

howto

What Happened to You?

แค่เข้าใจก็ไม่เจ็บแล้ว

BRUCE D. PERRY, M.D., Ph.D. และ OPRAH WINFREY

เขียน

วุฒิชัย กฤษณะประกรกิจ

แปล

สำหรับฉัน หนังสือคือหนทางเพื่อหลีกเลี่ยงไม่ได้เสมอ

มันคือเส้นทางสู่อิสรภาพส่วนตัวของฉัน

— โอปราห์ วินฟรีย์

ก า ร อ่ า น คื อ ร า ก ร ฐ า น ที่ ส ำ ค ัญ



หนังสือคุณภาพ
โดยอมรินทร์กรุ๊ป

คำอุทิศ

ดร. นพ.บรูซ ดี. เพอร์รี:

แต่พวกพ้องของผม

บาร์บารา, แกรนต์, เจย์, เอมีลี, แมดดี, เบนจี้, เอลิซาเบธ, แคทารีน,
โรเบิร์ต, และเอมีลี

ด้วยความระลึกถึงอย่างสุดซึ้ง

มาร์ธา แมกกิลลิส เพอร์รี

โอบราห์ วินฟรีย์:

แต่เด็ก ๆ ผู้เป็นดังลูกสาวในชีวิตของฉัน

ที่คิดว่าพวกเธอปึกหักไปเสียแล้ว

ฉันหวังว่าพวกเธอไม่เพียงแค่อโอบอ้อม แต่โผผินพุ่งทะยาน

คำนำสำนักพิมพ์

ดูเหมือนว่าสังคมสมัยนี้จะให้ความสำคัญกับสุขภาพจิตกันมากขึ้น โดยเฉพาะเรื่องบาดแผลทางใจ (trauma) แต่ว่ากันตามจริง เราเข้าใจเรื่องนี้แค่ไหน หนังสือเล่มนี้ชี้ให้เราเห็นว่า ไม่ใช่แค่ปัจเจกบุคคลอย่างเราๆ ที่ไม่เข้าใจเรื่องบาดแผลทางใจ แต่แม้กระทั่งระบบบริการสุขภาพจิตเองก็อาจยังไม่เข้าใจเรื่องนี้อย่างถ่องแท้ด้วยซ้ำ

ก่อนอื่นเลยเมื่อพูดถึงบาดแผลทางใจ คนมักคิดว่ามันจะเกิดขึ้นเฉพาะกับคนที่เจอเหตุการณ์ร้ายแรงสุดขีด แต่จริงๆ แล้วมันสามารถเกิดขึ้นได้จากเหตุการณ์ที่เราไม่รู้เลยด้วยซ้ำว่ามันทำร้ายเราอยู่ เคยไหมที่สงสัยว่าทำไมตัวเองเป็นคนขี้ระแวง เป็นคนที่ชอบเอาใจผู้อื่นจนตัวเองลำบาก กลัวการนอนคนเดียวตอนกลางคืน ไม่เคยประสบความสำเร็จในความสัมพันธ์ หรือคิดว่าตัวเองไม่ดีพอ พฤติกรรมเหล่านี้อาจเป็นผลกระทบจากบาดแผลทางใจในวัยเด็กตั้งแต่เรายังไม่รู้ความ หรือเด็กจนลืมไปแล้ว แต่ความเป็นจริง บาดแผลทางใจที่ส่งผลกระทบต่อเราได้มาก และฝังลึกที่สุด เกิดขึ้นในช่วงต้นของชีวิต ซึ่งอาจหมายถึงไม่กี่เดือนแรกด้วยซ้ำ

ดร.บุรุษ ดี. เพอร์รี่ ผู้เชี่ยวชาญด้านสมองและบาดแผลทางใจ ในวัยเด็กบอกว่า การเลี้ยงดูเด็กในช่วงแรกส่งผลต่อการที่สมองสร้างมุมมองต่อโลกของเขา ในหนังสือเล่มนี้ ดร.เพอร์รี่และโอปราห์ วินฟรีย์

สร้างบทสนทนาที่ค่อย ๆ พาเราไปรู้จักบาดแผลทางใจมากขึ้น โอปราห์ ผู้เคยพูดคุยกับคนที่มีบาดแผลทางใจมากมาย ถ่ายทอดเรื่องราวเหล่านั้นให้เราฟัง และเธอยังเปิดใจเล่าเรื่องของเธอเองด้วย ส่วน ดร.เพอร์รี จะคอยให้ความเข้าใจกับกรณีตัวอย่างเหล่านั้น โดยอธิบายว่า สมอของเราทำงานอย่างไร ทำไมคนเราจึงเกิดบาดแผลทางใจ และมัน สะท้อนออกมาเป็นพฤติกรรมที่ผิดปกติได้อย่างไร

หนังสือเล่มนี้จะทำให้คุณเปลี่ยนวิธีคิดในการมองคนอื่น โดยเฉพาะ คนที่คุณเคยคิดว่า “เขาเป็นบ้าอะไรของเขา” เพราะการจะทำความเข้าใจ ผู้คนที่มีบาดแผลทางใจ สิ่งสำคัญที่สุดที่ ดร.เพอร์รี และโอปราห์ เน้นย้ำ คือการเปลี่ยนคำถามจาก “คุณเป็นบ้าอะไรเนี่ย” เป็น “คุณผ่านอะไรมา” การแสดงออกของคนเราล้วนมีที่มาที่ไป หากคุณอยากจะเข้าใจใครสักคน อย่างแท้จริง คุณต้องเรียนรู้อดีตของเขา

ความไม่เข้าใจเรื่องบาดแผลทางใจมีให้เห็นทั่วไปในระบบต่าง ๆ ของ สังคม ซึ่งนอกจากระบบบริการด้านสุขภาพจิตอย่างที่เราจะไปข้างต้น มัน ยังอยู่ในระบบการศึกษา เช่น คุณครูที่ไม่เข้าใจเด็กที่อารมณ์ร้อน มันยัง อยู่ในการบังคับใช้กฎหมาย เช่น การลงโทษคนทำผิดโดยไม่มองถึงปัญหา ที่แท้จริงของคนคนนั้น เป็นต้น ในระดับสังคมหนังสือเล่มนี้น่าจะทำให้ หน่วยงานต่าง ๆ เห็นความจำเป็นที่จะต้องเปลี่ยนการทำงาน

ในระดับปัจเจกบุคคล หนังสือเล่มนี้อาจไม่ได้ทำให้ใครหายจาก บาดแผลทางใจได้ราวกับยาวิเศษ แต่เชื่อเหลือเกินว่ามันจะทำให้คนเรา เข้าอกเข้าใจกันมากขึ้น และเราอาจได้สังคมที่ทุกคนพร้อมจะเยียวยา ซึ่งกันและกัน

หมายเหตุด้วยรัก: หนังสือเล่มนี้อาจทำให้คุณร้องไห้ แต่เชื่อเถอะ ว่ามันคุ้มค่าที่จะเสียน้ำตา

สารบัญ

บันทึกจากผู้เขียน • (9)

บทนำ • 1

บทที่ 1 • 13

ทำความเข้าใจโลก

บทที่ 2 • 45

แสวงหาความสุข

บทที่ 3 • 77

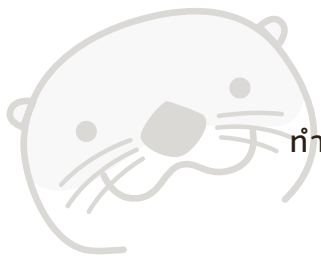
วิธีที่เราถูกรัก

บทที่ 4 • 109

บาดแผลทางใจระดับต่างๆ

บทที่ 5 • 143

เชื่อมโยงเรื่องราวในชีวิต



ทดลองอ่าน

บทที่ 6 • 183

จากการรับมือ สุภาษิตยวยา

บทที่ 7 • 225

ปัญญาที่เกิดจากบาดแผลทางใจ

บทที่ 8 • 259

สมองของเรา อคติของเรา ระบบของเรา

บทที่ 9 • 303

ความหิวกระหายสายสัมพันธ์ในโลกสมัยใหม่

บทที่ 10 • 339

สิ่งที่เราต้องมีในตอนนี

บทส่งท้าย • 361

แหล่งข้อมูลความรู้ • 375

ผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง และคำขอบคุณ • 379

เกี่ยวกับผู้เขียน • 380

บันทึกจาก ผู้เขียน

หนังสือเล่มนี้เหมาะสำหรับใครก็ตามที่มีแม่ พ่อ สามี ภรรยา หรือลูก ที่อาจเคยมีบาดแผลทางใจ และถ้าคุณเคยเปะป่ายเหล่านี้ให้ตัวเองหรือ คนที่คุณรัก เช่น “คนที่คอยเอาใจคนอื่น” “คนที่มักบั่นทอนตัวเอง” “คนที่สับสนวุ่นวายใจ” “ชอบเถียง” “จิตใจไม่อยู่กับเนื้อกับตัว” “รับผิดชอบ งานไม่ได้” หรือ “เข้ากับใครไม่ได้” หนังสือเล่มนี้เหมาะสำหรับคุณ หรือ หากคุณเพียงแค่อยากเข้าใจตัวเองและคนอื่นให้ดีขึ้น หนังสือเล่มนี้ก็เหมาะกับคุณอีกเช่นกัน

เราว่าการอ่านหนังสือเล่มนี้จะทำให้คุณคิดและทำให้คุณรู้สึกอะไร บางอย่าง และบางครั้ง ความรู้สึกเหล่านั้นก็อาจจะหนักหนาและเจ็บปวด และสำหรับบางคน เนื้อหาอันหนักหน่วงและบางที่ก็รบกวนจิตใจอาจทำให้ มีปัญหาขึ้นมาได้ และสำหรับหลายคน แนวคิดเกี่ยวกับสมองอาจไม่ใช่ เรื่องคุ้นเคยและเข้าใจยากสักหน่อยในช่วงต้นๆ เราขอให้คุณอดทนและ ให้อารมณ์ในพวกเรา รวมถึงตัวคุณเองด้วย

หากคุณพบว่า การอ่านหนังสือเล่มนี้ทำให้คุณทรมานเกินไป ก็ขอ ให้อยู่ดไว้ก่อน วางมันไว้สักชั่วโมงหรือสักสัปดาห์ มันจะยังคงอยู่ตรงนั้น เมื่อคุณรู้สึกว่าพอจะกลับมาอ่านต่อไหว และเมื่อคุณพร้อมที่จะสำรวจ ต่อไป ว่าทำไม “สิ่งที่เคยเกิดกับคุณ” จึงมีอิทธิพลต่อวิธีที่คุณคิด รู้สึก และกระทำ เราก็พร้อมต้อนรับคุณให้มาด้วยกันกับเรา คุณอาจจะได้ พบเจอเส้นทางข้างหน้าให้เดินต่อไป

บทนำ

“หยุดร้องได้แล้ว” เธอมักเตือนแบบนี้ “เงียบซะดีๆ”

ใบหน้าของฉันทกลับมานิ่งเฉย หัวใจของฉันเล็กเต็นระรัว ฉันกัดริมฝีปากกลางไว้แน่น จะได้ไม่มีเสียงใดเล็ดลอดออกไป

“ฉันทำแบบนี้ก็เพราะฉันรักแก” เธอพูดย้ำคำแก้ตัวเดิมๆ กรอหนูฉันสมัยยังเป็นเด็ก ฉันโดน“เชี่ยน”เป็นประจำ ในสมัยนั้น มันยังเป็นวิธีปฏิบัติที่ยอมรับได้ ที่ให้ผู้ดูแลใช้การลงโทษทางกายเพื่ออบรมสั่งสอนเด็ก ยายของฉันชื่อว่า แอตตี เม ยายชอบใช้วิธีนี้ แต่ถึงแม้ตอนนั้นฉันอายุแค่สามขวบ ฉันก็รู้ว่าสิ่งที่กำลังโดนอยู่นี้มันผิด

การเชี่ยนครั้งหนักที่สุดที่ฉันจำได้ เกิดขึ้นในเช้าวันอาทิตย์วันหนึ่ง การไปโบสถ์เป็นส่วนสำคัญในชีวิตของพวกเขา ก่อนที่จะออกจากบ้านไปร่วมพิธี ฉันถูกใช้ให้ไปที่บ่อน้ำหลังบ้านเพื่อสูบน้ำขึ้นมา เพราะบ้านชนบทที่ฉันอาศัยอยู่กับตายายนั้นไม่มีท่อประปาภายในบ้าน จากตรงหน้าต่างยายเหลือบมาเห็นฉันกำลังแกว่งนิ้วลงไปใต้น้ำพอดี ยายก็เลยเดือดดาลขึ้นมา แม้ว่าฉันแค่กำลังจลอย ไม่ได้มีเจตนาอะไรตามประสาเด็กทั่วไป แต่ยายก็โมโหมาก เพราะว่ามันคือน้ำดื่มของบ้านเราและฉันจุ่มนิ้วลงไป ในนั้น ยายถามว่าฉันเล่นจุ่มนิ้วลงในน้ำแบบนี้มาตลอดเลยหรือ ฉันตอบว่า “ไม่” เธอจับฉันไ้ก้งโค้งแล้วก็กระหน่ำฟาดจนฉันเนื้อแตกเป็นแนว หลังจากนั้น ฉันไปเอาชุดเสื้อผ้าสีขาวบริสุทธิ์ ชุดที่สวยงามที่สุดซึ่งเก็บไว้

