

เปลี่ยนแปลเป็นพลัง From Pain to Power

ดร.พงษ์พี บูรณสมภาพ
เขียน

เพ็ญแข สร้อยทอง
เรียบเรียง

ดริสา การพจน์
ภาพประกอบ

สารบัญ

คำนำสำนักพิมพ์	(6)
คำนำนักเขียน	(8)
บทนำ : ก่อนเปิดประตู “เข้าคลาส”	2
01 จากคู่ทุกข์เป็นคู่คิด	10
02 รอยกรีด ความเจ็บปวดของสมบัติที่มีชีวิต	24
03 ในวันที่ชีวิตแกว่งไปมาระหว่าง 2 โลก	36
04 อับพลันกันไฉ หลุมพรางของคน Gen Z	50
05 การเดินทางไกลของปมด้วย สู่ความสัมพันธ์ ที่มีความหมายต่อจิตใจ	64
06 วันแรกของคนอัมทุกขที่ตื่นจากฝันร้าย	78
07 Midlife Crisis เพราะเป็นผู้ใหญ่จึงเจ็บปวด	90
08 บทเรียนแห่งการทำให้ตัวเองเป็นประโยชน์มากเกินไป	102
09 เมื่อความคล้ายทำร้ายเรา	114
10 คนตัวเล็ก คนตัวใหญ่ และพลังของการยอม	126
11 ชีวิตที่ถูกขโมยการตัดสินใจ	140
12 บาดแผลของความสัมพันธ์เพราะเราไม่เท่ากัน	150
บทสรุป : สุดท้ายคือ...ดีโซน์สูงให้ลงตัว	162
ประวัตินักเขียน	170
ประวัตินักวาดภาพประกอบ	176

คำแนะนำนักพิมพ์

ในโลกสมมุติใบหนึ่ง มีผู้คนมากมายอยู่อาศัยในนั้น ทุกวัน
ทุกคนต่างออกจากบ้านไปใช้ชีวิตตามวิถีทางของตน ประสบพบเจอ
ความสุขสมหวังบ้าง ความเศร้าเสียใจบ้าง ความไม่เป็นที่รักบ้าง
ความกดดันบ้าง ความโชคดียบ้าง ฯลฯ ชีวิตเราล้วนแล้วแต่พบเจอแรง
ปะทะชีวิตไม่ทางใดทางหนึ่งเสมอ

หากพบเจอความโชคดียี่สิบ เราคงไม่ต้องเหนื่อยยกเหนื่อยใจ
ร้องไห้ให้แก่ชะตากรรมชีวิตที่ทำให้เราเป็นทุกข์ แต่เพราะความสุข
ความทุกข์มันคือแก้อั้วตัวเดียวกัน การใช้ชีวิตย่อมต้องพบเจอทั้งสุข
และทุกข์อย่างหลีกเลี่ยงไม่พ้น หากใครมีภูมิด้านทานที่ดี มีพลังงานบวก
ที่พร้อมรับมือกับความทุกข์ได้อย่างเต็มที่ คงไม่เกิดปัญหาชีวิตตามมา
เหมือนคนที่รับแรงปะทะชีวิตไม่ไหว ที่เขาต้องชวนเซ ตูบตูปะ และ
จมดิ่งอยู่กับปัญหา จนทำให้เกิดความซึมเศร้า เหนงหงอย ร้องไห้
หาทางออกให้แก่ชีวิตตัวเองไม่ได้ จนสุดท้ายอาจถึงขั้นคิดฆ่าตัวตาย
เพราะจะอยู่หรือไป คำก็ไม่ต่างกัน

เมื่อชีวิตเกิดบาดแผล แล้วไม่รู้จะรักษาบาดแผลนั้นได้อย่างไรดี
หรือหากรักษา แต่ก็เป็นการรักษาแบบผิดวิธี ชีวิตอาจไปต่อได้ลำบาก
แต่หากเราารู้วิธีจัดการบาดแผล หรือรู้ว่าจะรักษาเยียวยาบาดแผลที่
เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างไร เชื่อว่า เรามีโอกาสมองเห็นแสงสว่างรำไรๆ
ที่อยู่ตรงปลายอุโมงค์ และพร้อม move on ได้อย่างแน่นอน

เปลี่ยนแผลเป็นพลัง หรือ **From Pain to Power** คือหนังสือ
ทรงพลังที่เขียนโดยนักแกะปมชีวิต **ดร.พงษ์รพี บุรณสมภาพ**
ผู้ที่เชื่อมั่นว่า ทุกบาดแผลชีวิตสามารถรักษาเยียวยาได้ เจ้าของ
บาดแผลสามารถค้นพบพลังที่เป็นความสุขความสมดุลของชีวิตได้
และรู้วิธีที่จะ move on ได้ โดยสามารถอาศัยอยู่บนโลกสมมุติใบนี้
ได้อย่างหายใจเข้าออกได้เต็มปอด

ทุกเรื่องราวชีวิตที่โลดแล่นอยู่ในหนังสือเล่มนี้ ต่างมีบาดแผล
ชีวิตไม่รูปแบบใดก็รูปแบบหนึ่งให้เราได้เห็นเป็นกรณีศึกษา และผู้เขียน
ก็ได้นำพาให้ผู้อ่านได้มองเห็นวิธีที่จะจัดการ หรือต่อรองกับบาดแผล
ที่เกิดขึ้นในชีวิตของผู้คนเหล่านั้น ซึ่งนั่นก็สามารถสะท้อนให้เราใน
ฐานะผู้อ่านได้มองเห็นบาดแผลชีวิตของตัวเองผู้อ่านเอง และผู้อ่านก็จะ
ได้แนวทางการรักษาเยียวยาบาดแผลของตนเองจนเกิดเป็นพลังได้
ในท้ายที่สุด

