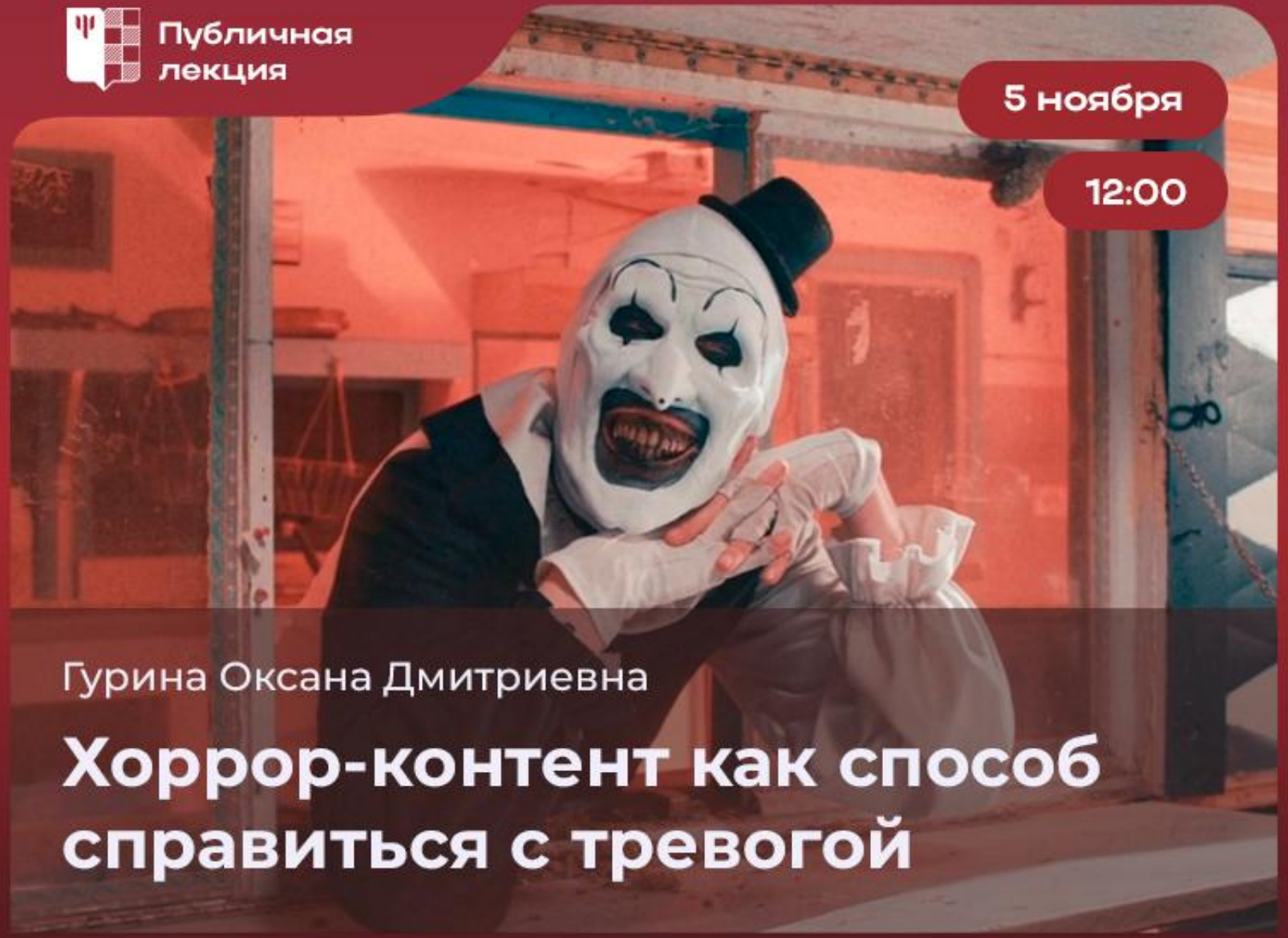
Публичная лекция



5 ноября

12:00

Гурина Оксана Дмитриевна

Хоррор-контент как способ справиться с тревогой

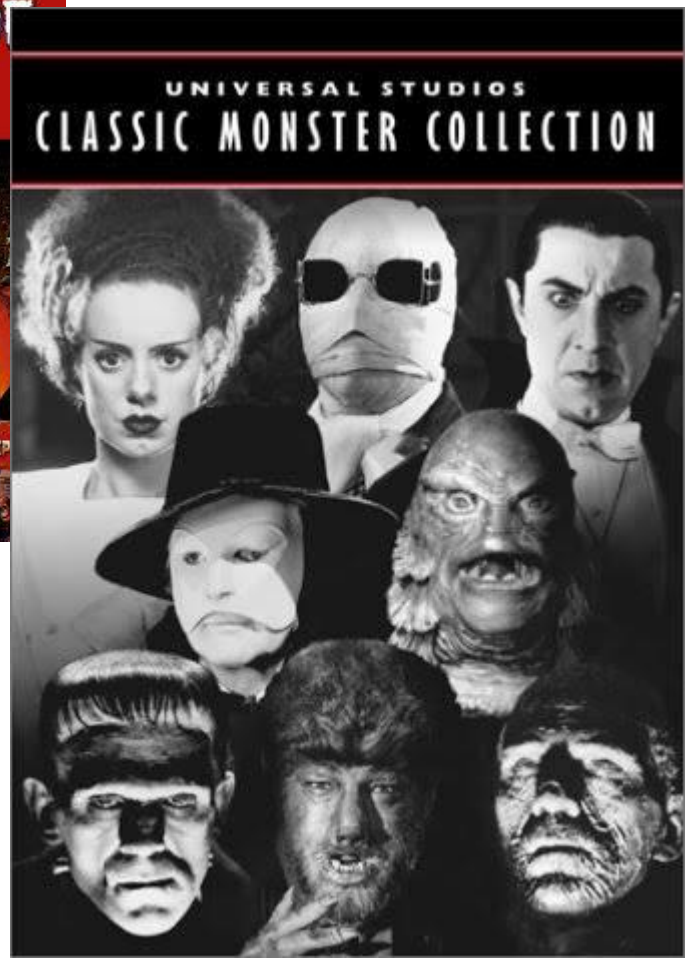
