

Dlaczego lubimy się bać?

MAGIA HORRORÓW W JESIENNE WIECZORY

Na kampusy Uniwersytetu Gdańskiego zawitała jesień, zasypując je liśćmi w kolorze złota, czerwieni i brązu. Dni są coraz krótsze, a wieczory coraz dłuższe. Coraz chętniej sięgamy po ciepłe kurtki i buty, czapki, szaliki oraz rękawiczki.

Większość studentów i pracowników Uniwersytetu Gdańskiego przed wyjściem na zajęcia lub do pracy pakuje parasolkę, aby się pod nią schronić, gdy nagle zacznie padać deszcz. W ostatni weekend października przeszliśmy na czas zimy. Wszystko to wprowadza nas w lekko nostalgiczny nastrój. W okresie tym często doświadczamy spadku motywacji lub lekkiego spowolnienia, a wieczory wolimy spędzać w domu niż np. na spacerach. Z rozmów, które przeprowadziliśmy ze studentami naszej uczelni, wynika, że w okresie tym często sięgają oni po bogatą filmotekę zgromadzoną na platformach streamingowych. Duża część naszych rozmówców ogląda horrory. Dlaczego filmy grozy cieszą się popularnością? Jakie skutki dla widza niesie ich oglądanie i czy w ogóle warto sięgać po takie filmy?

Pierwszy krótkometrażowy (trwający całe trzy minuty!) niemy horror filmowy *Rezydencja diabła* w reżyserii Georges'a Méliès'a miał swoją premierę światową 24 grudnia 1896 roku. Jest on także prawdopodobnie pierwszym filmem wykorzystującym efekty specjalne oraz przedstawiającym wampiry¹. Od czasu jego produkcji filmy grozy zaczęły zyskiwać coraz większą popularność. Warto zatem zastanowić się, czym cha-

rakteryzuje się horror jako gatunek filmowy.

Według Anity Has-Tokarz „horror jest formułą artystyczną uwarunkowaną zindywidualizowanym czynnikiem estetycznym doznawania grozy, którego realizacja dokonuje się poprzez zastosowanie – na poziomie tekstu – określonych motywów, stylistyczno-językowych środków narracyjnych, efektów dramaturgicznych (suspens, stopniowanie napięcia fa-

bularnego) oraz kompozycyjnych (ambiwalentna struktura świata przedstawionego), podporządkowanych ewokacji atmosfery lęku i grozy u odbiorcy”². Horror jest więc formą artystyczną kształtowaną przez indywidualne doświadczenie estetyczne (twórcy i odbiorcy) związane z odczuwaniem grozy. Formę tę cechuje stosowanie specyficznych motywów, środków językowych i stylistycznych w narracji, a także zabie-

gów dramaturgicznych. Ponadto horror charakteryzuje się specyficzną strukturą kompozycyjną, w której świat przedstawiony jest niejednoznaczny i ambiwalentny. Wszystkie te elementy mają na celu stworzenie atmosfery lęku i grozy.

W pierwszych filmach grozy, które trafiały do kin, straszyły widzów wampiry, wilkołaki, duchy, wiedźmy i potwory. Wszystko to, co przeraża lub wywołuje lęk, było przedstawione w sposób bezpośredni, namacalny i oczywisty. Obecnie strach i groza w horrorach mają często dość „niespecyficzną” formę, wynikającą m.in. z faktu, że gatunek ten łączy się z innymi gatunkami, takimi jak science fiction, thriller czy paradokument. Roger Caillois zauważa, że horror jako jedna z form fantastyki zakłóca spójność wszechświata, który znamy³, a sama fantastyka „jest manifestacją skandalu, rozdarcia, niezwykłym, nieznośnym wręcz wdarcieciem się w [...] świat rzeczywisty”⁴. Współczesne filmy grozy straszą w sposób wysublimowany – przerażają za pomocą subtelnego, psychologicznego podejścia do strachu, eksploracji realistycznych lęków oraz tworzenia atmosfery pełnej napięcia i niepewności. Dzięki temu potrafią wywołać u widza głębszy i trwalszy niepokój, który pozostaje z nim długo po zakończeniu seansu⁵.

