

又愛又怕？ 恐怖電影大解惑

甘愷璇 文

2018/04/22

恐怖電影一直是能吸金的電影類型，是歷久不衰的片商寵兒，從貞子到安娜貝爾，為什麼觀眾怕得要死卻仍趨之若鶩？愛看恐怖片的人心理比較扭曲嗎？本文將帶你透過心理學角度，一窺觀眾和恐怖電影的愛恨糾葛。

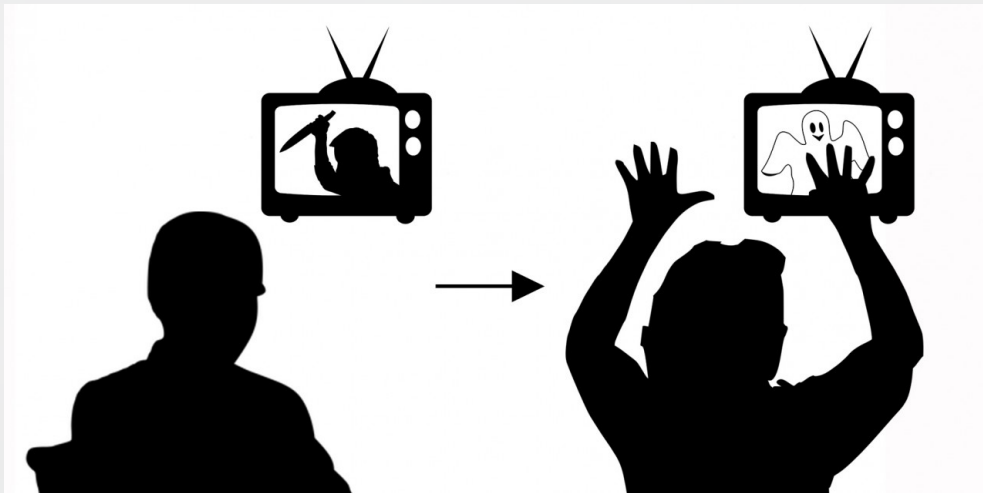


恐怖電影向來是吸睛的類型，1999年日本電影《七夜怪談》在台創下極佳票房，成為日本恐怖片的不敗經典。（圖片來源 / [影劇圈圈](#)）

明明是假的 你在怕什麼？

先來談談一個最簡單也最矛盾的問題，俗話說「演戲的是瘋子，看戲的是傻子」，觀眾明明知道恐怖電影是假的，為什麼還是會感到恐懼？《吸睛的科學》一書中，作者吉姆·戴維斯（Jim Davies）認為其實人的大腦分成新、舊兩區，舊大腦靠近腦幹上方及後腦杓，新大腦則位於大腦前方。舊大腦是人類祖先較早演化出來的部分，與人類的本能有關，新大腦則負責掌管人類學習的能力，同時控制舊大腦產生的慾望，是人類經年累月演化的結果。

新、舊大腦的對立有點像精神分析中的本我與超我，當你的舊大腦慫恿你想吃薯條時，新大腦就會跳出來阻止，提醒你薯條對人體有害。我們通常傾向遵循新大腦的決斷，因此看恐怖電影時，我們明明很清楚那些劇情「都是假的」，但書中引用哲學家塔瑪爾·詹德勒 (Tamar Szabó Gendler) 的說法，其實我們腦部必定有一部份相信那是真的，才會感到害怕。



新大腦使人類確信恐怖電影不是真實內容，但人類仍無法抵抗舊大腦的認知本能，因此感到恐懼。(圖片來源 / 甘愷璇重製) 資料來源：[pixabay](https://pixabay.com)

此外，交通大學開設心理學課程的助理教授羅仕宇認為，知道恐怖電影是假的卻還是會害怕的現象，可以用心理學的「同理心」理論解釋。同理心其實與人類的演化息息相關，今天人們看到他人在痛苦時，會產生同情或感同身受。這不僅是一種美德，其實更有助於演化。「人可以演化到今天高等智能動物，跟我們是社會性動物有關，因為我們可以彼此幫忙。」羅仕宇說。同理心趨使我們對他人伸出援手，我族始得以留存。因此，當人們觀看恐怖電影時，儘管自己不是電影主角，卻也會忍不住為主角捏一把冷汗，感受到主角的恐懼。

這麼恐怖 你在愛什麼？

既然恐怖電影帶給人不安焦慮的情緒，為什麼依有這麼多人趨之若鶩？根據交通大學傳播與科技研究所的林姿君與陶振超副教授的論文〈[恐怖電影的享樂感：混合情緒的觀點](#)〉，儘管有關恐怖電影如何引發人類快感的推測很多，卻始終沒有妥切的解釋，造成這樣結果的其中一個原因是恐怖電影的模糊定義，過去相關研究常將引發人類恐懼的影片視作恐怖電影，但是引起恐懼的影片多而雜，導致不同研究的恐怖電影類型可能天差地遠，難以產生一套嚴謹的理論與系統。

