
การรักตัวเอง

ต้องเริ่มจากการเข้าใจจิตใจของตัวเองก่อน

เราต้องเข้าใจว่าสภาพจิตใจของเราเป็นอย่างไร

เรารู้สึกอึดอัดที่ต้องอยู่กับตัวเองไหม

และเรารู้สึกดีเวลาทำอะไร

เราเองก็ต้องใช้เวลาในการทำความรู้จักกับ

จิตใจของตัวเองเช่นเดียวกับตอนที่ต้อง

ทำความรู้จักกับคนอื่น



ความรู้สึ
ของ
คนเรา
ไม่ได้มีแค่
ด้านลบ

ระหว่างจัดรายการปรึกษาปัญหาผ่านทางรายการวิทยุ ผมมักได้ฟังเรื่องราวความกังวลของคนที่จัดการความรู้สึกด้านลบไม่ได้

เมื่อไม่นานมานี้ มีหญิงสาววัย 20 กว่า ๆ โทรมาระบายความทุกข์ใจ เธอเตรียมตัวสอบเข้ารับราชการอย่างมุ่งมั่นแต่กลับสอบตก เธอรู้สึกว่าตัวเองเหมือนขยะเพราะไม่ได้ทำเต็มที่ในการสอบรอบสุดท้าย ช่วงเวลาที่ผ่านไปในช่วงของเธอดีขึ้นไปด้วยคำถามมากมาย

“ถ้าฟังแค่ความรู้สึกผิดกับตนเองก็รับมือยากแล้ว แต่เพื่อนสนิทที่สุดของฉันกลับพูดว่าฉันสอบตกเพราะขาดความมุ่งมั่นตั้งใจและอ่อนแอเกินไป ฉันเหนื่อยจริงๆ ฉันอยากมีจิตใจที่เข้มแข็งแต่ก็ยังหวั่นไหวกับคำวิจารณ์จากคนใกล้ตัวอยู่เช่นเดิม หรือเป็นเพราะฉันยังเชื่อมั่นในตัวเองไม่มากพอคะ

“วันนี้ดอกซากุระร่วงโรย สวยงามเหมือนหิมะ ฉันจึงถ่ายรูปแล้วโพสต์ลงโซเชียลมีเดีย แต่เพื่อนกลับตำหนิว่าอย่าสิ้นเปลืองเวลาไปกับเรื่องพวกนี้เลย ไปอ่านหนังสือเสียเถอะ ฉันทนไม่ไหวอีกต่อไปแล้ว จึงระเบิดอารมณ์ออกไป แม้ฉันพยายามบอกตัวเองว่า

‘คนอื่นจะคิดอย่างไรก็ช่าง แค่ว่าตัวเองกำลังพยายาม
อยู่ก็พอแล้ว เพื่อนเองก็คงไม่ได้พูดแบบนั้นด้วยเจตนา
ไม่ดีหรอก’ แต่สุดท้ายคำพูดของเพื่อนก็ดังอยู่ในหัวฉัน
ตลอดเวลา

“ฉันไม่รู้จริงๆว่าควรจัดการความรู้สึกของตัวเอง
อย่างไร ฉันเลยอยากรู้วิธีที่จะทำให้เลิกใส่ใจ ไม่เจ็บปวด
และมีภูมิคุ้มกันต่อความรู้สึกด้านลบ ฉันควรทำ
อย่างไรดีคะ”

หญิงสาวคนนี้มีสภาพจิตใจที่อ่อนไหวง่าย และ
เพราะอ่อนไหว เธอจึงหวั่นไหวไปกับคำพูดหรือสายตา
ของผู้อื่นได้ง่าย ทำให้รู้สึกไม่สบายใจกับคำพูดของ
เพื่อนเสมอ แต่ความอ่อนไหวก็ไม่ใช่ว่าเรื่องเล็กๆ
เสมอไป

คำตรงข้ามของคำว่า “อ่อนไหว” คือ “เฉยชา”
แล้วความเฉยชานั้นดีกว่าความอ่อนไหวจริงๆ หรือ
หากเธอไม่ใช่คนที่อ่อนไหวง่ายก็คงไม่เห็นกลีบซากุระ
ที่ร่วงโรยงดงามเหมือนหิมะ จึงอาจกล่าวได้ว่าคนที่
อ่อนไหวง่ายตีความค่ากับความงดงามของฤดูใบไม้ผลิ
มากกว่าคนเฉยชา

