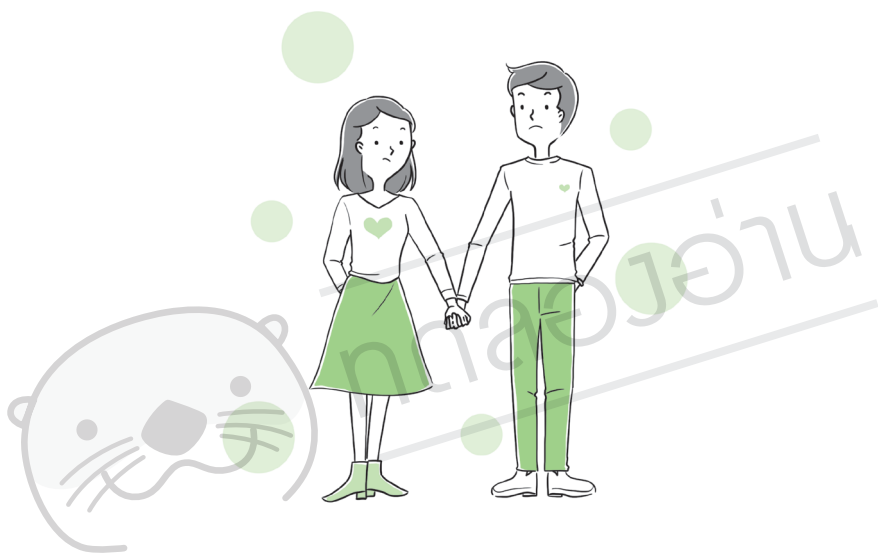


รู้ไว้บ่่าบัดใจ



นายแพทย์ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์

เขียน

กัญญ์สริน ชวลิตมณฑิย

วาดภาพประกอบ

สำนักพิมพ์อมรินทร์เฮลท์  กรุงเทพมหานคร

คำนำสำนักพิมพ์

ผู้คนยุคปัจจุบันต่างประสบปัญหาใจเพิ่มมากขึ้น บางคนรู้ตัวก็เข้าสู่กระบวนการบำบัดรักษาเร็ว แต่บางคนไม่รู้ตัวก็ส่งผลต่อสุขภาพและความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง “จิตวิทยา” จึงเป็นศาสตร์ที่เข้ามามีส่วนช่วยในการให้คำตอบเกี่ยวกับจิตใจ กระบวนการคิด และพฤติกรรมของมนุษย์ เพื่อช่วยให้เรารู้ต้นตอแห่งปัญหาใจ จนนำไปสู่การค้นหาวิธีการบำบัดให้กลับสู่ภาวะปกติโดยเร็วที่สุด หากทุกคนรู้หลักการของจิตวิทยาก็จะสามารถใช้เป็นเครื่องมือในการป้องกันและเข้าใจปัญหาได้

ปัญหาใจพบได้ในทุกเพศ ทุกวัย และเป็นเรื่องที่อยู่ในชีวิตประจำวัน จนบางครั้งอาจรู้สึกว่ เรื่องเล็กน้อยแค่นี้ทำไมถึงส่งผลใหญ่หลวงขนาดนั้น เช่น พฤติกรรมไม่พึงประสงค์ของลูก ๆ หรือปัญหาการดูแลผู้สูงอายุในครอบครัวที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตใจของสมาชิกในบ้าน การทำความเข้าใจ ปรับตัว ยอมรับ และเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกันจึงน่าจะเป็นวิธีเบื้องต้นในการฝ่าฟันปัญหาใจที่ผ่านเข้ามาให้พบได้ในทุกวัน

หากเราเรียนรู้ปัญหาใจจากแง่มุมที่หลากหลาย รวมถึงคำแนะนำจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตใจก็จะสามารถใช้เป็นกรณีศึกษาหากต้องพบเหตุการณ์ลักษณะเดียวกันหรือคล้ายกันได้ในอนาคต

หนังสือ *รู้ไว้บำบัดใจ* โดยนายแพทย์ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์ เป็นหนังสือรวบรวมบทความเกี่ยวกับปัญหาใจทุกแง่มุม พร้อมแนวทางการบำบัดที่เข้าใจง่าย นำไปปฏิบัติตามได้จริง ภายในเล่มแบ่งออกเป็น 5 บท ได้แก่

1. ว่าด้วยเรื่องจิตวิทยา
2. จิตวิทยาบำบัดอารมณ์
3. จิตวิทยากับปัญหาครอบครัว
4. จิตวิทยาเด็กและวัยรุ่น
5. จิตวิทยาบำบัดโรค

แต่ละหมวดมีเรื่องราวรอบตัวที่ใช้หลักจิตวิทยาหรือจิตเวชศาสตร์เข้าไปมีส่วนช่วยในการบำบัดใจให้กลับมามั่นคงและมีความสุขได้อีกครั้ง

สำนักพิมพ์อมรินทร์เฮลท์หวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นกำลังใจ เป็นบทเรียน และเป็นแนวทางให้ผู้อ่านพร้อมเผชิญหน้ากับปัญหาใจได้อย่างเข้มแข็งและกล้าหาญ เพราะเราเชื่อมั่นว่าสุขภาพใจที่ดีย่อมนำมาซึ่งร่างกายที่แข็งแรงอย่างแน่นอน

AMARIN
Health

มกราคม 2563

1



ว่าด้วยเรื่อง

จิตวิทยา

ทดลองอ่าน

จิตวิทยามีใช้เรื่องของจิตใจเท่านั้น แต่เป็นเรื่องของ
วิวัฒนาการ สมอง เส้นประสาท วงจรประสาท และปัจจัย
ทางชีววิทยาด้วย คำอธิบายแรกๆ เกี่ยวกับจิตใจมักเป็นเรื่อง
ของจิตวิทยา (Psychology) หรือจิตวิเคราะห์ (Psychoanalysis)
หรือจิตเวชศาสตร์ (Psychiatry) แต่ความก้าวหน้าของวิทยา-
ศาสตร์ด้านสมองทำให้เราสามารถอธิบายจิตวิทยา จิตวิเคราะห์
และจิตเวชศาสตร์ได้ชัดเจนขึ้นและง่ายขึ้น เรื่องที่เคยลึกลับเริ่ม
ไม่ลึกลับอีกต่อไป