สำหรับไปโบสถ์วันอาทิตย์มาใส่ เลือดยังไหลซึมๆ ออกมาจนเปื้อนเนื้อผ้า เนียนเรียบเห็นเป็นสีแดงเข้ม พอยายเห็นก็โมโหขึ้นมาอีก เธอคิดว่าฉัน ทำเลือดเปื้อนชุดสีขาวชุดนั้น แล้วก็พาฉันไปส่งเข้าโรงเรียนสอนศาสนา วันอาทิตย์ ในชนบททางภาคใต้ นี่คือวิธีที่เด็กผิวดำถูกเลี้ยงดูมา ไม่มี คนที่ฉันรู้จักสักคนที่ไม่เคยโดนเย็บ

ฉันโดนเย็บด้วยสาเหตุที่ปวดที่สุด ทำน้ำหก ทำแก้วแตก หรือ ไม่ยอมนั่งเย็บๆ นิ่งๆ ฉันเคยได้ยินนักแสดงตลกผิวดำคนหนึ่งพูดว่า “ทางเดินที่ไกลที่สุด ก็คือทางเดินไปหยิบไม้เรียวของคุณเอง” ฉันไม่เพียง แค่ต้องเดินไปหยิบไม้เรียวเท่านั้น หากแต่ที่บ้านนั้นไม่มีไม้เรียวเลยสักอัน ฉันต้องออกไปหกกิ่งไม้เรียวๆ เหนียวๆ ที่น่าจะใช้ฟาดได้เหมาะมือที่สุด หากกิ่งไม้นั้นเรียวเล็กเกินไป ฉันก็ต้องมัดสักสองสามกิ่งเข้าด้วยกัน เพื่อให้แข็งแรงขึ้น ยายมักบังคับให้ฉันมัดไม้เรียวให้ บางครั้งการเย็บ ก็ถูกรวบยอดไว้ในคืนวันเสาร์ ตอนที่ฉันเปลือยเปล่าและเพิ่งอาบน้ำมา ใหม่ๆ

จากนั้น เมื่อฉันเจ็บจนแทบยืนไม่ไหว ยายก็จะบอกให้ฉัน “เลิก เบะปากซะที” แล้วก็สั่งให้ยิ้ม เพื่อกลบฝังมันไปราวกับว่าไม่เคยเกิดขึ้น

จนในที่สุด ฉันได้พัฒนาสัมผัสที่ไวเป็นพิเศษ ว่าสถานการณ์เริ่ม คุกรุ่นขึ้นมาเมื่อไร ฉันรับรู้ถึงความเปลี่ยนแปลงในน้ำเสียงหรือ “สีหน้า” ของยาย ที่แสดงว่าฉันทำอะไรให้เธอไม่พอใจ ยายไม่ได้เป็นคนใจร้าย ฉันเชื่อว่ายายเอาใจใส่ฉัน และอยากให้ฉันเป็น “เด็กดี” ฉันได้เข้าใจว่า การ “เย็บขะตึ่ๆ” หรือการหุบปากไว้ คือหนทางเดียวที่ทำให้แน่ใจว่า การลงโทษและความเจ็บปวดนี้จะจบลงโดยเร็วที่สุด สีสืบปัดต่อมา รูปแบบ ของพฤติกรรมที่ยินยอมทำตามแต่โดยดี อันเป็นผลมาจากบาดแผล ทางใจที่ฝังลึก มักจะกำหนดทุกๆ ความสัมพันธ์ ปฏิสัมพันธ์ และการ ตัดสินใจในชีวิตของฉัน

ผลกระทบระยะยาวของการถูกเฉียน แล้วก็บังคับให้เย็บสะดือๆ หรือกระทั่งต้องยืมรับ ได้เปลี่ยนให้ฉันกลายเป็นสุดยอดนักเอาใจคนอื่น มาเกือบตลอดทั้งชีวิต ฉันคงไม่ต้องใช้เวลาถึงครึ่งค่อนชีวิตในการได้เรียนรู้ วิธีสร้างเส้นแบ่งที่ชัดเจน และกล่าว “ปฏิเสธ” ด้วยความมั่นใจถ้าฉันได้รับการเลี้ยงดูมาในแบบที่ต่างออกไป

พอโตเป็นผู้ใหญ่ ฉันซึ่งใจที่ได้มีความสัมพันธ์ดี ๆ ที่ยืนยาวและมั่นคงกับผู้คนมากมาย กระนั้นการถูกเฉียนตี อารมณ์เหวี่ยงสลาย และความสัมพันธ์ที่ตกเป็นเสี่ยง ๆ กับบุคคลที่เป็นใจกลางในชีวิตของฉันในวัยเยาว์ ก็ทำให้ฉันพัฒนาลักษณะนิสัยรักสันโดษและไม่พึ่งพาใครขึ้นมาอย่างไม่ต้องสงสัย ดังถ้อยคำอันทรงพลังในบทกวี “Invictus” ที่ว่า “ข้าคือผู้นำจิตวิญญาณของข้าและเป็นนายเหนือชะตาของตัวเอง”

ผู้คนเป็นล้าน ๆ ได้รับการปฏิบัติมาแบบเดียวกับที่ฉันโดนในวัยเด็ก และเติบโตขึ้นมาโดยเชื่อว่าชีวิตของพวกเขาเป็นสิ่งที่ไร้ค่า

บทสนทนาของฉันกับ ดร.บรูซ เพอร์รี และผู้คนอีกมากมายหลายพันคน ที่กล่าวออกมาแบ่งปันเรื่องราวของพวกเขากับฉันในรายการ *The Oprah Winfrey Show* ได้สอนให้ฉันรู้ว่า สิ่งที่ถูกเลี้ยงดูปฏิบัติต่อฉันนั้น ไม่ได้ส่งผลกระทบแค่ทางอารมณ์เท่านั้น แต่ยังส่งผลต่อการตอบสนองทางชีวภาพอีกด้วย เมื่อได้ทำงานร่วมกับ ดร.เพอร์รี ดวงตาของฉันมองเห็นข้อเท็จจริงว่า แม้ฉันเคยถูกระงับการรุกรานและมีบาดแผลทางใจมาในวัยเด็ก แต่สมองของฉันก็เจอวิธีที่จะปรับตัว

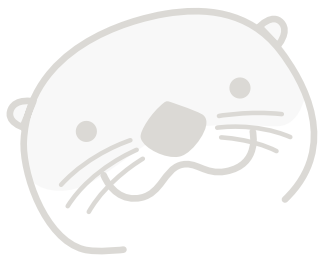
นี่คือที่ที่ความหวาดระแวงอยู่สำหรับเราทุกคน มันอยู่ในความสามารถที่จะปรับตัว อันเป็นเอกลักษณ์เฉพาะของสมองอันน่ามหัศจรรย์ของเรา ดังที่ ดร.เพอร์รีอธิบายไว้ในหนังสือเล่มนี้ว่า การทำความเข้าใจปฏิกิริยาของสมองต่อความเครียดหรือบาดแผลทางใจในวัยเด็ก ช่วยทำให้เข้าใจว่า สิ่งที่เกิดขึ้นกับเราในอดีตมีอิทธิพลทำให้เรากลายเป็นคนอย่างที่เรากลายเป็น

What Happened to You? | แต่เข้าใจก็ไม่เจ็บแล้ว

รวมถึงวิธีที่เราประพฤติตัว และเหตุผลที่เราทำสิ่งที่เราทำได้อย่างไร

เมื่อมองผ่านเลนส์นี้ เราจะสามารถสร้างความรู้สึกถึงคุณค่าในตัวเองขึ้นมาใหม่ และในที่สุดเราจะตอบสนองต่อสภาวะการณ์ สถานการณ์ และความสัมพันธ์ได้ดียิ่งขึ้น หรือกล่าวอีกอย่างว่า มันคือกุญแจสำคัญเพื่อก่อร่างสร้างชีวิตของเราขึ้นมาใหม่อย่างแท้จริง

– โอปราห์ วินฟรีย์



ทดลองอ่าน

เข้าวันหนึ่งในปี 1989 ผมกำลังนั่งอยู่ในห้องปฏิบัติการของผม – ห้องปฏิบัติการประสาทวิทยาศาสตร์ทางพัฒนาการ ที่มหาวิทยาลัยแห่งชิคาโก – ตอนนั้นผมกำลังดูผลลัพธ์จากการทดลองล่าสุด ผู้ช่วยประจำห้องปฏิบัติการเผลอน้ำเข้ามาแล้วบอกว่า “โอปราห์โทร.มาหาคุณ”

“อ้อ เหรอ ให้ฝากข้อความไว้” ผมนั่งเขียนรายงานมาทั้งคืน ผลการทดลองออกมาดูสับสนยุ่งเหยิงไปหมด จึงไม่อยู่ในอารมณ์ที่จะมาล้อเล่นกับใคร

เขายิ้มแหยๆ “ไม่ได้ล้อเล่นนะ นี่เรื่องจริง เป็นใครสักคนจากบริษัทฮาร์ป”

ไม่เห็นจะมีเหตุผลอะไรเลยที่โอปราห์จะโทรศัพท์หาผม ผมเป็นจิตแพทย์เด็กสายวิชาการที่ทำงานมาเพียงไม่นาน และกำลังศึกษาผลกระทบของความเครียดและบาดเจ็บทางใจที่มีต่อพัฒนาการ มีผู้คนเพียงแค่นหยิบมือที่รู้เรื่องงานของผม เพราะจิตแพทย์ในแวดวงเดียวกับผมส่วนใหญ่ไม่ค่อยสนใจเรื่องประสาทวิทยาศาสตร์หรือบาดเจ็บทางใจในวัยเด็กกันนักหรอก บทบาทของบาดเจ็บทางใจที่เป็นปัจจัยหลักของสุขภาพกายและจิตก็ยังไม่มีการศึกษาวิจัยกัน ผมจึงคิดว่าเพื่อนสักคนคงแค่โทร.มาอ้าผมเล่น แต่ผมก็ยอมเดินไปรับโทรศัพท์สายนั้น

“คุณวินฟรีย์กำลังจะจัดงานประชุมบุคคลชั้นแนวหน้าของประเทศ

ด้านปัญหาการกระทำทารุณเด็กที่วอชิงตันในอีกสองสัปดาห์ข้างหน้า เราจึงอยากเชิญคุณมาเข้าร่วมด้วยค่ะ”

หลังจากได้ฟังคำอธิบายเพิ่มเติม ผมก็รู้ชัดเจนเลยว่างานประชุมครั้งนี้จะมีผู้เข้าร่วมเป็นบุคคลและองค์กรที่มีชื่อเสียงและมีประสบการณ์ในแวดวงนี้มายาวนาน ส่วนผลงานของผม ซึ่งคือการศึกษาผลกระทบของบาดแผลทางใจต่อสมองที่กำลังพัฒนา ก็คงจะถูกกลืนหายไปท่ามกลางมุมมองกระแสหลักที่ได้รับการยอมรับในแวดวงมากกว่า ผมจึงตอบปฏิเสธไปอย่างสุภาพ

อีกหลายสัปดาห์ต่อมา ผมได้รับโทรศัพท์อีกสายหนึ่ง “โอปราห์ขอเชิญคุณมาร่วมวันพักผ่อนที่ไร่ของเธอในอินเดียนาครับ จะมีคนอื่นมาร่วมอีกสองคน และมีคุณกับโอปราห์ เราอยากจะได้ความคิดเห็นเพื่อหาทางแก้ปัญหาการกระทำทารุณเด็กครับ”

ในครั้งนั้น เมื่อเห็นโอกาสว่าจะได้มีส่วนร่วมมากขึ้น ผมจึงตอบรับคนที่เห็นหัวเรียวหัวแรงในวันนั้น คือแอนดรูว์ วาซซ์ นักเขียนและทนายความ ผู้เชี่ยวชาญในการว่าความให้กับเยาวชน ผลงานที่เขาได้บุกเบิกไว้ เน้นย้ำความจำเป็นที่จะต้องติดตามตัวผู้มีความประพฤติทารุณกรรมเด็ก เพราะพวกเขาสามารถย้ายจากรัฐหนึ่งไปอีกรัฐหนึ่ง และไม่มีทางระบุได้ว่าพวกเขาไปอยู่ที่ไหน หรือพวกเขายังปฏิบัติตามคำสั่งให้อยู่ห่างจากเด็กหรือเปล่า ในการพบปะของพวกเราที่อินเดียนาเมื่อปี 1989 นำไปสู่การร่างกฎหมายคุ้มครองเด็กแห่งชาติฉบับปี 1991 เพื่อสร้างฐานข้อมูลระดับประเทศของผู้กระทำผิดฐานทารุณกรรมเด็ก จนในวันที่ 20 ธันวาคม 1993 หลังจากรณรงค์ผลักดันร่างกฎหมายฉบับนี้อยู่สองปี รวมถึงการไปให้การต่อหน้าคณะลูกขุนวุฒิสภาสหรัฐฯ “ร่างกฎหมายของโอปราห์” ฉบับนี้ก็ได้รับการลงนามบังคับใช้

