บทความออนไลน์

‘Music is my religion’ เมื่อเสียงเพลงอาจช่วยยึดเหนี่ยวจิตใจ เป็นเพื่อนได้ในยามท้อ

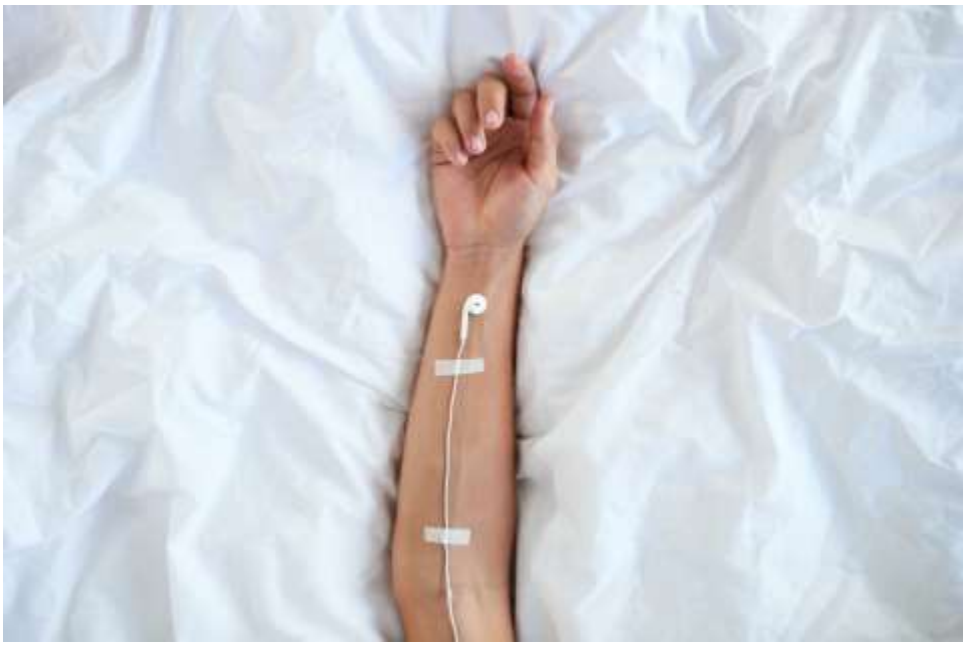
เคยรู้สึกบ้างไหม? เวลาที่ได้ฟังเพลงเหมือนชีวิตถูกเติมเต็มด้วยอะไรบางอย่าง ความเศร้าที่มีเลือนหายไป ความสุขที่เดิมมีอยู่ก็เพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ และเพลงบางเพลงสามารถเปลี่ยนวันที่เหนื่อยล้าให้เป็นวันธรรมดาที่ไม่หนักหนามากจนเกินจะรับไหว

“เราเคยคิดฆ่าตัวตาย แต่สุดท้ายก็ไม่ทำ

เรากลัวว่าถ้าเราตาย พรุ่งนี้เราจะไม่ได้ฟังเพลงอีก”

ประโยคที่ออกมาจากปากคนคนหนึ่ง อาจเป็นประโยคคำตอบของคำถามที่ว่า “เธอผ่านช่วงเวลาแย่ ๆ ไปได้ยังไง” แว้บแรกที่ได้ยินคำตอบ มันอาจดูโอเวอร์ไปนิด แต่หลังจากนั้นก็กลับเชื่อสนิทใจว่านั่นคือความจริงแบบ 300% อาจเพราะมันเป็นประโยคที่มีความหมายลึกซึ้ง แล้วก็ทำให้ฉุกคิดถึงอิทธิพลของเสียงเพลงที่สามารถทำให้ใครหลายคนมีชีวิตอยู่ต่อไปได้ในอีกหลาย ๆ กรณี