AMARIN
HOW ▶ TO

มกราคม 2563



คำนำนักเขียน

สิบกว่าปีมาแล้ว ที่ผมได้ฟัง ได้ร่วมรับรู้ความเจ็บปวดของ ชีวิตหลากหลายสายอาชีพ ผมได้ช่วยคนออกจากหลุมอารมณ์ ความสิ้นหวัง หลายคนต้น และมาหาผมเหมือนเป็นฟางเส้นสุดท้าย ก่อนที่เขาจะคิดจบชีวิตลง

หลายคนเป็นคนที่มีความเสี่ยงในสังคม มีทุกอย่างที่ดูน่าอิจฉา เมื่อมองจากภายนอก เราเห็นแต่ภาพที่สังคมนำเสนอ ใครจะรู้ว่า เจ้าของเรื่องราวยังมีมุมของชีวิตที่น่าสงสารซ่อนอยู่ ซ่อนมืดซิดจาก สายตาคนภายนอก ความเจ็บปวดที่ซ่อนไว้ไปถึงจุดที่การอยู่หรือไป มีค่าเท่ากัน

ในโลกที่เราทุกคนต้องการสร้างค่าให้ตัวเอง ต้องพิสูจน์ด้วยความเก่ง ชีวิตที่รุ่ง พุ่ง พร้อมกับชื่อเสียงเงินทอง คนเลยพานินยาคำว่า “พลัง” หรือ power ไปในมุมแคบ กลายเป็นว่า คนมีพลัง คือ คนประสบความสำเร็จไว สร้างตัวเองได้ในเวลาอันสั้น มีความสุข จนใครๆ อิจฉา เพราะชีวิตคุณมีความสำเร็จไปทุกด้าน

หนังสือเล่มนี้ไม่ได้ต้องการให้เราเห็น “พลัง” แบบนั้น พลังแบบนั้น หลายครั้งเหนื่อย ต้องคอยพิสูจน์ตัวเอง มีผู้อื่นเป็นผู้ชม และชื่นชม

From pain to power สำหรับผมคือ คนที่สามารถใช้ความเจ็บปวดเป็นเข็มทิศนำทางให้เห็นทางออกของชีวิต ทางออกนั้นเป็นแค่ความสุขส่วนตัว ที่ทำให้เขาหลุดจากปมซ้อน ที่ทำให้ทุกซุนจันไร้ตัวตน จนไม่อยากอยู่บนโลกนี้อีกต่อไป

คนจำนวนมากติดกับดักความสำเร็จ จนโดดเดี่ยวบนปลายเหว ความเจ็บปวดเลยชนะความสำเร็จ พาเขาไปถึงยอดเขาความสำเร็จ เพียงเพื่อจะกระโดดลงมา เพราะขึ้นไปแล้วมีแต่ว่างเปล่า ไม่มีอะไร

มากไปกว่านั้น ยังตัวคนเดียว ยังสุขไม่จริง ยังไม่เห็นค่าของการ
มีตัวตนอยู่บนโลก แม้มีทุกอย่างก็ตาม

ผมหวังว่าเรื่องราวทั้งหมดในหนังสือเล่มนี้จะกระตุกให้ทุกท่าน
ที่อ่าน ทบทวนชีวิต เพื่อจะหันมาสร้างอำนาจในการกำหนดชีวิตตัวเอง
ให้สุขลงตัวที่สุด โดยใช้เรื่องราวทั้งหมดในหนังสือเล่มนี้ เป็นเข็มทิศ
นำทางให้กล้าดูแลตัวเอง และกล้าเปลี่ยนแผนเป็นพลัง พลังในการ
กำหนดรูปแบบชีวิตด้วยตัวเอง แม้อาจไม่เน้นความสำเร็จ ก็ไม่เป็นไร

