

Pelosta ja jännityksestä voi nauttia turvallisissa oloissa.

PSYKOLOGIA

TEKSTI Anne Haikola KUVAT Getty Images

Kauhun katsoja tuntee elävänsä

Karmiva elokuva simuloi vaaraa. Tilanteeseen eläytyminen venyttää sietokykyä ja hioo selviytymistaitoja. Jotkut se tekee onnelliseksi.



On elokuvailta. Kaveriporukka selaa Netflixin valikoimaa. Toiset haluavat draamaa, toiset kauhua. Jälkimmäinen voittaa äänestyksen. Valinta saa osan tärisemään innosta tai pelosta, osan poistumaan huoneesta.

Miksi jotkut haluavat tietien tahtoen altistua kauhulle – kun taas toiset eivät keksi mitään kauheampaa?

Hakeudumme tekemään asioita, jotka jollakin tavalla palkitsevat. Kauhufanit kertovat usein mielihyvystä ja

”luonnollisesta pilvestä”, jonka elokuvat heille aiheuttavat. Sosiologi **Margee Kerr** ja neurotieteilijä **Greg Siegle** Pittsburghin yliopistosta kartoittivat kauhunautintoa tarkemmin vuonna 2018 julkaistussa tutkimuksessaan.

Kaksikko värväsi koehenkilöikseen 262 aikuista, jotka olivat ostaneet lipun kauhu-elämyksaloon. Ennen taloon astumista nämä täyttivät kyselyn, joka mittasi heidän senhetkisiä tunteuksiaan. Sata heistä teki lisäksi

tunteita ja tiedollista toimintaa luotavaa tehtäviä. Heiltä otettiin myös aivosähkökäyrä.

Sisällä talossa tutkimukseen osallistujia peloteltiin yli puolen tunnin ajan. Heille esimerkiksi pantiin pussi päähän ja heihin tarrattiin kiinni. Kun tämä vapaaehtoinen piina päättyi, koehenkilöiden tunteuksia ja aivotointa mitattiin uudelleen.

Tulokset osoittivat, että kauhukokemus paransi oloa. Koehenkilöt

raportoivat ahdistuneisuuden, tylsistymisen, stressin ja väsymyksen vähentyneen. Vaikutukset olivat sitä voimakkaampia, mitä kammottavammalta talo oli tuntunut.

Ne, jotka kokivat talon hyvin pelottavaksi, kertoivat tuntevansa itsensä onnelliseksi. He sanoivat kohdanneensa pelkonsa ja oppineensa jotain omasta itsestään. Heidän aivosähkökäyrässään näkyi merkkejä aivotointin rauhoittumisesta. Tutkijat

yhdistivät tämän mielialan kohoamiseen. Samankaltaisia aivotointin muutoksia on havaittu meditoijilla.

Kerr kollegoineen arvioi, että itsensä altistaminen kauhulle voi olla samankaltainen valinta kuin vuorikiipeily: Ihminen kokee venyttävänsä rajojaan, ponnistelevansa fyysisesti ja tasapainoilevansa epävarmuuden keskellä. Lopulta tämä mittely palkitaan helpotuksen ja onnistumisen tunteella.

Äärielämyksen jälkeen arkiset harmit eivät ehkä enää tunnu niin isoilta.

Turvallista pelkoa

Kauhuviihteeseen etuna esimerkiksi vuorikiipeilyyn verrattuna on, että tiedämme koko ajan, ettei uhka ole todellinen. Oikeassa vaarassa elimistömme keskittyisi hengissä selviytymiseen, mutta kauhuelokuvan aikana voimme rauhasa nauttia jännittävästä kokemuksesta. Samasta syystä vuoristoradassa kiljutaan ja nauretaan samaan aikaan. Kyyti on jännittävää ja ihanaa, koska voimme luottaa siihen, ettemme ole vaarassa lentää ulos laitteesta.

”Pelko on korkean vireystilan tunne, joka valmistaa kehoa toimintaan. Se jakaa näin samoja ominaisuuksia ilon ja vihan kanssa. Pelosta nauttiminen on mahdollista kontrolloiduissa oloissa”, kertoo pelkoa tutkinut psykologi **Matthew Hudson** Irlannin National Collegesta sähköpostituaastattelussa.

Vaikka katsoja hyvin tietää, ettei kankaalla tallustava zombi tai murhaaja ole todellisia, näky stimuloi silti elimistöämme. Valpastumme välittömästi.