วันนั้นในปี 1989 นำไปสู่การสนทนากันอีกหลายครั้ง บางครั้ง

ก็จัดในรายการ *The Oprah Winfrey Show* เพื่อพูดคุยเรื่องเด็กบางเรื่อง โดยเฉพาะและรณรงค์เรื่องความสำคัญของวัยเด็กช่วงต้น รวมถึงเรื่องพัฒนาการทางสมอง การสนทนาของพวกเราส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกับเรื่องราวที่เกิดขึ้นในโรงเรียนที่สนับสนุนความเป็นผู้นำสำหรับเด็กผู้หญิงของโอปราห์ วินฟรีย์ (Oprah Winfrey Leadership Academy for Girls - OWLAG) ซึ่งโอปราห์ได้ก่อตั้งขึ้นที่ประเทศแอฟริกาใต้เมื่อปี 2007 โรงเรียนที่น่าทึ่งแห่งนี้ก่อตั้งขึ้นเพื่อคัดเลือก ช่วยเหลือ ให้การศึกษา และยกระดับเด็กสาวที่มีศักยภาพโดดเด่นแต่ “ด้อยโอกาส” โดยมีเจตนาารมณ์เพื่อสร้างกลุ่มคนที่จะมาเป็นผู้นำในอนาคต เด็กสาวเหล่านี้หลายคนสามารถฟื้นตัวจากประสบการณ์ที่ไม่ดี และประสบความสำเร็จในการศึกษาระดับสูงแม้จะมีเรื่องเลวร้ายมากมายในชีวิต ทั้งความยากจน ความสูญเสียที่สร้างบาดแผลทางใจ และความรุนแรงในครอบครัวหรือในชุมชน ตั้งแต่เริ่มต้น โรงเรียนแห่งนี้ปฏิบัติตามแนวคิดหลายประการที่พวกเราได้อภิปรายกันในหนังสือเล่มนี้ ในวันนี้โรงเรียน OWLAG กลายเป็นต้นแบบการจัดการศึกษาที่ตระหนักถึงความอ่อนไหวจากบาดแผลทางใจและพัฒนาการ

ในปี 2018 ผมไปนั่งคุยกับโอปราห์ในรายการ *60 Minutes* เกี่ยวกับการดูแลผู้คนโดยตระหนักเรื่องบาดแผลทางใจ” แค่เพียงสองนาที่ที่เราสนทนาปิดท้ายช่วงสุดท้ายของรายการ ก็มีผู้คนนับล้านกำลังรับชม และความตื่นตัวในแวดวงผู้ทำงานด้านบาดแผลทางใจก็เกิดขึ้นตามมาอย่างน่าทึ่ง แต่ก็ยังมีอีกหลายเรื่องที่ต้องพูดคุยกัน

วันนั้นเราสนทนากันอย่างกระตือรือร้น ส่วนหนึ่งมาจากความกระตือรือร้นของตัวโอปราห์เองต่อความสำคัญของเรื่องนี้ ในรายการ *CBS This Morning* โอปราห์บอกกับกายล์ คิง ว่าเธอจะยอมขึ้นไปเต้นบนโต๊ะให้ดูก็ได้ ถ้ามันจะทำให้ผู้คนหันมาสนใจเรื่องผลกระทบของ

What Happened to You? | แต่เข้าใจก็ไม่เจ็บแล้ว

บาดแผลทางใจต่อสมองที่กำลังพัฒนาของเด็กๆ และในรายการ *CBS News* ที่เป็นส่วนเพิ่มเติมของรายการ *60 Minutes* โอปราห์ให้สัมภาษณ์ว่า มันคือเรื่องเล่าที่สำคัญที่สุดในชีวิตของเธอ

โอปราห์ได้พูดถึงปัญหาทารุณกรรม การปล่อยปละละเลย และวิธีการเยียวยาตลอดชีวิตการทำงานของเธอ ความทุกข์ของเธอเพื่อให้ความรู้ผู้คนเรื่องปัญหาบาดแผลทางใจ คือผลงานที่ทรงคุณค่าประจำรายการของเธอ ผู้คนนับล้านรับชมโอปราห์ที่กำลังนั่งฟัง เชื่อมโยง ปลอบโยน และเรียนรู้จากผู้ที่เคยประสบปัญหาหรือผู้มีความรู้เรื่องบาดแผลทางใจประเภทต่างๆ เธอได้สำรวจผลกระทบของบาดแผลทางใจจากความสูญเสีย การถูกปฏิบัติอย่างเลวร้าย ทารุณกรรมทางเพศ การเหยียดผิว การเหยียดเพศ ความรุนแรงในครอบครัว ความรุนแรงในชุมชน ปัญหาเกี่ยวกับเพศสภาพและอัตลักษณ์ทางเพศ การกักขัง หนองเหนียว และอีกมากมาย และเรื่องราวเหล่านี้ช่วยให้เราได้สำรวจสุขภาพ การเยียวยา การเติบโตหลังจากมีบาดแผลทางใจ และการฟื้นฟูจิตใจกลับมาได้

ตลอดยี่สิบห้าปี รายการ *The Oprah Winfrey Show* ได้เจาะลึกและพูดคุยอย่างรอบด้านถึงอุปสรรคด้านพัฒนาการ ปัญหา ความทุกข์ใจ ความเครียด บาดแผลทางใจ และความสามารถในการฟื้นฟูจิตใจ ในปี 1989 เธอได้ติดตามเจาะลึกเรื่องโรคหลายอัตลักษณ์ (Dissociative Identity Disorder) ในปี 1997 เธอทำเรื่องความสำคัญของการประกันตัวเด็กตอนต้นต่อพัฒนาการทางสมอง ในปี 2005 ได้ทำเรื่องสิทธิของเด็กอุปการะ ในปี 2009 เธอทำเรื่องผลกระทบของการถูกปล่อยปละละเลยอย่างรุนแรง และอีกหลายเรื่องราว รายการของเธอถูกนำไปสู่การตระหนักรู้อย่างเป็นระบบและให้ภาพกว้างต่อปัญหาเหล่านี้ในหลายๆ ทาง และในปีสุดท้ายของรายการ มีตอนหนึ่งได้เชิญผู้ชายสองร้อยคน รวมถึง

ไทเลอร์ เพอร์รี (นักแสดงและนักสร้างภาพยนตร์ชาวอเมริกัน) มาเปิดเผยเรื่องราวในอดีตที่ถูกกระทำทารุณทางเพศ เธอคือหมายเลขหนึ่งในฐานะผู้ชี้แนะแนวทางแก่ผู้คนที่ได้รับผลกระทบจากเรื่องเลวร้ายในชีวิตและบาดแผลทางใจเสมอมาและจากนี้ไปด้วยเช่นกัน

โอปราห์และผมได้พูดคุยเรื่องบาดแผลทางใจ สมอ ความสามารถในการฟื้นฟูจิตใจ และการเยียวยามานานกว่าสามสิบปีแล้ว และหนังสือเล่มนี้คือช่วงตอนที่สำคัญที่สุดของการพูดคุยเหล่านั้น เราใช้รูปแบบการสนทนาโต้ตอบกันและเรื่องราวของมนุษย์ เพื่ออธิบายวิทยาศาสตร์ที่อยู่เบื้องหลังของเรื่องราวเหล่านั้นทั้งหมด

ยังมีแง่มุมเรื่องพัฒนาการ สมอ และบาดแผลทางใจอีกมากมายเกินกว่าจะบรรจุไว้ในหนังสือเล่มเดียว โดยเฉพาะอย่างยิ่งหนังสือที่เขียนเล่าผ่านเรื่องเล่า ภาษาและแนวคิดที่ใช้ในหนังสือเล่มนี้แปลความมาจากผลงานของนักวิทยาศาสตร์ ผู้เชี่ยวชาญด้านการรักษาโรค และนักวิจัยนับพันคนในหลากหลายสาขา ตั้งแต่พันธุศาสตร์ ระบาดวิทยา ไปจนถึงมานุษยวิทยา นี่คือนหนังสือที่เหมาะสมสำหรับทุกคน

ชื่อหนังสือ “What happened to you?” สื่อถึงการปรับเปลี่ยนมุมมอง โดยให้ความสำคัญกับพลังของอดีตเพื่อหล่อหลอมการดำเนินชีวิตของเราในปัจจุบัน ประโยคนี้มีที่มาจากกลุ่มผู้ทำงานบุกเบิกของ ดร.ชานดร้า บลูม ผู้พัฒนาทฤษฎี Sanctuary Model เธอได้กล่าวไว้ว่า

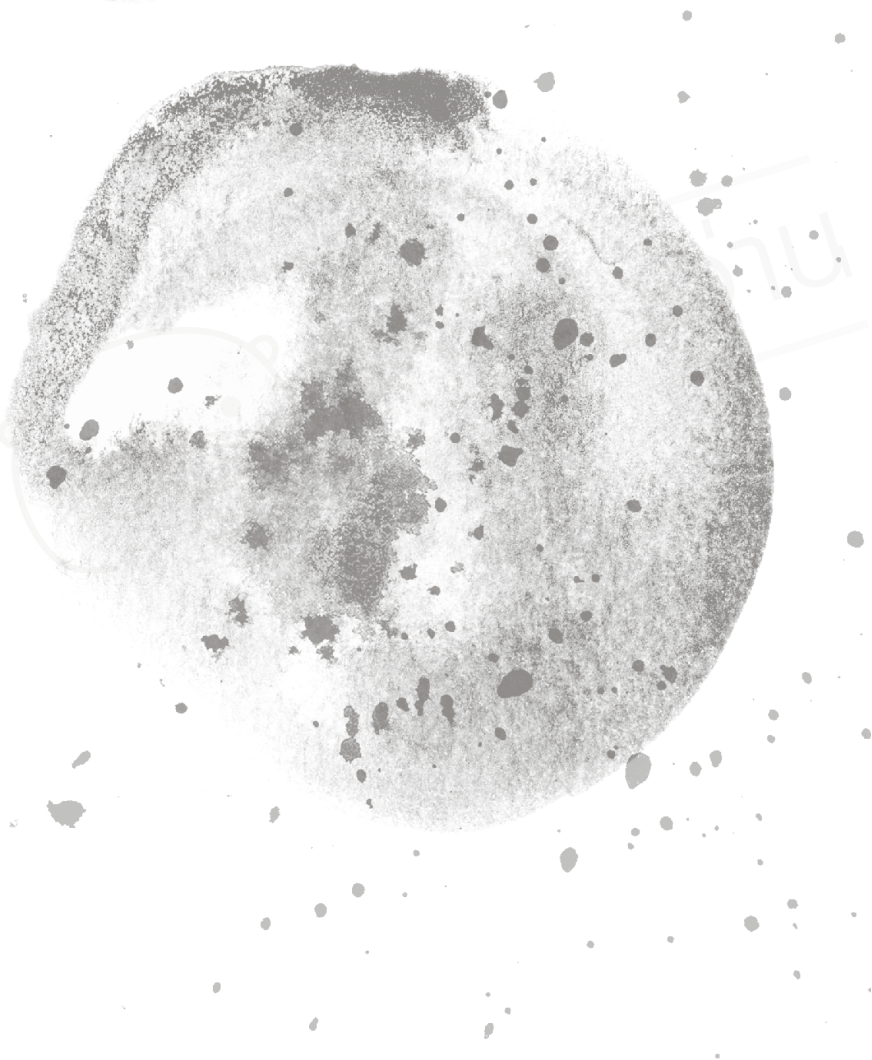
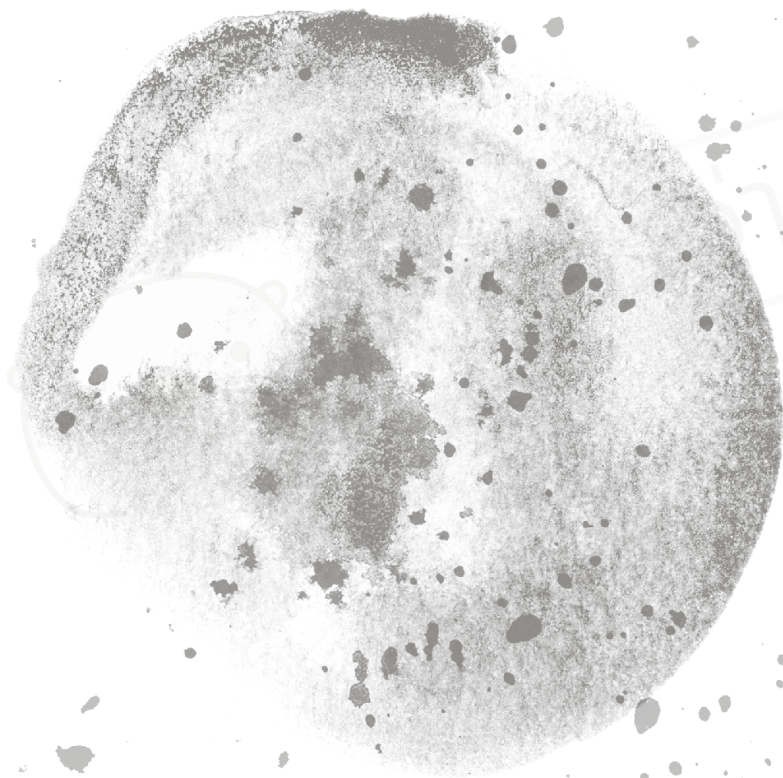
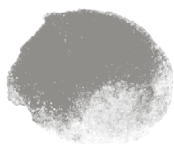
พวกเรา (ทีมผู้บำบัดรักษาด้วยทฤษฎี Sanctuary Model) กำลังประชุมทีมกันเมื่อราวๆ ปี 1991 ที่หน่วยผู้ป่วยในของเรา พยายามหาคำอธิบายความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับพวกเราในการรับรู้และตอบสนองปัญหาเรื่องบาดแผลทางใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง กับสิ่งที่เดี๋ยวนีเรา

What Happened to You? | แต่เข้าใจก็ไม่เจ็บแล้ว

เรียกว่าเรื่องเลวร้ายในวัยเด็ก ว่าเป็นสาเหตุของปัญหาในคนส่วนใหญ่ที่พวกเรากำลังรักษากันอยู่ แล้วโจไฟเดอราโร นักสังคมสงเคราะห์คลินิก ซึ่งเก่งกาจในการจับสาระสำคัญ ก็พูดขึ้นมาว่า “มันคือการที่เราเปลี่ยนคำถามพื้นฐาน จาก ‘คุณเป็นบ้าอะไรเนี่ย’ มาเป็น ‘คุณผ่านอะไรมา’”

