

100 ปี

จิตมนุษย์ สุดหยั่ง



นักจิตสุดเกรียน

เช่าแหล่ง: ร้อยปีแห่งความอัปยศ ทฤษฎีลึกลับโลก
และกลไกใต้ทะเลที่บ่งบอกการชีวิตคุณ

100 ปี จิตมนุษย์สุดหยั่ง

นักจิตสุดเกรียน



ชื่อเรื่อง: 100 ปี จิตมนุษย์สุดหยิ่ง

ผู้เขียน: นักจิตสุดเกรียน

**สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537
(และฉบับเพิ่มเติม พ.ศ. 2558)**

ห้ามมิให้ทำการคัดลอก ดัดแปลง หรือแก้ไข ส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้ หรือนำไปใช้ในรูปแบบใดๆ ไม่ว่าจะเป็นการพิมพ์ การสแกน การบันทึกเสียง หรือการเก็บข้อมูลในระบบใดๆ โดยไม่ได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรจากเจ้าของลิขสิทธิ์ ยกเว้นเพื่อการประชาสัมพันธ์หรือการรีวิวตามความเหมาะสม

จัดทำและเผยแพร่โดย: เลือเมือง เรื่องฤทธิ์
ช่องทางการติดต่อ: <https://bit.ly/4rzFu9A>
พิมพ์ครั้งที่ 1: กุมภาพันธ์ 2569
ISBN (e-Book): 978-616-95114-5-8
จำนวนหน้า: 255 หน้า
ราคาจำหน่าย: 229 บาท



คำนำ

คุณเคยมั่นใจไหมคะว่า... ตัวคุณเองเป็นคนดี? เป็นคนมีเหตุผล? และเป็นเจ้าของชีวิตตัวเองแบบร้อยเปอร์เซ็นต์?

ถ้าคำตอบคือ "ใช่" ผู้เขียนขอแนะนำให้คุณสูดหายใจเข้าลึกๆ แล้ววางความมั่นใจเหล่านั้นลงสักครู่ เพราะหนังสือเล่มนี้ถูกเขียนขึ้นมาเพื่อบอกคุณว่า... **คุณกำลังเข้าใจผิด**

ตลอดระยะเวลาหนึ่งศตวรรษที่ผ่านมา ในขณะที่มนุษยชาติมุ่งหน้าสร้างตึกระฟ้าและยานอวกาศเพื่อพิชิตโลกภายนอก กลับมีคนกลุ่มหนึ่งพยายามขุดเจาะลงไปใ้ "โลกภายใน" ที่มีมืดและซับซ้อนยิ่งกว่าจักรวาลไหนๆ นั่นคือโลกที่อยู่ระหว่างหูซ้ายและหูขวาของคุณ

ประวัติศาสตร์จิตวิทยาในตำราเรียนมักถูกขัดสีด้วยวรรณจนชาวสะอาด เต็มไปด้วยทฤษฎีสวยหรูเพื่อการบำบัดรักษา แต่ความจริงที่ถูกขุดไ้ใต้พรมนั้น กลับเต็มไปด้วยความบ้าคลั่ง เลือดเนื้อ และการทดลองที่หมีน้มนุ่มต่อศีลธรรม เพียงเพื่อจะตอบคำถามสั้นๆ ว่า *"มนุษย์คืออะไรกันแน่?"*

"100 ปี จิตมนุษย์สุดหยิ่ง" ไม่ใช่บันทึกประวัติศาสตร์ที่แห้งแล้งและน่าเบื่อ แต่มันคือการเปิด "แฟ้มลับ" ของเผ่าพันธุ์เรา

เราจะเดินทางย้อนกลับไปตั้งแต่วันที่มนุษย์เชื่อว่าเราจะบนกะโหลกคือทางออกของปีศาจ ผ่านยุคสมัยที่นักวิทยาศาสตร์

มองมนุษย์เป็นเพียงหนูกทดลองที่ไร้เจตจำนง มาจนถึงยุคปัจจุบันที่เรากำลังเต็มใจเดินเข้าสู่กรงขังดิจิทัลอย่างไม่รู้ตัว

หนังสือเล่มนี้เปรียบเสมือนกระจกเงาบานใหญ่ที่จะสะท้อนให้เห็น "บุง" (Bug) ในระบบความคิดของคุณ "รอยร้าว" ในศีลธรรมที่คุณภูมิใจ และ "หลุมพราง" ที่สมอบุดล่อให้คุณตกลงไปซ้ำแล้วซ้ำเล่า

มันอาจจะทำให้คุณรู้สึกเจ็บจี๊ดๆ ที่หัวใจบ้าง เมื่อพบว่าเราไม่ได้เป็นเทวดานางฟ้าอย่างที่คิด แต่มันก็จะทำให้คุณเข้าใจและให้อภัยในความ "ไม่สมบูรณ์แบบ" ของตัวเองและคนรอบข้างได้ลึกซึ้งขึ้นเช่นกัน

