

"สยองขวัญ" บางคนหัว-บางคนชอบ

นำเสนอเมื่อ : 31 ต.ค. 2552



"ความกลัว" เป็นกลไกหนึ่งที่จะช่วยให้ทั้งคนและสัตว์ทุกชนิดมีอายุยืนยาวขึ้น (<http://opinionhead.com>)



คลิกที่ภาพเพื่อดูขนาดใหญ่ขึ้น



พิททองและสลัก อีกหนึ่งสัญลักษณ์ของเทศกาลปล่อยผี "ฮาโลวีน" (<http://mascot.crystalxp.net>)



"ผี" ไม่ว่าจะผีจริงหรือไม่ แต่ก็ทำให้หลายคนขวัญผวาได้แม้ไม่เคยพบเห็นด้วยตัวเองก็ตาม (www.moviewallpapers.net)



การดูหนังเขย่าขวัญลุ้นประสาท นับเป็นการนับเป็นเสน่ห์จากความกลัวในรูปแบบหนึ่ง (www.worstpreviews.com)



ส่วนต่างๆ ของสมองที่เกี่ยวข้องกับ "ความกลัว"



หลายคนกำลังศึกษาค้นคว้าเตรียมต้อนรับ "ฮาโลวีน" เทศกาลปล่อยผีที่มีมาทุกๆ วันสุดท้ายของเดือนตุลาคม พร้อมกับกระแส "หนังผี" ที่มาทีไรผู้คนก็ให้ความสนใจอย่างล้นหลามล้นโรง หลายคนดูแล้วดูอีก ขนาดที่อีกหลายๆ คนชอบโมก้อลา อยู่ห่างๆ ดีกว่า

ทำไมต้องกลัว

เมื่อเรากลัวทำให้หวาดกลัว หัวใจที่เต้นเร็วขึ้น ลมหายใจที่ถี่แรง กล้ามเนื้อเริ่มแข็งตึง ส่งผลให้ร่างกายกระตุ้นให้เกิดการตัดสินใจว่า "สู้หรือหนี" นี้อธิบายโดยธรรมชาติ ในการป้องกันตัวเอง

ถ้าเราไม่กลัวอะไร ทั้งในแง่ดี เพราะเราอาจจะเห็นข้ามถนนแบบไม่ทันระวัง หรือเผชิญกับสิ่งลึกลับที่มันเป็นอันตรายโดยไม่รู้ตัวก็ป้องกันตัวเอง หรืออาจจะเขาไกลจนเป็นโรคระบาดโดยไม่รู้ตัวป้องกัน

กลไกแห่งความกลัวนี้ มีทั้งในคนและสัตว์ทุกชนิด ความกลัวช่วยยึดอายุเราให้ยาวนาน เป็นพัฒนาการที่สืบทอดกันมาแต่บรรพบุรุษ ชาลส์ ดาร์วิน นักชีววิทยาค้นคว้าแนวคิดทฤษฎีวิวัฒนาการ พูดถึงความกลัวไว้ว่า ความกลัวจะไม่เกิดขึ้น ถ้าเราไม่ได้รับรู้ว่าสิ่งนั้นน่ากลัว ซึ่งความกลัวเพื่อความอยู่รอดส่วนใหญ่ เป็นสัญชาตญาณที่ได้รับการถ่ายทอดต่อกันมา

ปัจจุบัน เราคงไม่คุ้นเคยที่จะเลือกสู้หรือหนีหากต้องใช้ชีวิตในป่าใหญ่ เพราะเราส่วนใหญ่ใช้ชีวิตอยู่ในเมืองและห้องนอน ตัวกระตุ้นให้เกิดความกลัวจึงเปลี่ยนไป แมแต่หนูเล็กน้อย ที่อาจทำให้หัวใจใครบางคนเต้นจิ้งหรีดจุมๆ ต่อมา

สำหรับมนุษย์แล้ว ยังมีความกลัวที่นอกเหนือจากสัญชาตญาณ เป็นพรสวรรค์ที่แสนใจ

เราสามารถกลัวโดยไม่แน่ใจว่ามันเกิดขึ้นจริง และไม่เคยสัมผัสกับมันจริง แต่ความกลัวก็เกิดขึ้นได้จากภาพหรืออำนาจ และแม้แต่ดูหนังโทรทัศน์หรือภาพยนตร์

พวกเรารู้ว่าหนังอาจไม่เคยมีประสบการณ์ร่วมอยู่ในเหตุการณ์เครื่องบินตก แต่เมื่อถึงเวลาต้องโยนพาหนะดังกล่าว บางครั้งชีวิตก็เพียงเล็กน้อย ขอตีที่ทั้งหัวใจมันอ่อนโยนของเครื่องต่างต่าง ขณะที่ยังคงกลัวจนถึงขั้นไม่กล้าขึ้นเครื่องบินเลยด้วยซ้ำ