คนที่อ่อนไหวง่ายอาจอยากเปลี่ยนตัวเองให้กลายเป็นคนเฉยชา แต่ก็มีหลายครั้งที่ความอ่อนไหวนำพาให้ประสบความสำเร็จได้ ด้วยความที่สัมผัสรับรู้ถึงความเปลี่ยนแปลงและความรู้สึกของผู้อื่นได้ดี คนประเภทนี้จึงมักมีพรสวรรค์ด้านศิลปะและความคิดสร้างสรรค์ ดังนั้น ถึงแม้ความอ่อนไหวจะทำให้ลำบากอยู่บ้าง แต่ก็เป็นจุดแข็งในการทำงานได้เช่นกัน

ลองเปลี่ยนมุมมองที่มีต่อความรู้สึกด้านลบเป็น ยอมรับและเอ็นดูมัน

การฝึกจิตใจให้เข้มแข็ง ควรเริ่มจากการหยุดกล่าวโทษตัวเองว่าไม่ได้เรื่อง หรือคิดว่าแย่เสียจริงที่ ถูกความรู้สึกด้านลบครอบงำ เพราะการตำหนิตัวเอง ไม่ได้ช่วยให้จิตใจเข้มแข็งขึ้นเลย

ลักษณะนิสัยของคนเรามักไม่ค่อยเปลี่ยนแปลง ดังนั้น หากบังคับจิตใจและเปลี่ยนนิสัยเพราะรู้สึกอึดอัด อาจทำให้เกิดผลกระทบหลายอย่างตามมา

หากพยายามแล้วแต่ไม่เห็นความเปลี่ยนแปลง อาจเป็นเพราะคุณดูถูกตัวเองและเคารพตัวเองน้อยลง นอกจากนี้ การบังคับจิตใจยังต้องใช้พลังงานมากเกินไปจนทำให้สมองล้าได้อีกด้วย

เมื่อสมองอ่อนล้า ประสิทธิภาพในการเรียนหรือการทำงานจะลดลง อ่อนไหวต่อเรื่องความสัมพันธ์ง่ายขึ้น ทำให้ที่ที่แสดงออกจึงอาจแข็งกระด้างยิ่งกว่าเดิม ถ้าคุณต้องการแก้ไขก็ยิ่งทำให้ต้องบังคับจิตใจตัวเอง ส่งผลให้เกิดปัญหาตามมา

ถ้าตอนนี้คุณกำลังพยายามเปลี่ยนนิสัยอยู่ ควรหยุดพักสักครู่ แล้วตั้งเป้าหมายอีกครั้งว่าต้องการอะไร เจ้าของเรื่องราวข้างต้นบอกว่าอยากมีจิตใจที่เข้มแข็งและหนักแน่น อันดับแรกเธอต้องคิดก่อนว่าจิตใจที่เข้มแข็งและหนักแน่นคืออะไร

อย่างที่ได้อธิบายไปข้างต้น คำตรงข้ามของคำว่า “อ่อนไหว” ไม่ใช่คำว่า “เข้มแข็ง” หรือ “หนักแน่น” แต่คือคำว่า “เฉยชา” จิตใจที่อ่อนไหวง่ายจึงไม่ได้แยกจากจิตใจที่เฉยชา และต่อให้พยายามมากเท่าไรก็ไม่ใช่ว่าจะเปลี่ยนความอ่อนไหวที่มีมาตั้งแต่เกิดให้กลายเป็นความเฉยชาได้

การที่จิตใจเข้มแข็งขึ้นไม่ได้หมายความว่ามีการตอบสนองทางอารมณ์น้อยลง แต่แปลว่าเรามีความสามารถในการจัดการอารมณ์ของตนเอง

หากอยากจัดการกับการตอบสนองทางอารมณ์ เราไม่ควรตำหนิหรือดูถูกความรู้สึกของตนเอง แต่ต้องฝึกที่จะรักมันในแบบที่มันเป็น

สิ่งที่เราเชื่ออาจไม่ใช่ความจริงทั้งหมด

ตอนที่เราคิดว่าควรปฏิบัติตนอย่างไรในสถานการณ์ต่างๆ เราจะมีกรอบความคิดอยู่ในใจของตนเอง เพื่อเฝ้าระวังว่าสิ่งไหนมีคุณค่ามากกว่า กรอบดังกล่าวประกอบด้วยความจริงในแบบที่เราเชื่อและค่านิยมของเรา

ทั้งนี้ เราต้องครุ่นคิดให้ดีว่ากรอบนั้นถูกต้องแล้วจริงหรือไม่ เราอาจคิดและทำตามกรอบนั้นโดยไม่รู้สึกระคายตะขิงตะขงใจ เพราะกรอบนั้นถูกสร้างมานานแล้ว เราเลยไม่ทันได้คิดว่าความคิดและการกระทำเหล่านั้นอาจเป็นต้นเหตุที่ทำให้เราไม่สบายใจได้เช่นกัน