งานเขียนสมัยใหม่หลายชิ้นมีที่มาที่ไปจากงานวิจัยด้าน
วิทยาศาสตร์พอๆ กับงานวิจัยด้านพฤติกรรม แม้แต่คำสำคัญ
ที่สุดคำหนึ่งคือ เจตจำนงเสรี (Free Will) ซึ่งเป็นหนึ่งในหัวใจ
หลักของความเป็นมนุษย์ ก็มีวาทที่จะถูกค้นพบและอธิบายด้วย
กลไกทางชีววิทยาในที่สุด

จิตวิทยาช่วยเราได้อย่างไร

จิตวิทยาช่วยให้เราทำนายได้ว่าถ้าเราทำแบบนี้จะเกิดอะไรต่อไป

ถ้าเราวางเนื้อให้สุนัข สุนัขจะน้ำลายไหล ถ้าเราสั่นกระดิ่งพร้อมวางเนื้อ สุนัขจะน้ำลายไหล ถ้าเราสั่นกระดิ่งอย่างเดียวโดยไม่วางเนื้อ สุนัขก็ยังคงน้ำลายไหล ถ้าเราสั่นกระดิ่งไปเรื่อยๆโดยไม่ยอมวางเนื้อเสียที น้ำลายสุนัขจะหยุดไหล จะเห็นว่ากระบวนการทั้งหมดนี้เราทำนายได้

ถ้าเราให้แม่ลิงอุ้มลูกลิงเกิดใหม่ดูคนม ลูกลิงจะโตเอาๆ สดใสร่าเริง วิ่งเล่นซุกซน ถ้าเราให้หุ่นลิงแข่งกระด้างถือขวดนมให้ลูกลิงดูด แม่ลูกลิงดูดแต่ลูกลิงไม่โต น้ำหนักไม่เพิ่ม และซึมเศร้า กระบวนการนี้เราก็กทำนายได้เช่นกัน

ถ้าเราไม่เลี้ยงลูกด้วยตนเองในสามขวบปีแรกจะเกิดอะไรแก่ลูกในอนาคตบ้าง จิตวิทยาทำนายได้ ถ้าเราพราวเด็กเล็กจากแม่ไป “เรียนหนังสือ” ตั้งแต่ก่อนสามขวบ เด็กจะเกิดพยาธิสภาพทางจิตอะไรบ้างในวันนี้และในอนาคต จิตวิทยาทำนายได้

เมื่อสามมีภรรยาน้อย เขาจะทำอะไรต่อไป พ่อสามมี แม่สามมี พ่อภรรยาหลวง แม่ภรรยาหลวงจะพูดอะไร หรือทำอะไร เราทำนายได้ สามมีจะทำตัวอย่างไรเป็นขั้นตอนต่อไป เราทำนายได้ ทั้งหมดคือจิตวิทยา

รู้ไว้บำบัดใจ

จิตวิทยาทำนายได้ด้วยทฤษฎีที่ได้จากการสังเกต เขียน และทวนสอบมาอย่างดีและเป็นเวลานาน บางทฤษฎีอายุมากกว่าหนึ่งร้อยปี ทำนายถูกมากกว่าผิด จิตวิทยาสมัยใหม่ ได้จากการทดลองด้วย มีตัวเลขและระเบียบวิธีทางวิทยาศาสตร์ ยืนยัน มีทั้งที่เป็นหน่วยวัดพฤติกรรมและหน่วยวัดทางการแพทย์ ทั้งหมดนี้ **จิตวิทยามีความแม่นยำ ถูกมากกว่าผิด**

ผิดได้บ้างเพราะมนุษย์มีข้อยกเว้นเสมอ “แล้วสอนว่าอย่าไว้ใจมนุษย์ มันแสนสุดลึกล้ำเหลือกำหนด ถึงเถาวัลย์พันเกี่ยวที่เลี้ยวลด ก็ไม่คดเหมือนหนึ่งในน้ำใจคน”¹

นักจิตวิทยาหรือจิตแพทย์ก็อาจเหมือนหมอดูหรือโหรที่มีความสามารถทำให้คนสงบ สบายใจ กลับสู่สมดุล แม้ว่าปัญหา ยังคงอยู่ตรงหน้าเหมือนเดิม เหตุที่เราทำงานได้เพราะเรามีศาสตร์ที่เชื่อถือได้หนุนหลัง นั่นคือจิตวิทยาและจิตเวชศาสตร์

เริ่มต้นด้วยการทำนายได้ก่อนว่าทำแบบนี้จะได้แบบนี้ นั่นค่อนข้างแน่ และทำแบบนี้จะได้แบบนี้ค่อนข้างแน่ เมื่อเรารู้แล้วเราก็จะทำนายได้ว่าในแต่ละช่วงขณะของผู้ที่มีความทุกข์ เราควรพูดและไม่ควรพูดอะไร เราควรพูดมากแค่ไหน และเก็บที่เหลือไว้พูดวันหลัง

จิตเวชศาสตร์เริ่มต้นด้วยจิตวิเคราะห์ แต่วันนี้จิตเวชศาสตร์ มีตัวเลขยืนยัน โหราศาสตร์ก็มีตำราและระเบียบวิธีที่ได้มาตรฐาน อีกทั้งโหราศาสตร์สมัยใหม่ก็ใช้ตัวเลขทางสถิติร่วมด้วยเช่นกัน

กล่าวอย่างสั้นคือ **จิตวิทยาทำให้รู้เขารู้เรา** ปัญหาของจิตใจมนุษย์คือทั้งที่รู้ก็ไม่เชื่อ หลักฐานทนโท่ก็ไม่รับ ความผิด