คำเตือนเดียวที่ผู้เขียนอยากมอบให้คือ... เมื่ออ่านจบแล้ว คุณอาจจะมองกระจกไม่เหมือนเดิมอีกต่อไป คุณอาจจะเริ่มระแวงความคิดตัวเอง และตั้งคำถามกับทุกการกระทำที่เคยเชื่อว่า "ฉันเลือกเอง"

หากคุณพร้อมที่จะเผชิญหน้ากับความจริงอันน่าสะพรึงแต่ก็งดงามในเวลาเดียวกัน... พลิกหน้าต่อไปสิคะ ยินดีต้อนรับสู่ด้านมืดของตัวเอง

นักจิตสุดเกรียน

นักจิตสุดเกรียน

สารบัญ

คำนำ	ก
สารบัญ	ค
บทนำ: ยินดีต้อนรับสู่โรงละครแห่งความวิปลาส	1

องก์ที่ 1: กำเนิดจากความมืดมน

บทที่ 1: เจาะทะลุโลกปลดปล่อยวิญญาณร้าย	13
<ul style="list-style-type: none">• ธุระบายผี: ศัลยกรรมประสาทครั้งแรกของโลก• มดลูกพเนจร: เมื่อผู้หญิงถูกกล่าวหาว่าบ้าเพราะอวัยวะ• สมดุลของเหลว: นิสัยขึ้นอยู่กับน้ำมูกและน้ำดี• ยุคมืดและการล่าแม่มด: คนบ้ากลายเป็นสมุนซาตาน• การปฏิบัติด้วยกะโหลกนูน: วิทยาศาสตร์ลงโลกที่จุดประกายความจริง	
บทที่ 2: ชำแหละความรู้สึกในห้วงแล็บ	32
<ul style="list-style-type: none">• บิดาผู้เคร่งขรึมกับนาฬิกาจับเวลาสมอง (วิลเฮล์ม วุนต์)• โครงสร้างนิยม: เมื่อจิตใจถูกชำแหละเหมือนกบ• การพินิจภายใน: การฝึกตนที่ทรมาณยิ่งกว่าการนั่งสมาธิ• ความล้มเหลวที่สวยงาม: เมื่อ "สีแดง" ของฉัน ไม่เท่ากับ "สีแดง" ของเธอ	

สารบัญ

- บทที่ 6: รหัสลับในกล่องดำสมอง** 104
- เลขเจ็ดอาถรรพ์: แรมสมองปลาทองของคุณ
 - กอริลลาล่องหน: ตามอดเพราะความตั้งใจ
 - โรงงานผลิตความทรงจำเท็จ: อดีตที่คุณแต่งขึ้นเอง
 - ห้างสรรพสินค้าแห่งคำลวง: เรายัดเยียดอดีตให้กันได้
 - ภาษา: ซอร์สโค้ดที่กำหนดโลกทัศน์
- บทที่ 7: สันดานดิบใต้พระมิดลวงตา** 123
- บันไดห้าขั้นสู่สวรรค์ หรือกับดัก? (พระมิดมาสโลว์)
 - การทดลองอดอยากแห่งมินนิโซตา: นรกบนดินที่สร้างโดยนักวิทยาศาสตร์
 - เมื่อปีศาจแห่งความหิวเข้าสิง
 - แสงกรี: อากาศโมโหหิวที่ไม่ใช่เรื่องตลก
- บทที่ 8: สิ่งให้ช่วยคนดีก็ทำ** 144
- ปีศาจที่แสนธรรมดา: ความชั่วร้ายเป็นเพียงระบบ
 - เครื่องจักรสังหารในมหาวิทยาลัยเยล
 - ผลลัพธ์ที่โลกต้องตะลึง: เราทุกคนคือเพชรฆาต
 - คุณจำลองสแตนฟอร์ด: เมื่อทบทวนกลับกินตัวตน
 - โรงเรียนมัธยมกลายเป็นค่ายนาซีใน 5 วัน
 - จากห้องแล็บสู่โลกความเป็นจริง: อาบูหริบ

สารบัญ

บทที่ 9: มองลวงโลกหลอกให้พลาด 164

- ระบบหนึ่งจอมชน กับ ระบบสองจอมขี้เกียจ
- กฎแห่งความพร้อมใช้: ทำไมเราถึงกลัวฉลามมากกว่าวัว?
- กับดักสมอเรือ: ตัวเลขแรกคือคำสาป
- ความกลัวความสูญเสีย: เจ็บกว่าเดิมสองเท่า
- กับดักตันทุนจม: ถล่ำลึกเพราะเสียดาย
- ลินดา สาวหัวก้าวหน้า: เมื่อเรื่องเล่าชนะสถิติ

บทที่ 10: ผุงสัตว์มนุษย์เปลี่ยนตัวตน 180

- ค้นฝันร้ายของคิตตี้ เจโนวิส: ใครฆ่าเธอ?
- ปรากฏการณ์ไทยมุงไม่ช่วย (Bystander Effect)
- การทดลองของแอช: เมื่อความจริงแพะแค้นเสียง
- มือบและหน้ากาก: ปีศาจไร้หน้า
- โศกนาฏกรรมโจนส์ทาวน์: เมื่อศรัทธานำมาซึ่งความตาย