Почему нам нравится бояться?









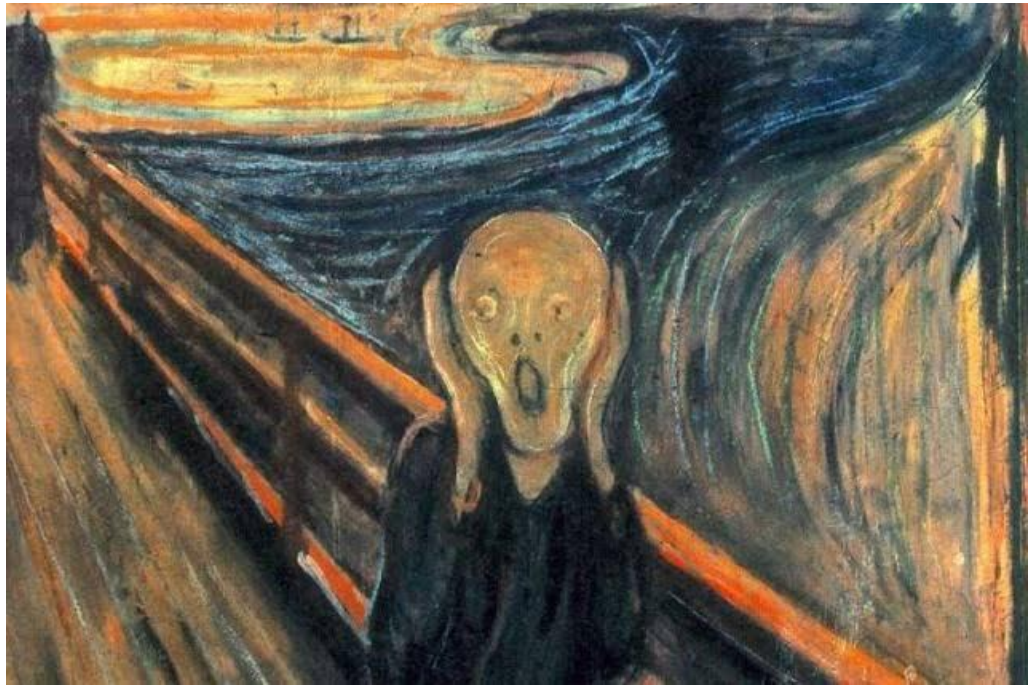


Эволюционная роль страха

Страх — это одна из старейших и наиболее важных эволюционных эмоций.