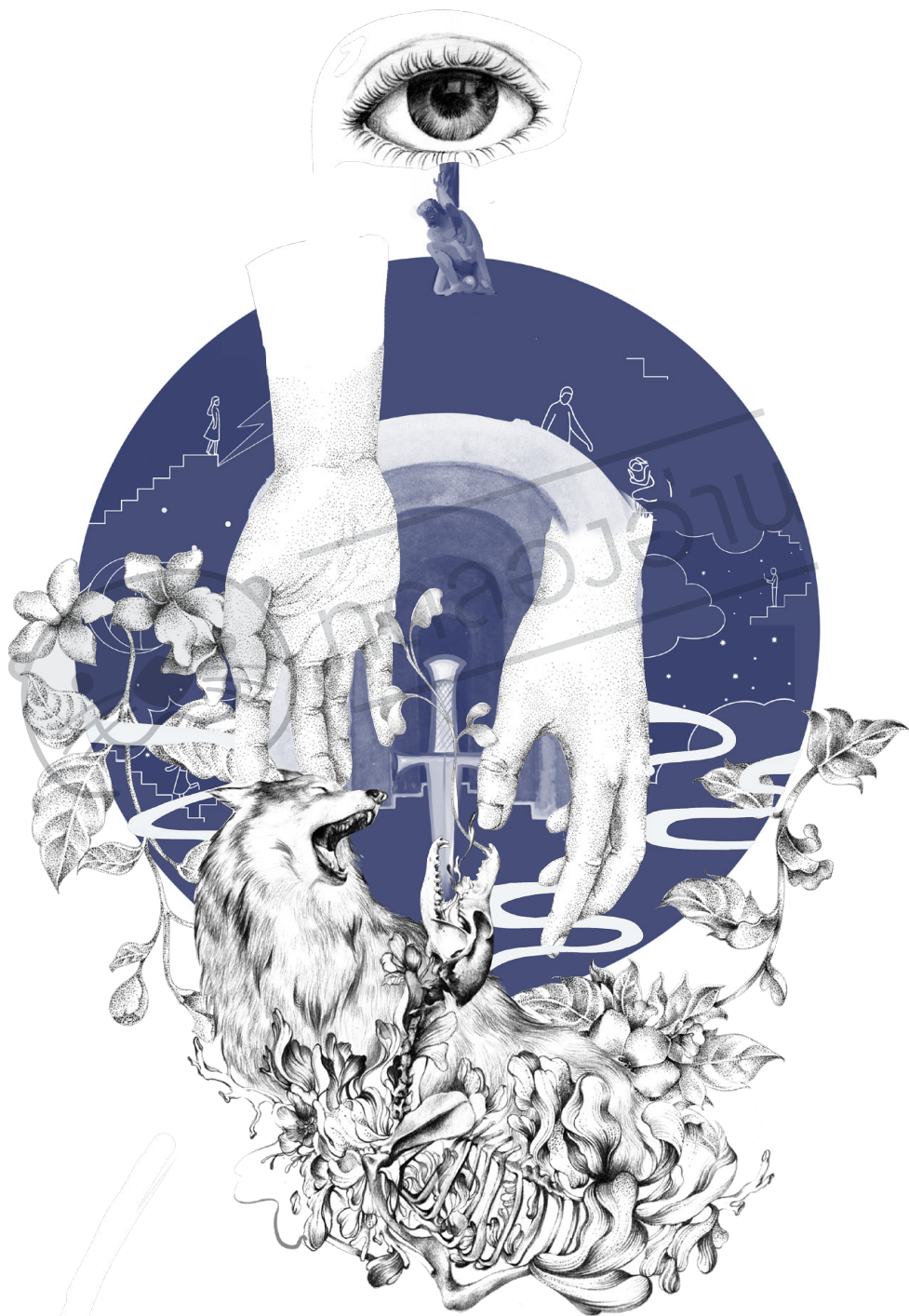
พลังที่ว่าจึงเป็นพลังในการสร้างสุขลงตัว ทุกช่วงชีวิต
ซึ่งอาจไม่ต้องยิ่งใหญ่ อาจไม่มีใครเข้าใจมันเท่าเรา แต่มันทำให้เรา
ตื่นมาตอนเช้าแล้วชอบตัวเอง ภูมิใจที่ได้ใช้ชีวิตแบบนี้ และมีพลัง
ที่จะลุกขึ้นมาทำอะไรให้ตัวเองและคนรอบข้าง เพราะเราเลือกใช้ชีวิต
ตรงกับสิ่งที่ใจเรียกร้องอย่างแท้จริง

เลยขอทำความตกลงกับผู้อ่านตรงนี้เลยนะครับว่า หนังสือ
เล่มนี้ไม่ใช่ลายแทงความสำเร็จ เปลี่ยนแผนเป็นพลัง ไม่ใช่การพลิกแผน
ให้กลายเป็นความสำเร็จที่น่าอิจฉา แต่เป็นทางออกง่ายๆ และหนทาง
สร้างสุข หลุดปมของหลายๆชีวิตที่ผ่านมือผม ที่เป็นเหมือนอาจารย์
ให้ผมได้เข้าใจชีวิตคนมากขึ้น

เปลี่ยนแผนเป็นพลัง จึงเป็นชีวิตที่คุณเท่านั้น เข้าใจมัน
หลังเข้าใจปมจากแผนแล้วพลิกชีวิตไปสู่พลังที่คุณกำหนดความลงตัว
ด้วยตัวคุณเอง

รักทุกท่านครับ

ดร.พงษ์รพี บุรณสมภพ



บทนำ

ก่อนเปิดประตู “เข้าคลาส”



ทดลองอ่าน



“ไม่ว่าจะเป็นคนร่ำรวย
หรือประสบความสำเร็จมากน้อยเพียงใด
ส่วนใหญ่แล้วมักจะมีปัญหาเดียวกัน
คือไม่รู้ว่าจะอะไรเป็นความสุขของตัวเอง ”

ลึกกว่าปีกับการให้คำปรึกษาเพื่อปรับกระบวนการความคิด ลดปมชีวิต พัฒนาความสัมพันธ์ และเพิ่มความสุขสมดุลให้ชีวิต ระหว่างนั้นมีผู้คนมากมายจากหลากหลายสายอาชีพและภูมิหลังมา “เข้าคลาส” กับผม บางคนใช้เวลาไม่กี่สัปดาห์ บางกรณียาวแรมปี เพื่อข้ามพ้นความเจ็บปวด และแปรเปลี่ยนเป็นพลังในการก้าวเดินต่อไป

ผมนิยามตัวเองว่าเป็น “นักแกะปมชีวิต” หรือนักพัฒนาศักยภาพมนุษย์ ซึ่งไม่ได้มีเป้าหมายเพื่อให้เก่งขึ้นหรือรวยขึ้น แต่เพื่อสร้างสุขอย่างสมดุล และได้จำกัดความการบำบัดหรือให้คำปรึกษาว่าเป็น “การเข้าคลาส” โดยใช้แนวทางแบบองค์รวม (Holistic Approach) ทุกอย่างมีความเกี่ยวข้องหมด ทั้งด้านกายภาพ จิตวิทยาสังคม จิตวิทยาพัฒนาการ จิตวิเคราะห์ โครงสร้างของครอบครัว ความสัมพันธ์ในบ้าน ฯลฯ เพื่อเข้าถึงปมชีวิตของแต่ละคน อาจต้องใช้ทฤษฎีซึ่งแตกต่างกันออกไป ขึ้นอยู่กับสถานการณ์และบริบท การให้คำปรึกษาและบำบัดคือการช่วยเหลือเกื้อกูลที่ไม่มีสูตรสำเร็จ แต่เป็นการตามดูและเรียนรู้ แล้วหาวิธีอันเหมาะสมซึ่งช่วยแก้ไขปัญหาก็ได้