องก์ที่ 3: กับดักใหม่ในโลกอนาคต

บทที่ 11: ความสุขปลอมลวงใจคนปกติ 194

- โดปามีน: ปีศาจแห่งคำว่า "อีกนิดนะ"
- ยุคสมัยแห่งโปรแซก: ความสุขสั่งได้ด้วยใบสั่งยา
- เจ็บแปลบแสบทรวง: ทำไมเราถึงเสพติดความเจ็บปวด?
- กับดักความสุข: ยิ่งหา ยิ่งไม่เจอ

สารบัญ

บทที่ 12: สแกนสมองส่องสารบงการ	205
<ul style="list-style-type: none"> • ฟิเนียส เกจ: ชายผู้ถูกเหล็กเสียบวิญญาณ • ปีศาจซ่อนในก้อนเนื้อ: เมื่อเนื้องอกสั่งให้ทำชั่ว • การทดลองของเบนจามิน ลิเบต: เจตจำนงเสรีที่หายไป • บทสรุป: เครื่องจักรชีวภาพที่มีหัวใจ? 	
บทที่ 13: นรกดิจิทัลในความเจียม	216
<ul style="list-style-type: none"> • โดดเดี้ยวด้วยกัน: งานปาร์ตี้ที่เจียมที่สุด • ฮิลโกะโมริ: เมื่อห้องนอนคือป้อมปราการสุดท้าย • กับดักการเปรียบเทียบ: นรกคือชีวิตดีๆ ของคนอื่น • โฟโม (FOMO): ความกลัวที่จะตกขบวน • ความเหงาฆ่าคนได้: บาตแผลที่มองไม่เห็น 	
บทที่ 14: หน้ากากวัฒนธรรมที่ซ่อนเร้น	229
<ul style="list-style-type: none"> • โซตัส (SOTUS): ความเจ็บปวดที่อ้างว่า "รักน้อง" • มูเตลู: ยาแก้ปวดขนานเอกของคนไม่มั่นคง • ความเกรงใจ: ฆาตกรเจียมใต้อรอยยิ้ม • ระบบอาวุโส: โซตรวนแห่งความกตัญญู 	
บทที่ 15: อวสานมนุษย์ใต้เงาเอไอ	243
<ul style="list-style-type: none"> • พระเจ้าองค์ใหม่ชื่อ "Big Data" • มนุษย์: สัตว์ที่แฮ็กได้ (Hackable Animal) • ความรักในยุคดิจิทัล: เมื่อแฟนที่ดีที่สุดไม่มีลมหายใจ • นิเวศลึงก์: อวสานของความเป็นคน 	

สารบัญ

บทส่งท้าย: เราคือความผิดพลาดที่งดงาม

- สรุป 15 บทเรียนเลือด (Key Takeaways)
- คำถามสุดท้ายถึงมนุษยชาติ (The Final Open Question)

บทนำ

ยินดีต้อนรับสู่โรงละครแห่งความวิปลาส (ที่คุณเป็นตัวเอก)

คุณเคยมีใจอะไรบ้างไหมในชีวิต?

ลองจินตนาการถึงเช้าวันนี้ของคุณดูสิ เสียงนาฬิกาปลุกดังขึ้น คุณเอื้อมมือไปกดเลื่อนปลุกด้วยความงัวเงีย (Snooze) ลากสังขารลุกจากเตียง เดินไปแปรงฟัน เลือกเสื้อผ้าสีเดิมๆ ที่ใส่แล้วดูพอม แล้วก็ก้มหน้าก้มตาเช็กมือถือระหว่างรอรถไฟฟ้า หรือรถติดอยู่บนทางด่วน คุณอาจจะคิดว่า “เฮ้ย! นี่แหละชีวิตที่ฉันเลือก นี่คือนิยามเจตจำนงเสรี (Free Will) ของฉัน”

แต่ผู้เขียนขออนุญาตเสียมารยาท หัวเราะ “หึหึ” ในลำคอเบาๆ แล้วกระซิบบอกความจริงที่น่าขบถกข้างหูคุณว่า... คุณไม่ได้เลือกอะไรเลย

ไอ้สิ่งที่คุณเรียกว่า “การตัดสินใจ” นั้น จริงๆ แล้วมันคือละครฉากใหญ่ที่สมองของคุณ—ไอ้ก้อนวัณสีชมพูหนักประมาณหนึ่ง กิโลกรัมครึ่งในกะโหลก—มันหลอกให้คุณเชื่อว่าคุณเป็นคนคุมเกม แต่แท้จริงแล้ว คุณเป็นแค่ผู้โดยสารที่นั่งมึนๆ อยู่บนรถไฟเหาะตีลังกาที่ถูกควบคุมด้วยสารเคมี สัตวศาสตร์สัตว์ป่า และปมในวัยเด็กที่คุณอาจจะลืมไปแล้วด้วยซ้ำ

ยินดีต้อนรับสู่ **“100 ปี จิตมนุษย์สุดหยิ่ง”** หนังสือที่จะพาคุณเดินย้อนกลับไปดูเส้นทางอันน่าเวียนหัว ตลกขบขัน และสยดสยอง