โอบราห์และผมเห็นด้วยว่าการตั้งคำถามพื้นฐาน ว่า “คุณผ่านอะไรมา” จะช่วยให้เราแต่ละคนได้รู้มากขึ้นอีกสักนิดว่าประสบการณ์ทั้งดีและร้ายในชีวิตมีอิทธิพลต่อเราอย่างไร ที่พวกเรามาบอกเล่าเรื่องราวและแนวความคิดทางวิทยาศาสตร์เหล่านี้ก็เพื่อให้ผู้อ่านทุกคนได้มีความรู้ความเข้าใจในการช่วยให้เราทุกคนมีชีวิตที่ดีขึ้น และเป็นชีวิตที่เต็มเปี่ยมยิ่งขึ้นในแนวทางของตัวเอง

- ดร.บรูซ เพอร์รี



บทที่ 1

ทำความเข้าใจ โลก



มีเด็กเกิดขึ้นมาบนโลกของเรามากกว่า 130 ล้านคนในแต่ละปี แต่ละคนเกิดมาในชุดของสภาวะทางสังคม เศรษฐกิจ และวัฒนธรรมเฉพาะตัวของพวกเขาเอง บางคนได้รับการต้อนรับอย่างชื่นชมยินดีและมีความสุข ได้รับการเลี้ยงดูอบอุ่นในอ้อมแขนของพ่อแม่และครอบครัวที่ปลื้มปิติ ส่วนคนอื่นๆ นั้นเป็นเหมือนกับฉัน คือโดนปฏิเสธจากแม่วัยใส ผู้เฝ้าฝันถึงชีวิตที่ดีกว่านี้ คู่รักที่ถูกบดขยี้ด้วยความแค้น และพ่อหัวร่อนที่ทำร้ายซ้ำๆ ไม่จบไม่สิ้น

แต่ไม่ว่าเด็กเหล่านี้จะได้เป็นที่รักหรือไม่ เด็กแรกเกิดทุกคนทั้งในตอนนี้และที่ผ่านมา (ซึ่งก็คือคุณและฉัน) ล้วนมีลักษณะสำคัญยิ่งประการหนึ่งร่วมกัน คือแม้พวกเราเกิดมาในสภาวะที่ต่างกันไปตามสภาพ แต่เราเกิดมาบนโลกใบนี้พร้อมกับความรู้สึกว่าสมบูรณ์พร้อมติดตัวมาด้วย เราไม่ได้เริ่มต้นชีวิตด้วยการตั้งคำถามว่า ฉันดีพอไหม ฉันมีค่าหรือเปล่า ฉันคู่ควร หรือเป็นที่รักได้ไหม

ไม่มีทารกคนไหนที่เมื่อแรกรู้สึกตัวขึ้นมา แล้วถามว่า “ฉันสำคัญหรือเปล่า” โลกของพวกเขาคือสถานที่มหัศจรรย์ แต่มนุษย์ตัวน้อยเหล่านี้ก็เริ่มพยายามทำความเข้าใจสภาพแวดล้อมของพวกเขาพร้อมกับลมหายใจแรกของตัวเอง ใครจะมาเลี้ยงดูและเอาใจใส่พวกเขา อะไรที่ทำให้สุขสบายตัว และสำหรับเจ้าตัวน้อยหลายคน ชีวิตก็เริ่มได้รับ

ผลกระทบอันเลวร้ายจากผู้ดูแลที่ระเบิดอารมณ์ใส่อย่างรุนแรง หรือขาดไว้ซึ่งน้ำเสียงปลอบประโลมและสัมผัสอันอ่อนโยน ดังนั้น ตั้งแต่เมื่อแรกออกมาเผชิญโลก ประสบการณ์ของเราก็แตกต่างกันไป

เท่าที่ฉันจำได้ตั้งแต่วัยเด็ก ความรู้สึกที่ท่วมท้นอยู่ในหัวใจคือความเหงา แม่และพ่อของฉันมาเจอกันแค่ครั้งเดียวได้ต้นโอ๊กเก่าไม่ไกลจากบ้านที่แม่เติบโตมาในคอสเซียสโก มิสซิสซิปปี แม่ของฉันชื่อว่าเวอร์นิตา พ่อของฉันชื่อว่าเวอร์นอน พ่อเคยพูดว่า ฉันคงไม่ได้เกิดมา หากเขาไม่อยาก رؤยากเห็นว่าจะอะไรอยู่ใต้กระโปรงสีชมพูฟองของแม่ฉัน แก่เดือนหลังจากการพบกันแค่ครั้งนั้นครั้งเดียว ฉันก็เกิดมา นับตั้งแต่วันนั้นฉันก็เข้าใจ ฉันรู้ว่าตัวเองไม่เป็นที่ต้องการ พ่อของฉันไม่รู้เรื่องฉันเลยด้วยซ้ำจนกระทั่งวันที่แม่ส่งเขาไปให้เขา เพื่อขอเงินมาซื้อเสื้อผ้าเด็กอ่อน

บ้านของยายฉัน แสตต์ เม เป็นที่ซึ่งเด็ก ๆ ถูกจับตามองแต่ไม่ถูกรับฟัง ฉันมีความทรงจำที่แจ่มชัด เป็นภาพตาของฉันใช้ไม้เท้าเขี่ยไล่ฉันไปให้พ้น ๆ แต่จำไม่ได้เลยว่าตาพูดว่าอะไร หลังจากที่ยายตาย ฉันก็ถูกจับย้ายไปย้ายมาระหว่างบ้านแม่ผู้ย้ายไปอยู่มิลวอกีกับบ้านของพ่อที่แนชวิลล์ แต่เพราะว่าฉันไม่รู้จักรักทั้งสองคน จึงยากที่จะหยั่งรากความสัมพันธ์หรือรู้สึกเชื่อมโยงกับพ่อแม่ของฉัน แม่ทำงานเป็นแม่บ้าน ได้เงินห้าสิบบดอลลาร์ต่อสัปดาห์ที่หมู่บ้านฟอกซ์พอยต์ ชายฝั่งทางเหนือของมิลวอกี แม่ได้ทำเท่าที่ทำได้เพื่อเลี้ยงลูกน้อยสามคน โดยไม่มีเวลามาใส่ใจ ฉันจึงพยายามไม่กวนใจแม่หรือทำให้แม่เป็นห่วง แม่ของฉันดูเหินห่างและเย็นชาต่อความต้องการของเด็กหญิงตัวน้อยคนนี้ พลังทั้งหมดที่แม่มี พุ่มไปกับการดิ้นรนเพื่อเอาชีวิตรอดแบบหืดขึ้นคอ ฉันมักรู้สึกเหมือนตัวเองเป็นภาระ เป็น “อีกหนึ่งปากท้องที่ต้องหาเลี้ยง” ฉันแทบจะจำความรู้สึกว่าถูกรักไม่ได้เลย ตั้งแต่จำความได้ฉันก็รู้ว่าต้องอยู่ให้ได้ด้วยตัวเอง

นำความเข้าใจไป

จากการพูดคุยกับเหยื่อหลายคนที่เจอเหตุการณ์ที่สร้างบาดแผลทางใจ เช่นการกระทำทารุณ หรือการถูกปล่อยปละละเลย สิ่งที่ฉันได้เรียนรู้ก็คือ หลังจากซึมซับประสบการณ์อันเจ็บปวดเหล่านั้น เด็กจะเริ่มรู้สึกปวดร้าว ความโหยหาอย่างรุนแรงที่จะได้รู้สึกว่าเป็นที่ต้องการ เป็นที่ยอมรับ และมีคุณค่าเริ่มเข้ามาเกาะกุมจิตใจ เมื่อเด็ก ๆ เหล่านี้เติบโตขึ้นไป พวกเขาจะขาดความสามารถในการตั้งมาตรฐานของสิ่งที่ตัวเขาสมควรได้รับ และถ้าความขาดพร่องนี้ไม่ได้รับการแก้ไข สิ่งที่มีจะตามมาก็คือ รูปแบบอันซับซ้อนและน่าอึดอัดใจของการบั่นทอนตัวเอง ความรุนแรง ความสับสนทางเพศ และการเสพติด

นี่คือจุดทำงานของพวกเราเริ่มต้นขึ้น งานในการขุดรากที่ยังลึกมาเนิ่นนานก่อนที่จะมีถ้อยคำมาใช้เรียกสิ่งที่เกิดขึ้นกับเรา

ดร.เพอร์รีช่วยให้ฉันเข้าใจว่าประสบการณ์ทางความรู้สึกอันรุนแรง น่ากลัว และโดดเดี่ยว ที่เกิดขึ้นเพียงไม่กี่วินาทีหรือที่ดำเนินมานานเป็นปี ๆ สามารถติดค้างอยู่ในส่วนลึกของสมองได้อย่างไร แม้ว่าสมองของเราพัฒนาไปเรื่อย ๆ และซึมซับเอาประสบการณ์ใหม่ๆ เข้ามาอย่างต่อเนื่องในขณะที่ค่อย ๆ ทำความเข้าใจโลกรอบตัวไปด้วย ทุกช่วงขณะล้วนก่อเกิดมาจากช่วงขณะก่อนหน้า

ฉันเชื่อมาโดยตลอดในคำกล่าวที่ว่า ในเมล็ดพันธุ์บรรจุไว้ด้วยไม้ใหญ่ และจากการทำงานร่วมกับ ดร.เพอร์รี ฉันก็รู้ว่าสิ่งที่ฉันเชื่อนั้นเป็นความจริง ถ้าเราอยากจะเข้าใจไม้ใหญ่ เราต้องย้อนกลับไปที่เมล็ดพันธุ์ก่อน

-โอปราห์

ผมยังจำสิ่งที่โอปราห์พูดในช่วงแรกๆ ที่เรารู้จักกันได้ เธอพูดว่า “คุณคือคนที่เห็นทุกสิ่งทุกอย่างผ่านเลนส์เรื่องสมอง คุณนึกถึงแต่เรื่องสมองตลอดเวลาเลยเธอ” คำตอบสั้นๆ ก็คือ “แทบจะตลอดเวลา” ผมนึกถึงเรื่องสมองมากทีเดียว ผมถูกฝึกฝนมาให้เป็นนักประสาทวิทยาศาสตร์ และตอนเรียนมหาวิทยาลัย ผมเคยทำการศึกษาเรื่องสมองและระบบตอบสนองความเครียด อีกทั้งผมยังเป็นจิตแพทย์ด้วย เพราะผมเรียนต่อสาขานี้หลังจากจบมาทางด้านประสาทวิทยาศาสตร์ ผมพบว่าทักษะที่ “ตระหนักถึงเรื่องสมอง” ช่วยผมได้เมื่อผมพยายามทำความเข้าใจผู้คน

ในการเป็นจิตแพทย์เด็ก ผมมักถูกถามอยู่บ่อยๆ เรื่องพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ทำไมเด็กคนนั้นทำตัวเหมือนกับเด็กทารก เขาทำตัวให้สมกับวัยไม่ได้เหรอ คนเป็นแม่ทนเย็นเฉยๆ และมองดูแฟนหนุ่มของเธอทุบตีลูกของเธอได้ยังไง ทำไมบางคนจึงชอบทำร้ายเด็ก เด็กคนนั้น แม่คนนั้น แฟนหนุ่มคนนั้น พวกเขาเป็นบ้าอะไรเนี่ย

ตลอดเวลาหลายปี ผมได้พบว่าพฤติกรรมที่ดูไม่มีเหตุผลนั้น มีเหตุผลของมันอยู่เมื่อคุณมองดูสิ่งที่อยู่เบื้องหลัง และในเมื่อสมองคือส่วนหนึ่งของร่างกายที่ช่วยให้เราคิด รู้สึก และกระทำ เมื่อไรก็ตามที่ผมพยายามทำความเข้าใจคนบางคน ผมก็จะนึกสงสัยเกี่ยวกับสมองของคนคนนั้น ทำไมพวกเขาจึงทำแบบนั้น อะไรถึงทำให้พวกเขาทำตัวแบบนั้น

ได้ มีบางสิ่งบางอย่างเกิดขึ้น ซึ่งมีอิทธิพลต่อวิธีที่สมองของพวกเขาทำงาน

ครั้งแรกที่ผมได้ใช้เลนส์ประสาทวิทยาศาสตร์มาทำความเข้าใจพฤติกรรม คือตอนที่ผมเป็นจิตแพทย์อายุน้อยและกำลังฝึกงานอยู่ ผมกำลังตรวจผู้ชายสูงอายุคนหนึ่ง ชื่อว่า ไมค์ โรสแมน เขาเป็นคนฉลาดเฉลียว ใจดี และขี้เล่น ไมค์เป็นทหารผ่านศึกสงครามเกาหลี และเคยเห็นการสู้รบมามากมาย เขามีอาการตามแบบฉบับของภาวะป่วยทางจิตหลังเกิดเหตุการณ์ร้ายแรง หรือ PTSD (post-traumatic stress disorder) ซึ่งเราจะพูดถึงอาการนี้อย่างละเอียดในบทต่อไป เขาเป็นทุกข์กับอาการวิตกกังวล นอนหลับยาก ซึมเศร้า และมีภาพอดีตย้อนกลับมาเป็นระยะๆ ซึ่งมันทำให้เขารู้สึกเหมือนกำลังอยู่ในสนามรบจริงๆ เขาหันไปใช้เหล้าเพื่อเยียวยาตัวเอง และมีปัญหาดื่มหนักจนเมาหัวราน้ำ ซึ่งแน่นอนว่ามันนำไปสู่ปัญหาในที่ทำงานและครอบครัว จนในที่สุดเขาก็ต้องหย่าร้างและถูกบีบให้เกษียณออกจากงานมา

เรารักษากันมานานประมาณหนึ่งปี และไมค์ก็จัดการกับปัญหาเรื่องเหล้าของเขาได้ดีขึ้นแล้ว แต่อาการอื่นๆ ยังคงอยู่