HORROR BEZ POTWORÓW, A STRASZNY

Współcześnie w filmach grozy stosuje się różnorodne techniki, aby wywołać przerażenie na głębszym, psychologicznym poziomie. Jedną z nich jest skoncentrowanie się na realistycznych sytuacjach i zagrożeniach, które widz może uznać za prawdopodobne. Zamiast nadprzyrodzonych po-

tworów pojawiają się trudne do przewyżnienia, psychologiczne lęki, mogące dotyczyć każdego z nas, takie jak trauma, samotność czy utrata kontroli⁶. Wielu współczesnych reżyserów horrorów dąży do uzyskania efektu jak największej autentyczności zdarzeń – ich filmy przedstawiają naturalistyczne postacie oraz otoczenie, a aktorzy grają w nich bardzo realistycznie. Marek Wydmuch zwraca uwagę, że opowieści grozy nie tworzą całkowicie nowego świata, lecz wprowadzają w rzeczywistość elementy, które nadają jej inny sens. Ich siła tkwi w zestawieniu znanego z nowym znaczeniem, co prowadzi do skonfrontowania odbiorcy z dwoma różnymi porządkami. Taki zabieg powoduje, że widz lub czytelnik na chwilę traci pewność, który z tych światów jest prawdziwy⁷.

Reżyserzy horrorów coraz częściej zamiast stosować efektowną technikę jump scare⁸, stawiają na stopniowe budowanie atmosfery. Ciche, powolne kadry, minimalistyczna muzyka oraz delikatne zmiany w otoczeniu wprowadzają widza w stan niepokoju i pozostawiają mu przestrzeń na samodzielne wyobrażenie zagrożenia. Zasiewają w widzu nasiona strachu, dając mu subtelne wskazówki, które tylko sugerują obecność czegoś przerażającego. Jak zauważa Mark Jancovich, „współczesny horror unika dosłowności, często posługując się niedopowiedzeniem i subtelnością, aby wywołać niepokój. Dzięki temu strach działa na wyobraźnię widza, co czyni go jeszcze silniejszym”⁹.

Szczególną rolę w budowaniu atmosfery grozy odgrywa muzyka wykorzystana w filmie. Współczesne kino grozy korzysta z różnego rodzaju dźwięków do wywołania napięcia w niezwykle subtelny sposób. Często też zamiast gło-

śnych efektów twórcy horrorów stosują ciszę, która wyostreza zmysły widza i sprawia, że najcichszy dźwięk, taki jak skrzywienie podłogi czy szum wiatru, wydaje się groźny. „Dźwięk w horrorze współczesnym pełni kluczową rolę. Ciszka i delikatne, niepokojące odgłosy mogą wywołać większy niepokój niż najgłośniejsze efekty, ponieważ wprowadzają widza w stan ciągłego oczekiwania”¹⁰. Odpowiednio dobrane efekty dźwiękowe mogą znacznie wzmocnić atmosferę filmu grozy i wpłynąć bezpośrednio na emocje i reakcje fizjologiczne widza. Powszechnie w horrorach stosowane są głośne, niespodziewane dźwięki, takie jak trzask drzwi, przerażający, piskliwy dźwięk skrzypiec czy krzyk, które wywołują w widzu natychmiastowy, instynktowny strach, lub dźwięki o niskiej częstotliwości, często niesłyszalne dla ludzkiego ucha, które mogą wywoływać uczucie niepokoju i lęku. Badania sugerują, że infradźwięki (poniżej 20 Hz) wpływają na układ nerwowy, powodując uczucie niepokoju, mdłości i napięcia¹¹. Popularne motywy dźwiękowe w filmach grozy to także szumy, płacz czy odgłosy wydawane przez dzieci. Do tych ostatnich należą np. śmiech dziecka czy melodie wygrywane przez zabawki i pozytywki – w filmie grozy dźwięki te, zwykle kojarzone z bezpieczeństwem, nabierają złowieszczonego charakteru i stają się przerażające.

OKO W OKO ZE STRACHEM

Strach jest zakorzeniony w ludzkiej biologii jako główny mechanizm przetrwania. W sytuacji zagrożenia uwalniają się hormony (takie jak adrenalina), które przygotowują ciało do szybkiej reakcji. Serce zaczyna szybciej bić, a mięśnie przygotowują się do nagłej

reakcji. Uruchamiany jest mechanizm „walcz lub uciekaj”. Strach jako odpowiedź na zagrożenie wykształcił się w toku ewolucji – pomagał naszym przodkom reagować na niebezpieczeństwa w środowisku, takie jak drapieżniki czy zagrożenia naturalne¹². Wydaje się, że odczuwanie strachu nie powinno sprawiać nam przyjemności. Dlaczego zatem studenci UG tak chętnie sięgają po filmy grozy podczas jesiennych wieczorów?