ก่อนเข้าคลาสผมจะประเมินว่า ผู้รับบริการมีความพร้อมเต็มที่ และสามารถทำการบำบัดได้หรือไม่ เรามีเรื่องค้างคาอยู่ ต้องจัดการให้จบก่อนไหม ทั้งยังต้องดูเคมีระหว่างเราด้วย เพราะระหว่างการทำบำบัดเขาต้องเปิดเผยเรื่องราวลึกๆ กับผม เราต้องเป็นพาร์ทเนอร์ในการทำจิตวิเคราะห์ เพื่อหาหนทางการแก้ไข หากรู้สึกไม่ไว้วางใจ หรือเคมีไปคนทาง ก็ยากที่จะบรรลุผล ยิ่งเขามีส่วนร่วมมากเท่าไร โอกาสประสบความสำเร็จยิ่งสูง

ช่วงต้นของการบำบัดผมต้องตีโจทย์เขาให้แตก เท่าที่พบมา
**ไม่ว่าจะเป็นคนร้ายหรือประสบความสำเร็จมากน้อยเพียงใด
ส่วนใหญ่แล้วมักจะมีปัญหาเดียวกัน คือ ไม่รู้ว่าอะไรเป็นความสุข
ของตัวเอง**

ขั้นแรกเราต้องช่วยให้เขาเจอความสุขจริงก่อน ความสุขที่
ไม่ต้องใช้เงินทองหรือซื้อเสียย ไม่ต้องอาศัยคนอื่นมากนัก ไม่ต้อง
บังคับคนอื่นให้มีความสุขด้วย เป็นความสุขซึ่งเกิดเองโดยธรรมชาติ
ความสุขเล็กๆ ที่ทำได้ทุกวัน ทำได้บ่อยๆ ความสุขซึ่งออกแบบได้
โดยไม่ต้องเหน็ดเหนื่อยหรือฝืน ก่อนจะค้นลงไปสู่ปมปัญหาหลักๆ

**เกือบทุกเคสยังคล้ายกันตรงที่ไม่สามารถอธิบายแผล
ของตัวเองได้** บางคนรู้ว่ามัน แต่หาไม่เจอ เพราะกลไกของมนุษย์
ต้องให้คนอื่นมาบอก เรามักหลอกหัวใจตัวเองเพื่อยุ่รอด เราดูแล
หัวใจตัวเองด้วยการผลักดันสิ่งที่ทำให้ทุกข์ออกไป จนถึงวันที่เราสามารถ
เผชิญกับความจริงว่า อะไรทำให้เจ็บปวดหรือร้องไห้ บางคนต้องรอ
ถึงอายุ 40-50 ปีแล้วจึงยอมเปิดใจดูแผลนั้น

ขณะทำการบำบัด ผมต้องจัดการกับอคติส่วนตัว ต้องให้
ตัวเองอยู่ในภาวะไร้เดียงสา ตั้งคำถามเพื่อที่จะเข้าใจ พยายามทวน
ความคิดความรู้สึกของผู้รับการบำบัด เพื่อตรวจสอบอีกครั้งว่า การ
ตั้งธงของเราเป็นสิ่งที่เขารู้สึก นึกคิด หรือเป็นประเด็นจริงหรือไม่
บางแบบแผนหรือบางทฤษฎีซึ่งเราถนัด อาจจะไม่เหมาะกับทุกคน

การเข้าคลาสของแต่ละคนนั้นใช้เวลาแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับ
ปัญหา บางคนใช้เวลา 10-20 ชั่วโมง แต่ก็มียาวถึง 2 ปี สามารถ
เป็นได้ทั้งการบำบัดเดี่ยว คู่ หรือกลุ่ม หลายครั้งต้องมีสมาชิก

ในครอบครัวมาร่วมด้วย คน 40 เปอร์เซนต์มาพร้อมกับอาการเครียด วิตก หวาดกลัว ส่วนอาการซึมเศร้ามีประมาณ 30 เปอร์เซนต์ ที่เหลือเป็นเรื่องของความรู้สึกกว้างเปล่า หาคความสุขของตัวเองไม่เจอ หรือ เบื่อหน่ายชีวิต จำนวนราว 20 เปอร์เซนต์

จากเคสต่าง ๆ ซึ่งผมได้พบ สะท้อนถึงความเป็นไปบางมุมของสังคม เช่น ปัญหาการอยู่ร่วมกันของคนหลากหลายเงื่อนไข เพราะแต่ละรุ่นวัยมีเป้าหมายชีวิตที่แตกต่างกันให้คุณค่ากับทุกอย่างไม่เหมือนกัน มีมุมมองต่อคำว่า “ความสุข” ผิดแผกออกไป ทางออกคือ การเรียนรู้เพื่อจะอยู่ร่วมกันให้ดีกว่าเดิม

ในการบำบัดอาการซึมเศร้า เบื่อชีวิต หรือเครียด หลายครั้งต้องให้ครอบครัวเข้ามาช่วยด้วย เพราะคนรอบข้างมีส่วนสำคัญกับการปรับตัว ยากที่สุดคือ การยอมลดอคติของตัวเอง และพยายามเข้าใจมุมมองของคนอื่น จนยินดีจะผ่อนบางเรื่องลง เพื่อเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกันใหม่