ของศาสตร์ที่มนุษย์พยายามจะเข้าใจสิ่งที่ซับซ้อนที่สุดในจักรวาล นั่นคือ "จิต" ของตัวเอง



เรามักได้ยินเรื่องราวของจิตวิทยาในแง่มุมที่สวยงาม เป็นเรื่องของการพัฒนาตนเอง (Self-help) เป็นเรื่องของแรงบันดาลใจ เป็นเรื่องของการ "ฮัลใจ" ในวันที่โลกโหดร้าย แต่ประวัติศาสตร์จริงๆ ของมันไม่ได้โรยด้วยกลีบกุหลาบแบบนั้น

หรอกรับ มันเต็มไปด้วยเลือด เสียงกรีดร้อง การทดลองที่บ้าคลั่ง และความจริงที่ว่า มนุษย์เรานั้น... “วิปริต” กว่าที่เราคิดเยอะ

เมื่อปีศาจครองเมือง: ยุคก่อนที่จะรู้จักคำว่า “จิต”

ก่อนที่เราจะมีคำต่างๆ อย่าง “จิตใต้สำนึก” (Subconscious) หรือ “ความฉลาดทางอารมณ์” (EQ) มนุษย์เราจัดการกับความบ้าคลั่งในรูปแบบที่... เอ็ม... เรียกว่า “ดิบ” คงจะน้อยไป

ลองจินตนาการว่าคุณมีชีวิตรอยู่ในยุคหิน หรือยุคกลาง แล้วอยู่ๆ เพื่อนบ้านของคุณ—นายสมชาย (สมมติว่าเป็นชื่อยุคหิน)—ก็เริ่มตะโกนใส่ต้นไม้ หรือลงไปดินพรวดๆ กับพื้น คนสมัยนั้นเขาไม่ได้คิดว่า “อ้อ! สมชายสารสื่อประสาทไม่สมดุล” หรือ “สมชายมีความเครียดสะสม” หรอกนะจ๊ะ

เขาคิดว่าสมชาย “ผีเข้า”

และวิธีแก้ปัญหของคณยุคนั้น ช่างสร้างสรรค์และสยดสยอง จนคุณต้องร้องขอชีวิต วิธีหนึ่งที่ฮิตกันมากในหลายอารยธรรมทั่วโลก รวมไปถึงเปรูและยุโรปยุคโบราณ คือการทำสิ่งที่เรียกว่า **การเจาะกะโหลก (Trepanning)**

ใช่แล้ว คุณอ่านไม่ผิด เจาะ-กะ-โหลก

คอนเซ็ปต์มันง่ายมาก (และโง่มากในสายตาคณยุคเรา) พวกเขาเชื่อว่าอาการปวดหัว ลมบ้าหมู หรือพฤติกรรมเพี้ยนๆ เกิดจากมีปีศาจหรือวิญญาณร้ายถูกขังอยู่ในหัว วิธีช่วยก็คือ “เปิด

ประทุ” ให้มันออกมา โดยการเอาหินคมๆ หรือส่วนมือหุน มา
เจาะรูที่กะโหลกศีรษะของผู้ป่วยสดๆ! โดยไม่มียาชา!



เชื่อไหมว่า หลักฐานทางโบราณคดีบอกเราว่ามีคนรอดชีวิตจาก
วิธีนี้ด้วย! กะโหลกบางชิ้นมีการสมานตัวของกระดูก แสดงว่า
คนไข้ (หรือเหยื่อ) ทนทายาดขนาดไหน แต่ก็นั่นแหละ มันคือ
จุดเริ่มต้นที่บอกเราว่า มนุษย์รู้มาตลอดว่า “ปัญหา” มันอยู่ที่หัว
แต่วิธีการจัดการของเรามันช่างไร้อารยธรรมสิ้นดี

เราขังคนบ้าไว้ในคุกมืด ล่ามโซ่พวกเขาเหมือนสัตว์ร้าย หรือจับพวกเขาไปทรมานเพื่อไล่ผี ประวัติศาสตร์ช่วงแรกของจิตวิทยาจึงไม่ใช่เรื่องของวิทยาศาสตร์ แต่เป็นเรื่องของไสยศาสตร์และความกลัว เรากลัวสิ่งที่มองไม่เห็น เรากลัวความผิดปกติ เพราะลึกลับ แล้วเรากลัวว่า... เราเองก็อาจจะเป็นแบบนั้นได้เหมือนกัน

การปฏิวัติสีขาว: เอาชนะความมืดด้วยแสงไฟนีออน

ตัดภาพมาที่ปลายศตวรรษที่สิบเก้า โลกเริ่มเข้าสู่ยุควิทยาศาสตร์ เราเริ่มมีหลอดไฟ มีเครื่องจักรไอน้ำ และมีความมั่นใจในตัวเองสูงปรี๊ด มนุษย์เริ่มประกาศศักราชว่า "พระเจ้าตายแล้ว" และเราจะไขความลับของจักรวาลด้วยเหตุผล