“ต่อไปให้สอบไม่ผ่านก็อย่าเพิ่งหมดกำลังใจ จงรวบรวมความกล้าแล้วลองใหม่อีกครั้ง” ความคิดเช่นนี้ถือว่าไม่เลวเลยทีเดียว แต่หากคุณหมดกำลังใจและอยากยอมแพ้ก็น่าไม่ใช่สิ่งผิดเช่นกัน การยอมแพ้ไม่ได้หมายความว่าเราเป็นคนอ่อนแอ เมื่อเราตั้งใจและเตรียมตัวอย่างเต็มที่แต่สอบไม่ผ่าน ความเสียใจที่เกิดขึ้นถือเป็นเรื่องธรรมดา ยิ่งไปกว่านั้น ถ้าคุณเป็นคนที่มีจิตใจอ่อนไหวยอมยิ่งรู้สึกเสียใจมากขึ้น

หากเอาเรื่องข้างต้นมาเป็นกรอบในการตัดสินใจตนเอง หัวใจก็จะยิ่งเหนื่อยล้าจนเสียกระทั่งความกล้าไปด้วย เพราะความรู้สึกท้อแท้จากการสอบตกก็ทำให้เสียใจมากพออยู่แล้ว การดูถูกตัวเองและความรู้สึกผิดจริงแต่จะทำให้ทุกอย่างแย่ลง

เราจำเป็นต้องใช้เวลาในการเยียวยาตัวเองเพื่อไม่ให้รู้สึกท้อใจเวลาล้มเหลว หลังจากทีล้มเหลวแล้วเราต้องหยุดพักเยียวยาจิตใจก่อนจะเริ่มต้นใหม่อีกครั้งเมื่อสอบไม่ผ่าน การปลอบโยนตัวเองหรือการได้รับการปลอบโยนจากคนรอบข้างอย่างเพียงพอถือเป็นสิ่งสำคัญ

การตั้งมั่นกับตนเองว่า “ต่อจากนี้ฉันจะไม่รู้สึกเจ็บปวดอีก” ไม่ได้ช่วยให้จิตใจเข้มแข็งขึ้น ชีวิตเรา ย่อมไม่อาจหลีกเลี่ยงเรื่องที่ทำให้ทุกข์ใจ เราต้อง ปลอดภัยกับตนเองถึงจะเข้มแข็งขึ้น

มนุษย์ทุกคนควรเลือกคบเพื่อนที่จริงใจและ เข้าอกเข้าใจกัน รวมถึงมีมุมมองที่คล้ายคลึงกับเรา ซึ่ง ช่วยพูดปลอบโยนเราได้

เมื่อเรารู้สึกท้อ ก่อนจะเริ่มต้นวิเคราะห์สาเหตุ ของปัญหา อันดับแรกเราต้องปลอบโยนตนเองว่าเรา พยายามเต็มที่แล้ว

ในกรณีของคนที่ย่อมนไหว่ง่าย หากอยากมี จิตใจที่เข้มแข็งขึ้น เราควรถามตัวเองก่อนว่ารอบตัว ของเรามีคนที่เข้าใจเราไหม และเราเข้าใจความรู้สึก ของตัวเองแล้วหรือยัง

ปล่อย
หัวใจ
ล่องลอย
ไป

ความรู้สึกไม่ใช่สิ่งที่เราสร้างด้วยความตั้งใจ แต่เป็นสิ่งที่ถูกสร้างขึ้นมาจากจิตใจโดยอัตโนมัติแน่นอนว่าเราอาจเคยเห็นคนที่รู้สึกไม่สบายใจแต่ฝืนยิ้มออกมาได้ เพราะการยิ้มคือการใช้กล้ามเนื้อใบหน้าที่เราควบคุมได้ แต่รอยยิ้มนั้นไม่ใช่การยิ้มออกมาจากใจ

หากคนเรามีแต่ความรู้สึกที่ตึงมากก็คงจะดี แต่ความจริงแล้วจิตใจของเรายังเต็มไปด้วยความรู้สึกที่เราอยากซ่อนไว้ เช่น ความเห็นแก่ตัว ความอิจฉา หรือความต้องการทางเพศ แน่นอนว่าความรู้สึกเหล่านี้ไม่ใช่สิ่งที่ไม่ดี ความเห็นแก่ตัวและความอิจฉาคือความต้องการในการแข่งขัน ความต้องการทางเพศก็มีส่วนช่วยสืบทอดเผ่าพันธุ์มนุษย์ แต่ความรู้สึกนี้ดันเหมาะกับผู้ชมที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไป เราจึงเงินอายเมื่อมีความรู้สึกทางเพศโดยไม่รู้ตัว