Reaktio on vanhaa juurta. Jo ihmisen esimuodot joutuivat pelkäämään päätyvänsä petojen ateriaksi, joten säikymme automaattisesti kaikkea niihin viittaavaa. Pelon salamannopea herääminen valmistaa meitä pelastautumaan, inho taas suojelee taudinaiheuttajilta ja myrkytyksiltä.

Kioton yliopiston professori **Nobuo Masataka** kollegoineen on havainnut, että jo kolmevuotiaat reagoivat tietokoneen näytöllä esiintyviin käärmeisiin nopeammin kuin kukkiin, vaikka lapset eivät olisi aiemmin nähneet oikeita tai leikkikäärmeitä.

Mediatutkija **Outi J. Hakola** kertoo,

Kauhuelokuva vie energiaa yhtä paljon kuin puolen tunnin kävely.

että kauhuelokuvia kutsutaan ruumisen genreksi, koska niiden tarkoitus on nimenomaan tuntua kehossa.

”Tämä voidaan tehdä erilaisilla sokiefekteillä. Jos ei koe ruumiillista reaktiota, elokuva ei tunnu kauhuelokuvulta.”

Jo tietynlainen musiikki ja äkilliset äänet saavat kauhuelokuvan yleisön lihakset jännittymään, totesivat Amsterdamin yliopiston tutkijat vuonna 2013 PloS One -tiedelehdessä julkaisussa tutkimuksessaan.

Kauhu nostaa myös verenpainetta ja tihentää hengitystä ja sykettä. Syke voi nousta jopa hälyttäviin lukemiin, paljasti vuonna 2018 Hereditary-kauhuelokuvan tuotantoyhtiön tekemä koe.

Ennen teatterisaliin menoa katsojille annettiin sykemittarit, joilla tarkkailtiin heidän sydämensä lyöntitiheyttä. Selvisi, että elokuvan aikana se saattoi olla jopa 164 iskua minuutissa. Ihmisen normaali leposyke on 60–80.

Sykkeen mukana nousee myös energiankulutus. Brittiläisessä Westminsterin yliopistossa testattiin, kuinka tiuhaan katsojien sydän hakkasi tunnettua kauhuelokuvia katsellessa. Sitten tutkijat laskeskelivat, kuinka paljon kauhu lisäsi yleisön energiankulutusta. Tulos oli, että puolitoistatuntisen kauhuelokuvan katselu polttaa kaloreita keskimäärin saman verran kuin puolen tunnin kävely.

Suurin energiankuluttaja tutkituista elokuvista oli **Jack Nicholsonin** tähdittämä Hohto. Kakkoseksi ylsi Tappajahai ja kolmanneksi Manaaja.

Muiden voimakkaiden keho vaikutusten lisäksi kauhuelokuvilla on myös todellinen veret seisauttava vaikutus. Hollantilaisen Leidenin yliopiston tutkimuksen mukaan kauhun katselu edistää hyytymistekijä VIII -nimisen proteiinin toimintaa.

Tämä lienee evolutiivista perua. On ollut hyvä, että hengenvaarallisissa tilanteissa veri hyytyy nopeammin ja verenhukka jää pieneksi.

Elämysten perässä

Kauhu pumpkaa kehoon monia hormoneja ja välittäjäaineita, kuten adrenaliinia. Yhdysvaltalaisen Purduen yliopiston professorin **Glenn Sparksin** tutkimusten mukaan noin kymmenen prosenttia ihmisistä nauttii adrenaliiniryöpystä erityisen paljon.

”Osa taas inhoaa sitä, eikä siksi halua katsoa kauhua. He hakevat mielihyvänsä muualta”, huomauttaa Outi J. Hakola.

Hänen mukaansa juuri adrenaliini on olennainen osa kauhun ruumiillista kokemista. Siitä nauttivat erityisesti elämysthakuiset ihmiset, jotka tylsistyvät helposti ja tarvitsevat muita enemmän stimulaatiota pitääkseen vireystilaansa yllä.