Mikołaj, który studiuje na Wydziale Nauk Społecznych, mówi: – *Lubię horrory i seriale utrzymane w klimacie niepokoju, ponieważ pozostają w mojej pamięci na dłużej. Dla mnie to nie są produkcje na jeden wieczór – zastanawiam się nad nimi przez wiele dni po ich obejrzeniu.*

Judyta, także studentka Wydziału Nauk Społecznych, mówi natomiast, że – *Elementy horroru dodają smaku produkcjom serialowym. Ja sama lubię takie klimaty i zauważyłam, że szukam takich tytułów na długie jesienne wieczory.*

Część rozmówców „Gazety Uniwersyteckiej” przedstawia horrory jako produkcje, które uzależniają. Według Agaty, studiującej na Wydziale Filologicznym – *Jeśli raz zaczniesz oglądać filmy grozy, to już nie przestaniesz [śmiech]. Wszystkie inne gatunki filmowe zaczęły ci się wydawać nijakie i banalne. To takie uzależnienie od adrenaliny.*

Z kolei Adam, student Wydziału Prawa i Administracji, uważa, że – *Horror to bardzo specyficzny gatunek filmowy, który powoduje, że obejrany film pozostaje z nami na dłużej. Przyznaję, że gdy oglądam komedię lub film akcji, zdarza mi się sięgać po telefon, na przykład aby zajrzeć na Facebooka. Gdy oglądam horror, to zapominam o tym, co dzieje się*

wokół mnie. Historia pochłania mnie w całości.

Niektórzy studenci Uniwersytetu Gdańskiego sięgają po filmy grozy z powodu, jak to określają, ich niebanalności. Kuba, który studiuje na Wydziale Filologicznym, wyjaśnia, że według niego – *Historie przedstawione w komediach romantycznych, filmach akcji czy produkcjach dramatycznych są banalne. Łatwo w czasie ich oglądania określić, jakie zdarzenia będą miały miejsce za chwilę. W horrorach nie jest to takie oczywiste – często historia w nich przedstawiona toczy się powoli, zmienia się nagle i niespodziewanie lub rozwiązuje się w sposób całkowicie dla nas niespodziewany.*

Hania, także studentka Wydziału Filologicznego, zauważa ponadto: – *W horrorach często ciężko stwierdzić, czy daną postać możemy skategoryzować jako dobrą, czy też jako złą. Wydaje mi się, że to właśnie najbardziej porusza mnie w tym gatunku filmowym, ta trudność w określeniu, jak należy ocenić dane działanie lub postać. Ale czy świat nie jest właśnie taki – szary, a nie biały i czarny? – pyta.*

DLACZEGO LUBIMY SIĘ BAĆ?

To, że odczuwanie strachu jest dla nas przyjemne, jest zjawiskiem paradoksalnym, ale ma swoje uzasadnienie psychologiczne, fizjologiczne i kulturowe. Ludzie lubią się bać w sytuacjach, w których wiedzą, że tak naprawdę nic im nie grozi. Strach przeżywany w kontrolowanych warunkach (np. podczas seansu filmu grozy) pozwala na odczuwanie adrenaliny i intensywnych emocji bez realnego zagrożenia. U wielu osób te odczucia wywołują przyjemne uczucie ekscytacji¹³. Ponadto strach może przynieść ulgę

emocjonalną, działając jako forma „oczyszczenia”. Kiedy doświadczamy strachu i ostatecznie wychodzimy z tej sytuacji bez szwanku, czujemy ulgę i satysfakcję. Ten efekt *katharsis* pomaga nam także często odreagować stres i napięcie dnia codziennego¹⁴.

Odczuwanie strachu dla wielu osób jest sposobem na testowanie swoich granic i pokonywanie własnych lęków. Podejmowanie wyzwań związanych ze strachem (takich jak oglądanie horrorów lub uprawianie sportów ekstremalnych) może zwiększać poczucie pewności siebie i dawać satysfakcję z pokonywania barier. Ponadto doświadczanie strachu w grupie (np. podczas oglądania horroru w kinie) wzmacnia więzi społeczne. Wspólne przeżywanie intensywnych emocji sprzyja poczuciu bliskości i wspólnoty, co dodatkowo wzmacnia przyjemność z jego doświadczenia. Ponadto strach i późniejsza ulga po zakończeniu niebezpiecznej sytuacji (np. na końcu horroru) powodują uwolnienie dopaminy, która jest związana z układem nagrody w mózgu. Ten mechanizm sprawia, że po odczuciu strachu pojawia się uczucie przyjemności i satysfakcji¹⁵. Oglądanie horrorów pozwala widzowi również eksplorować mroczne i zakazane tematy (często będące tabu), takie jak śmierć, nadprzyrodzone zjawiska czy cierpienie, bez konieczności konfrontacji z nimi w rzeczywistości. Tematy poruszane w filmach grozy dają możliwość bezpiecznego zgłębienia naszych lęków i fascynacji¹⁶.