เรื่องราวด้านล่างนี้คือเรื่องราวของผู้ที่รู้สึกเสียใจ เพราะความเห็นแก่ตัว

“วันนี้ขณะฉันกำลังออกจากบ้านเพื่อไปทำงาน มีคุณยายท่าทางโทรม ๆ แต่งตัวมอซอเดินเข้ามาหาฉัน แยกบอกว่าหิวและขอเงินสัก 100 วอน ในช่วงเวลา

ไม่กี่วินาทีนั้นฉันคิดอะไรหลายอย่าง สุดท้ายจึงบอกออกไปว่า ‘คุณยาย หนูไม่มีเงินหรอกค่ะ’ แล้วก็เดินผ่านไป

“ตอนแรกฉันคิดว่า ‘ทำดีแล้ว เราไม่ควรให้เงินคนแบบนี้หรอก เขาไม่ได้พยายามทำอะไรด้วยตัวเองเลย ถ้าเราช่วยเขาก็จะยิ่งได้ใจและเที่ยวขอเงินคนอื่นไปเรื่อย ๆ’ แต่พอถึงที่ทำงานลู ๆ ฉันก็นึกเสียใจขึ้นว่า ‘รูปแบบนี้ให้ไปสักหน่อยดีกว่า เขาผอมแห้งแบบนี้ในอนาคตจะอดอยากจริงๆก็ได้ ทำอย่างไรดี น่าสงสารจังปวดใจจังเลย’ ฉันนึกถึงคุณยายคนนั้นอยู่นานจนหน้านี้ดูผิวหมวดและถอนหายใจซ้ำแล้วซ้ำเล่า

“เวลาฉันเห็นคนน่าสงสาร ลูกหมา หรือคนที่อ่อนแอ ฉันมักจะเศร้าและรู้สึกทรมานใจมาก ฉันถามตัวเองซ้ำ ๆ ว่าทำไมโลกถึงได้เป็นแบบนี้ ฉันสงสารพวกเขาแต่กลับช่วยอะไรไม่ได้เลย ทำได้แค่รู้สึกเศร้าเท่านั้น”

หนึ่งในวิธีที่เราใช้เพื่อสลัดความรู้สึกด้านลบคือการหาข้ออ้างให้ตัวเอง จากเรื่องข้างต้นที่กล่าวมา การคิดว่า “ถ้าฉันช่วยเขา เขาก็คงเที่ยวขอคนอื่นไปเรื่อย ๆ” ก็เข้าข่ายการหาข้ออ้างให้ตัวเองเช่นกัน

ความรู้สึกคือพลังงาน ข้ออ้างข่มความรู้สึกสงสารหรือ
ความรู้สึกด้านลบได้ชั่วคราว แต่มันก็อาจปะทุขึ้นมาได้
อีกครั้งตอนที่เราคิดเรื่องอื่นอยู่

อย่าเซ็นเซอร์ความรู้สึกของตัวเองจนเกินไป

ตอนผมอายุ 20 ต้นๆ ผมเคยดูภาพยนตร์แล้ว
โกรธมาก เพราะภาพยนตร์เรื่องนั้นถูกตัดฉากสำคัญ
ออกไป ฉายมาจนถึงกลางเรื่องแล้วแต่จู่ๆ ก็กระโดด
ข้ามไปฉากอื่นเสียดื้อๆ ตอนนั้นความรู้สึกที่กำลังอิน
ไปกับเนื้อเรื่องหายวับไปทันที

เราดูภาพยนตร์เพราะอยากอินไปกับเรื่องราว
ในภาพยนตร์ ดูเรื่องปลอมๆ ที่ดูจริงยิ่งกว่าของจริง
การที่ภาพยนตร์ถูกตัดไปอย่างไม่มีปี่มีขลุ่ยเหมือนจะ
ตอกย้ำว่า “นี่ไม่ใช่เรื่องจริงนะ” ความสนุกจึงลดฮวบ
ลงไปทันที

ตัวผมในตอนนั้นจึงโมโหและโพล่งขึ้นมาว่า
“ไม่ได้นะ ตัดฉับแบบนี้ได้อย่างไรกัน” ทั้งที่คนตัดต่อ