Tätä tukee myös saksalaisen Münsterin yliopiston professorin **Thomas Strauben** ja kollegoiden vuonna 2009 julkaistu tutkimus. Magneettikuvat

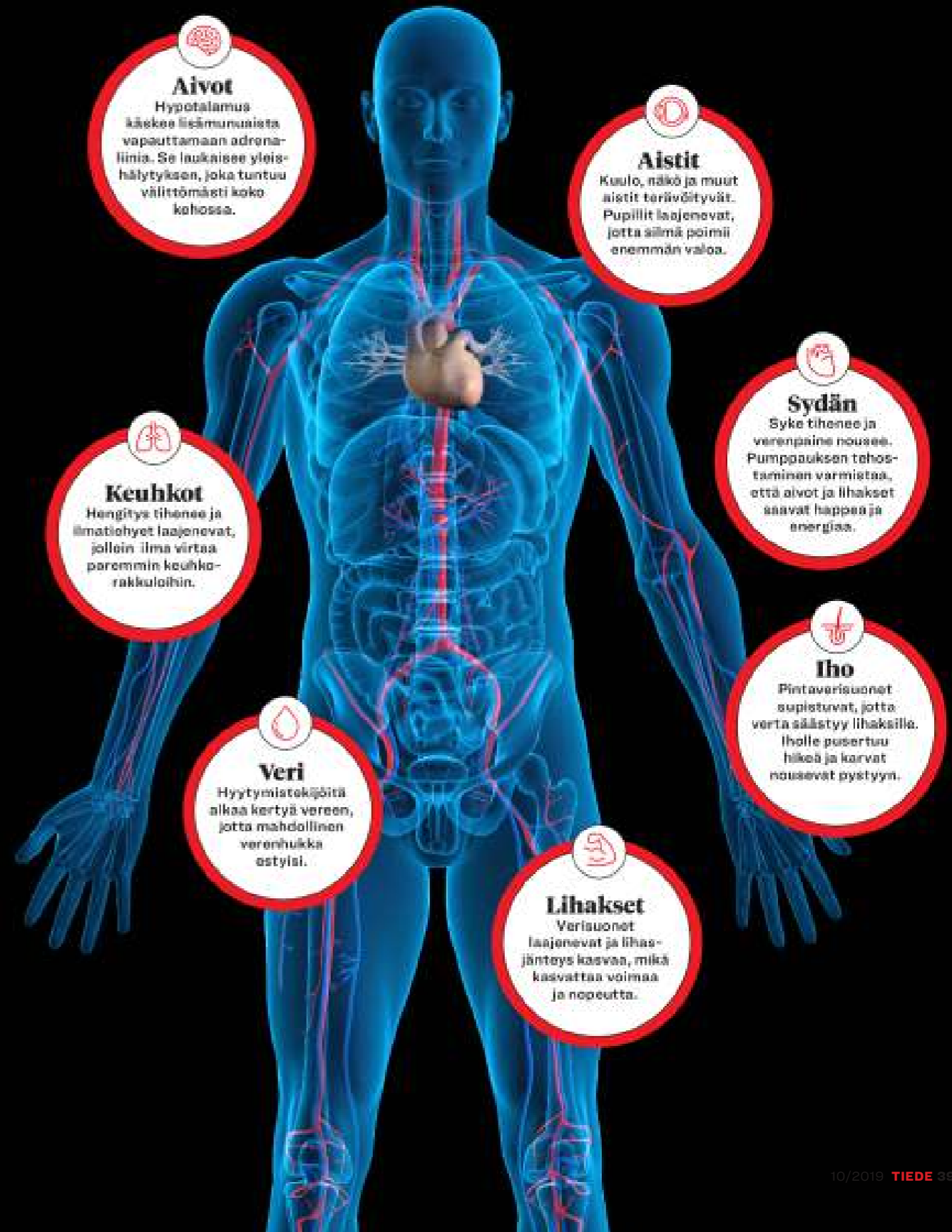


Vuonna 1980-luvulla ensi-iltansa saanut Hohto on yksi kauhuelokuvien klassikoista.

Jatkuu sivulle 42.

Adrenaliini hälyttää kehon

Jännittävä tilanne virittää elimistön sekunneissa valmiustilaan.



Kuvitus: Kivri Heikkinen/Tiende, grafiikka: Riku Koskela/Tiende. Lähde: Scientific American, Kuvien Getty Images

viittasivat siihen, että elämyshakuisen elokuvankatselijan aivot vaativat voimakkaampia ärsykejä jännityksen viriämiseen.