ในห้องทดลองเล็กๆ ที่เมืองไลพ์ซิช (Leipzig) ประเทศเยอรมนี ชายเคร่งขรึมคนหนึ่งชื่อ วิลเฮล์ม วุนด์ (Wilhelm Wundt) ได้ทำในสิ่งที่ไม่เคยมีใครเคยทำมาก่อน เขาพยายามเอา "จิตใจ" มาใส่ในหลอดทดลอง เขาพยายามวัดความรู้สึก พยายามจับเวลาความคิด พยายามทำให้สิ่งที่จับต้องไม่ได้กลายเป็นตัวเลข

นี่คือก้าวแรกที่สำคัญมากครับ มันเปลี่ยนจาก "ผี" เป็น "กราฟ"

แต่นั้นเป็นแค่ฉากหน้า เพราะในขณะที่ฝั่งห้องแล็บกำลังตื่นเต้นกับการวัดความเร็วของกระแสประสาท ที่กรุงเวียนนา ชายแก่สุขุมชราคนหนึ่งกำลังนั่งฟังคนไข้พรั่นเพื่ออยู่บนโซฟากำมะหยี่ และเขาก็ได้ค้นพบความจริงที่น่าสพรึงกลัวยิ่งกว่าผีสงนางไม้

ซิกมุนด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud) บอกเราว่า "เฮ้ย! พวกคุณน่าจะคิดว่าตัวเองเป็นคนดีมีศีลธรรม เป็นสุภาพบุรุษ เป็นกุลสตรี แต่จริงๆ แล้ว ลึกๆ ลงไปในใจพวกคุณ มันคือถึงขยะเปียกใบใหญ่ที่อัดแน่นไปด้วยความต้องการทางเพศ ความก้าวร้าว และความอิจฉาริษยา"

ฟรอยด์เปิดประตูห้องใต้ดินของมนุษย์ที่เรียกว่า "**จิตไร้สำนึก**" (**Unconscious**) และชี้ให้เห็นว่า การกระทำที่ดูมีเหตุผลของเรา ไม่ว่าจะเป็นการเลือกแฟน การทำงานหนักเพื่อเลื่อนขั้น หรือแม้แต่การสะสมแสตมป์ ล้วนถูกขับเคลื่อนด้วยแรงผลักดันดิบเถื่อนที่เราไม่กล้ายอมรับ

คุณอาจจะเกลียดฟรอยด์ (และหลายทฤษฎีของเขาก็เพี้ยนจริงๆ นั่นแหละ) แต่คุณปฏิเสธไม่ได้ว่า เขาคือคนแรกที่กระชากหน้ากาก "มนุษย์ผู้มีเหตุผล" ทิ้งไป และบอกว่าเราเป็นแค่สัตว์ที่ใส่ชุดผูกไทเท่านั้นเอง

สัตว์ร้ายที่ถูกฝึกให้เชื่อ (และเสพติด)

ถ้าคุณคิดว่าการถูกบอกว่าเป็นสัตว์ที่มีปมทางเพศมันแย่แล้ว รอเจอแก๊งพฤติกรรมนิยม (Behaviorism) หน่อยเป็นใจ

ในช่วงกลางศตวรรษที่ยี่สิบ นักวิทยาศาสตร์กลุ่มหนึ่งบอกว่า "ช่างหัวจิตไร้สำนึกสิ มันพิสูจน์ไม่ได้ สิ่งเดียวที่เป็นจริงคือพฤติกรรม"

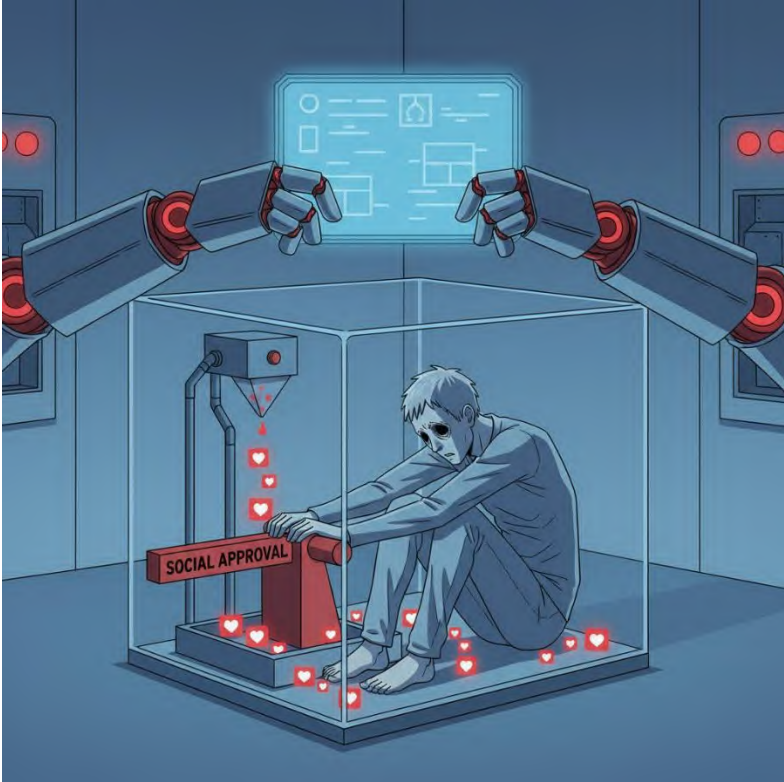
อีวาน ปาฟลอฟ (Ivan Pavlov) สั่นกระดิ่งแล้วหมาน้ำลายไหล
บี.เอฟ. สกินเนอร์ (B.F. Skinner) จับหนูใส่กล่องแล้วสอนให้มัน
กดปุ่มแลกอาหาร เรื่องพวกนี้ดูเหมือนเป็นการทดลองในสัตว์ที่
ไม่เกี่ยวข้องกับเราใช่ไหมครับ?