¹บางตอนจากเรื่อง พระอภัยมณี แต่งโดยสุนทรภู่

ของตัวเห็นๆ ก็เถียงข้างๆ คุณๆ นี่คือจิตวิทยา

การอ่านอย่างเดียวจึงอาจจะไม่พอ การอ่านตำราทางจิตวิทยา บทความเชิงบวก รวมทั้งหนังสือเล่มนี้ มิได้รับประกันว่าจะอะไรจะดีขึ้น เพราะกลไกการเถียงของคนเรานั้นแข็งแกร่งมาก

แทนที่จะอ่านหนังสือเล่มนี้ ลองถือหนังสือเล่มนี้แล้ววิ่งรอบสนามลึบรอบดูจะมีผลดีต่อสุขภาพจิตมากกว่า เพราะจิตวิทยาได้พิสูจน์และบอกเราแล้วว่าร่างกายที่ดีเป็นฐานของจิตใจที่ดี ดังนั้นถ้าอยากสบายใจหรือมีสุขภาพจิตดี ชั้นแรกคือกินอาหารให้ครบห้าหมู่ นอนหลับให้เพียงพอ และออกกำลังกายทุกวัน

อย่างไรก็ตาม การอ่านงานทางจิตวิทยาด้วยจิตใจที่เปิดกว้าง รับฟัง ตั้งข้อสงสัย และค้นหาคำตอบด้วยตนเองเป็นเรื่องมีประโยชน์ การที่คนเราพอทำนายได้ว่าทำตัวแบบนี้แล้วจะเกิดอะไรในวันหน้า จะอย่างไรก็เป็นเรื่องดีแน่นอน และดียิ่งขึ้นหากเข้าใจถึงความไม่แน่นอนของสรรพสิ่งและเตรียมพร้อมรับมือความไม่แน่นอนนั้นตลอดเวลา

บางครั้งจิตวิทยาก็คาบเกี่ยวกับปรัชญาด้วย เช่น เวลาเราพบโชคร้ายวันนี้ สมมติว่าถูกรถชน ที่จริงแล้วเราไม่รู้หรือว่าหากไม่ถูกรถชนวันนี้ พรุ่งนี้จะพบอะไร และเมื่อเวลาผ่านไปสิบปีแล้วมองย้อนกลับมา เราอาจจะดีใจที่วันนั้นถูกรถชน เพราะรถชนวันนั้นได้พาชีวิตเราหันเหออกไปอีกเส้นทางหนึ่งที่ดีกว่าเดิม

บางทีเราคิดว่าวันนี้โชคดี สอบได้ที่นั่งเรียนในมหาวิทยาลัยที่ดีที่สุด แต่หารู้ไม่ว่าเราจะพบเรื่องโชคร้ายมากที่สุดของชีวิตในมหาวิทยาลัยแห่งนี้ในเวลาไม่นาน หากเราเข้าใจจิตวิทยา เราจะสามารถอยู่ได้อย่างรู้เท่าทันมากกว่าเดิม ซึ่งเป็นเรื่องดี



นายแพทย์ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์

สมองและจิตใจทำงานกันอย่างไร

จิตมนุษย์นั้นไขว่ยากแท้หยั่งถึง คำถามคือ จิตของมนุษย์ตั้งอยู่ที่ไหนในร่างกาย ที่แน่ๆไม่ใช่ตั้งอยู่ที่หัวใจ แม้ว่าเรามักใช้หัวใจเป็นสัญลักษณ์แทนจิตใจอยู่บ่อยๆ ก็ตาม

ถามว่าอะไรที่มีอิทธิพลต่อจิตใจคนเรา ซิกมันด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud) บอกว่า “จิตใต้สำนึก” นักวิทยาศาสตร์พยายามตามหาว่าจิตใต้สำนึกที่อยู่นี้อยู่ตรงไหนในก่อนสมอง ขณะเดียวกันนักวิทยาศาสตร์ทางสมองจำนวนมากก็พยายามหาให้ได้ว่าสมองของคนเราทำงานอย่างไร การทำงานอย่างไรมันเองที่จะช่วยไขความกระจ่างว่าจิตใจคนเราทำงานอย่างไรได้ด้วย ไม่มากก็น้อย

ถึงวันนี้เรามีคำเรียกขานคนบ้าว่าเป็นผู้ป่วยโรคจิต แม้ว่าเราจะใช้คำว่า “จิต” เพื่อบอกว่าเป็นโรคของจิต แต่แท้จริงแล้วผู้ป่วยกลุ่มนี้มีการทำงานของสมองผิดปกติ มิหนำซ้ำยังถ่ายทอดทางพันธุกรรมได้ ดังนั้นสมองย่อมควบคุมใจคนบางคนแน่ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนที่ เป็นโรคจิต

ความรู้ที่แจ่มชัดในเรื่องนี้มีความสำคัญ ช่วยทำให้เราเข้าใจผู้ป่วยมากขึ้นว่าเขาไม่ได้อยากเป็นอย่างที่เป็น พฤติกรรมแปลกประหลาดและคำพูดคำจาก้าวร้าวต่าง ๆ มิใช่ใจเขาทำ แต่เป็นสมองของเขาที่ทำ ดังนั้นแทนที่ญาติจะเสียใจหรือโมโห

รู้ไว้บำบัดใจ

ก็ควรจะเห็นใจและเข้าใจความเจ็บป่วยทางสมองของผู้ป่วยกลุ่มนี้ มากยิ่งขึ้น

ข้อเขียนต่อจากนี้แปล ย่อ ตีความ และเขียนใหม่จาก บทความเรื่อง *The New Century of the Brain* ของราฟาเอล ยูสเต (Rafael Yuste) และจอร์จ เอ็ม. เชิร์ช (George M. Church) ซึ่งเผยแพร่ในวารสาร *Scientific American* ฉบับ มีนาคม ค.ศ. 2014 เพื่อเล่าให้ผู้อ่านรู้ว่ นักวิทยาศาสตร์สามารถมองเห็นและศึกษาเซลล์สมองส่วนที่อยู่ลึกลงไปภายในก้อนสมอง ได้อย่างไรโดยไม่ต้องผ่าสมองเปิดออกดู