”Kun adrenaliini purkautuu leffan aikana tai sen jälkeen, vapautuu endorfiineja. Sitä tunnetta haetaan uudelleen”, Hakola sanoo. Endorfiinit ovat elimistön luontaisia opioideja, jotka poistavat kipua ja saavat tuntemaan olon hyväksi. Ne auttavat säilyttämään toimintakyvyn ja ehkäisemään mahdollista trauman muodostumista.

Adrenaliinin esiaste on dopamiini. Se taas tunnetaan palkitsemishormonina tilanteissa, joissa ihminen saavuttaa jotain itselleen tärkeää.

Nämä kaikki aineet ovat kuin luonnollista huumetta, jota moni janoaa lisää. Jotkut kokevat olevansa todella elossa, kun ne jylläävät kehossa.

Kaksin aina kauheampi

Kauhuelokuvien suosiota on selitetty myös sosiaalisilla syillä. Ihminen on yhteisöllinen olento, jota palkitsee toisten seura. Kokemusten jakaminen vahvistaa ihmisten välisiä siteitä.

Ryhmässä toimiminen vahvistaa sosiaalista identiteettiä ja lisää yksilön kuuluvuutta yhteisöön. Kauhuelokuvat edustavat tiettyä genreä ja alakulttuuria, jossa ihminen voi kokea olevansa kotoaan. Tämä on samalla viesti muille: olen tällainen, pidän tästä, olen osa tätä ryhmää.

Kauhuelokuvan katsominen yhdessä tekee kokemuksesta intensiivisemmän kuin sen katsominen yksin. Tunteet, jopa haukotus, tarttuvat.

Harvardin yliopiston psykiatrian apulaisprofessori **Steven Scholzman** puhuu kauhuelokuvien ihmisiä yhteen tuovasta voimasta. Scholzmanin mu-

Parit voivat katsoa kauhua romanttisista syistä.

kaan se on parhaimmillaan elokuvateatterissa, jossa kiljutaan ja täristään yhdessä. Hänen esitelmänsä aiheesta löytyy Ted-sivustolta.

Parit saattavat ohjautua katsomaan kauhua romanttisista syistä. Kauhuelokuva voi toimia yhteen sitovana extreme-kokemuksena. On havaittu, että jännittävät kokemukset, kuten riippulii-to, saavat ihastumaan toiseen helpommin. Tätä voivat selittää kohonnut syke, yhdessä hikoilu ja dopamiinin vapautuminen. Lisäksi kehon kiihtymystilan syyksi saatetaan tulkita toinen ihminen.

Opettaa ongelmanratkaisua

Yksinkertaisimmillaan kauhu voi olla arjen eskapismia, samaa mitä haetaan

esimerkiksi romaaneista. Tarinoiden siivellä pääsee mielikuvitusmatkalle jonnekin muualle. Muu unohtuu.

Toisaalta yhdysvaltalaisen psykologin ja kriminologin **Glenn D. Waltersin** mukaan kauhun on oltava tarpeeksi epärealistista, jotta katsoja voi ylipäättään katsoa sitä. Väitettä tukee esimerkiksi se, että vuonna 2016 Toronton kauhuelokuvafestivaaleilla piti kutsua ambulanssi kesken näytöksen, kun osa yleisöstä pyörtyi kannibaalielokuva Raw'n aikana.

Kauhu ei toki ole ainoa elokuvagenre, jossa on mukana pelkoa.

”Pääseekö toimintaelokuvan James Bond pakoon? Saako pari pelastettua suhteensa romanttisessa elokuvassa? Elokuvassa on aina mukana konflikti, johon katsoja panostaa tunteitaan”, Matthew Hudson sanoo.

Konfliktin ratkaisu on osa kauhuelokuvankin vetovoimaa. Aivoille on mielekästä miettiä, minne päähenkilö voisi piiloutua tai kuka murhaaja oikeasti on. Katsoja voi oppia ongelmanratkaisua, kun pohtii, kuinka itse toimisi vastavassa tilanteessa.

Psykologian professori **Antti Revon-suo** on kehittänyt samankaltaisen teorian unista. Sen mukaan painajaisissa harjoitellaan uhkaavista tilanteista selviytymistä. Usein niissä juostaan pakoon, piiloudutaan ja joudutaan hyökkäyksen kohteeksi. Näitä taitoja simuloidaan valvetilan vaaroja varten.