วันหนึ่งเขาโทร.มาหา ฟังดูหัวเสียเอามากๆ “หมอครับ ผมขอไปหาคุณวันนี้เลยได้ไหม เรื่องสำคัญมากๆ และแซลลี่ก็อยากไปหาด้วย” แซลลี่คือครูวัยเกษียณที่ไมค์กำลังคบหาอยู่ เขาเคยเล่าให้ฟังในการตรวจรักษาหลายๆ ครั้งก่อนหน้านี้ว่าเขาไม่อยากจะ “พลาดคนนี้ไป” ผมรู้สึกได้ว่ามันต้องเป็นเรื่องด่วนมากๆ จึงตอบตกลง

ในบ่ายวันนั้น พวกเขาก็มารวมกันที่ห้องทำงานของผม นั่งเคียงข้างกันบนโซฟา กุมมือกันไว้ แซลลี่กระซิบที่ข้างหูไมค์ ไมค์ดูเซ็งๆ และเห็นได้ชัดว่าเธอกำลังช่วยให้เขามั่นใจ ทั้งสองดูเหมือนคู่รักวัยรุ่นที่กำลังตื่นเต้น

แล้วเขาก็เริ่มพูดขึ้นมา “หมอช่วยอธิบายเรื่องภาวะ PTSD ให้เธอฟังหน่อยได้ไหมครับ ว่าทำไมผมถึงย้ำแ่แบบนี่” แล้วเขาก็น้ำตาไหล

What Happened to You? | แต่เข้าใจก็ไม่เจ็บแล้ว

“ผมเป็นบ้าอะไร สงครามเกาหลีมันจบไปตั้งสามสิบกว่าปีแล้ว” แชลลี ขยับเข้าไปกอดเขาไว้

ผมเริ่มพูดอย่างตะกุกตะกัก ไม่รู้เลยว่าจะอธิบายเรื่อง PTSD ได้ เรื่องหรือเปล่า ผมจึงเงยและถามกลับไปว่า “ผมขอถามหน่อยได้ไหม ว่าทำไมต้องมาถามตอนนี้ ไมค์ มีอะไรเกิดขึ้นหรือ”

“คือว่าเมื่อคืนพวกเราออกไปเที่ยวกัน ได้กินอาหารค่าดี ๆ และ ตอนที่กำลังเดินเล่นในเมืองเพื่อจะไปดูหนัง จู่ ๆ ผมก็ลงไปในนอนอยู่กับพื้นถนนระหว่างรถที่จอดอยู่ นอนคว่ำหน้าและประสานมือไว้บนท้ายทอย ตื่นกลัว ผมนึกว่าพวกเราโดนยิง ผมรีบสนไปหมด จนถึงจุดหนึ่งผมจึงรับรู้ว่ารถมอเตอร์ไซด์คันหนึ่งมีเสียงระเบิดในท่อไอเสีย เสียงมันเหมือนกับเสียงปืน ขากางเกงชุดสูทของผมขาด เหนืออกาฟเปื้อกโชก หัวใจเต้นไม่เป็นลำดับ ผมอายมาก ตกใจจนขวัญหนีดีฝ่อไปหมด แล้วผมก็แค่อยากกลับบ้าน เพื่อไปดื่มให้เมา”

แชลลีพูดว่า “ที่แรกเรายังเดินควงแขนกันอยู่ดี ๆ แล้วจู่ ๆ เขาก็เหมือนย้อนกลับไปอยู่ในหลุมหลบภัยที่เกาหลี ร้องโวยวาย ฉันพยายามก้มลงไปช่วยเขา แต่เขาก็ผลักฉันออกมา เขาตีฉัน” เธอหยุดชั่วคราว “เหมือนเป็นแบบนี้อยู่สิบนาที แต่ฉันคิดว่าจริง ๆ แล้วมันน่าจะแค่สองสามนาที่เท่านั้น บอกฉันหน่อยเถอะคะว่าจะช่วยเขาได้ยังไง” เธอหันกลับไปมองหน้าไมค์ “ฉันจะไม่ยอมหมดหวังกับคุณ”

“ช่วยบอกเธอหน่อย ว่าผมเป็นบ้าอะไร” เขาอ้อนวอน

ตอนนั้นคือปี 1985 งานวิจัยเกี่ยวกับภาวะ PTSD ยังอยู่ในช่วงเริ่มต้น และผมเป็นจิตแพทย์ฝึกหัดวัยยี่สิบเก้าปีที่ไม่มีประสบการณ์ ผมยังไม่รู้เรื่องราวอะไรนัก “ฟังนะ ผมไม่รู้ว่าผมจะให้คำตอบคุณได้ดีแค่ไหน” ผมกล่าว “แต่ที่ผมรู้แน่ ๆ คือไมค์ไม่ได้พยายามทำร้ายคุณ”

“ฉันรู้ค่ะ” แชลลีมองหน้าผมเหมือนผมเป็นไอ้จิ้ง ผมก็เป็นไอ้จิ้ง

จริง ๆ นั่นแหละ อย่างไรก็ตาม แม้ว่าผมยังไม่ค่อยรู้อะไรนักเกี่ยวกับงานตรวจรักษา แต่ผมรู้หลายเรื่องเกี่ยวกับสมอง ความทรงจำ และการตอบสนองความเครียด ผมพิจารณาเรื่องที่ไมเคิลกระโดดหาที่กำบังกลางถนน ไม่ใช่ในฐานะหมอผู้ตรวจรักษา แต่ในฐานะนักประสาทวิทยาศาสตร์อะไรเกิดขึ้นในสมองของเขาตอนที่ท่อไอเสียมอเตอร์ไซด์ส่งเสียงระเบิด ผมเริ่มพิจารณาปัญหาในการตรวจรักษาผ่านเลนส์ของสมอง

“ผมคิดว่าส่วนหนึ่งของปัญหา คือที่เกาหลีเมื่อหลายปีก่อน สมองของไมเคิลได้ปรับตัวรับภัยคุกคามที่เข้ามาอย่างต่อเนื่อง ทำให้ร่างกายและสมองของเขาตื่นตัวและโต้ตอบมากเกินไปต่อสัญญาณใด ๆ ที่เกี่ยวข้องกับภัยคุกคามจากโลกภายนอก ในสงครามเกาหลี สมองของเขาได้สร้างความเชื่อมโยงหนึ่งขึ้นมาเพื่อที่จะมีชีวิตรอด ซึ่งโดยพื้นฐานก็คือรูปแบบของความทรงจำที่เฉพาะเจาะจงระหว่างเสียงปืนกับการกำบังตัว และการที่ต้องปลุกการตอบสนองขึ้นมาให้ทำงานอย่างเต็มที่” ผมหยุดครู่หนึ่ง “พอจะเข้าใจไหมครับ”

แซลลี่พยักหน้า “เขาสะดุ้งโหยงเลยคะ”

“ไมเคิล ผมเคยเห็นคุณผะและสะดุ้งหลายครั้งในห้องทำงานผม ตอนมีเสียงประตูปิดดังปัง หรือมีเสียงล้อรถเข็นดัง ๆ ตามทางเดิน คุณมักจะคอยกวาดมองไปรอบ ๆ ห้องตลอดเวลาด้วย ความเปลี่ยนแปลงเพียงเล็กน้อยไม่ว่าจะเป็นเสียงหรือแสงก็ดึงดูดความสนใจของคุณไปได้”

“ถ้าคุณไม่หมอบ” ไมเคิลพูด “คุณก็ตาย ถ้าคุณไม่คอยเฝ้าระวังในตอนกลางคืน คุณก็ตาย ถ้าคุณเผลอหลับ คุณก็ตาย” เขาจ้องมองไปในความว่างเปล่า ตาไม่กะพริบ หลังจากช่วงแห่งความเงียบงัน เขาก็ถอนหายใจ “ผมเกลียดวันที่สี่กรกฎาคม¹ และวันปีใหม่ พวกดอกไม้ไฟ

¹ วันชาติสหรัฐอเมริกา หรือวันประกาศอิสรภาพของสหรัฐฯ

ทำให้ผมขวัญหนีดีฝ่อ แม้ผมรู้ว่าจะมีการจุดดอกไม้ไฟ แต่ผมก็ยังสะดุ้งโหยงทุกที หัวใจของผมเต้นรัวเหมือนจะระเบิดออกจากอก ผมเกลียดมัน ผมนอนไม่หลับไปอีกทั้งสัปดาห์หลังจากนั้น”

“ใช่แล้ว ดังนั้น ความทรงจำที่เป็นการปรับตัวและป้องกันตัวตั้งแต่แรกนั้นยังคงอยู่ มันไม่ได้หายไปไหน”

“แต่เขาไม่จำเป็นต้องใช้มันแล้วนี่นา” แซลลิกกล่าว “มันทำให้ชีวิตของเขาย่ำแย่ด้วยซ้ำ เขาแค่ลบลิ้มมันไปไม่ได้หรอกคะ”

“นั่นเป็นคำถามที่ดีมาก” ผมบอก “ที่มันจัดการยากก็เพราะ ไม่ใช่ความทรงจำที่เกี่ยวข้องกับการสู้รบทั้งหมดนั้นเก็บอยู่ในสมองส่วนที่ไม่สามารถควบคุมได้ด้วยสติ ขอให้ผมได้ขยายความตรงจุดนี้อีกสักนิด”

แล้วผมก็หยิบกระดาษขึ้นมาแผ่นหนึ่ง วาดรูปสามเหลี่ยมกลับหัวรูปหนึ่ง และลากเส้นตรงแนวนอนสามเส้นแบ่งมันออกเป็นสี่ส่วน นี่คือการร่างที่ผมนำเสนอภาพแทนสมองแบบนี้ แล้วตลอดสามสิบห้าปีต่อมา พวกเราก็ยังใช้แบบจำลองพื้นฐานนี้เพื่อสอนเรื่องสมอง ความเครียด และบาดแผลทางใจ

“เรามาดูโครงสร้างสมองชั้นพื้นฐานกัน มันเปรียบเหมือนกับเค้กสี่ชั้น ชั้นบนสุดคือคอร์เท็กซ์ คือสมองส่วนที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะที่สุดของมนุษย์” ผมเริ่มแปะคำบรรยายเกี่ยวกับหน้าที่ที่สมองส่วนต่างๆ เป็นตัวกลางในการทำงานลงในภาพ ลองดูได้จากภาพที่ 1

เมื่อเขียนลงไปแล้ว ผมก็อธิบายต่อ “ระบบต่างๆ ที่อยู่บนสุดรับผิดชอบเรื่องการพูดและภาษา การคิด การวางแผน ความคิดเกี่ยวกับคุณค่าและความเชื่อของเราจะถูกจัดเก็บอยู่ตรงส่วนนี้ และสมองส่วนนี้สำคัญกับคุณมาก เพราะเป็นสมองส่วนที่ทำให้เราสามารถ ‘รับรู้เวลา’ ได้ เมื่อคอร์เท็กซ์ ‘เปิดประจำการ’ และทำงาน เราจะสามารถนึกถึงอดีตและมองไปยังอนาคตข้างหน้า โดยเรารู้ว่าเรื่องไหนอยู่ในอดีต เรื่องไหน

แบบจำลองของสมอง



โครงสร้างลำดับชั้นของสมองมนุษย์

สมองแบ่งได้เป็นส่วนที่เชื่อมโยงกันและกันอยู่ ได้แก่ ก้านสมอง ไดเอนเซฟาลอน ลิมบิก และคอรัเท็กซ์ ระดับความซับซ้อนของโครงสร้างและการทำงานจะเพิ่มขึ้นจากส่วนที่เรียบง่ายในบริเวณล่างๆ คือก้านสมอง ไต่เรียงขึ้นไปจนถึงคอรัเท็กซ์ คอรัเท็กซ์ เกี่ยวข้องกับการทำหน้าที่เฉพาะเจาะจงใน “มนุษย์” เช่น การพูดและภาษา การคิดเชิงนามธรรม และความสามารถในการทบทวนอดีตและมองไปยังอนาคต

เป็นปัจจุบัน ใช้ใหม่ละ” ไมค์และแซลลี่พยักหน้า

“เอาละ ที่นี้มาดูกันตรงสมองส่วนล่างสุด หรือก้านสมอง สมองส่วนนี้ควบคุมการทำหน้าที่ที่ซับซ้อนน้อยกว่า ส่วนใหญ่เป็นงานกำกับดูแลให้เป็นไปตามปกติ อย่างเช่นการกำกับอุณหภูมิร่างกาย การหายใจ อัตราการเต้นของหัวใจ และอื่นๆ แต่สมองส่วนล่างสุดนี้ไม่มีโครงข่ายที่ใช้คิดหรือบอกเวลา บางครั้งเราเรียกสมองส่วนนี้ว่าสมองของสัตว์เลื้อยคลาน ลองนึกดูว่าถึงจะทำอะไรได้บ้าง พวกมันไม่ได้วางแผนหรือครุ่นคิดอะไรนักหรอก พวกมันมีชีวิตส่วนใหญ่อยู่ในช่วงขณะนั้นและแสดงปฏิกิริยาออกไป แต่มนุษย์เรานี่สิ เพราะเรามีสมองส่วนบนสุดที่เรียกว่าคอร์เท็กซ์ เราจึงสามารถประดิษฐ์คิดค้น สร้างสรรค์ วางแผน และบอกเวลาได้”

ผมมองหน้าพวกเขา เพื่อดูให้แน่ใจว่าพวกเขายังตามทัน ก่อนที่จะอธิบายต่อไป

“ข้อมูลที่มีจากผัสสะทั้งหลายของเรา ทั้งการมองเห็น การได้ยิน การสัมผัส กลิ่น จะเข้าสู่สมองของเราในส่วนล่างๆ ก่อนเป็นอันดับแรก ไม่มีข้อมูลเกี่ยวกับผัสสะใดๆ ที่ตรงเข้าไปยังคอร์เท็กซ์ ทุกอย่างจะต้องเชื่อมโยงกับส่วนล่างๆ ของสมองก่อน”