สมองของคนเรามีขนาดใหญ่กว่าสัตว์อื่น มีจำนวนเซลล์ สมองมหาดาล นักวิทยาศาสตร์เริ่มทำงานนี้ด้วยการหันไปหา ระบบประสาทของสัตว์ขนาดเล็กกว่า สัตว์ที่นิยมกันมากตัวหนึ่ง คือไส้เดือน *Caenorhabditis elegans* ซึ่งมีเซลล์ของระบบ ประสาทเพียง 302 เซลล์ มีหน้าซ้ำตัวไส้เดือนยังโปร่งแสง ง่ายต่อการมองเห็นและศึกษาเป็นอย่างยิ่ง แต่การทำแผนที่ การทำงานของระบบประสาทในไส้เดือนก็ยังไม่สำเร็จ

แผนที่การทำงานของระบบประสาท หมายถึง แผนที่แสดง ให้เห็นว่าสามารถกระตุ้นเซลล์ไหน ตรงบริเวณไหน อย่างไร จึงจะทำให้เกิดการส่งต่อของสัญญาณผ่านไปยังเซลล์ที่สอง สาม สี่ และต่อไปทางเส้นทางไหน ก่อนจะแยกไปยังจุดใด ก็เส้นทางต่อไป จนกระทั่งทำให้ไส้เดือนเกิดพฤติกรรมการ หาอาหาร การสืบพันธุ์ หรือการป้องกันตัว เป็นต้น

การกระตุ้นเซลล์หนึ่งแล้วมันดูเป็นของง่าย แต่การกระตุ้น เซลล์หนึ่งที่ตั้งอยู่ลึกลงไปภายในก้อนสมองแล้วดูว่าเกิดอะไรขึ้นใน

ก่อนสมองของมนุษย์ซึ่งที่บแสงไม่ใช่ของง่าย การทำแผนที่การทำงานของสมองมนุษย์ทั้งหมดยังเป็นไปไม่ได้ แต่เชื่อหรือไม่ว่าบรรดานักวิทยาศาสตร์ก็ยังคงทำอยู่ แบบเดียวกับที่เคยทำแผนที่พันธุกรรมมนุษย์สำเร็จมาแล้ว

หากงานนี้สำเร็จ การรักษาโรคจิต โรคอัลไซเมอร์ โรคพาร์กินสัน หรือโรคออทิสติกอาจจะรักษาได้ง่ายกว่าเดิม

กล่าวอย่างรวบยอด เราต้องการทราบ ว่า Perception, Emotion, Decision Making และ Consciousness ลืออย่างนี้ที่รวมเรียกว่า “Cognition” ทำงานอย่างไร มีเซลล์สมองใดรับผิดชอบ

อันที่จริงเราทราบอยู่แล้วว่าเซลล์สมองใดที่บริเวณใดรับผิดชอบ แต่ปัญหาคือ ทันทีที่เรากระตุ้นเซลล์สมองนั้นเราไม่รู้ว่าสัญญาณถูกส่งไปทางใดและที่ใดได้อย่างครบถ้วนเปรียบเสมือนเรากำลังไล่ล่าแมลงหวี่ที่บินอยู่กลางป่าแอมะซอน

ค.ศ. 2014 สหรัฐอเมริกาอนุมัติงบ 100 ล้านดอลลาร์สหรัฐเพื่อใช้ในโครงการ BRAIN Initiative เพื่อพัฒนาเทคโนโลยีที่สามารถติดตามสัญญาณเหล่านี้ได้อย่างทั่วถึง สหภาพยุโรปอนุมัติงบ 1,600 ล้านดอลลาร์สหรัฐในเวลา 10 ปีสำหรับโครงการ “Human Brain Project” เพื่อการนี้เช่นกัน ทั้งนี้ยังไม่แนบเงิน อิสราเอล และญี่ปุ่นที่ทุ่มงบประมาณเพื่อสร้างคอมพิวเตอร์ขนาดใหญ่มา ก็พอจะไล่ตามแมลงหวี่หลายล้านตัวกลางป่าแอมะซอนให้ถึงที่สุด

เราผ่านยุคนิวเคลียร์มาแล้ว หลังจากนิวเคลียร์เราვნอยู่กับพลังงานปรมาณู ซีปนาวุคินิวเคลียร์ ส้ารวจอวกาศพัฒนาชิปคอมพิวเตอร์ ค้นหาพลังงานทางเลือก ทำแผนที่

พันธุกรรม นาโนเทคโนโลยี บัดนี้เรื่องเหล่านั้นผ่านไปแล้ว ศตวรรษที่ 21 มนุษย์กำลังแข่งขันกันทะลุเข้าไปในสมองของมนุษย์ด้วยกันเองให้สำเร็จ (เสียที)

เซลล์สมองไม่ได้ทำงานเซลล์เดียว เซลล์สมองที่อยู่หนึ่งๆ ไม่ทำอะไรก็ไร้ประโยชน์ สิ่งที่นักวิทยาศาสตร์ต้องการเห็นคือ เซลล์สมองที่ทำงาน เส้นประสาทที่แอกทีฟ สัญญาณที่เกิดขึ้นในช่องว่างระหว่างเซลล์ประสาทของเซลล์ที่ตรวจจับได้ ใหญ่กว่านั้นคือวงจรประสาททุกวงจร พุดง่ายๆ คือ เซลล์สมองเชื่อมต่อกันอย่างไร เป็นที่มาของโครงการ “Human Connectome Project” เพื่อศึกษา Connectomics โดยเฉพาะ

อดีต เรามีเครื่องมือที่เรียกว่า “EEG - Electroencephalogram” หรือเครื่องตรวจคลื่นไฟฟ้าสมองสำหรับใช้ตรวจวินิจฉัยโรคลมบ้าหมู ซึ่งปัจจุบันก็ยังใช้อยู่ เครื่องมือนี้ใช้อุปกรณ์หลายสิบอันแตะขอบสมองที่บริเวณเปลือกนอกสุด สัญญาณที่ตรวจวัดได้เป็นสัญญาณรวมของเซลล์สมองจำนวนประมาณ 100,000 เซลล์รอบนอกเท่านั้น แต่ก็ให้ภาพของโรคลมบ้าหมูชนิดต่างๆ ได้อย่างน่าทึ่ง

ปัจจุบัน เรามีเครื่องมือที่เรียกว่า “fMRI - Functional Magnetic Resonance Imaging” สามารถฉายภาพแสดงให้เห็นการทำงานของสมองส่วนต่างๆ ด้วยสีหลากหลาย สีเหล่านี้แสดงการเคลื่อนที่ของกระแสเลือดในแต่ละว็อกเซล (Voxel) คือหน่วยของพิกเซล (Pixel) ที่เป็นสามมิติ ในแต่ละว็อกเซลจะมีข้อมูลการทำงานของเซลล์สมอง 80,000 เซลล์!