คงจะดูจบทั้งเรื่องแล้ว ไม่อย่างนั้นก็คงไม่ตัดฉากแบบ
ไม่มีเหตุผลแบบนี้

เมื่อย้อนกลับไปมองอีกครั้ง เจ้าของเรื่องราว
ข้างต้นหาข้ออ้างให้ตัวเอง ตอนแรกเธอคิดว่าถ้าช่วย
คุณยายจะยิ่งพึ่งพาคนอื่น แต่พอถึงที่ทำงานจู่ ๆ
ความรู้สึกสงสารก็ปะทุขึ้นมาพร้อมกับความรู้สึกผิด
เธอจึงรู้สึกเกลียดที่โลกเป็นแบบนี้ แคมยังทุกข์และ
ลำบากใจเพราะความรู้สึกของตัวเองอีกด้วย

ในจิตใจของเรามีทั้งความรู้สึกเห็นแก่ผู้อื่นและ
เห็นแก่ตัวเอง แม้บางครั้งเราแสดงอารมณ์ออกมา
ในทางที่ผิดจนไม่ต้องเซ็นเซอร์ แต่อารมณ์บางอย่างก็
ทำให้เราละอายใจและกังวลว่าคนอื่นจะมองอย่างไร
โดยส่วนใหญ่แล้ว เรามักอยากเซ็นเซอร์ความเห็นแก่ตัว
มากกว่า

เราอาจหาข้ออ้างหรือเหตุผลให้ตัวเอง หรือใช้
กลไกป้องกันตัวเองที่เรียกว่าการขมอารมณ์ เพื่อลบ
ความรู้สึกไม่สบายใจ แต่ผมบอกแล้วว่าความรู้สึกคือ
พลังงาน ยิ่งพยายามกดมันไว้ก็จะยิ่งปะทุออกมาจน
เราไม่อาจรับมือได้

เราควรชมภาพยนตร์ที่มีหลายรสชาติ ไม่ดูแค่ภาพยนตร์ที่นำเสนอเนื้อหาด้านบวกและภาพสวยงาม บางครั้งการดูภาพยนตร์ที่เต็มไปด้วยความโหดหรือความด่ามีดในจิตใจก็ช่วยให้เราเข้าใจจิตใจของมนุษย์ ทำให้เราประทับใจกับเรื่องราวและเติบโตทางความคิดมากขึ้น แม้แต่นักวิจารณ์เองก็ประเมินว่าภาพยนตร์แบบนี้มีคุณค่าทางศิลปะด้วยเช่นกัน

สังคมไม่อาจคงอยู่ได้ด้วยความรู้สึกรหรือการกระทำอันเห็นแก่ตัว ความรู้สึกและการกระทำอันเห็นแก่ผู้อื่นต่างหากที่จำเป็นสำหรับการอยู่ร่วมกันในทุกสังคม

หากนิยามว่าความสุขคือความรู้สึกดีก็คงยากที่เราจะมีความสุขในโลกความเป็นจริง เพราะมันเป็นเรื่องที่เป็นไปไม่ได้ที่เราจะมีแต่ความสุขตลอดชีวิต บางครั้ง “ความเศร้าหมอง” ก็เป็นความรู้สึกที่เราสัมผัสได้บ่อยที่สุดในชีวิต ดังนั้น เราควรสัมผัสถึงความรู้สึกที่หลากหลาย ทั้งทุกข์และสุขปะปนกันไป แล้วทำให้ทุกความรู้สึกมีความหมายและสนุกไปกับมันดีกว่า

ฝึก
รักตัวเอง
ให้
มากขึ้น
วันละนิด
1

อ่านกลอนสี่บาทละ 3 บท

การเปรียบเทียบกระทบความรู้สึกของเราได้มากกว่าหลักการและเหตุผล การฝึกตัวเองให้คุ้นเคยกับการเปรียบเทียบช่วยให้เราพิจารณาจิตใจของตัวเองได้ดีขึ้นมากที่สุดทีเดียว

หากไม่มีเวลาไปพบปะเพื่อนฝูงเพื่อเปลี่ยนบรรยากาศ คุณลองแวะเข้าร้านหนังสือแล้วลองอ่าน

หนังสือรวบรวมบทกลอน คุณไม่จำเป็นต้องอ่านทั้งเล่ม กลอนแค่บทเดียวก็ช่วยเพิ่มพลังสมองได้ เพราะช่วงเวลาที่ตีพิมพ์กับโคลงกลอนคือช่วงเวลาที่เรากำลังผ่อนคลายให้รู้สึก ถือเป็นการชดเชยเวลาที่เคยสละทิ้งไปเพื่อควบคุมสติ

คุณไม่จำเป็นต้องศึกษากลอน แค่อ่านก็พอ บางครั้งกลอนแค่บรรทัดเดียวก็ทำให้เราประทับใจได้มากกว่าเรื่องราวที่เล่าออกมาอย่างละเอียดเสียอีก บทกลอนมักจะใช้การอุปมาหรือ “การเปรียบเทียบ” เพื่อบรรยายลักษณะของสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