พวกเขาพยักหน้า

“เมื่อสัญญาณเข้ามาถึงก้านสมอง” พอพูดถึงตรงนี้ ผมก็ชี้ให้พวกเขาดูที่ก้นแหลมของสามเหลี่ยมหัวกลับ “มันก็จะถูกประมวลผล โดยพื้นฐานก็คือ สัญญาณที่เข้ามาจะถูกจับคู่เทียบกับประสบการณ์ที่จัดเก็บไว้ก่อนหน้า อย่างในกรณีนี้ การจับคู่ได้เชื่อมโยงเสียงทอโอเสียงระเบิด เข้ากับเสียงปืน โดยกระตุ้นว่ายังจำเรื่องเกี่ยวกับการรบครั้งนั้นได้ไหม และในเมื่อก้านสมองของคุณไม่สามารถบอกเวลา มันจึงไม่รู้ว่าเวลาได้ผ่านไปหลายปีแล้ว สมองก็เลยปลุกการตอบสนองของความเครียดขึ้นมา และคุณก็ตอบสนองต่อภัยคุกคามไปอย่างเต็มที่ คุณรู้สึกและกระทำไป

ราวกับคุณโดนเข้าศึกโจมตีจริงๆ ก้านสมองไม่สามารถบอกคุณว่า “เฮ้ย อย่าตื่นตูมไปเลย สงครามเกาหลีนั้นคือสามสิบปีที่แล้ว เสียงนั้นมันก็แค่ เสียงท่อไอเสียระเบิด”

ผมเห็นว่าพวกเขาดูเข้าใจดี “เอาละ จนในที่สุด เมื่อสัญญาณ ขึ้นไปถึงคอร์เท็กซ์ คอร์เท็กซ์จึงค่อยคิดได้ว่าจริงๆ แล้วมันเกิดอะไรขึ้น แต่หนึ่งในสิ่งแรกๆ ที่เกิดขึ้นเมื่อคุณปลุกการตอบสนองความเครียดขึ้นมา ก็คือระบบในสมองส่วนบนๆ ซึ่งรวมถึงความสามารถในการ ‘บอกเวลา’ จะปิดการทำงานลง ดังนั้น กว่าที่ข้อมูลเรื่องท่อไอเสียระเบิดจะเข้าไปถึง คอร์เท็กซ์ได้ มันต้องใช้เวลาสักพักหนึ่ง และกว่ามันจะเข้าไปถึง คุณ ก็ย้อนกลับไปอยู่ในสงครามเกาหลี แล้วก็สับสน ต้องใช้เวลาตลอดทั้งคืน กว่า คุณจะสงบลงได้ใช่ไหมครับ”

“ผมนอนไม่หลับเลย” ไมเคิลเหนื่อยล้า แต่ก็ผ่อนคลายลงแล้ว “แปลว่าผมไม่ได้บ้าใช่ไหมหมอ”

“เปล่า สมองของคุณกำลังทำในสิ่งที่คุณคาดหวังให้มันทำตาม เรื่องราวที่คุณเคยผ่านมาในชีวิต แต่สิ่งซึ่งครั้งหนึ่งคือการปรับตัว ได้ กลายเป็นการปรับตัวที่ผิดปกติ สิ่งซึ่งเคยช่วยรักษาชีวิตคุณในสงคราม เกาหลี กำลังฆ่าคุณเมื่อกลับมาอยู่บ้าน เราต้องหาทางทำให้ระบบ ตอบสนองความเครียดของคุณได้ตอบสนองน้อยลงและไม่อ่อนไหวมากเกินไป”

แน่นอนว่านี่ยังไม่ใช่ตอนจบของเรื่องนี้ แต่การได้เข้าใจถึงสิ่งซึ่ง “อยู่ภายใต้” พฤติกรรมอันน่างุนงงสับสนของไมเคิล ก็ทำให้เขาและแชลลี สบายใจขึ้นมาก สำหรับผม มันคือจุดเริ่มต้นกระบวนการเชิงรุกในการ ผสมผสานหลักการของประสาทวิทยาศาสตร์เข้ากับหลักเวชปฏิบัติ มัน ให้ความกระจ่างว่า “สิ่งเตือนใจ” ซึ่งโดยพื้นฐานแล้วคือข้อมูลที่ได้จาก ผัสสะต่างๆ อย่างภาพ เสียง กลิ่น รส หรือสัมผัส สามารถปลุกความ ทรงจำที่เป็นบาดแผลทางใจขึ้นมาได้อย่างไร อย่างในกรณีของไมเคิล เสียง

What Happened to You? | แต่เข้าใจก็ไม่เจ็บแล้ว

ท้อใจเสียระเบิดปลุกความทรงจำในการสู้รบขึ้นมา

และนี่คือหนึ่งในตัวอย่างเรื่องราวแรกๆ ที่ผมเล่าให้โอปราห์ฟัง ตอนที่เราร่วมพูดคุยกันเรื่องบาดแผลทางใจ

โอปราห์: พอฉันได้ฟังเรื่องของคุณโรสแมน สิ่งแรกที่สะดุดใจก็คือ เขารู้สึกว่าตัวเองบกพร่อง เขาจึงถามคุณว่า “ผมเป็นบ้าอะไร” แต่คุณก็มุ่งเน้นไปที่คำถามว่า “มันเกิดอะไรขึ้นกับผม” แทนที่จะเป็น “ผมเป็นบ้าอะไร” ซึ่งนี่แหละ คือความเปลี่ยนแปลงที่พวกเรากำลังพยายามช่วยคนอื่น ๆ ไปถึง

เรื่องราวของเขายังช่วยให้ฉันได้เข้าใจจริง ๆ ว่าคุณหมายถึงอะไร เวลาคุณพูดถึงเรื่องโครงสร้าง “ตามลำดับขั้น” ของสมอง

ดร.เพอร์รี: ทุกประสบการณ์จะถูกประมวลผลจากล่างขึ้นบน ซึ่งหมายความว่า การจะขึ้นไปถึงสมองส่วนบนสุด หรือส่วนที่ “ฉลาด” ของเรา เราต้องผ่านส่วนล่างๆ ที่ไม่ค่อยฉลาดนักก่อน การประมวลผลตามลำดับเช่นนี้ หมายความว่า สมองส่วนที่เก่าแก่ที่สุดและมีปฏิริยาอย่างมากที่สุด คือส่วนแรกที่ได้ตีความและลงมือกระทำกับข้อมูลข่าวสารที่เข้ามาจากผัสสะทั้งหลายของเรา ประเด็นสำคัญก็คือ สมองของเราได้รับการจัดระบบไว้ให้กระทำและรู้สึกก่อนที่จะคิด นี่ก็เป็นลำดับการพัฒนาของสมองเราด้วยเช่นกัน คือจากล่างขึ้นบน ทารกที่กำลังมีพัฒนาการจะกระทำและรู้สึก การกระทำและความรู้สึกเหล่านี้จะช่วยจัดระบบให้พวกเขาเริ่ม คิด เป็น

โอปราห์: หลายปีมาแล้วที่คุณบอกฉันว่า ประสบการณ์ในช่วงแรกสุดจะมีผลกระทบยิ่งใหญ่ที่สุด เพราะว่ามันคือช่วงที่สมองกำลังเจริญเติบโต

รวดเร็วที่สุด

ดร.เพอร์รี: ดังนั้น คำถามที่ว่า “คุณผ่านอะไรมา” จึงไม่เพียงแต่เป็นคำถามสำคัญหากคุณอยากจะเข้าใจใครบางคน แต่ยังเป็นคำถามสำคัญหากคุณอยากจะเข้าใจสมองอีกด้วย หรือกล่าวได้ว่า เรื่องราวที่ผ่านมาบรรดาผู้คน และสถานที่ต่าง ๆ ในชีวิตคุณล้วนมีอิทธิพลต่อพัฒนาการของสมอง สมองของเราแต่ละคนจึงมีความเฉพาะตัว ประสบการณ์ในชีวิตเรามีอิทธิพลต่อวิธีที่ระบบหลัก ๆ ในสมองของเราจัดระเบียบและทำงาน ดังนั้น เราแต่ละคนจึงเห็นและเข้าใจโลกในแบบของตัวเอง

อย่างตัวอย่างของคุณโรสแมน เขาเจอประสบการณ์ที่สร้างบาดแผลทางใจตอนอายุสี่ปีได้ ถ้าประสบการณ์เหล่านี้เปลี่ยนแปลงสมองของคนที่มีอายุสี่ปีได้ คุณก็ลองนึกถึงผลกระทบที่มีต่อสมองของทารกหรือเด็กที่เพิ่งหัดเดินว่า มันจะรุนแรงมากเพียงใด

เริ่มตั้งแต่ตอนอยู่ในมดลูก สมองที่กำลังพัฒนาจะเริ่มจัดเก็บประสบการณ์ในชีวิตเรา พัฒนาการทางสมองของตัวอ่อนในครรภ์สามารถรับอิทธิพลจากปัจจัยมากมายสารพัด เช่น ความเครียดของแม่ การใช้ยาเสพติด เหล้า และสารนิโคติน รวมถึงอาหารและรูปแบบของกิจกรรมต่างๆ ของแม่ ในช่วงเก้าเดือนแรกนั้น พัฒนาการเกิดขึ้นรวดเร็วมาก บางช่วงบางตอนก็มีเซลล์ประสาท “เกิดขึ้น” มาใหม่สองหมื่นเซลล์ต่อวินาที (เปรียบเทียบกับผู้ใหญ่ ในวันที่ทุกอย่างอยู่ในสถานะที่ดี อาจจะมีเซลล์ประสาทสร้างขึ้นมาใหม่เจ็ดร้อยเซลล์) จนเมื่อคลอดออกมาเด็กแรกเกิดมีเซลล์ประสาท 8.6 หมื่นล้านเซลล์ เซลล์ประสาทเหล่านี้จะเติบโตต่อไปและมาเชื่อมโยงกันเป็นโครงข่ายอันซับซ้อน เพื่อให้เด็กแรกเกิดเริ่มทำความเข้าใจโลกของพวกเขา เรื่องนี้ซับซ้อนอย่างยิ่ง และเหล่านักวิจัยก็ยังไม่สามารถทำความเข้าใจได้ทั้งหมด แต่ก็มีหลักการ

พื้นฐานอยู่สองสามประการ ที่เราพอจะหยิบยกมาใช้ในการสนทนาของเรา ว่าเรื่องนี้เกี่ยวข้องกับบาดแผลทางใจอย่างไร

ผัสสะภายนอกของเรา อันได้แก่ ภาพ เสียง กลิ่น รส และสัมผัส คอยสังเกตติดตามว่ามีอะไรเกิดขึ้นภายนอกร่างกายของเรา ในการทำเช่นนั้น เราต้องใช้อวัยวะรับสัมผัส อันได้แก่ ตา หู จมูก และผิวหนัง เมื่ออวัยวะเหล่านี้ถูกกระตุ้นโดยแสง เสียง กลิ่น และสัมผัส เซลล์ประสาทเฉพาะด้านนั้นๆ ก็จะส่งสัญญาณไปยังสมอง

นอกจากนี้ เรายังมีระบบรับรู้ความรู้สึกที่คอยบอกว่ากำลังเกิดอะไรขึ้นบ้างข้างในร่างกายของเรา สิ่งนี้เรียกว่าการรับรู้ความรู้สึกภายใน (interoception) และมันจะสร้างความรู้สึก อย่างเช่น กระหายน้ำ หิวข้าว หรือหายใจหอบเหนื่อย แล้วบรรดาข้อมูลที่ได้รับจากผัสสะทั้งหมด ทั้งจากโลกภายนอกและโลกภายในของเรา ก็คอยส่งผลตอบรับอย่างต่อเนื่องไปยังสมอง เพื่อปลุกให้ระบบต่างๆ ที่เกี่ยวข้องทำงาน เพื่อให้เราสุขภาพดีและปลอดภัย เช่น ถ้าเรากระหายน้ำ เราก็จะไปหาน้ำมาดื่ม ถ้าเราหิวข้าว เราก็จะไปหาข้าวมากิน ถ้าเรารู้สึกถึงภัยอันตราย เราก็จะขับเคลื่อนระบบตอบสนองของความเครียดของเรา เป็นต้น

สมองจะคอยแยกแยะข้อมูลที่เกิดจากผัสสะทั้งหมด แล้วส่ง “ขึ้นไปตามลำดับของรูปสามเหลี่ยม” ไปยังส่วนต่างๆ ของสมองเพื่อรวบรวมและประมวลผลขั้นต่อไป กระบวนการนี้จะสร้างประสบการณ์ฉบับใหม่ขึ้นมา ซึ่งเข้มข้นและมีรายละเอียดเพิ่มมากขึ้นเมื่อข้อมูลต่างๆ ได้เข้ามาเชื่อมโยงกันตามวิธีการที่มันถูกจัดเรียง ตัวอย่างเช่น สมองส่งข้อมูลภาพเข้าไปยังบริเวณเดียวกับที่มันส่งข้อมูลการได้ยิน (เสียง) การแตะต้อง (สัมผัส) และการดม (กลิ่น) ที่เข้ามาในเวลาเดียวกันพอดีพอดี ความรู้สึกต่างๆ ทั้งภาพ เสียง กลิ่น และการเคลื่อนไหวของประสบการณ์เดียวกันก็จะมาเชื่อมโยงเข้าด้วยกัน และนี่ก็คือจุดเริ่มต้นของการทำ