แต่นั่นก็ยังไม่เพียงพอ นอกจากไม่เพียงพอแล้วยังห่างไกลจากการตรวจหาทุกเซลล์ในสมองทั้งก้อนอย่างมาก



รู้ไว้บำบัดใจ

จิตใต้สำนึกตั้งอยู่ที่ไหน

ในเดือนมกราคม ค.ศ. 2014 นิตยสาร *Scientific American* ได้ตีพิมพ์บทความชื่อ *Our Unconscious Mind* เขียนโดยจอห์น เอ. บาร์ก (John A. Bargh) ศาสตราจารย์ด้านจิตวิทยาแห่งมหาวิทยาลัยเยล

หากข้อเขียนเช่นนี้ปรากฏในที่อื่นคงไม่น่าแปลกใจอะไร แต่เมื่อพบในนิตยสารวิทยาศาสตร์ที่มีชื่อเสียงและได้รับคัดเลือกเป็นบทความเด่นขึ้นปกย่อมน่าสนใจว่าบัณฑิตวิทยาศาสตร์มองเรื่องจิตใต้สำนึกอย่างไร

ซิกมันด์ ฟรอยด์ พูดและเขียนถึงจิตใต้สำนึกเมื่อราว 100 ปีก่อน แม้ว่าจะเป็นทฤษฎีทางจิตวิทยาที่ทรงอิทธิพลที่สุดแห่งศตวรรษและส่งผลกระทบต่อการดูแลผู้ป่วยจำนวนมากใน 100 ปีถัดมา แต่เขาและผลงานของเขามักถูกดูหมิ่นดูแคลนอยู่เสมอว่าไม่เป็นวิทยาศาสตร์

ข้อเขียนนี้อ้างถึงงานวิจัยเชิงพฤติกรรมมากมายที่แสดงให้เห็นว่ามนุษย์ตัดสินใจทำอะไรด้วยจิตใต้สำนึกมากกว่าจิตสำนึก บ่อยครั้งที่เราเลือกทำอะไรบางอย่างโดยไม่มีเหตุผลมหัศจรรย์กว่านั้นคือ แม้ว่าบางครั้งเรามีเหตุผลที่ดีกว่าในสมอง แต่เราก็กังคังเลือกกระทำโดยไม่มีเหตุผลอยู่ดี

สมองซึ่งมีน้ำหนักน้อยมากเมื่อเทียบกับร่างกายทั้งร่าง แต่บริโภคแคลอรีมากถึงร้อยละ 20 ของร่างกายทั้งหมด และตรงไหนของสมองกันแน่ที่กินพลังงานมากมายขนาดนั้น แต่ช่างทำงานไม่มีประสิทธิภาพเสียเหลือเกิน!

แม้คนเราจะมีเหตุผลมากมายเต็มหัว แต่ในทางปฏิบัติแล้วคนเราตัดสินใจทำอะไรบางอย่างภายใต้อิทธิพลของปรากฏการณ์จิตได้สำนึก 4 แบบ ดังนี้

1. ความคิดอัตโนมัติ (Automatic Thought)

ความคิดอัตโนมัติ หมายถึง ความคิดที่เกิดขึ้นที่รับรู้สิ่งเร้าแล้วส่งผลกระทบต่อความคิดทันที พูดง่ายๆ ว่าไม่เปิดโอกาสให้เราใช้เหตุผลเลย ตัวอย่างของความคิดอัตโนมัติที่เด่นชัดที่สุดคือ ความเกลียด เบากว่านี่คือความรู้สึกเหม็นช้ำหน้า

หลายครั้งที่เรารู้สึกเกลียดคนที่เราไม่เคยรู้จักอย่างรวดเร็ว เพียงแค่มองเห็น ได้ยินเสียง หรือเห็นการกระทำของเขาบางอย่างจากระยะไกล แค่อ่านบนสตาก็เกลียดชัง นั่งรออาหารได้ยินเสียงคนคุยกันอยู่ด้านหลังก็เหม็นได้ ทั้งที่ชาตินี้ไม่เคยพบหรือรู้จักกันมาก่อน

เหตุผลที่ทำให้คนเราเป็นเช่นนี้มาจาก **เรื่องเฉพาะบุคคล** เช่น ผู้เขียนสามารถไม่ชอบหน้านาย ก ได้ทันที แต่คนอื่นไม่จำเป็นต้องไม่ชอบหน้านาย ก เหตุผลนี้ซ่อนอยู่ในจิตได้สำนึกอย่างแน่นอน ปัญหาของนักวิทยาศาสตร์คือจิตได้สำนึกมีตำแหน่งทางภูมิศาสตร์อยู่ที่ใดภายในก้อนสมอง

2. ความคาดหวังที่ถูกควบคุมไว้แล้ว (Collective Controlled Expectation)

แบบนี้มักเกิดขึ้นเมื่อเราไปรับบริการในสถานที่สาธารณะ เช่น ไปภัตตาคารก็คาดหวังว่าบริการควรทำตัวอย่างไร ไปธนาคารก็คาดหวังว่าพนักงานที่เคาน์เตอร์ควรทำตัวอย่างไร บุรุษไปรษณีย์มาถึงหน้าบ้านควรทำตัวอย่างไร รวมทั้งหมอควรทำตัวอย่างไร นักการเมืองควรทำตัวอย่างไร ยกตัวอย่างได้สารพัด