เมื่อเห็นคำว่า “ชีวิตคือการเดินทาง” คุณรู้สึกอย่างไรบ้าง เมื่อเปรียบว่าชีวิตคือ “การเดินทาง” เราจะเข้าใจอีกด้านหนึ่งของชีวิตได้มากขึ้นเพราะเห็นภาพได้ง่ายกว่า การสื่อสารด้วยบทร้อยกรองจึงทั้งภาพจำได้ชัดเจนมากกว่าการสื่อสารด้วยเหตุผล

เราจะเห็นได้ว่าการเปรียบเทียบถูกนำมาใช้ในการบำบัดจิตใจให้ผ่อนคลายด้วย เพราะคำอุปมาอุปไมยช่วยปลดปล่อยจิตใจได้ดีกว่าคำพูดเชิงเหตุผลนั่นเอง

คุณไม่จำเป็นต้องอ่านบทกลอนที่ซับซ้อน แต่
ถ้ารู้สึกว่ายากเกินไปจะใช้วิธีเปิดเพลงแล้วค่อย ๆ อ่าน
เนื้อเพลงก็ได้เหมือนกัน

ลอง
ค้นใจ
ตัวเอง
ดู

ถ้าคนมากกว่า 3 คนพูดถึงนิสัยบางอย่างของ
ผมในการทำงานเดียวกัน ถึงผมไม่คิดว่าตัวเองเป็นแบบ
นั้น แต่ผมก็จะพยายามมองว่า “นิสัยด้านนั้นคงเป็น
ตัวจริงที่เราแสดงให้คนอื่นเห็นบ่อย ๆ สิเนาะ” สาเหตุ
ที่ผมต้องพยายาม เป็นเพราะผมไม่ยอมรับความคิด
เห็นของฝ่ายตรงข้าม โดยเฉพาะเมื่อถูกพูดถึงในแง่ลบ
ผมจะยิ่งรู้สึกว่าจะไม่ยุติธรรมและโกรธจนปิดกั้นความ
คิดของคนอื่นมากกว่าเดิม

หลัง ๆ มาฉันรู้สึกที่ตัวเองพยายามน้อยลง
ส่วนหนึ่งอาจเป็นเพราะผมเริ่มเข้าใจตัวเองมากขึ้น
และอีกสาเหตุหนึ่งคงเป็นเพราะผมเปิดรับความคิดเห็น
ของผู้อื่นมากขึ้นด้วย เมื่อผมไม่เห็นด้วยกับคำวิจารณ์
ของคนอื่น อารมณ์หลายอย่างจะปะทุขึ้น แต่ผมไม่
ปล่อยให้มันครอบงำ ผมมองดูตัวเองจากมุมมองของ
คนนอก รวมทั้งตั้งต่างว่าคำพูดของอีกฝ่ายอาจถูกต้อง

แน่นอนว่าผมยังโมโหหรือหงุดหงิดอยู่บ่อย ๆ
อาจเพราะมีบางอย่างเข้าไปสะกิดจิตใจที่สำคัญของผม
เข้า ยิ่งผมไม่เห็นด้วยกับคำวิจารณ์ของฝ่ายตรงข้าม

ยิ่งแปลว่าคำพูดเหล่านั้นคือสิ่งที่ผมอยากซ่อนไว้ในใจ
ให้ลึกที่สุด

การมองตัวเองจากมุมมองของคนนอก

สิ่งที่นักจิตวิเคราะห์ (psychoanalyst) ต้อง
ระวัง คือต้องไม่ด่วนตีความ

เพราะถ้าผู้รับการรักษายังไม่พร้อมยอมรับ
ตัวตนที่แท้จริงของตนเอง เขาอาจต่อต้านการรักษา
ซ้ำยังทำให้อาการแย่ลงไปอีก

ผมขอยกตัวอย่างประกอบสักกรณีหนึ่ง ผู้หญิง
คนหนึ่งติดพี่สาวมากจนมีปัญหาเรื่องการสร้าง
ความสัมพันธ์กับผู้อื่น ผู้หญิงคนนั้นระบายความ
กังวลใจออกมาว่า “นอกจากพี่สาวแล้ว ฉันสนิทกับ
คนอื่นยากมาก ฉันรู้สึกว่าคุณเขาไม่สนใจฉันและกลัว
ว่าตัวเองจะถูกทิ้ง เพราะเหมือนมีแค่ฉันที่ชอบพวกเขา
อยู่ฝ่ายเดียว” นักจิตวิเคราะห์บางคนอาจวินิจฉัยโดย
ไม่ได้ไตร่ตรอง และกล่าวโทษผู้รับการรักษาว่า