ความจริงแล้วหัวใจของการบำบัดคือการอยู่ร่วมกัน ไม่มีใครได้ทุกอย่าง 100 เปอร์เซนต์ เราต้องต่อรองทั้งกับตัวเองและคนอื่น เราต้อง “อยู่เป็น” แบบที่คนอื่นได้ประโยชน์ด้วย ไม่ใช่ได้ประโยชน์อยู่ฝ่ายเดียว

ทุกวันนี้คนเราอยากหนีทุกข์และเพิ่มสุข เราเห็นว่าความเจ็บปวดเป็นสิ่งไม่จำเป็น ควรตัดออก แล้วดีไซน์ชีวิตให้สุขที่สุดและไม่ไปยุ่งกับทุกข์ของคนอื่น ซึ่งไม่ใช่เรื่องผิด แต่หลายครั้งชีวิตที่มีคุณค่าหมายรวมถึง การยินดีร่วมทุกข์กับคนอื่น ความสุขอย่างมีคุณค่าคือ การเรียนรู้ที่จะเผชิญทุกข์ร่วมกับผู้อื่นด้วย

เรื่องราวจาก “คลาส” ของผมน่าจะมีประโยชน์กับผู้อ่าน
สามารถหยิบบางอย่างมาใช้ให้เหมาะกับบริบทตัวเอง ได้ดูบาดแผล
ของตัวเอง ฟินิจพิเคราะห์ให้เกิดปัญญา และหาทางออกซึ่งสมควร
เรียนรู้จากแผล ไม่ใช่เห็นบาดแผลตัวเองแล้ววิ่งหนี

ผมหวังให้คนอ่านได้ค้นพบว่า ชีวิตที่มีความสุขแบบปล่อยไป
ตามใจตัวเองอาจจะไม่ใช่สิ่งซึ่งน่าภูมิใจ ถ้าเทียบกับคนที่ยอมเผชิญ
ความเจ็บปวด แล้วเปลี่ยนเป็นความภูมิใจในตัวเองหรือเป็นพลัง เช่น
หลายคนซึ่งเป็นนักต่อสู้เพื่อมนุษยชน หรือคนที่เคยโดนทำร้าย
ร่างกายและจิตใจ แล้วเขาได้นำความเจ็บปวดเหล่านั้นมาแปรผัน
เป็นการช่วยคนอื่น

ชีวิตที่ดีไม่จำเป็นต้องหนีทุกข์ แต่เป็นชีวิตซึ่งเผชิญ
ความเจ็บปวดอย่างมีคุณค่า นำไปสู่พลังการใช้ชีวิต เพื่อตื่นขึ้น
มาทุกเช้าอย่างมีความสุขและภูมิใจที่ได้ทำบางอย่างเพื่อเพื่อน
มนุษย์ด้วย

ด้วยหนังสือเล่มนี้ บางคนอาจจะมองเห็นบาดแผลของตัวเอง
รวมทั้งค้นพบหนทางที่จะข้ามพ้นความเจ็บปวด แล้วแปรเปลี่ยน
เป็นพลัง เพื่อความสุขและความสมดุลของชีวิตในที่สุด

**เชิญครับ เปิดประตูมา “เข้าคลาส” ของผม
แล้วมาเรียนรู้ “สุข” และ “ทุกข์” ร่วมกัน**

“ชีวิตที่ดีไม่จำเป็นต้องหนีทุกข์
แต่เป็นชีวิตซึ่งเผชิญความเจ็บปวด
อย่างมีคุณค่า นำไปสู่ผลการใช้ชีวิต
เพื่อตื่นขึ้นมาทุกเช้าอย่างมีความสุข
และภูมิใจที่ได้ทำบางอย่าง
เพื่อเพื่อนมนุษย์ด้วย ”



01

จากคู่ทุกข์เป็นคู่คิด



ทดลองอ่าน



“ เขารู้สึกพ่ายแพ้
ถูกทิ้งให้เป็นทุกขอยู่เพียงลำพัง
เมื่อถึงจุดหนึ่งก็เริ่มทำงานไม่ได้
ไม่มีใครให้พูดคุยด้วย
จึงแยกตัวออกจากคนอื่นๆ
กักขังตัวเองอยู่ในห้อง
ทำสิ่งเดียวคือเล่นเกม

อย่างน้อยที่สุดเขายังมีโอกาสชนะบ้างในเกม! ”





ชายวัยสามสิบเศษพร้อมกับภรรยา “เข้าคลาส” ของผม เพื่อค้นหาปมและปรับสมดุลชีวิต

หลังจากธุรกิจโรงแรมของครอบครัวซึ่งเขารับผิดชอบประสบปัญหา ช่วง 2-3 ปีที่ผ่านมา ชายหนุ่มเริ่มแสดงอาการ Social Phobia หรือ Social Anxiety ซ้ำตัวเองเล่นเกมอยู่ในห้อง หันหลังให้กับหน้าที่การงาน จนทำให้คนรอบข้างเป็นกังวล เขายังละเลยไม่เอาใจใส่ภรรยา จนเป็นเหตุให้อาการโรคซึมเศร้าของเธอกลับมาอีกครั้ง

ก่อนทุกอย่างจะสายเกินไป ฝ่ายหญิงชักชวนให้สามีเข้ารับคำปรึกษาจากผม

“ผมไม่อยากมีชีวิตอยู่แล้ว...”