ความคาดหวังเหล่านี้ผุดขึ้นในจิตใต้สำนึกก่อนเหตุผล เมื่อบุคคลเป้าหมายไม่ทำตามที่คาดหวังเราจึงเกิดความขัดแย้งในใจ ซึ่งความขัดแย้งในใจที่เกิดขึ้นมิใช่เพราะไม่สมหวังอย่างที่เข้าใจกัน แต่ความจริงเกิดขึ้นเพราะเรารู้อยู่เต็มอกว่ายังไม่ได้ใช้เวลาพิจารณาเหตุผลว่าเพราะอะไรเขาคนนั้นจึงไม่ทำตามที่เราคาดหวัง เช่น ภัตตาคารนี้จ้างพนักงานบริการน้อยเกินกว่าจะให้บริการลูกค้าได้ทัน เป็นต้น

3. ความกลัวคนที่ไม่เหมือนเรา (Xenophobia)

จะแปลว่าความกลัวคนต่างชาติตามพจนานุกรมก็พอได้ แต่ในที่นี้หมายถึงความจริงของธรรมชาติมนุษย์ที่ว่าเราเป็นเผ่าพันธุ์ที่ไม่ชอบคนที่ไม่เหมือนเราตั้งแต่แรกอยู่แล้ว ดังนั้นจึงเลียดยากมากที่จะไม่มีอคติต่อคนชาติพันธุ์อื่น หนักกว่านั้นคือคนภาคอื่นหรือแม้กระทั่งคนสีอื่น

การยกตัวอย่างแบบที่ 3 เป็นเรื่องละเอียดอ่อน ได้แต่ให้ผู้สนใจทดลองนึกภาพชาวต่างชาติหรือคนต่างศักดิ์ที่เราไม่ชอบเป็นทุนเดิมสักคนสองคน แล้วยอมรับความจริงว่า **บ่อยครั้งความไม่ชอบเกิดจากการเหมารวมที่ไม่มีเหตุผล**

เป็นอีกครั้งที่จิตใต้สำนึกเอาชนะเหตุผลได้อย่างเด็ดขาด

4. พฤติกรรมเข้าเมืองตาหลิ่วต้องหลิวตาตาม (When in Rome, do as the Romans do.)

เข้าเมืองโรมก็ต้องทำแบบที่ชาวโรมันทำ จำนวนนี้มีทั่วโลก ซึ่งแสดงให้เห็นแบบแผนของพฤติกรรมมนุษย์ที่ถ่ายทอดกันมา 30,000 ปี นอกจากกลัวคนที่ไม่เหมือนเราแล้วยังพร้อมจะทำเหมือนคนหมู่มากโดยไม่ตั้งคำถาม

ตัวอย่างดี ๆ เช่น การเข้าคิว เดินไปไหนเห็นคิวก็ต้องเข้าโดยไม่ตั้งคำถาม จะว่าเป็นกติกาของสังคมก็ใช่ แต่พูดตรง ๆ ว่านี่เป็นความคิดและการกระทำที่ไม่มีเหตุผล เพราะหากจะอ้างเหตุผลแล้ว ลัดคิวย่อมมีโอกาสดีกว่า

ตัวอย่างไม่ดี เช่น การเข้าคิว ในขณะที่กรุงเทพฯ เริ่มมีปรากฏการณ์ยื่นเข้าคิวเพื่อรอขึ้นรถไฟฟ้าอย่างเป็นระเบียบ แต่ก็มีบุคคลบางพวกที่ไม่ทำตามแบบแผนพฤติกรรมของมนุษยชาติ อาจเพราะเห็นแก่ตัว (ตามที่ถูกกล่าวหาที่คิงดอม) หรือเพราะเขาเป็นคนมีเหตุผล (ก็มีส่วนถูก หากเหตุผลที่ว่าถูกนำมาใช้เพื่อเอาชนะโดยไม่สนใจฟ้าดิน) คนที่เหลือซึ่งเป็นคนหมู่มากก็ยังยืนกันเฉย ๆ ไม่มีใครกล้าทำอะไรด้วยคำอธิบายเดียวกัน “เข้ากรุงเทพฯ ก็ต้องทำแบบที่คนกรุงเทพฯ ทำ”

จะเห็นว่าคนเรามีเหตุผลร้อยแปดในสมองแต่ไม่จักดอกออกมาใช้ เราตัดสินใจลงมือทำอะไรบางอย่างเพราะจิตใต้สำนึก 4 แบบที่กล่าวมามากกว่า ซึ่งเหตุผลดี ๆ มักผุดขึ้นมาไม่ทัน ครั้นเหตุผลผุดขึ้นทันก็มักจะเป็นเหตุผลแย่ ๆ มากกว่า เช่น ลัดคิวยอมชนะ เป็นต้น

รู้ไว้บำบัดใจ

เครื่องมือจิตภาพจิตใต้สำนึก²

ศตวรรษที่ 21 เป็นยุคสมัยที่งานวิจัยเกี่ยวกับสมองรุดหน้า
อย่างไม่เคยเป็นมาก่อน นักวิทยาศาสตร์และการแพทย์
สมัยใหม่รู้จักสมองและวิธีการทำงานของสมองอย่างก้าวกระโดด

ถึงวันนี้ นักวิทยาศาสตร์และการแพทย์สมัยใหม่ได้ก้าวข้าม
พรมแดนที่ไม่เคยมีใครก้าวข้ามมาก่อน นั่นคือการพยายาม
ที่จะศึกษาและเรียนรู้วิธีทำงานของจิตใต้สำนึก (Unconscious)
รวมทั้งแรงผลักดันที่ถูกเก็บกดไว้ (Repressed Impulse) โดย
เรียกสาขานี้ว่า “Neuropsychanalysis” น่าจะแปลไทยว่า
“ประสาทวิทยาของจิตวิเคราะห์”