Страх — это совершенный механизм выживания. Он мгновенно мобилизует ресурсы организма, заставляя нас реагировать на угрозу по формуле «бей, беги или замри».

Страх работает как пожарная сигнализация. Ей лучше сработать ложно сто раз на дым от пригоревшего тоста (когда мы пугаемся скримера в кино), чем не сработать один раз, когда начнется реальный пожар.



Эдвард Мунк «Крик» (1890)

Пристрастие к хорроpам – девиация?



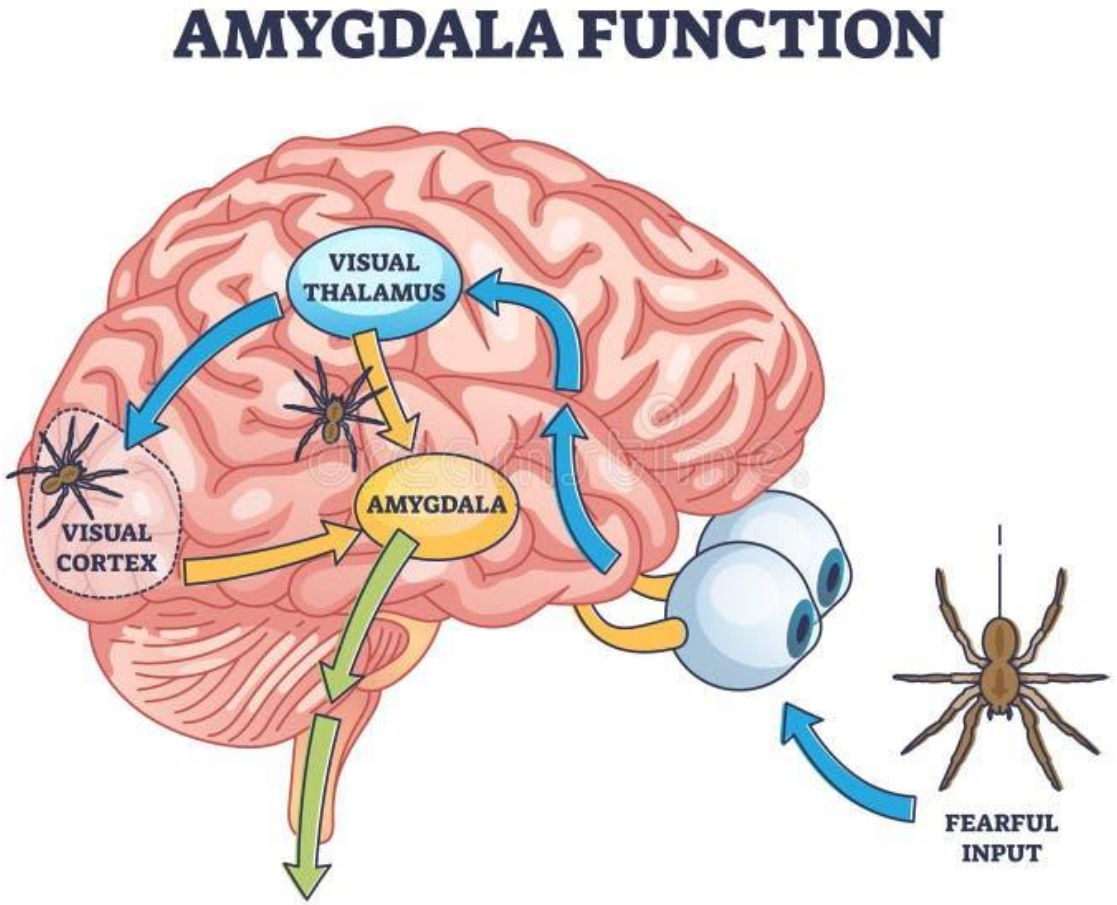
Увлечение хорроpами — это не девиация, не психическое отклонение и не признак скрытой жестокости.