“คุณชื่นชมพี่สาวก็จริง แต่นอกจากความชื่นชอบแล้ว คุณยังมีความรู้สึกอิจฉาและเกลียดอยู่ด้วย หรือพูดอีกนัยหนึ่งก็คือคุณยังมีปมด้อยเพราะทำได้ไม่ดีเท่าพี่สาว และรู้สึกผิดที่เกลียดพี่สาวทั้งที่เธอดีกับคุณ ปมด้อยนั้นส่งผลต่อความสัมพันธ์ เวลาคุณทะเลาะกับพี่สาวในเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ คุณจะรู้สึกผิดหวังมาก จนในที่สุดความสัมพันธ์ก็จะเริ่มห่างเหิน คุณจึงปกป้องตัวเองด้วยการคิดว่าคุณถูกทิ้งและเป็นผู้ถูกรกระทำ ในขณะที่เดียวกันคุณก็อาจลงโทษตัวเองเพื่อให้หลุดพ้นจากความรู้สึกผิดที่เกลียดพี่สาวด้วย”

หากจิตใจของผู้ฟังเข้มแข็งพอ เธออาจยอมรับคำพูดเหล่านั้นได้และนำมาใช้เป็นแรงผลักดันเพื่อเปลี่ยนแปลงตัวเอง แต่กรณีนี้เชื่อว่าเกิดขึ้นได้ง่ายๆ เพราะการด่วนตีความอาจทำให้บาดแผลในใจลึกยิ่งขึ้น จนอยากที่จะซ่อนความรู้สึกของตัวเองเอาไว้

ถ้าอย่างนั้นควรเริ่มตีความเมื่อไรล่ะ เราควรขอให้ผู้รับการรักษาเข้มแข็งและพร้อมที่จะยอมรับตัวเองเสียก่อน เมื่อไรที่เขาตั้งตัวเองออกมาแล้วมองในมุมของผู้สังเกตการณ์ เมื่อนั้นนักจิตวิเคราะห์ถึงจะเริ่มพูดจากประเด็นเล็ก ๆ

เมื่อเรามองจากมุมมองของคนนอกได้แล้ว ผู้รับการรักษา ก็เหมือนอยู่ฝั่งเดียวกับนักจิตวิเคราะห์ ถึงแม้ว่าอาจจะยังต่อต้านอยู่บ้าง แต่พวกเขาจะเข้าใจความรู้สึกด้านลบมากขึ้น

หากคุณย้อนกลับไปอ่านกรณีข้างต้นอีกครั้ง จะเห็นว่าเมื่อเกิดความขัดแย้งในความสัมพันธ์ เรามักคิดไปเองหรือโยนความผิดให้ผู้อื่น เหมือนที่น้องสาวคิดว่า “คนอื่นก็ไม่ได้ชอบเราจากใจจริงเหมือนกัน สุดท้ายฉันก็จะโดนทิ้งอยู่ดี” ดังนั้น เราควรฝึกฝนจิตใจเพื่อเปลี่ยนแปลงความรู้สึกและการกระทำของตัวเอง พร้อมกับสร้างความกล้าที่ละน้อย ๆ โดยบอกกับตัวเองว่า “ความขัดแย้งเกิดขึ้นได้ในทุกความสัมพันธ์ หากพยายามและเรียนรู้ที่จะคลี่คลายปัญหาอยู่เรื่อย ๆ เราจะสนุกกับการได้พบปะผู้อื่น และพึงระลึกเสมอว่าคนทุกคนจำเป็นต้องผ่านกระบวนการเหล่านี้จึงจะพัฒนาความสัมพันธ์ให้ดีขึ้นได้”

หากฝึกฝนไปเรื่อย ๆ จิตใจเราจะพร้อมรับมือกับอารมณ์ด้านลบ และความสัมพันธ์กับคนรอบข้างก็จะพัฒนาไปในทิศทางที่ดีขึ้นด้วย

เป็นอิสระจากอารมณ์ที่ถูกบิดเบือน

คุณอาจรู้สึกว่าการพิจารณานิสัยหรืออารมณ์ของตัวเองจากมุมมองของคนนอกเป็นเรื่องที่ทำได้ยาก แต่การเปลี่ยนแปลงตนเองในทางบวกนั้นยากยิ่งกว่าก่อนจะ “ย้อนกลับไปพิจารณานิสัยและอารมณ์ของตนเอง” ต้องให้อภัยตัวเองเสียก่อน ถ้ายังพิจารณาตัวเองไม่ได้ก็ไม่ต้องรู้สึกท้อ