เมื่อฝนตกเรามักจะหาที่หลบ ไม่อยู่ท่ามกลางสายฝนโดยตรง นั่นก็เพราะเกรงกลัวสายฟ้าฟาด นั่นเป็นความกลัวเพื่อป้องกันตัวเองออกจากอันตราย แม้อาจจะยังไม่เคยประสบมาก่อนก็ตาม

อาการ "กลัว" หรือขวัญผวาเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ รอบตัว เป็นกลไกที่ช่วยชีวิต แต่ความกลัวบางอย่างดูเหมือนว่าจะเป็นอุปสรรคสำคัญของคนเราโดยเฉพาะอาการ "กลัวอย่างโรคหูด"

ปฏิบัติการอ่อนความกลัว

อาการกลัวแบบโรคหูดกลัวแบบวิตจริตประสาท หรือ "โฟเบีย" เป็นภัยต่อสุขภาพจิตและสุขภาพของมนุษย์ . . . ที่จิตแพทย์พยายามหาวิธีรักษาแบบปลอดภัยก็มานานแล้ว เช่น เด็กหลายคนกลัวความมืดแต่พอได้ขึ้นพวกเขาจะเลิกกลัว หรืออาจจะฝันร้ายของบางคนก็ไม่มีที่ท้าวางหายไป

ที่มาของ ดร.อลิซาเบธ เฟลปส์ มหาวิทยาลัยเนบราสก้า ได้ใช้การสร้างภาพด้วยคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าหรือเอ็มอาร์ไอ เพื่อค้นหากลไกในการเลิกกลัว โดยได้หาสาเหตุที่ควบคุมการปล่อยโดปามีนที่ระดับไฮโปทาลามัส และพบว่ามันเกี่ยวข้องกับระบบประสาทส่วนกลาง เหมือนกับโฟเบีย

เมื่ออาสาสมัครมองภาพสี่เหลี่ยมที่ระบายสีครึ่งครึ่งๆ ไปจะทำให้เกิดอาการกลัว และรู้สึกไม่สบายใจ จากนั้นนักวิทยาศาสตร์ทำให้เลิกกลัวด้วยการย้อนคืนเหตุการณ์ คือ หาสาเหตุที่ควบคุมการปล่อยโดปามีนที่ระดับไฮโปทาลามัส และพบว่ามันเกี่ยวข้องกับระบบประสาทส่วนกลาง เหมือนกับโฟเบีย

ต่อลมความกลัว

เมื่อดูผลจากการสนทนากลุ่มของอาสาสมัครและถูกกระตุ้นให้กลัวจนหายกลัวแล้วพบว่า 4 ใน 5 แห่งของ "อะมิกดาลา" นั้นทำงาน ขณะที่กำลังนึกถึงความกลัวเขาสูญเสียสมอง และทำงานอีกเมื่ออาสาสมัครคลายความกลัวของพวกเขาไป พร้อมกับสมองอีกส่วนหนึ่ง

"อะมิกดาลา" เป็นพื้นที่ขนาดเท่าเมล็ดอัลมอนด์ มีอยู่บริเวณซีรีบรัม (ประสาทส่วนกลาง) โดยเชื่อมต่อกับไฮโปทาลามัส ที่ช่วยพวกเขา ลบ "ความกลัว" ที่มีอยู่ออกไปได้

สมองตรงอะมิกดาลาทำหน้าที่สำคัญในการควบคุมเหตุผลและอารมณ์

เมื่อเรารู้สึกโกรธหรือกลัวในเรื่องต่างๆ ประสาทส่วนกลาง ซึ่งเป็นศูนย์กลางของสมองที่ยังมีอยู่ต่างๆ จะวิเคราะห์และวางแผน

ขณะที่อะมิกดาลาเป็นสารที่ห้ามมนุษย์เกิดการตัดสินใจแบบเฉียบพลัน และจะส่งสัญญาณไปยังสมองในการควบคุมอารมณ์และพฤติกรรม ซึ่งจะสัมพันธ์กับการเอาชีวิตรอดของมนุษย์

เช่น ถ้ามนุษย์เห็นสิ่งใดกำลังใกล้เข้ามา อะมิกดาลาจะทำหน้าที่เป็นกลไกส่งสัญญาณตัดสินใจว่าจะต่อสู้หรือถอยหนี ก่อนที่ประสาทส่วนกลางจะตอบสนอง

ถ้าอะมิกดาลาเกิดความบกพร่องก็จะทำให้เราเผชิญกับอันตราย เมื่อต้องการใช้การตัดสินใจแบบเฉียบพลัน

ที่สำคัญการค้นพบกลไกของ "อะมิกดาลา" ช่วยหนุนแรงให้บรรพบุรุษของพวกเราพยายามควบคุมอาการกลัวที่กลายเป็นอุปสรรคในการดำเนินชีวิตของคนไป