Horrory od dawna cieszą się popularnością i wśród kinomanów mają wielu wielbicieli. Strach przeżywany w kontrolowanych warunkach, takich jakie mamy podczas oglądania horroru, umożliwia doświadczenie intensywnych emocji i pobudzenia fizjologicznego bez realnego

zagrożenia. W wielu przypadkach strach staje się źródłem przyjemności – uwalnia adrenalinę i dopaminę, co wywołuje uczucie ekscytacji i satysfakcji.

Jednak choć horrory mogą dostarczać emocji i być ekscytujące, ich nadmierne oglądanie może mieć negatywne skutki. Może ono nasilić uczucie lęku i stresu, zwłaszcza u osób wrażliwych. Intensywne obrazy i napięcie mogą wywołać długotrwałe skutki emocjonalne, prowadzące do zaburzeń lękowych lub nad-

miernej czujności. Ponadto filmy grozy, zwłaszcza oglądane wieczorem, mogą powodować trudności w zasypianiu oraz koszmary nocne, co negatywnie wpływa na jakość naszej aktywności w ciągu dnia. Istotne jest także to, że częste oglądanie horrorów przyzwyczajają mózg do silnych bodźców, co sprawia, że inne, spokojniejsze formy rozrywki mogą wydawać się nudne i nieciekawe. W konsekwencji wywołać to może silną potrzebę ciągłego poszukiwania intensywnych przeżyć,

a w skrajnych przypadkach nawet uzależnienia od adrenaliny¹⁷. Racjonalne oglądanie horrorów pozwala zatem zachować zdrową równowagę emocjonalną, psychiczną i fizyczną. Choć filmy tego rodzaju dostarczają intensywnych wrażeń oraz stanowią formę rozrywki, zbyt częste ich oglądanie może negatywnie wpływać na naszą kondycję psychiczną, jakość snu, relacje społeczne, a nawet – na poziom empatii.

Agnieszka Bień

-
- ¹ Więcej informacji na temat tego filmu znaleźć można na stronie: <https://www.filmweb.pl/film/Rezydencja+diab%C5%82a-1896-96472>.
- ² A. Has-Tokarz, *Horror w literaturze współczesnej i filmie*, Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, Lublin 2011, s. 33.
- ³ Por. R. Caillois, *Od baśni do science-fiction*, tłum. J. Lisowski, [w:] *Odpowiedzialność i styl*, Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa 1967, s. 33.
- ⁴ Tamże, s. 32.
- ⁵ Por. B.K. Grant, *The Dread of Difference: Gender and the Horror Film*, University of Texas Press, Austin 1996.
- ⁶ Przykładem takiego filmu może być *Babadook* (2014) w reż. Jennifer Kent lub *Dziecko Rosemary* (1986) w reż. Romana Polańskiego.
- ⁷ Por. M. Wydmuch, *Gra ze strachem*, Wydawnictwo Iskra, Warszawa 1975, s. 171.
- ⁸ Jump scare (lub jolt scare) to popularna technika stosowana w filmach grozy oraz grach wideo, której celem jest wywołanie strachu poprzez nagłe pojawienie się przerażającego elementu, np. zdarzenia, obiektu lub postaci. Zazwyczaj towarzyszy temu głośny, nieoczekiwany dźwięk lub muzyka, co potęguje efekt przerażenia. Jump scare jest zwykle stosowany tak, aby widz lub gracz nie spodziewał się jego pojawienia, dlatego często poprzedza go moment rozluźnienia akcji, trwający nawet kilka minut. Por. N. Carroll, *The Philosophy of Horror, or Paradoxes of the Heart*, Routledge, New York 1990, s. 34.
- ⁹ M. Jancovich, *Horror: The Film Reader*, Routledge, New York 2002, s. 64.
- ¹⁰ K. Newman, *Nightmare Movies: Horror on Screen Since the 1960s*, Bloomsbury Publishing, Londyn 2011, s. 129.
- ¹¹ Por. V. Tandy, T. Lawrence, *The Ghost in the Machine*, „Journal of the Society for Psychical Research” 1998, nr 62(851), s. 360–364.
- ¹² Por. S. Gerstmann, H. Orlikowska, I. Stachnikówna, *Z badań nad psychologią strachu*, PWN, Poznań 1957.
- ¹³ Por. W. Godzic, *Film i psychoanaliza: problem widza*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 1991, s. 30–64.
- ¹⁴ Por. *Psychologia. Podręcznik akademicki*, t. 2, red. J. Strelau, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2000, s. 386.
- ¹⁵ Por. Tamże.
- ¹⁶ Por. Tamże, s. 387.
- ¹⁷ Por. J.M. Jenkins, D. Keltner, K. Oatley, *Zrozumieć emocje*, tłum. M. Guzowska, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2024.