ไม่รู้ว่าเมื่อไหร่ที่บทเพลงหรือเสียงดนตรีรับหน้าที่เป็นนักจิตบำบัด เมื่อก่อนมนุษย์เราก็เสพเพลงเพียงเพื่อสุนทรียะและความบันเทิงทั่ว ๆ ไป ฟังพอให้ได้โยกตามตอนที่รู้สึกสนุก หรือร้องไห้ตามในตอนที่รู้สึกเศร้า ซึ่งเอาจริง ๆ แล้ว การฟังเพลงก็เป็นไลฟ์สไตล์ทั่วไปที่ฝังอยู่ในชีวิตประจำวันเราเหมือนการแต่งตัวหรือการกินข้าว แต่พอมารู้ตัวอีกที ดูเหมือนความสัมพันธ์ของมนุษย์กับตัวโน้ตเหล่านี้จะเดินทางมาไกลมาก บางคนถึงขั้นที่ว่าตัวต้องมีเสียงเพลงอยู่ด้วยตลอดเวลา แถมไม่ว่ามีอะไรเกิดขึ้นในชีวิตก็จะต้องหันไปพึ่งพา ราวกับเป็นที่ปรึกษาส่วนตัว



หลายกรณี มีกลุ่มคนที่ร่างกายพร้อมจะหลั่งสารโดพามีนอยู่ตลอดเวลาที่ได้ยินเสียงเพลง จุดร่วมที่เห็นได้ชัดในตัวพวกเขานั่นก็คือ ‘ความเศร้า’ หรือ ‘ความเจ็บปวด’ ข้างในจิตใจ ที่ต้องการอะไรบางอย่างมาเยียวยารักษา ซึ่งพวกเขาก็เลือก ‘เสียงเพลง’ ให้รับหน้าที่ดูแล โดยการเปิดซ้ำๆ เปิดฟังทุกวัน และเปิดมันเกือบจะตลอดเวลา หูฟังคืออวัยวะชิ้นที่ 33 และงานคอนเสิร์ตคือบ้านหลังที่ 2 ของพวกเขา

อาการแบบนี้พอจะมีชื่อเรียกเท่ ๆ อย่าง ‘Music Addiction’ แต่ดูเหมือนจะเป็นคำที่ไม่สวยเท่าไหร่นัก เพราะคำว่า ‘เสพติด’ มักจะถูกมองในเชิงลบเสมอ และเมื่อเทียบกับคุณสมบัติที่เหมือนกับยาวิเศษ สามารถรักษาอาการเจ็บปวดให้หายดีและฉุดคนที่จมดิ่งให้ขึ้นมารับอากาศหายใจได้ ความหมายก็ดูจะไปกันคนละโยชน์ จึงมีการเรียกกันในอีกคำหนึ่งว่า ‘Music Therapy’ ที่อาจจะดูเข้าทางเสียมากกว่า

“Music is my religion.” – Jimi Hendrix

Maria Spychiger นักจิตวิทยาและนักดนตรีวิทยาชาวสวิสเซอร์แลนด์ เชื่อว่า “ดนตรีและศาสนามีรากฐานเดียวกัน เพราะพวกเขาสามารถปลดปล่อยความรู้สึกที่ยากต่อการเข้าใจด้วยคำพูด” มีเพลงมากมายที่เหมือนมือคอยฉุดคนคนหนึ่งให้ขึ้นมาจากวังวนแห่งความเศร้า ไม่ต่างอะไรกับศาสนาสากลทั่วไปที่เปรียบเสมือนเครื่องยึดเหนี่ยวทางจิตใจให้มนุษย์มีสติและอยู่กับตัวเองมากที่สุด บทสวดที่ศักดิ์สิทธิ์ก็คงไม่ต่างอะไรกับเนื้อเพลงที่

มีเนื้อหาให้กำลังใจหรือเตือนสติ อ่านมาถึงตรงนี้ หลายคนคงจะนึกถึงเพลง ‘Fix You’ ของ Coldplay เป็นอันดับต้น ๆ กับใจความของเพลงที่หวังจะซ่อมแซมความเจ็บปวดในใจใครหลายคนให้ทุเลาลง

เสียงเพลงเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางใจเพียงอย่างเดียวที่เรามี เป็นเพื่อนสนิทที่สุดคนนึงในชีวิต มันเหมือนมีคนที่เข้าใจความรู้สึกมานั่งอยู่ข้าง ๆ และถึงแม้เนื้อหาบางเพลงจะเศร้ายิ่งกว่าชีวิตของเขาเอง เขากลับมองว่ามันเป็นเพื่อนสนิทคนหนึ่ง มากกว่าจะเก็บมาทำร้ายความรู้สึกของตัวเองให้เป็นแผลลึกมากกว่าเดิม

เมื่อไม่นานมานี้ (30 กรกฎาคม ค.ศ. 2019) เหตุเกิดที่เมืองออร์แลนโด รัฐฟลอริดา พนักงานหญิงจากศูนย์สุขภาพคนหนึ่งได้ช่วยชีวิตชายหนุ่มที่กำลังจะโดดสะพายลอยฆ่าตัวตายไว้ ด้วยการเดินเข้าไปนั่งข้าง ๆ แล้วพูดให้กำลังใจด้วยเนื้อเพลง ‘One More Light’ ของ Linkin Park

“Who cares if one more light goes out? Well, I do.”

‘ใครจะสนถ้าแสงสว่างมันลับดับไป ฉันนี่ไงล่ะ’ เพียงแค่ท่อนเดียวจากเนื้อหาเพลงทั้งหมด ชายหนุ่มรู้สึกได้รับการปลอบประโลมและล้มเลิกการจบชีวิตของตัวเองในที่สุด แม้จะเป็นบทเพลงจาก ‘เชสเตอร์ เบนนิงตัน’ ผู้ล่วงลับไปด้วยโรคซึมเศร้า แต่กลับกลายเป็นว่า เพราะบทเพลงของเขาและจากเพลงของเขาเท่านั้นที่ทำให้มีเนื้อหามีพลังมากพอที่จะโอบกอดผู้ป่วยโรคซึมเศร้าด้วยกันอย่างเข้าใจ

หรือในกรณีของเด็กสาวชาวนอร์เวย์คนหนึ่ง ที่ออกมาบอกเล่าเรื่องราวของตัวเองหลังจากฟังเพลง ‘Skyscraper’ ของ **Demi Lovato** ที่ได้ช่วยชีวิตเธอไว้ เธอบอกว่าเพลงนี้ทำให้เธอรู้สึกว่าเธอไม่ได้อยู่ตัวคนเดียว เพลงนี้ทำให้เธอรู้ว่ายังมีคนอีกมากมายที่รู้สึกคล้ายกับตึกสูงถล่มลงมาเหมือนเธอ เธอจึงลุกขึ้นมาต่อสู้กับโรคซึมเศร้า และอยากบอกเล่าเรื่องราวของตัวเองเพื่อเป็นกำลังใจให้กับคนอื่น ๆ ต่อไป

ในช่วงเวลาที่โศกเศร้าหรือสิ้นหวัง หลายคนแค่ต้องการความเข้าอกเข้าใจ หรือความรู้สึกที่ว่าพวกเขาไม่ได้อยู่ตัวคนเดียว ซึ่งสำหรับคนที่รักเสียงเพลงแล้วนั้น เนื้อเพลงเหมือนเพื่อนสนิทคนหนึ่งที่พวกเขาไว้วางใจเล่าความลับหรือความอ่อนแอทั้งหมดให้ฟัง และดูเหมือนว่าเพลงนั้นก็เข้าใจพวกเขาเป็นอย่างดี แต่กับบางคนเนื้อหาอาจไม่สำคัญเท่าไหร่ ขอแค่ได้ยินคลื่นความถี่หรือจังหวะเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็เพียงพอต่อการเยียวยาเขาได้แล้ว

"The opposite of depression is not happiness, but vitality, and it was vitality that seemed to seep away from me in that moment." – Andrew Solomon