Lisää itsetuntemusta

Ihmisestä voi tulla kestävämpi ja sinnikkäämpi, kun hän saa kokemusta omasta sietokyvystään ja sen ylittämistä. Tanskalaisen kauhututkijan ja Aarhusin yliopiston kirjallisuuden professorin **Mathias Clasenin** mukaan kauhu opettaa meille, mitä tarkoittaa todellinen peloissaan oleminen. Yhtä voimakkaita pelon kokemuksia ei välttämättä mistään muualta arjessa saa.

Kauhuelokuvien avulla voimme pohdiskella myös kuolemaa, haavoittuvuutta, oikeudenmukaisuutta ja inhimillisyyttä. Clasen kirjoittaa teoksessaan *Why horror seduces*, että kauhufiktio on enemmän kuin pelkkää viihdettä: se on väline, jolla tehdä maailmasta ymmärrettävämpi.



Jaettu pelko on moninkertainen ilo. Kauhuelokuva voi toimia yhteensitovana extreme-kokemuksena.

Myös Outi J. Hakola sanoo, että kauhun parissa voi turvallisesti tutkia ihmisyyden rajoja hyvässä ja pahassa: mitä pahuus on, mihin ihminen kykenee. Elokuvissa voidaan käsitellä myös vaikeita tunteita, ulkopuolisuutta ja yksinäisyyttä metaforisella tasolla.

Hakola korostaa moraalien osuutta lajityypissä.

”Moraali on sisäänrakennettua kauhuleffoissa. Jos katsojalla ei olisi kykyä nähdä hyvään ja pahaan, ei syntyisi jännitettä. Elokuvissa käsitellään yhteisesti jaettuina käsitteinä siitä, mitä saa ja ei saa tehdä. Kauhu on tässä suhteessa hyvin perinteinen. Genressä hyvä ja paha nähdään selkeästi. Se viehättää yleisöä.”

Toisille riittää vähempi

Jos kauhuviihde on näin hyödyllistä, miksi kaikki eivät siitä nauti?

Yleinen uskomus on, että vain epäempaattinen ihminen voi nauttia kauhusta. Matthew Hudsonin mukaan tämä ei pidä paikkaansa.

”Empatiaa tarvitaan, jotta katsoja voi ylipäättään eläytyä päähenkilön kokemaan kauhun.” Toisaalta liiallinen

empatia voi tehdä tuntemuksesta sietämättömän.

Hudson uskoo, että kauhuelokuvanautintoa ja -inhoa säättää psykologinen puskuri, jonka elimistön luontaiset opioidit muodostavat katsojan ja elokuvan tapahtumien väliin.

Jos opioideja erittyy vähän, puskuri jää ohueksi ja pelko kasvaa liian voi-

Jotkut aistivat samat ärsykkeet väkevämmin kuin muut.

makkaaksi. Jos taas opioideja tursuaa elimistöön liikaa, kauhuelokuva ei tunnu milteään.

Olemme erilaisia. Meissä on eri määrät hormoneja, ja aivoimme ovat ainutlaatuiset. Persoonallisuutemme ja mieltymyksemme ovat erilaiset. Kasvatus ja ympäristö antavat myös oman panoksensa yksilöitymiseen.

Tämä johtaa siihen, että vaikka pe-

rustunteet ovat kaikkialla maailmassa samanlaisia, emme tunne samalla tavalla samaa ärsykettä kohtaan. Toisaalta eri ärsyke voi aiheuttaa saman tunteen.

Tutkimusten mukaan jotkut meistä aistivat samat ärsykkeet voimakkaammin kuin toiset. Myös pelko herää joissakin herkemmin kuin toisissa.

Glenn Sparks todensi tämän kokeessa, jossa kauhuelokuvan ajaksi vapaaehtoisten iholle kiinnitettiin sen lämpötilaa ja sähkönjohtavuutta mittaavat anturit. Toisten elimistö reagoi äkkäsemmin kuin toisten.

Vuoden 2019 tutkimus valaisee asiaa lisää. Mathias Clasen työtovereineen pyysi joukon vapaaehtoisia kauhuelämystaloon. Osa heistä tilasi maksimaalisen kauhukokemuksen, toiset valitsivat lempeämmän säikyttelyn. Molemmat olivat yhtä tyytyväisiä elämyksen jälkeen.

Ihminen on onnellisin omalla mukavuusalueellaan, on se sitten extremeä tai hillitympää. ●

Anne Haikola

on psykologi ja vapaa toimittaja.



Empatiaa tarvitaan, jotta katsoja pystyy samastumaan päähenkilön piinaan.