, der sker med mig.

Ud & Se inviterer læserne til at gøre det samme. Find en film, der har skræmt jer til et punkt, hvor det ikke længere var rart. En film, der har tvunget jer til at slukke for fjernsynet og begrave hovedet dybt i puden i ren afmagt. En film, der har spøgt i jeres hoveder, længe efter den var slut, og som alvorligt har svækket jeres nattesøvn. Se den igen. Tilsyneladende er det jo sundt for os og vores evne til at håndtere ubehagelige følelser. Og husk så på, at det er den rene og skære fiktion. ◀◀