ด้วยสิ่งที่แบกรับนั้นช่างหนักหนา ชายหนุ่มร้องไห้อย่างเจ็บปวด ได้แต่พร่ำบอกว่าเขาไม่อยากมีชีวิตอยู่อีกต่อไปแล้ว แต่อธิบายถึงสาเหตุความหนักอึ้งเหลือทนข้างในนั้นออกมาเป็นคำพูดไม่ได้

เมื่อเข้าสู่ขั้นตอนของการบำบัด ผมเริ่มต้นด้วยการพูดคุยกับคนเป็นสามี ก่อนจะพบว่า ต้นตอปัญหาอยู่ที่ความสัมพันธ์ของเขากับพ่อในลักษณะที่เรียกว่า “คู่ทุกข์”

คุณพ่อของชายหนุ่มเป็นคนไทยเชื้อสายจีนในกลุ่มเบ๊บูมเมอร์ สร้างธุรกิจขึ้นมาเพื่อดูแลทุกคนในครอบครัว ให้ญาติ ๆ มาอยู่รวมกัน

เป็นกงสี ตั้งแต่จำความได้ เขารับรู้มาโดยตลอดว่า พ่อต้องแบกรับ
อัมชู่ เสียสละเพื่อทุกคน และท่านก็ได้เลือกให้เขาเป็นผู้สืบทอด

นักธุรกิจหนุ่มคิดว่า ตนเองกับพ่อเป็นคู่ทุกข์ (Codependency) คุณค่าของเขาคือ การได้บรรเทาทุกข์ของพ่อ และนี่ก็เป็น
หนทางเดียวที่จะได้รับความรักความสนใจจากพ่อ ซึ่งเป็นคนไม่
แสดงออกทั้งทางจิตใจและร่างกาย เขาจึงตั้งรังโงกโอกาสที่จะแบ่ง
ความทุกข์ร่วมกันกับพ่อไว้อย่างแน่นเหนียว

ภาระจากพ่อของผู้เป็นพ่อเริ่มถ่ายเทให้ลูกชาย นับตั้งแต่
เรียนจบแล้วเข้ามาช่วยกิจการครอบครัว เขาทำได้ดี จึงยังได้รับความ
ไว้วางใจมากขึ้น เช่นเดียวกันกับความคาดหวัง

ความจริงภายใต้การเป็นผู้สืบทอดกิจการครอบครัวคือ
ชายหนุ่มผู้นี้อยากจะทำธุรกิจส่วนตัวซึ่งแตกต่างจากงานซึ่งรับมา
จากพ่อโดยสิ้นเชิง เวลาสิบปีที่ผ่านมา เขาฝึกทำธุรกิจของคุณพ่อ
เพราะอยากให้พ่อมีความสุข ทำให้เขาเป็นที่ต้องการ ตอบโจทย์เรื่อง
คุณค่าของตัวเอง ทั้งยังให้ความมั่นคงกับภรรยาได้

ระยะหลายปีหลัง เมื่อธุรกิจซึ่งเขารับช่วงดูแลอยู่ ได้เข้าสู่
ช่วงขาลง นับวันยิ่งวิกฤตจนเกินแก้ กลายเป็นความกดดัน ทำให้เขา
เริ่มมองตัวเองไม่มีค่าในสายตาทุกคน พ่อไม่หันมาหาอีก เขารู้สึก
พ่ายแพ้ ถูกทิ้งให้เป็นทุกข์อยู่เพียงลำพัง เมื่อถึงจุดหนึ่งก็เริ่ม
ทำงานไม่ได้ ไม่มีใครให้พุดคุยด้วย จึงแยกตัวออกจากคนอื่นๆ
กักขังตัวเองอยู่ในห้อง ทำสิ่งเดียวคือ เล่นเกม อย่างน้อยที่สุด
เขายังมีโอกาสชนะบ้างในเกม!

เมื่อเป็นคู่ทุกข์ให้พอไม่ได้ รวมทั้งทำให้ภรรยาสูญเสียความหวัง
จึงมีบางเว็บที่เขาต้องการหนีไปจากโลกนี้

ระหว่างเล่าสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเอง ชายหนุ่มร้องไห้หนักอย่าง
ที่ไม่เคยมาก่อน ในฐานะผู้ให้คำปรึกษา ผมร้องไห้ไปกับเขาด้วย
มันคือน้ำตาแห่งความเห็นอกเห็นใจ พร้อมใช้ถ้อยคำทำให้เขารู้สึก
ถึง “แผล” ในใจของตัวเอง ผมพาเขา “เดินทาง” ต่อไปจนสุดทาง
ก่อนจะเปลี่ยนแผลเป็น “พลัง” เพื่อหาหนทางเยียวยา

คุณคิดว่าอะไรคือหนทางการเยียวยาสำหรับเคสนี้ครับ

การเยียวยาสำหรับเคสนี้คือ การคืนหัวใจให้กันและกัน
ไม่มีทางที่ชายหนุ่มจะแบกทุกข์ให้พอได้ตลอดไป เขาต้องเดิน
ออกมาสู่โลกใหม่ ทำสิ่งที่ต้องการ

วันต่อมาคุณพ่อของชายหนุ่มก็ปรากฏกายที่คลาสของผม
เมื่อได้รับรู้เรื่องราวของลูก ท่านตกใจอย่างมาก หลังจากได้คุยกัน
ท่านก็เข้าใจและยอมรับว่า ถ้าทุกอย่างยังคงดำเนินไปเช่นที่ผ่านมา
วันหนึ่งการสูญเสียครั้งใหญ่จะเกิดขึ้น ความคิดความเชื่อของคน
รุ่นพ่อไม่ควรเป็นภาระให้คนรุ่นลูก ควรปล่อยให้เขาทำตามความฝัน
ของตัวเอง การเดินทางนี้ถึงจุดจบแล้ว ความโรแมนติกของพ่อลูก
ที่ทุกข์มาด้วยกันสิ้นสุดแล้ว