องค์ประกอบที่กระตุ้นให้เราแสดงอารมณ์หรือนิสัยบางอย่างมักถูกซ่อนอยู่ในจิตใต้สำนึก ต่อให้พยายามแค่ไหนก็ยังไม่เข้าใจความรู้สึกส่วนตัวอยู่ดี เหมือนกับการที่เราเห็นแค่ยอดของภูเขาน้ำแข็ง ฉะนั้นเราจะฝึกฝนจิตใจเหมือนการฝึกท่ongsูตรคุณไม่ได้ แต่ควรทำให้เป็นกิจวัตรเหมือนกับการหายใจมากกว่า

แม้แต่นักจิตบำบัดที่มีประสบการณ์กว่า 20 ปี อย่างผมก็เชื่อว่า จะพิจารณาจิตใจของตัวเองได้ง่าย ๆ เมื่อความขัดแย้งเกิดขึ้นในความสัมพันธ์ ความกังวลจะจู่โจมเข้ามาทันที แต่จุดที่แตกต่างจากแต่ก่อนก็คือ

ในตอนนั้นผมคิดว่าความกังวลคือสัญญาณของวิกฤต แต่ตอนนี้ผมจะข่มความต้องการเอาไว้สักครู่ แล้วพยายามมองจากมุมมองของคนนอก สุดท้ายผมก็รู้ว่าความกังวลที่เกิดขึ้นไม่ใช่ความรู้สึกจริง ๆ ของผม แต่เป็นเพียงอารมณ์ที่ถูกบิดเบือนและแสดงออกมาตามความเคยชินเท่านั้น

ทุกวันนี้การพิจารณาจิตใจก็ยังคงเป็นเรื่องยากสำหรับผม แต่เมื่อลองพยายามและเก็บสะสมประสบการณ์ไปเรื่อย ๆ แล้ว ผมก็พบว่าตัวเองเริ่มเป็นอิสระจากอารมณ์ที่ถูกบิดเบือนแล้ว

ยกตัวอย่างเช่น บางครั้งเราอาจรู้สึกแสบกับคำปฏิเสธ เพราะเราอยากใกล้ชิดกับคนอื่น ดังนั้นเมื่อเห็นอีกฝ่ายแสดงท่าทีห่างเหินเพียงเล็กน้อย เช่น ไม่รับโทรศัพท์หรือไม่รีบตอบข้อความ ความกังวลก็จะเข้าโจมตีเราในทันที

เมื่อเป็นเช่นนั้นความคิดหลาย ๆ อย่างจะพุ่งพรูออกมา เช่น “ฉันทำอะไรผิดไป” “เขาไม่ชอบฉันหรอก” “ทำไมถึงทำกับฉันแบบนี้” หรือ “เฮ้อ เหนื่อยจัง เรา

เป็นฝ่ายถอยห่างออกมาก่อนแล้วกัน” เมื่อเราปล่อย
ให้อารมณ์ควบคุมการกระทำ ปัญหาต่างๆ ก็จะตามมา

เราอาจกระวนกระวาย โทรไปเป็น 10 ครั้ง หรือ
อาจคิดว่าทำไมเขาถึงทำกับเราแบบนี้ พร้อมกับส่ง
ข้อความในแง่ลบไป แต่จะเกิดอะไรขึ้นถ้าจริงๆ แล้ว
อีกฝ่ายไม่ได้ตอบเราเพราะโทรศัพท์ของเขาเสีย เราก็
คงรู้สึกแค้นใจและอับอาย ส่วนฝ่ายตรงข้ามเองก็คง
เสียความรู้สึกเช่นกัน

ถ้าเราคิดว่า “เขาคงมีเหตุผลอื่น” เราคงไม่แสดง
ออกไปแบบนั้น ถ้ามองจากมุมมองของคนนอก เรา
คงตัดสินได้ถูกต้องกว่า แต่เมื่ออารมณ์อ่อนไหวเพราะ
ถูกปฏิเสธ เราจึงคิดไปเองว่า “เขาทำแบบนั้นเพราะ
ไม่ชอบเรา”

ทุกคนล้วนมีความเคียดชังในการแสดงอารมณ์
และความเคียดชังนั้นก็ประทับในใจลึกๆ เหมือนรอยสัก
ยากที่จะลบออกไปให้หมดได้ แต่การฝึกฝนจิตใจช่วย
ให้เราเอาชนะมันได้ในระดับหนึ่ง

“บางครั้งการดูภาพยนตร์
ที่เต็มไปด้วยความโลภ
หรือความด่ามิดในจิตใจ
ก็ช่วยให้เราเข้าใจ
จิตใจของมนุษย์
ทำให้เราประทับใจ
กับเรื่องราว และเติบโต
ทางความคิดมากขึ้น”