ผิดถนัด

ทุกวันนี้ เวลาได้ยินเสียง "ติ๊ง!" จากไลน์ หรือเห็นจุดสีแดงแจ่ม
เตือนบนเฟซบุ๊ก แล้วมือคุณคว้าหีบไปที่โทรศัพท์ทันทีโดย
อัตโนมัติ น้ำลายคุณอาจจะไม่ไหล (หรืออาจจะไหลถ้าเห็นรูป
อาหาร) แต่สมองของคุณกำลังหลั่งโดปามีน (Dopamine) ไม่
ต่างจากหมาของปาฟลอฟเลย

เราถูกฝึกครับ เราถูกฝึกโดยระบบทุนนิยม โดยโซเชี่ยลมีเดีย
โดยค่านิยมสังคม เราถูกสอนให้กดปุ่ม "ทำงานหนัก" เพื่อแลก
"เม็ดเงิน" ที่เรียกว่าเงินเดือน เราถูกสอนให้กดปุ่ม "ไลก์" เพื่อ
แลกกับความรู้สึกได้รับการยอมรับ

หนังสือเล่มนี้จะพาคุณไปดูว่า ทำไมนักจิตวิทยาถึงสามารถ
เปลี่ยนคนธรรมดาให้กลายเป็นทาสของการพนันได้? ทำไมเกม
ในมือถือถึงออกแบบมาให้คุณเลิกเล่นไม่ได้? และทำไม
ห้างสรรพสินค้าถึงวางสินค้าแบบนั้น? มันไม่ใช่เรื่องบังเอิญ แต่
มันคือการแฮ็กระบบสมองของสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมที่ชื่อว่า
"มนุษย์" อย่างสมบูรณ์แบบ



เมื่อคนดีกลายเป็นปีศาจ

เรื่องที่น่ากลัวที่สุดในรอบหนึ่งร้อยปีของจิตวิทยา อาจไม่ใช่เรื่องของคนบ้าที่ฆ่าคน แต่เป็นเรื่องของ **"คนดี" ที่ฆ่าคน**

เรามักเชื่อว่าความชั่วร้ายเป็นเรื่องของปัจเจกบุคคล เป็นเรื่องของคนเลวโดยสันดาน ฮิตเลอร์เลว ฆาตกรต่อเนื่องเลว แต่จีน

... ฉันเป็นคนดี ฉันรักหมา ฉันบริจาคเงินช่วยน้ำท่วม ฉันไม่มีทาง
ทำเรื่องโหดร้ายแบบนั้นได้

คุณแน่ใจหรือ?

ในบทต่อๆ ไปของหนังสือเล่มนี้ เราจะพาคุณไปเยือน
ห้องทดลองที่น่าอัศจรรย์ที่สุดในประวัติศาสตร์ การทดลองของ
สแตนลีย์ มิลแกรม (Stanley Milgram) และการจำลองคุกของ
ฟิลิป ซิมบาร์โด (Philip Zimbardo) ที่พิสูจน์ให้โลกเห็นว่า เพียง
แค่มี "ผู้มีอำนาจ" สั่ง หรือเพียงแค่คุณได้สวมเครื่องแบบและมี
บทบาทสมมติ คนธรรมดาอย่างคุณ ใช้ คุณนั้นแหละ ก็พร้อมที่
จะช็อตไฟฟ้าใส่คนแปลกหน้าจนตาย หรือทรมาณนักโทษอย่างไร
ความปรานี

จิตวิทยาเปิดเผยความลับที่น่ารังเกียจว่า "มโนธรรม" หรือ
Conscience ของเรานั้นเปราะบางแค่ไหน เมื่อต้องเจอกับแรง
กดดันจากกลุ่ม (Social Pressure) เราพร้อมจะเปลี่ยนสีเป็น
กึ่งดำเพื่อความอยู่รอด เราพร้อมจะหลับหูหลับตาทำตามคำสั่ง
ถ้ามันทำให้เราไม่ต้องรับผิดชอบ

นี่คือ "ความมืด" ที่ซ่อนอยู่ในดีเอ็นเอของเรา ความมืดที่ทำให้เกิด
การฆ่าล้างเผ่าพันธุ์ ความมืดที่ทำให้เกิดการรุมประณาม (Witch
hunt) ในโลกออนไลน์ทุกวันนี้ โดยที่คนที่พิมพ์คำก็ยิ่งรู้สึกกว่า
ตัวเองเป็นคนดีที่กำลังพดุงความยุติธรรม