และพ่อก็ได้ลูกชายคืน เช่นเดียวกันกับภรรยาที่ได้สามี
กลับมาด้วย

ช่วงที่ชายหนุ่มปล่อยตัวเองให้อ้อมจมในทุกข์ ภรรยาซึ่งเคยดีขึ้นจากอาการโรคซึมเศร้ากลับดำดิ่งลงสู่ความมืดเส้นทางเดิม เมื่อเข้าใจว่าสามีมีสัญญาณที่จะดูแลกัน ระหว่างเข้าคลาส ผมพบว่า เธอขาดและต้องการ “การสนทนา” แม้เธอจะคิดมาตลอดว่า ความมั่นคงต่างหากที่เธอต้องการ

เมื่อผมถามถึง “ภาพร้อยล้าน” ทำไมถึงเป็นภาพร้อยล้าน มันคือภาพอะไร ซึ่งทำให้หายซึมเศร้าคืออะไร เธอบอกว่า เป็นภาพที่ทุกคืนก่อนนอนสามีจะพูดคุย แบ่งปันประสบการณ์ อารมณ์ และความรู้สึกร่วมกัน

เธอเองจึงเพิ่งรู้ว่า ความต้องการสูงสุดไม่ใช่ความมั่นคงทางการเงิน แต่เป็นการได้แชร์ความปรารถนาและความฝันกับใครสักคน โดยตลอดเวลาที่ผ่านมา ครอบครัวให้เธอไม่ได้ แต่สามีเป็นคนแรกซึ่งเข้ามาเติมเต็ม ทำให้เธอรู้สึกว่ามีคุณค่าในชีวิต

ระหว่างที่สามีอยู่ในภาวะไม่สามารถดูแลเธอได้ หญิงสาวเกือบจะมีส่วนทำให้เขาตัดสินใจจากไป เพราะชายหนุ่มผู้พยายามแบกรับความฝันอันหนักอึ้งของพ่อไว้ ไม่สามารถจะแบกรับการสนทนากับคนข้างกายทุกคำคืนได้ ระหว่างการบำบัด เธอถอดเขาพร้อมขอโทษ ด้วยเพิ่งตระหนักว่า บางคำพูดและการกระทำของเธอทำร้ายคนรักทางอ้อม

“ไม่เป็นไร ผมรักคุณมาก ที่ผมยังไม่ฆ่าตัวตาย เพราะผมคิดว่าจะช่วยคุณได้” สามีบอก ภรรยาร้องไห้

จากประสบการณ์ของผม Codependency หรือการเป็นคู่ทุกข์ บางเคสนั้นไม่ใช่เรื่องใหญ่ แต่สำหรับกรณีนี้มีเรื่องของเนอเธอร์ชั่นเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย จึงต้องนำบริบทของสังคมเข้ามาช่วยในการบำบัด คนเป็นลูกตกอยู่ในหลุมพรางระหว่างคนสองรุ่น และเขาก็กระโดดข้ามไม่พ้น ต้องมาปรับกระบวนการทางความคิด ความเข้าใจ ยอมรับความแตกต่าง และพยายามหาเส้นทางของตัวเอง

บางกรณีคล้ายกันนี้มีอาการซึมเศร้า จนในที่สุดตัดสินใจปลิดชีวิตตัวเอง ส่วนหนึ่งเพราะจัดการกับความล้มเหลวไม่เป็น ไม่ใช่ความล้มเหลวทางธุรกิจ แต่เป็นความล้มเหลวที่ไม่สามารถดูแลหัวใจใครได้อีก ทำให้รู้สึกไม่มีค่าที่จะอยู่ต่อไป และควรถูกลืมจากโลกใบนี้ไป

สำหรับเคสนี้ โชคดีที่เรื่องเศร้ายังไม่เกิด อาการของลูกชายเกิดมานานมากแล้ว แต่เพิ่งมาแสดงอาการตอนที่ธุรกิจล้มเหลว ทำให้ทุกอย่างปะทุออกมา เขาอดทนมายาวนาน จนกระทั่งทนต่อไปไม่ไหว และเห็นทางเลือกอยู่แค่ 2 ทาง คือ จะอยู่หรือจะไป อยู่ก็คือทนทุกข์เพื่อพ่อ ตายก็คือหนี **ความจริงมีทางเลือกอื่นอีก คือ ทำสิ่งใหม่ แล้วบอกลูกคู่ทุกข์**

ผมให้เขาอธิบายเรียบเรียงเรื่องราวของเขาใหม่ (Narrative) รวมทั้งใช้จินตนาการ (Visualization) ให้เขาค้นหัวใจให้พ่อ ค้นหัวใจให้กันและกัน ไม่ใช่เพื่อตัวเขา แต่เพื่อพ่อด้วย เพราะว่าถ้าเขาฆ่าตัวตาย คนเป็นพ่อก็ต้องแบกรับความเจ็บปวดไปตลอดชีวิต

การเข้าคลาสของสามีภรรยาคู่นี้โดยมีคุณพ่อฝ่ายชายร่วมด้วยใช้เวลา 10 ชั่วโมง ก็พบคำตอบที่ค้นหามานานร่วม 3 ปี หลังจากนั้นลูกชายยังจะช่วยงานพ่อต่อไป ในระดับที่เขาไม่ต้องแบกรับ ชายหนุ่มอยากเห็นบุพการียิ้มได้ รวมทั้งสามารถแบ่งเวลาไปทำความฝันสร้างธุรกิจของตัวเอง และก่อนนอนทุกคืนได้พูดคุยกับภรรยา ซึ่งคลายจากอาการซึมเศร้าแล้วคอยเคียงข้าง ให้กำลังใจ และเชื่อมั่นในตัวเขา

เมื่อลูกชายกับพ่อคืนหัวใจให้กันและกัน สามีก็ได้กลับมามอบหัวใจให้ภรรยาอีกครั้ง จากที่เคยเป็นคู่ทุกข์ ตอนนี้จึงมีแต่คู่คิด