หลายคนอาจหลงลืมไปว่า ซิกมันด์ ฟรอยด์ เป็นผู้สร้าง
ความรู้เรื่องจิตวิเคราะห์ (Psychoanalysis) และเป็นนักชีววิทยา
ด้านระบบประสาท (Neurobiologist) มาก่อน ในช่วงปลาย
ศตวรรษที่ 19 ซึ่งความรู้ด้านสมองและระบบประสาทยังมีจำกัด
ฟรอยด์ละทิ้งความถนัดของตนเองในฐานะนักวิทยาศาสตร์
มาทำงานด้านจิตวิเคราะห์ โดยศึกษาทดลองจากเรื่องเล่าของ
ผู้ป่วยที่มีอาการทางจิตอย่างจริงจัง ต่อเนื่อง และทะลุปรุโปร่ง

² ข้อเขียนนี้ได้รับแรงบันดาลใจจากบทความเรื่อง *The Second Coming of Sigmund Freud* เขียนโดยแคท แมคโกแวน (Kat McGowan) เผยแพร่ในนิตยสาร *Discover* ฉบับ
เมษายน ค.ศ. 2014

กลายเป็นทฤษฎีทางจิตที่ก้าวหน้าและทรงพลังที่สุดของศตวรรษ
ที่ 20

ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของฟรอยด์กล่าวอย่างสั้นที่สุดคือ
“คนเราไม่รู้จักตนเอง” อธิบายเพิ่มเติมว่า ใจคนทุกคนได้เก็บกด
ความปรารถนาอันแรงกล้าไว้และปิดเครื่องมือเก็บกดนั้นซ้ำ
อีกทีด้วย กล่าวคือ นอกจากจะเก็บกดแล้ว คนเรายังไม่รู้ว่
ตนเองกำลังเก็บกดอีกต่างหาก

ความปรารถนาหรือแรงผลักดันอันแรงกล้าของคนเรา
มีมากมาย แต่กล่าวอย่างสั้นที่สุดมีเพียงสองสิ่ง คือแรงผลักดัน
ทางเพศและแรงผลักดันที่จะกระทำรุนแรง ทั้งสองประการล้วน
ถูกเก็บกดลงสู่จิตใต้สำนึก

อย่างไรก็ตาม แรงผลักดันทั้งสองได้จิตสำนึกสามารถผุด
ขึ้นมาให้เห็นได้ 3 ทาง คือ

1. ความฝัน (Dream)
2. อาการพลั้งปากหรือพลั้งเผลอ (Slip)
3. ผุดขึ้นมา โผล่ขึ้นมาเบียดเสียดเครื่องมือเก็บกด
จนเสียหาย กลายเป็นอาการทางจิต (Psychiatric
Symptoms) ได้แก่ โรคประสาทและโรคจิตนานาชนิด
นั่นเอง

การรักษาผู้ป่วยด้วยจิตวิเคราะห์ นักจิตวิเคราะห์ (Psycho-
analyst) จะชวนผู้ป่วยศึกษาความฝัน พฤติกรรมพลั้งปากหรือ
พลั้งเผลอ และเนื้อหาของอาการทางจิตที่เกิดขึ้นอย่างละเอียด
ลึกซึ้ง จนกระทั่งผู้ป่วยสามารถมองเห็น รับรู้ และเข้าใจแรง
ปรารถนาที่ถูกเก็บกดเอาไว้ของตนเอง เช่นนี้ชีวิตของผู้ป่วยจึงจะ
เปลี่ยนไป

ผู้ป่วยโรคซึมเศร้ามักฝันในปริมาณมากกว่าคนทั่วไป
หลายครั้งเป็นฝันร้าย

ผู้ป่วยโรคประสาทมักพลังปาก หรือกระทำการบางอย่าง
ด้วยความพลังเหลือ เช่น สามีขับรถพาภรรยาไปประสบอุบัติเหตุ
แท้จริงแล้วจิตใต้สำนึกของสามีต้องการให้เกิดอุบัติเหตุตั้งแต่แรก

ผู้ป่วยโรคจิตมักมีอาการประสาทหลอนที่เกี่ยวข้องกับ
ประสบการณ์ของตนเอง ภายใต้วัฒนธรรมของตนเอง เช่น
คนไทยและคนจีนเห็นภาพหลอนของสิ่งศักดิ์สิทธิ์ต่าง ๆ เป็นต้น

เวลาผ่านมาราวร้อยปี ลูกศิษย์และเพื่อนร่วมงานของฟรอยด์
จำนวนมากเขียนทฤษฎีใหม่ๆ ของตนขึ้นมา แต่ทั้งหมดก็ไป
ไม่พ้นความรู้ที่ฟรอยด์ค้นพบไว้ก่อนแล้ว หลายเรื่องของฟรอยด์
แม้แปลกมากจนรับไม่ได้ แต่มีอีกหลายเรื่องสามารถใช้รักษา
หรืออธิบายการกระทำของผู้ป่วยหรือแม้กระทั่งคนสามัญทั่วไป
ได้ดีอย่างไม่น่าเชื่อ

เมื่องานวิจัยด้านสมองเจริญก้าวหน้า การค้นคว้าด้าน
ประสาทวิทยาศาสตร์ (Neuroscience) ทำให้รู้จักสมองส่วน
ต่าง ๆ อย่างละเอียดว่าส่วนไหนทำหน้าที่อะไร รู้จักเซลล์ประสาท
และวงจรประสาทหลากหลายที่รับผิดชอบการกระทำต่าง ๆ รู้จัก
สารเคมีและตัวรับสารเคมีนับสิบชนิดที่ควบคุมความคิด อารมณ์
และพฤติกรรมของมนุษย์ อีกทั้งสามารถผลิตยาเพื่อจัดการ
ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของมนุษย์ได้อย่างน่าอัศจรรย์
แต่สิ่งที่สาขาประสาทวิทยาศาสตร์ทำไม่ได้คือ **การล่วงรู้เนื้อหา
ของความฝันหรือเนื้อหาอาการประสาทหลอนของผู้ป่วย**