นรกดิจิทัลและรอยยิ้มสยาม

แล้วในบริบทของคนไทยล่ะ? จิตวิทยาเกี่ยวกับความเป็นไทยดูเหมือนจะไปด้วยกันได้ดีภายใต้รอยยิ้มและการไหว้ แต่หนังสือเล่มนี้จะพาคุณไปพูดคุยสิ่งที่อยู่ใต้พรม

เรามีคำว่า "เกรงใจ" "ไม่เป็นไร" "ช่างมันเถอะ" คำเหล่านี้ดูเหมือนเป็นกลไกทางจิตวิทยาที่ช่วยให้สังคมสงบสุข แต่จริงๆ แล้วมันคือการเก็บกด (Repression) ระดับชาติหรือเปล่า? ทำไมเราถึงเป็นประเทศที่มีสถิติคนป่วยทางจิตเวชสูงขึ้นเรื่อยๆ ภายใต้ใบหน้าที่ยิ้มแย้ม? เรากำลังสวมหน้ากากวัฒนธรรมเพื่อซ่อนความเปราะบางข้างในจนมันเน่าหนองหรือเปล่า?

ยิ่งไปกว่านั้น เรากำลังก้าวเข้าสู่ยุคใหม่ที่น่ากลัวกว่ายุคไหนๆ นั่นคือยุคที่ "อัลกอริทึม" (Algorithm) รู้จักเราดีกว่าแม่ของเรา

เมื่อร้อยปีก่อน พรอยด์ต้องใช้เวลาหลายปีในการพูดคุยจิตใต้สำนึกของคุณ แต่วันนี้ TikTok ใช้เวลาแค่สามสิบนาทีในการรู้รสนิยมทางเพศ ความกลัว และความต้องการลึกๆ ของคุณ แล้วป้อนสิ่งที่คุณ "อยาก" เห็น (ไม่ใช่สิ่งที่คุณ "ควร" เห็น) ให้คุณเสพจนโง่หัวไม่ขึ้น

เรากำลังสร้าง "นรกส่วนตัว" (Personalized Hell) ที่เรามีความสุขอยู่ในนั้น เราเชื่อมต่อกับคนทั้งโลก แต่กลับรู้สึกโดดเดี่ยวที่สุดในประวัติศาสตร์มนุษยชาติ เรากำลังจะสูญเสียความเป็นมนุษยย์ให้กับปัญญาประดิษฐ์ ไม่ใช่เพราะมันจะมาฆ่าเราแบบ

ในหนัง Terminator แต่เพราะมันจะมา "โอ้" เราจนเรากลายเป็นเด็กทารกที่คิดเองไม่เป็นต่างหาก



ทำไมคุณต้องอ่านหนังสือเล่มนี้?

"100 ปี จิตมนุษย์สุดหยิ่ง" ไม่ใช่หนังสือเรียนที่จะมาท่องจำชื่อนักจิตวิทยาหรือปี ค.ศ. ให้รกสมอง แต่คือแผนที่ลายแทงที่จะพาคุณเดินเข้าไปในเขาวงกตที่ชื่อว่า "ตัวเอง"

นักจิตสุดเกรียน

ผู้เขียนทำหนังสือเล่มนี้ด้วยความเชื่อว่า **ความจริงอาจจะทำให้เจ็บปวด แต่มันจะทำให้คุณเป็นอิสระ**

การยอมรับว่าเราไร้เหตุผล คือก้าวแรกของการมีเหตุผล

การยอมรับว่าเรามีปีศาจซ่อนอยู่ คือก้าวแรกของการควบคุมปีศาจตัวนั้น

การยอมรับว่าสมองเรามันเชื่อถือไม่ได้ คือก้าวแรกของการเริ่มตั้งคำถามและคิดวิเคราะห์อย่างแท้จริง

เราจะเดินทางไปด้วยกันผ่านสึบห่าบที่เปรียบเสมือนหมัดชุกสึบห่าหมัดที่จะชกเข้าที่ "อัตตา" (Ego) ของคุณ เราจะหัวเราะเยาะความผิดพลาดของนักคิดในอดีต และสะอึกกับความจริงที่ว่าเราก็ไม่ได้ดีไปกว่าพวกเขา

เตรียมตัวให้พร้อมนะ วางความเชื่อมั่นในตัวเองทิ้งไว้หน้าประตู แล้วก้าวเข้ามาในโลกของจิตวิทยาที่ดิบเถื่อน และจริงที่สุด

คุณพร้อมหรือยังที่จะฆ่าตัวเอง?