ความเข้าใจโลก

เมื่อสมองเริ่มสร้างความทรงจำอันซับซ้อนที่จัดเก็บความเชื่อมโยงเหล่านี้ไว้ มันก็จะกลายเป็นแค็ตตาล็อกประสบการณ์ส่วนตัว เมื่อเติบโตขึ้นเราต่างพยายามทำความเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัวเรา สิ่งนี้หมายความว่าอะไร เมื่อมีคนมาลูบหลังของฉัน มันหมายความว่าอะไร สีหน้าของเขาเป็นแบบนี้ มันหมายความว่าอะไร จะเกิดอะไรขึ้นต่อไป ถ้ามีกลิ่นนี้โชยมา

สำหรับเด็กคนหนึ่ง การสลายตาหมายความว่า “ฉันใส่ใจเธอนะ ฉันสนใจเธอนะ” แต่สำหรับเด็กอีกคนอาจหมายความว่า “ฉันจะเอ็ดเธอแล้วนะ” แต่ละช่วงขณะในช่วงต้นของชีวิต สมองที่กำลังพัฒนาของเราได้จัดเรียงและจัดเก็บประสบการณ์ส่วนตัว แล้วจัดทำเป็น “สมุดรหัส” ส่วนตัวที่ช่วยให้เราตีความโลก เราแต่ละคนสร้างโลกทัศน์เฉพาะตัวที่ได้รับอิทธิพลมาจากประสบการณ์ของเรา

ลองจินตนาการถึงความเปลี่ยนแปลงอันพลิกผันในโลกทางผัสสะของเด็กแรกเกิดคนหนึ่ง โลกซึ่งครั้งหนึ่งเคยอบอุ่น ดำเนินเป็นจังหวะ และมีมิติ กลายเป็นโลกที่ท่วมท้นไปด้วยผัสสะทั้งหลาย ทั้งภาพ เสียง อุณหภูมิที่เปลี่ยนแปลง และการสัมผัสกับอากาศในช่วงเวลาที่คลอດออกมา สมองของเด็กถูกข้อมูลทางผัสสะในรูปแบบใหม่ ๆ โถมโหมเข้าใส่ และเพราะว่าตอนที่คุณยังเป็นเด็ก โลกนี้มันช่างแปลกใหม่เหลือเกิน นั่นจึงเป็นช่วงที่สมองของคุณสร้างความเชื่อมโยงใหม่ ๆ เหล่านี้อย่างรวดเร็วและกระตือรือร้นที่สุด ประสบการณ์ในช่วงปีแรก ๆ ของชีวิตจึงมีอิทธิพลต่อวิธีที่สมองของคุณจัดระบบในสัดส่วนที่มากกว่าช่วงต่อ ๆ มา

โอปราห์: หนึ่งในสิ่งสำคัญที่สุดที่ฉันได้เรียนรู้จากงานวิจัยของคุณ ก็คือ เด็กเล็กสามารถซึมซับสิ่งต่าง ๆ ได้มากกว่าที่เราู้กันมาก ยิ่งคุณอายุน้อย

คุณก็ยิ่งอ่อนไหวต่อบรรยากาศทางอารมณ์ ผู้คนนี่ว่าพวกเขาพูดสลับต่อหน้าเด็กเล็กๆได้ พวกเขานึกว่าตนใช้ความรุนแรงต่อหน้าเด็กเล็กๆได้ ตั้งแต่ฉันเคยดำเนินรายการมา มีหลายร้อยครั้งที่ม่คุณแม่มาออกรายการ และพูดว่า “รอให้เขาโตขึ้นอีกหน่อย ฉันจึงค่อยเลิกกับพ่อใจร้ายคนนี้” พวกเธอนึกไปว่า ลูกของฉันยังเด็กเกินกว่าจะเข้าใจ ทั้งที่จริงแล้วมันตรงกันข้ามอย่างสิ้นเชิง

ดร.เพอร์รี: ใช่เลย มันตรงกันข้ามอย่างสิ้นเชิง ยิ่งคุณอายุน้อย คุณก็ยิ่งต้องพึ่งพาผู้ดูแล ซึ่งคือพ่อแม่หรือผู้ใหญ่คนอื่นให้มาช่วยคุณตีความโลกใบนี้ และเด็กเล็กๆจะมีประสบการณ์กับโลกโดยผ่านตัวกรองของผู้ใหญ่เหล่านี้ในบางวิธี

แม้ว่าเด็กที่อายุน้อยมาก ๆ อาจจะไม่เข้าใจคำศัพท์ในภาษา แต่พวกเขาก็สัมผัสได้ถึงส่วนที่เป็นอวัจนภาษาในการสื่อสาร อย่างเช่น น้ำเสียง พวกเขาารู้สึกได้ถึงความตึงเครียดและความมุ่งร้ายในการพูดที่โกรธเกรี้ยว ความเหนื่อยล้าและสิ้นหวังในภาษาที่ห่อหุ้มเต็มไปด้วย และเนื่องจากสมองเติบโตรวดเร็วมากในช่วงปีแรก ๆ ของชีวิต มันสร้างความเชื่อมโยงเป็นพัน ๆ สิ่งเกี่ยวกับวิธีที่โลกนี้ดำเนินไป ประสบการณ์ในช่วงต้น ๆ เหล่านี้ จึงมีผลกระทบกับทารกและเด็กเล็กมากกว่า

ยกตัวอย่าง เมื่อเด็กมีพ่อที่ชอบทำร้ายลูก สมองของพวกเขาก็จะเริ่มเชื่อมโยงผู้ชายเข้ากับภัยคุกคาม ความโกรธ และความกลัว และโลกทัศน์นี้จะฝังอยู่ในจิตใจ ทำให้คิดว่าพวกผู้ชายเป็นอันตราย เป็นภัยคุกคาม พวกเขาจะทำร้ายคุณและคนที่คุณรัก ถ้าความคิดเช่นนี้ฝังอยู่ในมุมมองที่คุณมีต่อโลกไปแล้ว ลองนึกดูว่าจะเกิดอะไรขึ้นเมื่อคุณเข้าโรงเรียนไปแล้วเจอครูที่เป็นผู้ชาย และลองนึกดูว่าคุณจะมองแฟนใหม่ของแม่คุณที่เขาอาจจะนิสัยดีและไม่ได้ชอบทำร้ายคนอย่างไร

โอบราห์: เมื่อคุณยังไม่มีพัฒนาการทางด้านคำศัพท์ หรือไม่สามารถเรียกสิ่งที่คุณเห็นหรือรู้สึกได้ คุณก็จะทำได้เพียงแค่อธิบายจากบรรยากาศของสถานการณ์ และถ้าบรรยากาศภายในบ้านมันช่าง...คุณก็จะยิ่งแย่เลย

ดร.เพอร์รี: สิ่งที่เราเรียกว่าบรรยากาศของสถานการณ์ เทียบเท่ากับบรรยากาศทางอารมณ์ของสิ่งแวดล้อมนั้นเอง

โอบราห์: ใช่แล้ว ฉันเชื่อว่าในทุกๆ สิ่งแวดล้อมมีบรรยากาศทางอารมณ์ ถ้าคุณเคยเดินเข้าไปในบ้านสักหลัง ในฐานะคนแปลกหน้า แม้ไม่ได้พูดอะไรกันเลย คุณก็รู้สึกได้ว่าที่นั่นคือที่ซึ่งผู้คนรักกันหรือเปล่า เหมือนกับที่คุณสัมผัสได้เมื่อมีอะไรทะแม่งๆ คุณอาจจะไม่รู้ว่าเป็นอะไร แต่รู้สึกได้ว่าบางอย่างมันแปลกๆ

ดร.เพอร์รี: ในทำนองเดียวกันนี้ คุณอาจเดินเข้าไปในโรงเรียนอนุบาล แล้วก็พูดว่า “ว้าว สิ่งแวดล้อมที่นี่ยอดเยี่ยมไปเลย” คุณรู้สึกได้ถึงบรรยากาศบางอย่าง มันเป็นบรรยากาศทางอารมณ์ และคุณอาจเข้าไปในห้องเรียนหนึ่ง ซึ่งอยู่ในโรงเรียนเดียวกัน แล้วพูดว่า “โห ที่นี่มันอะไรกันเนี่ย” คุณรู้สึกได้ว่ามันทรงพลังมาก มีหลายส่วนในสมองของเราที่อ่อนไหวมาก ๆ ต่อสิ่งเตือนใจที่สัมพันธ์กับบอว์นภาษา นี่คือการรับรู้ของวิถีความเป็นมนุษย์ที่ไม่ค่อยได้รับความสนใจในสังคมของเรา สังคมของเราโน้มเอียงไปเป็นสังคมที่เน้นวจนภาษามากกว่า คำพูดและข้อความกลายเป็นสิ่งสำคัญ ทั้งที่จริงๆ แล้ว การสื่อสารส่วนใหญ่คือบอว์นภาษา

โอบราห์: คุณสอนว่า เมื่อได้รับบาดเจ็บทางใจในช่วงต้นๆ ของชีวิต อันหมายถึงช่วงแรกเกิดไปจนถึงสองขวบ ซึ่งคือก่อนที่คุณจะพัฒนาความ

สามารถในการอธิบายเหตุการณ์นี้ได้ มันจะส่งผลกระทบอย่างลึกซึ้งต่อสมองของคุณยิ่งกว่าตอนที่คุณสามารถใช้ถ้อยคำอธิบายมันได้แล้ว

ฉันก็เลยนึกไปถึงเด็ก ๆ ที่ถูกลวนลามทางเพศตั้งแต่ตอนอายุน้อย ๆ พวกเขายังไม่มีภาษามาอธิบายสิ่งที่เกิดขึ้น ประสบการณ์นั้นจึงติดตรึงอยู่ในสมองในแบบที่จะไม่เป็นกับเด็กที่สามารถอธิบายสิ่งที่เกิดขึ้นด้วยถ้อยคำ

ดร.เพอร์รี: ประเด็นที่คุณกล่าวมานี้ คือรูปแบบหนึ่งของความทรงจำ เรากลับมาดูรูปสามเหลี่ยมหัวกลับ ที่ผมวาดให้คุณโรสแมนกันอีกครั้ง

ระบบทางชีวภาพในร่างกายของเราแต่ละระบบจะมีวิธีเปลี่ยนแปลงเพื่อตอบสนองต่อประสบการณ์ แล้วความเปลี่ยนแปลงนั้นจะเป็นการบันทึกประสบการณ์ในอดีต หรือเรียกง่าย ๆ ว่าความทรงจำนั่นเอง เซลล์ประสาทมีความอ่อนไหวต่อประสบการณ์อย่างยิ่ง และโครงข่ายประสาทในสมองทุกส่วนสามารถสร้างความทรงจำได้ การจำชื่อคน เบอร์โทรศัพท์ และที่ที่คุณวางกุญแจทิ้งไว้ คือหน้าที่ของโครงข่ายประสาทในคอร์เท็กซ์ แต่นอกจากความทรงจำทำนองนี้ เรายังมีความทรงจำทางอารมณ์อีกด้วย เช่น เพลงเพลงหนึ่งสามารถดึงเอาความรู้สึกหนึ่งขึ้นมา ซึ่งเชื่อมโยงกับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อหลายปีก่อน กลิ่นเฝ้ายางหรือขนมปังอบใหม่ อาจดึงความรู้สึกอบอุ่นใจที่ได้เป็นส่วนหนึ่ง หรือความรู้สึกหม่นหมองตรอมตรมกับอดีตที่ผ่านไปแล้วได้ ความรู้สึกเหล่านี้ผุดขึ้นมาจากเรื่องราวที่เชื่อมโยงกันซึ่งจัดเก็บอยู่ในโครงข่ายประสาทในสมองส่วนลิมบิกและบริเวณอื่นๆ นอกจากนี้ ยังมีความทรงจำทางการเคลื่อนไหวและการทรงตัวอีกด้วย (motor-vestibular) เช่น ทำนอนขดตัวเหมือนตัวอ่อนในครรภ์ เป็นการกระทำที่มาจากความทรงจำส่วนลึก ซึ่งถูกจัดเก็บไว้ในโครงข่ายประสาทในสมองส่วนล่าง ๆ แต่ประสบการณ์ที่สร้างบาดแผล

ทางใจ สามารถสร้างเส้นทางความทรงจำอันซับซ้อนที่เกี่ยวข้องกับสมอง
ทุก ๆ บริเวณได้

ดังที่เราได้กล่าวไปแล้วว่า สมองพัฒนาเป็นลำดับจากล่างขึ้นบน
และจากในออกนอก จากหน้าที่พื้นฐานของก้านสมองไปจนถึงหน้าที่
อันซับซ้อนของคอร์เท็กซ์ สมองแต่ละบริเวณมีความสามารถที่จะสร้าง
ความทรงจำ ซึ่งก็คือการเปลี่ยนแปลงของระบบทางชีวภาพเพื่อตอบสนอง
ต่อประสบการณ์ และจัดเก็บความเปลี่ยนแปลงเหล่านั้นไว้ในโครงข่าย
ประสาทเฉพาะของมัน

ในเด็กเล็ก คอร์เท็กซ์ยังพัฒนาไม่เต็มที่ อย่างในเด็กอายุน้อย
กว่าสามขวบ โครงข่ายประสาทยังไม่เจริญพอที่จะสร้างสิ่งที่เรียกว่า
ความทรงจำแบบเรื่องเล่าที่เป็นเส้นตรง (linear narrative memory) หรือ
พูดอีกอย่างว่า ความทรงจำว่าใคร ทำอะไร เมื่อไร และที่ไหน แต่ใน
บริเวณสมองส่วนล่าง ๆ ของพวกเขา ยังมีโครงข่ายประสาทอื่น ๆ ที่กำลัง
ประมวลผลอยู่ และกำลังเปลี่ยนแปลงไปซึ่งเป็นผลมาจากประสบการณ์
แรก ๆ ความคิดเชื่อมโยงหรือความทรงจำต่าง ๆ ได้ถูกสร้างขึ้นในโครงข่าย
ระดับล่าง ๆ เหล่านี้ และมันก็จะมีความซับซ้อนอย่างใหญ่หลวงถ้ามีประส-
บการณ์ที่สร้างบาดแผลทางใจมาถูกจัดเก็บไว้ในสมองตอนที่คนเราอายุน้อย
มาก ๆ