แอนดริว โซโลมอน เคยกล่าวไว้ใน TED Talk หัวข้อ 'Depression, The Secret We Share' ว่า "สิ่งที่อยู่ตรงข้ามกับความเศร้าไม่ใช่ความสุข แต่เป็นความมีชีวิตชีวา ที่ดูเหมือนจะไหลซึมออกไปจากตัวฉันในขณะนั้น" เพลงบางเพลงอาจไม่ได้มีเนื้อหาที่มีความสุขหรือสมหวังมากมายพอจะทำให้คนเศร้าคนหนึ่งยิ้มออกได้ในทันที แต่อย่างน้อย ๆ ตัวโน้ต ท่วงทำนอง หรือคีย์สูงต่ำที่โลดแล่นตลอด 3-4 นาที (หรืออาจจะมากกว่านั้น) ก็ได้ทำให้ความรู้สึกของเขาไม่กลายเป็นพื้นที่ว่างเปล่า และกลับมามีชีวิตชีวาขึ้นมาเล็กน้อย

แต่หากสงสัยว่า เพลงเศร้าจะไม่ทำให้คนยิ่งจมดิ่งมากไปกว่าเดิมหรือ มีผลการศึกษาที่ถูกตีพิมพ์ในวารสาร *Emotion* พบว่า ผู้เข้าร่วมการวิจัยที่ป่วยเป็นโรคซึมเศร้าระบุว่าพวกเขาอาการดีขึ้นเมื่อได้ฟังเพลงเศร้ามากกว่าเพลงที่มีความสุข โดยการให้ผู้เข้าร่วมฟังเพลงคลาสสิกสนุก ๆ อย่าง 'Infernal Gallop' ของ **Jacques Offenbach** และเพลงคลาสสิกเศร้า ๆ อย่าง 'Adagio for Strings' ของ **Samuel Barber**

"จริง ๆ แล้วพวกเขารู้สึกดีขึ้นหลังจากได้ฟังเพลงเศร้า" **โจนาธาน ร็อตเทนเบิร์ก** ผู้ร่วมศึกษาในครั้งนี้กล่าว และเพลงเศร้าก็ดูเหมือนจะช่วยให้พวกเขาผ่อนคลายและรู้สึกสงบมากขึ้น ซึ่งก็ได้ท้าทายผลสรุปแบบเก่าที่ว่าการฟังเพลงเศร้าจะทำให้คนที่เศร้ารู้สึกแย่มากกว่าเดิม และผลการศึกษาชิ้นนี้ก็ได้นำไปใช้ในการบำบัดผู้ป่วยต่อไป เช่น ลดอาการเจ็บปวดตามร่างกาย ช่วยเหลือผู้ป่วยโรคมะเร็ง และในปี ค.ศ.2017 องค์กร Cochrane ก็ได้เผยว่า

อย่างน้อยเพลงเหล่านี้ก็มีประโยชน์ในระยะสั้นสำหรับผู้ป่วยโรคซึมเศร้า แม้จะยังไม่มีประเภทของเพลงที่แน่ชัดที่ใช้ในการบำบัดพวกเขาก็ตาม

ก็คงไม่ใช่เรื่องผิดแปลกอะไรหากใครหลายคนจะมีชีวิตอยู่ได้เพราะเสียงเพลง โดยเฉพาะบนโลกที่เคลื่อนไหวอย่างรวดเร็ว วุ่นวาย และผู้คนที่เต็มไปด้วยปัญหาของตัวเอง ความเห็นอกเห็นใจกันและกันมักเป็นเรื่องที่ยาก แสงสว่างเดียวที่มองเห็นจึงอาจจะมาในรูปแบบของเพลงในเพลย์ลิสต์โปรด ที่เล็ดลอดออกมาจากหูฟังคู่ใจ

อ้างอิงข้อมูลจาก

kerrang.com

dw.com

bbc.com

theverge.com

ที่มา https://thematter.co/pulse/music-is-my-religion/81752