Это нормальный, здоровый психологический адаптационный механизм.

Можно сказать, что хорроры выступают в роли безопасного тренажера.

Мы добровольно идем на этот психологический риск, чтобы испытать сильные, висцеральные эмоции, которых нам не хватает в повседневной рутине, и протестировать свои защитные системы в контролируемых условиях.

Биологический движок страха



В кровь выбрасывается **адреналин** и **норадреналин**. Сердце начинает бешено колотиться, зрачки расширяются, дыхание становится частым и поверхностным, мышцы напрягаются.

Выделяется **кортизол** — гормон стресса, который временно отключает «лишние» функции (например, пищеварение) и фокусирует всё внимание на источнике опасности.

Биологический движок страха

Когда фильм заканчивается, или напряженная сцена сменяется спокойной, уровень адреналина и кортизола начинает стремительно падать, а дофамин и эндорфины продолжают циркулировать в крови. Организм понимает: «Мы выжили! Опасность миновала!».



Как фильмы ужасов могут помогать людям, которые и так страдают от хронической тревожности и стресса?

▼[АБСТРАКТНАЯ ТРЕВОГА]

(Размытая, неконтролируемая)

▼ (Просмотр хоррора)

[ЭКСТРЕМАЛЬНАЯ ДИСТРАКЦИЯ]

(Переключение внимания на экран)

▼ [КОНКРЕТИЗАЦИЯ СТРАХА]

(Угроза обретает лицо монстра/маньяка)

▼ [ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ КАТАРСИС] (Выплеск через крик/напряжение)

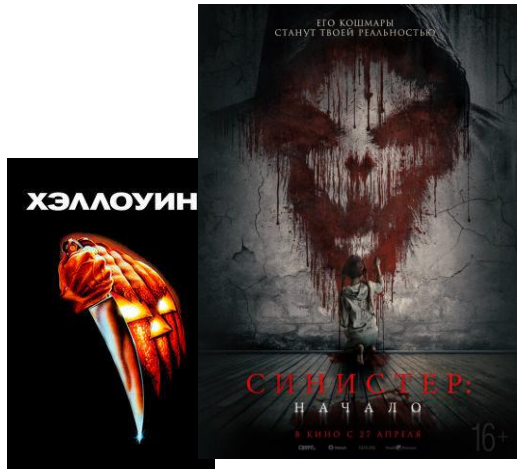
▼ [ЭФФЕКТ "БЕЗОПАСНОЙ РАМКИ"] (Контроль: можно выключить в любой момент)

▼ [ГЛУБОКОЕ ОБЛЕГЧЕНИЕ] (Снижение реального уровня тревоги)

Как правильно «бояться»

Скримеры (Screamers) и слэшеры

Хорроры, построенные на внезапных звуках и визуальных эффектах (призраки из-за угла, маньяки с бензопилами). Они дают быструю, резкую адреналиновую разрядку. Подходят, когда нужно быстро сбросить физическое напряжение.



Психологические триллеры и слоубернеры:
Здесь нет обилия крови, но есть гнетущая атмосфера, саспенс, загадки. Они задействуют интеллектуальный страх и отлично подходят для глубокого отвлечения от фоновых мыслей.





Прежде всего, важно понимать свой индивидуальный порог чувствительности.

Психика у всех устроена по-разному, и то, что одного расслабляет, другого может лишить сна на неделю.

Боди-хоррор (Body horror)
Фильмы, эксплуатирующие тему трансформации и повреждения человеческого тела. Это специфический жанр, который часто вызывает не столько страх, сколько отвращение, и требует высокой толерантности к подобному контенту.



Кому хоррор-контент противопоказан

Людям, находящимся в острой фазе ПТСР (посттравматического стрессового расстройства).