ถ้าพร้อมแล้ว พลิกหน้าต่อไป... และขอเตือนไว้ก่อนว่า สิ่งที่คุณจะได้เห็น อาจจะทำให้คุณมองกระจกเงาไม่เหมือนเดิมอีกต่อไป

บทที่ 1

เจาะทะลุโลกปลดปล่อยวิญญาณร้าย

แก่น: จากความสยองของการเจาะหัว สู่ปฐมบทวิทยาศาสตร์

คุณผู้อ่านลองหลับตาจินตนาการตามผู้เขียนดูสักนิดนะคะ ลองสมมติว่าเช้าวันหนึ่งเมื่อประมาณเจ็ดพันปีก่อน คุณตื่นขึ้นมาพร้อมกับอาการปวดหัวตุบๆ ที่บริเวณขมับขวา มันไม่ใช่แค่อาการปวดหัวธรรมดาแบบที่กินยาแก้ปวดสองเม็ดแล้วนอนพักก็หาย แต่มันคือความเจ็บปวดรวดร้าวที่เหมือนมีใครเอาก้อนหินมาทุบหัวคุณซ้ำแล้วซ้ำเล่า หูแว่วได้ยินเสียงกระซิบที่ฟังไม่ได้ศัพท์ ตามองเห็นภาพหลอนวูบวาบ

ในยุคปัจจุบัน คุณคงรีบไปโรงพยาบาลเพื่อทำซีทีสแกน (CT Scan) หรืออย่างน้อยก็ปรึกษาจิตแพทย์ แต่ในยุคหินเก่า (Paleolithic) ที่ร้านขายยายังเป็นวัชและคำว่า "หมอ" ยังมีความหมายเท่ากับ "คนทรงเจ้า" ทางออกของคุณช่างมืดมนและน่าสยดสยองกว่าที่คิด เพราะวิธีการรักษาที่ฮิตที่สุดในยุคนั้นคือการนำของแข็งแหลมคมมาเจาะทะลุโลกของคุณให้เป็นรูเพื่อเปิดทางให้ "ปีศาจร้าย" ที่สิงสถิตอยู่ข้างในได้โอบนินออกมา

ยินดีต้อนรับสู่ปฐมบทของประวัติศาสตร์จิตวิทยาค่ะ บทที่เราจะย้อนเวลากลับไปสำรวจช่วงเวลาที่มีมนุษย์พยายามทำความเข้าใจความผิดปกติของจิตใจด้วยวิธีที่ดิบเถื่อนที่สุด เลือดสาดที่สุด

และที่น่าตกใจที่สุดคือ... มันเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้เรารู้จักสิ่งที่เรียกว่า "สมอง"



รูระบายไฟ: ศัลยกรรมประสาทครั้งแรกของโลก

การเจาะกะโหลก หรือที่ในวงการวิชาการเรียกว่า เทรพาเนชัน (Trepanation) ไม่ใช่เรื่องที่ผู้เขียนแต่งขึ้นมาหลอกให้คุณกลัวเล่นๆ แต่มันคือหลักฐานทางโบราณคดีที่ชัดเจนและจับต้อง

นักจิตสุดเกรียน

ได้มากที่สุดชั้นหนึ่ง นักโบราณคดีขุดพบกะโหลกมนุษย์ยุคก่อนประวัติศาสตร์จำนวนมากในแทบทุกทวีปทั่วโลก ตั้งแต่เปรู ฝรั่งเศส ไปจนถึงแอฟริกา ที่มีร่องรอยการถูกเจาะเป็นรูวงกลม หรือสี่เหลี่ยมอย่างบรรจง

คำถามที่น่าสนใจคือ ทำไมบรรพบุรุษของเราถึงทำแบบนั้น? พวกเขาเป็นชาติกรต่อเนื่องโรคจิตที่ชอบสะสมกะโหลกเจาะรู หรือเปล่า? คำตอบคือไม่ใช่ค่ะ สิ่งที่น่าทึ่งคือร่องรอยการงอกใหม่ของกระดูกรอบๆ รูที่ถูกเจาะ นั่นเป็นหลักฐานสำคัญที่ยืนยันว่า "คนใช้" เหล่านั้นไม่ได้ตายทันทีหลังการผ่าตัด แต่พวกเขามีชีวิตรอดอยู่ต่อมาได้อีกนานพอสมควรหลังจากที่ถูกเจาะหัว สดๆ โดยไม่มียาชา

แนวคิดเบื้องหลังความโหดร้ายนี้มาจากสมมติฐานที่เรียกว่า "วิญญาณนิยม" (Animism) มนุษย์ในยุคนั้นเชื่อว่าทุกสิ่งในธรรมชาติมีวิญญาณสิงสถิตอยู่ และความเจ็บป่วยทางกายหรือทางใจไม่ได้เกิดจากเชื้อโรคหรือความเครียด แต่เกิดจากการกระทำของวิญญาณชั่วร้าย หรือปีศาจที่แทรกซึมเข้าไปในร่างกาย หากใครสักคนมีพฤติกรรมแปลกประหลาด กรีดร้อง โวยวาย หรือชักกระตุก (ซึ่งปัจจุบันเรารู้ว่าเป็นอาการของโรคลมบ้าหมูหรือความผิดปกติทางจิต) สังคมจะตีความทันทีว่า "โดนของ"

และเมื่อมีสิ่งแปลกปลอมเข้าไปอยู่ในกะโหลก วิธีที่ตรงไปตรงมาที่สุดในการเอามันออกก็คือการเปิดประตูให้มันนั่นเอง ลองนึก