Expert Explains:

► Social Phobia และ Social Anxiety คืออาการวิตกกังวล ไม่กล้าเข้าสังคม กลัวสังคม ส่วนมากเกิดกับคนที่มีปัญหาหมกมุ่นกับการประเมินตัวเองในทางลบมากเกินไป ตีความเล็ก คิดไปไกลกว่าคนอื่นส่วนใหญ่อาจเป็นมาตั้งแต่วัยเด็ก เป็นเรื่องของความไม่ลงตัวอย่าง

ถ้าเป็นอ่อนๆ แก้ได้ด้วยการฝึกเมตตาตัวเอง (Self-Compassion) โดยใช้หลักสมาธิเข้ามาช่วย ไม่ต้องถึงกับเป็นสมาธิในแบบศาสนา แค่อะไรที่รู้ว่าร่ากายตัวเองบอกอะไร จิตใจกำลังหวั่นไหวเรื่องอะไร

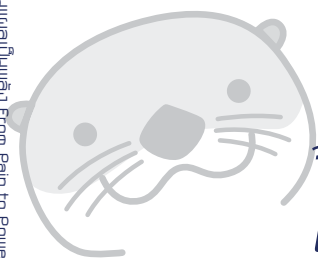
ยกตัวอย่างเช่น คนหนึ่งซึ่งมาจากครอบครัวที่ทุกคนทำทุกอย่างรวดเร็ว แต่ตัวเขากลับช้าทุกเรื่อง ไม่เคยทันใคร ทำให้เสียโอกาสในชีวิต เขารู้สึกว่าแพ้ เป็นคน 'ไม่สู้' คนทั่วไปจะตีความเรื่องทำอะไรช้าไม่ลึกมาก ช้าก็ช้า แต่ที่เราสำเร็จได้ แต่คนที่เปิ่นโง่หรือมีภาวะวิตกกังวล เขาจะมองความช้าเป็นสิ่งที่รับไม่ได้ ทำให้เขาเป็นคนไร้ค่า และไม่มีตัวตน

การหมกมุ่นกับหน้าตา รูปร่าง บุคลิก หรือนิสัยบางอย่างของตัวเองมากเกินไปจะกลายเป็นภาวะไร้ตัวตน 'ไม่อยากปรากฏตัว' เขจะมีตัวตนเมื่อไม่มีสิ่งเหล่านั้น แต่ความเป็นจริงของโลกใบนี้คือ มนุษย์ทุกคนมีจุดอ่อน 'ไม่เฉพาะเรา' คนอื่นก็เป็น เพียงแต่เขาไม่ได้คิดมาก 'ไม่ตีความ' ทุกอย่างไปในทางลบ หรือคิดว่าสังคมปฏิเสธเรา เขาต้องเมตตาตัวเองให้มากกว่านี้ และเรียนรู้ที่จะอยู่กับมัน

■ การเป็นคู่ทุกข์คือ ความผูกพันที่นำมาซึ่งปมชีวิต เป็นความสัมพันธ์แบบ Co-Independent คือต้องมีอีกคนหนึ่งถึงจะใช้ชีวิตได้ ฝ่ายหนึ่งเป็นเหยื่อ อีกฝ่ายเป็นผู้สั่งการ ต้องมีการยอมเสียสละ ความสุขไม่ได้ขึ้นอยู่กับตัวเอง แต่ถ้ายโอนความสุขไปยังคนอื่น ความรู้สึกของคนรอบข้างมีผลต่อเขาอย่างรุนแรง อาจเกิดจากความผูกพันที่ไม่เหมาะสมตั้งแต่วัยเด็ก ในทางจิตวิทยาต้องแกะปม ตีความหมาย เพื่อจะใช้ชีวิตได้โดยไม่ต้องมีอีกคนมาช่วย

► Visualization คือ การทำจินตภาพเพื่อบรรลุสิ่งที่อยู่ในจิตใต้สำนึกออกมา เช่น เขารู้สึกบางอย่าง แต่ไม่ยอมรับ การใช้จินตภาพสามารถช่วยได้ ส่วน Narrative คือ การให้ผู้รับการบำบัดเล่าเรื่อง เล่าประวัติชีวิตของตัวเอง แล้วเราช่วยเขาตีความใหม่ ช่วยวางโครงเรื่องใหม่ ให้คุณค่าใหม่ เป็นการทำงานร่วมกัน แบบที่เขาเห็นด้วยกับเรา

► ภาพร้อยล้าน เป็นศัพท์ที่ผมบัญญัติขึ้นเอง ในหลักของจิตวิเคราะห์ คนที่ไม่รู้ว่า ความสุขของตัวเองคืออะไร ผมจะให้เขาลองนึกถึงสิ่งซึ่งทำให้เขารู้สึกมีความสุขในแต่ละวัน แล้วเรียกสิ่งนั้นว่า ภาพร้อยล้าน อย่างผู้หญิงในเคสนี้ ภาพร้อยล้านของเธอก็คือ การได้คุยความรู้สึกเล็กๆ ในใจกับใครสักคน โดยที่ไม่ต้องนอนอยู่คนเดียวกับเรื่องราวของตัวเองซึ่งไม่มีวันจะได้เล่าให้ใครฟัง ไม่ต่างจากการใช้หลักจิตวิเคราะห์แบบ Association Technique ที่นักจิตวิทยาแนว Psychoanalysis ใช้อยู่



“ การเยียวยาสำหรับเคสนี้คือ
การคืนหัวใจให้กันและกัน
ไม่มีทางที่ชายหนุ่ม
จะแบกทุกข์ให้พ่อได้ตลอดไป
เขาต้องเดินออกมาสู่โลกใหม่
ทำสิ่งที่ต้องการ ”