"อย่างเช่น คนทั่วไปกลัวเสือ แต่เมื่อไปดูเสือในสวนสัตว์ เราจะไม่กลัวมัน สิ่งนี้เป็นคำตอบว่า ร่างกายของเราจัดการกับความกลัวได้" ดร.เฟลปส์อธิบาย

เสถียรจากการเขย่าขวัญ

เพราะเราสามารถจัดการกับความกลัวได้ การชมภาพยนตร์เรื่องขวัญ หรือเผชิญกับกิจกรรมที่ลึกลับน่ากลัวจึงเป็นเรื่องง่าย ของหลายๆ คน เพราะจะทำให้เกิดความตื่นเต้นแถมกลับมา โดยความรู้สึกดังกล่าวจะไปกระตุ้นร่างกายให้เกิดการตอบสนองแบบสู้หรือถอย

ทว่า สำหรับเด็กแล้ว อาจจะมีประเพณีไม่ได้ว่าสิ่งเหล่านี้ทำอันตรายไม่ได้จริง จึงทำให้เกิดความกลัวจริงๆ ซึ่งจะเห็นได้ว่าเด็กจะเกาะพ่อแม่แน่นและร้องไห้

ขณะที่ผู้ใหญ่บางคนก็อาจเกิดอาการกลัวจริงๆ ในตอนแรก ถึงกับกรี๊ดออกมา แล้วจากนั้นก็หัวเราะอย่างมีความสุข เพราะได้รู้แล้วว่าไม่ใช่สิ่งอันตราย

เมื่อสู้อันตรายไม่สามารถทำร้ายเราได้จริง สารเคมีในสมองที่หลั่งออกมา เพื่อสร้างความพร้อมให้ร่างกายรับมือกับสถานการณ์ที่ต้องเอาตัวรอด ก็เพิ่มพลังให้ร่างกาย กลายเป็นการสร้างความสุข จึงทำให้เราเกิดความเพลิดเพลิน บางทีเพลิดเพลินถึงขนาดส่งผลให้มีความสุขทางเพศไปได้อย่าง

ความกลัวก่อให้เกิดความสุขทางเพศนี้ นักจิตวิทยาคนหนึ่งได้พยายามหาคำตอบด้วยการทดลองให้ชายหนุ่มได้เดินชมสะพานที่สูงประมาณหนึ่งร้อยเมตร มีทั้งกลุ่มที่เดินแบบมั่นคงและสะพายสั้นไหว โดยเมื่อเดินถึงปลายทาง หนึ่งกลุ่มจะโดนพบผู้ช่วยสาวแสนสวย ที่รอแจกเบียร์ให้หนุ่มๆ เหล่านั้น

ผลปรากฏว่าผู้ชาย 9 คนในจำนวน 33 คนที่เดินบนสะพานหวาดเสียวให้ผู้ชายช่วยสาว ขณะที่อีกกลุ่มมีเพียง 2 คนที่ไหวเธอ และเมื่อรวมกับผลการศึกษาด้านอื่นๆ ก็ทำให้นักจิตวิทยาเรื่องนี้สรุปได้ว่า ความกลัวกระตุ้นอารมณ์เพศที่ไม่ค่อย

จึงไม่น่าแปลกใจที่ผู้หญิงหลายคนจะงอมืองอเท้าไปดูหนังผี หรือ เล่นรถไฟเหาะตีลังกา

ปรากฏการณ์เหล่านี้จึงสามารถอธิบายได้ว่า ทำให้ผู้คนถึงชอบทำกิจกรรมที่โลดโผนทั้งที่พวกเขารู้สึกว่าตัวเองไม่พร้อมก็เพราะรู้สึกตื่นเต้นกับมันนั่นเอง

นับเป็นการเสถียรในรูปแบบหนึ่ง

//////////

อเมริกันกลัวอะไรกัน

กลับลับโพลได้โดยสำรวจ 10 อันดับความกลัวของวัยรุ่นชาวอเมริกัน ในช่วงไม่กี่ปีมานี้ ซึ่งส่วนใหญ่เป็นสิ่งที่พวกเขาเผชิญอยู่ และไม่ต้องการให้เกิด โดยมีความรุนแรงตามลำดับ คือ

1. การกรำ
2. แมงมุม
3. ความตาย
4. ความมืดทึบ
5. สงคราม
6. ความสูง
7. อาชญากรรมและความรุนแรง
8. ความโดดเดี่ยว
9. อนาคต
10. สงครามนิวเคลียร์

(เรียบเรียงข้อมูลจาก livescience.com, howstuffworks.com และ manager.co.th)

<http://www.manager.co.th/Science/ViewNews.aspx?NewsID=9520000129635>

<http://www.charyen.com/jukebox/play.php?id=283>