

Hjärnan och lärandet

Spökhustudie hittade skräckens ”sweet spot”



Skräck kan vara bra. Illustration: Liv Widell

Tillhör du dem som aldrig skulle se en skräckfilm? Nu finns det anledning att tänka om – forskning visar hur rätt dos skräck kan hjälpa oss att hantera stress, pandemioro och oförutsedda händelser.

Karolina Bergström

Publicerad 2021-06-23

Det finns goda skäl till att filmindustrin fortsätter att pumpa ut skräckfilm efter skräckfilm. Många av oss gillar helt enkelt att bli skrämde och nu visar forskning dessutom på fler positiva effekter av att se skräckfilm.

En [studie](#) utförd vid University of Chicago tyder på att personer som ofta ser skräckfilm har uppvisat en högre grad av resiliens, det vill säga mental återhämtningsförmåga, under covid 19-pandemin. En annan [studie](#) har visat på hur den eufori som människor kan känna

Schibsted

SvD.se är en del av Schibsted. Schibsted är ansvarig för dina data på denna sida. [Läs mer här](#)

reaktioner på stimuli som framkallar rädsla.

Enligt psykologen Dolf Zillmans så kallade [transferteori för upphetsning](#) leder också den rädsla vi upplever när vi exponeras för något skrämmande, som en skräckfilm, till att intensifiera positiva känslor vi kan komma att känna senare.



Vi har ett slags filter i hjärnan som filtrerar bort saker som inte är direkt farliga för oss.

Lauri Nummenmaa är professor i psykologi vid Nationella PET-centret vid Åbo universitet. Han är medförfattare till en [studie](#) där en grupp deltagare fick se antingen skräckfilmen *Insidious* eller skräckfilmen *The conjuring 2*, samtidigt som deras hjärnaktivitet mättes med magnetisk resonanstomografi. Målet var att undersöka de kamp-flyktreaktioner som uppstår vid en så kallad ”jump scare”, det vill säga en plötslig skrämseleffekt.

Resultaten visade på hur hjärnaktiviteten i de delar av hjärnan som styr känslobearbetning och beslutsfattande höjdes betydligt efter chocken av en skrämmande filmscen, samtidigt som mer smygande spänning istället gav utslag i känselbarken samt parietalloben som styr sensorisk information.

– Vi behöver alla vara beredda på att hemska saker kan inträffa, och här är både film i allmänhet och skräckfilm i synnerhet ett utmärkt sätt att träna upp den förmågan, särskilt i dag när

Lauri Nummenmaa. Foto: Hanna Oksanen

många av oss lever ett relativt skyddat liv. Ur ett psykologiskt perspektiv är det också av största vikt att vi lär oss att hantera negativa känslor, säger Lauri Nummenmaa.

Men för att uppnå den här positiva skrämseleffekten är det viktigt att vi så att säga spelar med, betonar han. Att börja titta på skräckfilm för att träna sitt psyke är med andra ord ingen mental quick-fix för den som inte alls är förtjust i den typen av filmer.

– Jämför med en hockeymatch, där den som inte är sportintresserad snabbt blir uttråkad, medan den som hejar på sitt favoritlag också kommer att uppleva mycket starkare känslor. säger Lauri



Det finns en optimal nivå av rädsla, där vi befinner oss precis utanför vår komfortzon.

Reaktionen vi får av att se skräckfilm skiljer sig inte särskilt från den vi får av att bli skrämnda i verkliga livet, även om det finns skillnader.

– Att se film kan betraktas som en form av simulerad verklighet, där vi får möjlighet att uppleva starka känslor i en säker miljö. Samtidigt är det inte riktigt samma sak, eftersom vi samtidigt har ett slags filter i hjärnan som filtrerar bort saker som inte är direkt farliga för oss. Det är också därför vi stannar kvar i biofåtöljen eller soffan och inte springer iväg när vi ser en skräckfilm, säger Lauri Nummenmaa.

Den mest njutbara skräckupplevelsen är den som också triggat en viss fysisk respons, utan att för den skull göra oss alltför rädda. Det har Marc Malmdorf Andersen, forskare vid Recreational Fear Lab vid Århus universitet, kunnat påvisa i en [studie](#) där 110 deltagare fick besöka ett spökhuis samtidigt som deras hjärtfrekvens mättes med en monitor.

Efter besöket fick alla deltagare uppskatta hur rädda de hade varit under vandringen genom spökhuset och hur roligt de hade haft.

När deltagare uppgav ha roat sig mycket i spökhuset uppvisade de en särskild hjärtfrekvens, samtidigt som den uppmätta hjärtfrekvensen var en helt annan när attraktionen upplevts som alltför skrämmande och inte roande. Resultaten tyder enligt Marc Malmdorf Andersen på en "sweet spot", det vill säga en optimal nivå av

Marc Malmdorf Andersen. Foto: Privat

skräck som i studien maximerade deltagarnas nöje.

– Rädsla har länge beskrivits som en känsla vi försetts med evolutionärt för att vi ska hålla oss borta från faror. Då uppkommer frågan varför vi dras till något som vi enligt alla regler borde hålla oss borta från, och hur rädsla också kan ge upphov till nöje. Den här studien visar hur det finns en optimal nivå av rädsla, där vi befinner oss precis utanför vår komfortzon och där vi också upplever det som mest njutningsfullt, säger Marc Malmdorf Andersen.

...som i barnboken. En annan pågående studie utför forskare på Recreational Fear Lab på hur pedagoger på danska förskolor och i förskoleklasser ofta använder ett slags systematiskt mönster som ett verktyg för att öka spänningen, som sedan resulterar i en form av plötslig överraskning eller mild skräck, som i sången "Björnen sover".

– Våra hjärnor "föredrar" att ta emot bara måttligt överraskande information som vi lätt kan bearbeta efteråt. Det är förmodligen också därför som vi är så roade av en lagom dos rädsla, säger Marc Malmdorf Andersen.

Karolina Bergström

RELATERADE ÄMNINGAR

Forskning & vetenskap

Psykologi

Skräckfilmer

Hjärnan

Alltid på onsdagar

Schibsted

SvD.se är en del av Schibsted. Schibsted är ansvarig för dina data på denna sida. [Läs mer här](#)