В период обострения панических атак. Когда вегетативная система человека и так разбалансирована, искусственный разгон пульса адреналином может запустить реальный приступ паники, с которым будет трудно справиться.

Людям с тяжелыми клиническими нарушениями сна (хроническая инсомния, ночные кошмары и др.).

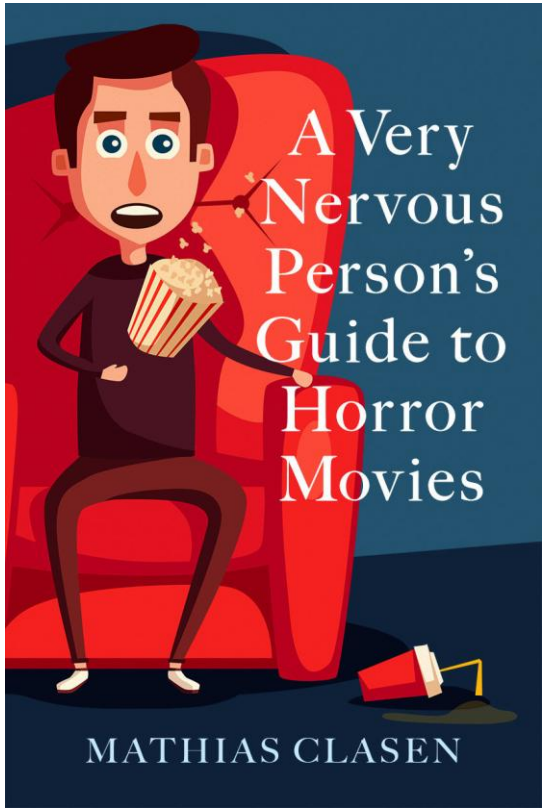
Инструменты осознанного просмотра

- **Определите цель**: Задайте себе вопрос перед просмотром: «Зачем я это включаю?». Если вы хотите переключить мозг и получить дозу адреналина — выбирайте качественный мистический хоррор. Если вы чувствуете себя уязвимо и истощенно — лучше отложите этот жанр.
- **Управляйте дистанцией**: Если в процессе просмотра вы чувствуете, что страх перестает быть приятным и превращается в панический, верните себе контроль. Включите торшер, сделайте звук тише, посмотрите фильм на экране телефона вместо огромного телевизора. Вы не обязаны испытывать деструктивный стресс.
- **Заземление после просмотра**: Если фильм сильно зацепил вас, не ложитесь спать сразу. Поговорите с кем-то, умойтесь прохладной водой, включите легкую комедию или полистайте мемы. Напомните своему мозгу, что рамка кино закрылась и вы вернулись в реальный мир.



Любопытная литература

- **Павлов, А. В. Постыдное удовольствие: философские и социально-политические интерпретации массового кинематографа** [Текст] / А. В. Павлов; Нац. исслед. ун-т «Высшая школа экономики». — М.: Изд. дом Высшей школы экономики, 2014. — 360 с. — (Исследования культуры). — ISBN 978-5-7598-1126-8 (в пер.)
- **Разумовская О.** По. Лавкрафт. Кинг. Четыре лекции о литературе ужасов /Оксана Разумовская. – М.: Группа Компаний «РИПОЛ классик» / «Панглосс», 2019. – 222 с. – ISBN 978-5-386-12570-7
- **Черняновская, Т. В. Психологические особенности интереса молодежи к фильмам ужасов и мистики** : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.13 / Черняновская Татьяна Владимировна ; [Место защиты: Тамб. гос. ун-т им. Г. Р. Державина]. — Тамбов, 2003. — 167 с.
- **Clasen, M.** A Very Nervous Person's Guide to Horror Movies / M. Clasen. — Oxford : Oxford University Press, 2021. — 200 p. — DOI 10.1093/oso/9780197535899.001.0001. — ISBN 978-0-19-753589-9.
- **Clasen, M.** Why Horror Seduces / M. Clasen. — New York : Oxford University Press, 2017. — 211 p. — ISBN 978-0-19-066651-4.



Факультет Юридической психологии
Кафедра Юридической психологии и права