ลองนึกภาพนักจิตวิเคราะห์ที่ไม่ต้องเสียเวลานั่งฟังผู้ป่วย
พูดสัปดาห์ละครั้งนานหลายสิบครั้งกว่าจะเข้าใจความฝัน

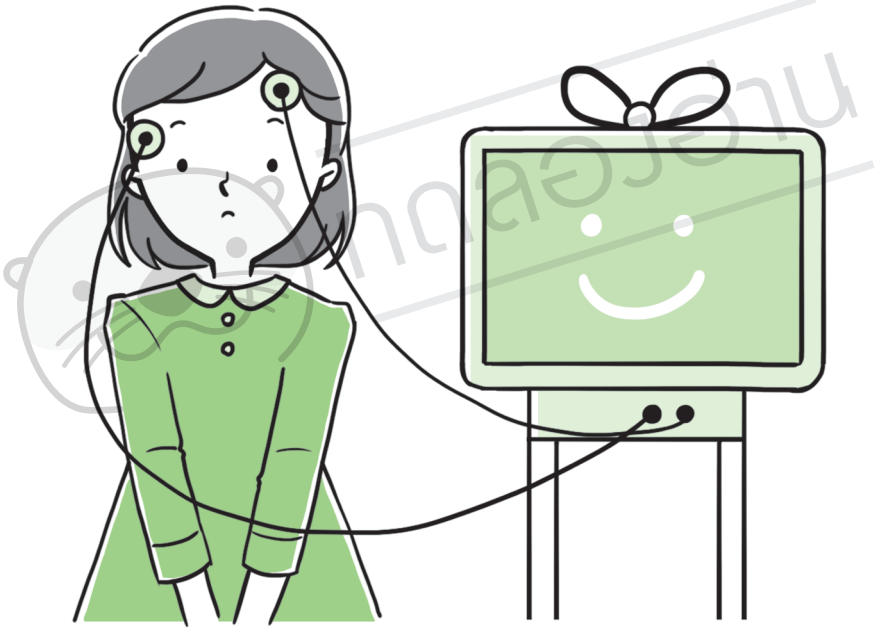
หรือเนื้อหาที่ผู้ป่วยเล่า หากมีเครื่องมือหรือจอภาพที่ทำให้ นักจิตวิเคราะห์สามารถล่วงรู้หรือมองเห็นความฝันของผู้ป่วย ล่วงรู้หรือมองเห็นภาพหลอนแบบที่ผู้ป่วยเห็น ล่วงรู้หรือได้ยิน เสียงหลอนแบบที่ผู้ป่วยได้ยิน นักจิตวิเคราะห์จะทუნเวลาการทำงานไปได้มากมายเพียงใด!

นี่คือส่วนหนึ่งของการศึกษาสาขาประสาทวิทยาของ จิตวิเคราะห์ที่ไม่น่าจะเป็นไปได้ รวมทั้งยังห่างไกลความสำเร็จ ในระดับนี้ แต่สิ่งที่นักวิทยาศาสตร์ไม่ทราบหรืออาจจะหลงลืมไป คือ นักจิตวิเคราะห์ไม่ได้รักษาผู้ป่วยด้วยการตีความความฝัน อាកาณพลังปากหรือพลังแผล หรือพยายามที่จะเข้าใจเนื้อหาของ อាកาณทางประสาทหรือทางจิตของผู้ป่วยเท่านั้น แต่ที่ขาด ไม่ได้และยังคงจำเป็นอย่างยิ่งคือ **เวลาที่ใช้ไปกับผู้ป่วย**

การพบกันระหว่างผู้ป่วยกับนักจิตวิเคราะห์อย่างต่อเนื่อง ยาวนานจึงเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดปรากฏการณ์ทางจิตขึ้นหลาย ประการในห้องตรวจ นักจิตวิเคราะห์ที่มีความสามารถจะรอบ ปรากฏการณ์เหล่านั้น แล้วใช้ปรากฏการณ์เหล่านั้นในการรักษา ผู้ป่วย

อันที่จริงนายแพทย์ทุกสาขาของการแพทย์แผนปัจจุบัน ก็ไม่สามารถละเลยเวลาที่ใช้ไปกับผู้ป่วยได้ ไม่ว่านายแพทย์ จะใช้คอมพิวเตอร์ตั้งโต๊ะทำงาน แท็บเล็ต หรือสมาร์ทโฟน ที่มีแอปพลิเคชันการแพทย์สมัยใหม่ช่วยเหลือ หรือก้าวหน้า กว่านั้นคือสวมกฏูเกล็กลาส (Google Glass) แต่ **ปัจจัยสำคัญ ที่ทำให้ผู้ป่วยทุเลา ดีขึ้น หรือหายจากโรคยังคงเป็นเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างแพทย์กับผู้ป่วย**

ประเด็นน่าจะเป็นว่า ใครสามารถสร้างความสัมพันธ์ได้ดี
กว่ากันภายใต้เวลาที่จำกัดและเครื่องมือสมัยใหม่ที่ร้ายล้อมอยู่



2



จิตวิทยา

บำบัดอารมณ์

ลิขสิทธิ์สงวน

อารมณ์มิใช่เรื่องน่ากลัว แต่แท้จริงแล้วอารมณ์เป็น
เรื่องดีมากที่สุดเรื่องหนึ่งของความเป็นมนุษย์ เพราะอารมณ์
สามารถบดบังเหตุผลได้ดีนั่นเอง ยามที่เรามีทุกข์และไม่สามารถ
หนีไปจากทุกข์ได้ อีกทั้งเมื่อวิเคราะห์ด้วยเหตุผลแล้วเราต้อง
ยากลำบากไปอีกนานแน่ๆ

การกินไอศกรีมสักถ้วยแล้วอารมณ์ดีขึ้นจะทำลายล้าง
เหตุผลเหล่านั้นลงได้ชั่วคราว แล้วหลายครั้งจะพบว่าเพียงแค่
ชั่วคราวเราก็พบทางออกแล้ว