雖然專家對於人們愛看恐怖電影的原因仍是霧裡看花，羅仕宇試圖引用了一個心理學的觀點解釋，「人體不只體溫跟營養需要恆定，痛苦也是需要恆定的，當我們在經歷痛苦，同時間其實內在有另一套止痛機制也會出現。」痛苦其實存在兩種機制，一種是痛苦系統，造成人類痛苦的反應；有一套是止痛系統，為人類製造愉悅。

當觀眾在觀看恐怖電影時，除了感到恐懼不適，止痛系統也會產生腦啡肽，帶給觀眾愉悅的感受，也就是說，其實恐怖電影同時為我們帶來了痛苦與愉悅。此外，羅仕宇亦補充，有說法認為，痛苦系統的運作來得快去得也快，止痛系統卻較為漫長。人在觀看恐怖電影後，會有一段時間是痛苦系統已經消退，但止痛系統卻還在運作，持續製造出愉悅感，這就是為什麼人們會從恐怖電影中獲得一種享樂快感。

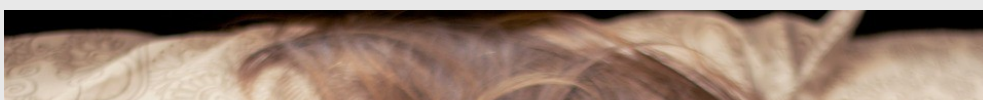
而亦有一說認為，恐怖電影的愛好者之所以可以從中獲得快感是因為人性的黑暗，因為他們享受看到電影角色害怕或遭凌虐，所以醉心於恐怖電影。然而，羅仕宇認為，享受觀賞他人痛苦，其實同樣是因為心理學的同理心與痛苦 / 止痛機制，當觀眾看到電影角色受苦，同理心使他們內心痛苦，同時止痛系統也會產生，關鍵是，觀眾其實知道電影是虛構故事，所以痛苦系統的反應會較低，取而代之的是止痛系統帶來的歡愉感。「如果他們今天看到他人真實被凌遲的樣子，我想他們應該不會享受。」羅仕宇表示。因此，當你因為電影角色痛苦而感到有些興奮，那是因為你知道那是假的。

睡前看鬼片好怕怕

有一個笑話是這麼說的，如果一個人睡感到孤單的話就看部鬼片，這樣睡覺時就會覺得有很多「好兄弟」在陪你。睡前看鬼片真的會特別「有感」嗎？根據泛科學報導美國麻州大學的研究指出，睡眠會強化人類的負面情感記憶。實驗將受試者劃分為兩組，第一組受試者在早上觀看一系列照片，評價他們觀看照片時的感受，12小時後，受試者重新觀看順序經過打亂的照片，判斷他們是否還記得照片並再次做出評價。

第二組受試者則是在當天稍晚進行第一次照片觀看，睡一晚後，隔日早上再進行第二次照片觀看。研究結果顯示，第二組受試者對於負面照片的記憶與不適感，較第一組來得強烈。這個結論打破了大眾以往認為睡眠能舒緩情緒的觀念，相反地，睡眠反而保留了人類對於負面圖像的恐懼與不適。以此推之，看完恐怖電影後睡覺可能會更強化負面情緒，對於駭人畫面的記憶也較深刻，保持清醒反而有助於緩解不適，因此，看完恐怖電影後睡不著也許是件好事。

羅仕宇表示，在心理學中，大腦穩固記憶的確是發生在睡眠的時候。因此經過睡眠的受試者，較會記得負面的情感。但他也提醒，其實這個實驗有一個混淆變項，那就是第二組受試者「當天稍晚」第一次觀看照片，我們難以確信造成第二組受試者保留其負面情緒是因為睡眠，也有可能是因為他們第一次觀看時是在晚上，若在那個時間點觀看恐怖照片，印象自然較為深刻。如同睡前看恐怖電影，事後對電影的恐懼感較白天觀看來得深刻，不一定是睡眠導致，也許只是因為晚上氛圍比較恐怖，加深了負面記憶。





人類在睡眠時會鞏固記憶，其中也包含了負面情感的記憶。（圖片來源 / [pixabay](#)）

膽小鬼看越多恐怖電影會變大膽嗎？

對於恐怖電影愛好者而言，越可怕的恐怖電影越能激起他們的興奮。反之，個性膽小的人則是避之唯恐不及。如果膽小者看越多恐怖電影，是會產生更多心理陰影變得更加膽小，或是訓練有素變得更加大膽呢？喀報〈[恐懼解密 為什麼人這麼怕蟑螂](#)〉曾針對恐懼議題進行探討，克服恐懼的心理治療有兩種，一是洪水法，將當事者置於充斥其恐懼事物的環境中，使其麻木進而不再感到害怕；二是系統減敏法，逐步將當事者恐懼的事物依程度不同（從照片到實體）呈現於其眼前。羅仕宇認為，這亦適用於膽小者觀看恐怖電影，不論是使其大量觀看，或是循序漸進地觀看恐怖電影，都有助於培養膽小者的膽量。

透過心理學，我們得以一窺觀眾與恐怖電影兩者的矛盾關係。恐怖電影不僅只是帶給人類恐懼感，它背後的學問更牽涉到同理心與止痛機制的奧妙。當你下次觀看恐怖電影時，不妨感受一下自己未曾察覺過的愉悅感。



記者 甘愷璇

編輯 朱珈漪