ถ้าเด็กถูกกระทำทารุณ สมองของพวกเขาอาจสร้างความเชื่อมโยง
ระหว่างลักษณะของผู้กระทำ หรือสภาวะแวดล้อมของเหตุการณ์นั้น เช่น
สีผม น้ำเสียง เสียงเพลงที่กำลังบรรเลงอยู่ในตอนนั้น เข้ากับความรู้สึก
กลัว ความเชื่อมโยงที่ชวนสับสนและซับซ้อนเหล่านี้สามารถส่งอิทธิพล
ต่อพฤติกรรมไปได้อีกหลายปีหรือในอนาคต ยกตัวอย่างเช่น เมื่อคุณ
เข้าภัตตาคารแห่งหนึ่ง แล้วได้รับบริการจากพนักงานที่เป็นผู้ชายผม
สีน้ำตาล เขายืนชิดคุณเกินไปตอนที่จัดออร์เดอร์ของคุณ นั่นก็อาจทำให้

คุณตื่นตระหนกขึ้นมา แต่เนื่องจากมันไม่ใช่การเก็บรวบรวมความรู้คิดที่ฝังอยู่อย่างมั่นคง ซึ่งหมายถึงมันไม่ใช่ความทรงจำแบบเรื่องเล่าเป็นเส้นตรง อาการตื่นตระหนกจึงมักเกิดขึ้นและถูกตีความไปแบบสุมๆ ว่าไม่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์ใดๆ ก่อนหน้า

ชุดของความเชื่อและพฤติกรรมที่ติดตัวมาทั้งชีวิตสามารถเกิดขึ้นเมื่อได้รับบาดเจ็บทางใจตั้งแต่ตอนเป็นเด็ก หนึ่งในการแสดงออกที่ร้ายแรงที่สุดเกิดจากการถูกกระทำทารุณทางเพศในวัยเด็ก ซึ่งอาจกลายเป็นพิษร้ายที่ทำลายความสัมพันธ์ใกล้ชิดเมื่อคนคนนั้นเติบโตขึ้น แม้ว่าเขาจะจดจำเรื่องราวการกระทำทารุณครั้งนั้นไม่ได้ก็ตาม

โอปราห์: มีอยู่สองร้อยสิบเจ็ดตอนในรายการ *The Oprah Winfrey Show* ที่นำเสนอประเด็นการกระทำทารุณทางเพศ และฉันเห็นเส้นเรื่องที่แฝงอยู่ในเรื่องราวของเหยื่อส่วนใหญ่ รวมถึงตัวฉันเองด้วย คุณมักถูกกล่อมให้ยินยอม และเมื่อคุณต้องเผชิญหน้าไม่ว่าในรูปแบบใด มันก็จะทำให้คุณอึดอัดใจ เพราะคุณไม่เคยถูกสอนว่าคุณมีสิทธิปฏิเสธ คือจริง ๆ แล้วคุณถูกสอนว่าห้าม *พูดปฏิเสธ* ความรู้สึกว่าคุณคู่ควรพอที่จะกำหนดเส้นแบ่งของตัวเองได้ถูกฉกฉวยไปจากคุณ หลายคนจึงได้ตอบสนองสถานการณ์ด้วยการกลบฝังความรู้สึกอยากปฏิเสธ แล้วก็กลายเป็นคนที่คอยเอาใจคนอื่น ฉันเองก็จัดเป็นคนประเภทนี้ด้วยเหมือนกัน นานหลายปีที่ฉันยอมตอบรับในสิ่งที่ฉันรู้ว่าจริง ๆ แล้วฉันไม่อยากทำ หรือเพื่อหลีกเลี่ยงการเจรจาที่ยุ่งยาก เพราะฉันไม่สามารถทนกับความรู้สึกน่าอึดอัดใจในการลุกขึ้นมาเรียกร้องอะไร ๆ ให้กับตัวเองได้ ฉันรู้จักเหยื่อผู้มีบาดแผลทางใจหลายคนที่บ้านทนความสัมพันธ์ของตัวเอง จนกระทั่งคนอื่นต้องเป็นฝ่ายมาปฏิเสธเสียเอง ซึ่งหมายความว่าความสัมพันธ์ของพวกเขาต้องจบลง มิตรภาพได้กลายเป็นพิษ หรือไม่ว่าพวกเขาก็ต้องสูญเสีย

หน้าที่การงานไป นี่คือสิ่งที่ฉันได้ยินคุณพูดตอนคุณเล่าเรื่องคนที่ทำให้ความสัมพันธ์ของคุณเป็นพิษ

แต่ประสบการณ์ร้ายแรงที่พวกเราคุยกันมา อย่างการลวนลามทางเพศ การกระทำทารุณเด็ก และสงคราม เป็นเพียงแค่ส่วนหนึ่งของประสบการณ์ที่ทำให้เกิดบาดแผลทางใจ ฉันคิดว่าคำว่าบาดแผลทางใจสามารถใช้กับเหตุการณ์ในชีวิตที่แตกต่างกันไปในหลายระดับ

สำหรับฉัน ไม่มีตัวอย่างใดจะชัดเจนไปกว่าเรื่องของคริสและเดซี ผู้ปรากฏตัวครั้งแรกในรายการ *The Oprah Winfrey Show* ตอนที่เกี่ยวข้องกับเด็กที่พ่อแม่หย่าร้างกัน ในเวลานั้น คริสอายุเจ็ดขวบ เดซีคือพี่สาวของเขา ซึ่งอายุสิบเอ็ดขวบ พวกเขาไม่เพียงแต่ต้องทนรับบาดแผลทางใจจากการหย่าร้างของพ่อแม่ แต่พวกเขายังขาดการติดต่อกับแม่ไปอีกนานหลายปี คริสอายุเพียงสี่ขวบตอนเจอหน้าแม่ครั้งสุดท้าย ความรู้สึกฉวิไลหาของเขาทำให้เขาใจสลาย เขาเชื่อว่าถ้าสามารถซื้อแหวนให้แม่ด้วยเงินที่หยอดกระปุกทุกวันๆ แม่จะกลับมาหาเขา ฉันฟังแล้วก็กลืนน้ำตาไว้ไม่อยู่

ในทางตรงกันข้าม ความเจ็บปวดของเดซีแสดงออกมาเป็นความโกรธ “คุณไม่ควรจะมีแฟนใหม่ ในเมื่อคุณแต่งงานแล้ว” เธอบอกฉันโดยหมายถึงแม่ของเธอ หญิงผู้ซึ่งควรจะรักเธออย่างไม่มีเงื่อนไข และเป็นครูผู้ยิ่งใหญ่ในชีวิตของเธอได้สาบสูญไปจากเธอแล้ว เดซีอธิบายว่า มัน “ทนไม่ไหวจริงๆ”

ในรายการตอนนั้น เอ็ม. แกรี นูแมน แรปไบและนักบำบัดครอบครัว บอกฉันว่า สำหรับเด็กส่วนใหญ่ การหย่าร้างของพ่อแม่ จริงๆ แล้วก็เหมือนกับความตาย เขาอธิบายว่าเด็กๆ ไม่ได้มองว่าพ่อแม่เป็นบุคคลแยกกันที่อยู่ด้วยกัน แต่พวกเขามองพ่อแม่เป็นหน่วยหนึ่ง ซึ่งอยู่ภายในหนึ่งครอบครัว ดังนั้น แม้ว่าการหย่าร้างจะเป็นหนทางที่ดีที่สุด

สำหรับครอบครัวโดยรวม แต่เด็ก ๆ จะรู้สึกว่ามันเป็นส่วนของตัวเองถูกฉีกทิ้งออกไป และถ้าพ่อหรือแม่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งไม่ได้อยู่ด้วย หรือพวกเขาก็ใหม่เข้ามาแนะนำอย่างปุปบับ ก่อนที่เด็ก ๆ จะพัฒนาความไวเนื้อเชื่อใจ มันจะกระทบกับบริเวณต่างๆ ในสมองที่เกี่ยวข้องกับการสร้างความรู้สึกถึงคุณค่าในตัวเอง ความรู้สึกถึงตัวตนจะคอยดูแลเราในทุกๆ ความสัมพันธ์ หรือทุกๆ ทางเลือกที่เราจะตัดสินใจเมื่อเราดำเนินชีวิตต่อไป และเมื่อเด็ก ๆ ไม่รู้สึกว่าได้รับความเคารพจากการตัดสินใจของพ่อแม่ ความเชื่อว่าตัวเองมีคุณค่าก็จะถูกบดขยี้

คริสและเดซี่เป็นเด็กสองคนแรกที่ฉันได้ยินได้ฟังความจริงเกี่ยวกับบาดแผลทางใจจากการหย่าร้างของพ่อแม่ บางคนเชื่อว่ายิ่งเด็กมีอายุน้อย ก็จะยิ่งยอมรับความสัมพันธ์ใหม่ๆ ได้ง่าย แต่เรื่องราวของคริสและเดซี่ยืนยันกับฉันว่ามันไม่ใช่เลย

ฉันรู้มาว่างานวิจัยของคุณก็เสนอตรงกัน ช่วยอธิบายให้ฉันฟังหน่อยได้ไหมคะ ว่าจากมุมมองประสาทวิทยา มันเกิดอะไรขึ้นกับสมองของเด็กๆ ในสถานการณ์แบบนั้น

ดร.เพอร์รี: เมื่อความสัมพันธ์ใหม่โผล่เข้ามา ก็จะมีสองสิ่งเกิดขึ้น สิ่งแรกเด็กคนนั้นก็จะเริ่มถามขึ้นมาในใจว่า “คนนี้เป็นใคร และนี่มันเรื่องอะไรกัน” และสิ่งนี้ก็เกิดขึ้นแม้กระทั่งกับทารกด้วย สิ่งที่สอง พวกเขาจะรู้สึกถึงความใส่ใจของพ่อแม่ได้ย้ายออกไปจากพวกเขา และมุ่งไปสู่บุคคลอื่นผู้นี้ ดังนั้น คุณคงเห็นได้ว่ามันสร้างความสับสนคลอนแคลนมากเพียงใด แม้ว่าจะไม่มีเรื่องการคุกคาม ความรุนแรง หรือการกระทำทารุณเกิดขึ้นเลยก็ตาม

โอปราห์: แม้ความสัมพันธ์นั้นจะเป็นไปด้วยดี เมื่อเปรียบเทียบกับคนเก่าก็ตามเหอะคะ

ดร.เพอร์รี: ใช่ แม้คนใหม่นี้จะเป็นคนใจดี น่ารัก น่าเคารพ แต่เมื่อเข้ามาสู่ชีวิตของเด็ก ก็ต้องใช้เวลาานมากกว่าเด็กจะเข้าใจความเปลี่ยนแปลงนี้ และกลับสู่สภาวะที่สงบลงและปรับตัวได้ ดังที่เราจะพูดกันในรายละเอียดหลังจากนี้ สิ่งใหม่ๆ จะปลุกระบบตอบสนองความเครียดของเราขึ้นมา ค่าเริ่มต้นในการตอบสนองต่อสิ่งใหม่ ก็คือ “โอ๊ะโอ นี่มันอะไรกัน” และจนกว่าสิ่งใหม่นี้จะได้รับการพิสูจน์แล้วว่าปลอดภัยและเป็นสิ่งที่ดี มันก็ยังคงถูกแยกให้อยู่ในหมวดของสิ่งทีอาจจะเป็นภัยคุกคาม สำหรับคนส่วนใหญ่ สิ่งที่ไม่รู้จัก คือหนึ่งในสาเหตุหลักของความรู้สึกวิตกกังวลหรือล้นเกินจนทนไม่ไหว

และแน่นอน มันจะแย่งยิ่งกว่านี้อีก ถ้ามีความขัดแย้งในความสัมพันธ์ใหม่นี้ อย่างเช่นเด็กน้อยถูกเิดโดยแฟนคนใหม่ของแม่ ประสบการณ์นี้จะถูกประมวลผลและจัดเก็บไว้ในคอร์เทกซ์ในรูปแบบของเรื่องเล่า นั่นคือความทรงจำว่าใคร ทำอะไร เมื่อไร ที่ไหน เช่น “เมื่อวันจันทร์ แฟนใหม่ของแม่มาที่บ้าน แล้วก็ตะคอกใส่ฉัน” แต่มันยังถูกจัดเก็บไว้ในสมองส่วนที่ลึกเข้าไปกว่านั้นอีกด้วย ตอนแฟนใหม่ของแม่กำลังเิดใส่ การตอบสนองความเครียดของเด็กชายได้ถูกปลุกขึ้นมา ระบบการควบคุมหลักที่ควบคุมโดยสมองส่วนล่างๆ จะทำให้หัวใจของเขาเต้นเร็วขึ้น ทำให้กล้ามเนื้อเขม็งเกร็ง และส่งสัญญาณไปยังร่างกายของเขาให้เตรียมพร้อมที่จะสู้หรือหนี ความกลัวปิดกั้นการคิด และขยายความรู้สึกให้ใหญ่โตขึ้น เด็กชายคนนี้จะหวาดกลัว ขณะที่สมองของเขา กำลังพยายามทำความเข้าใจประสบการณ์ทั้งหมดนี้ มันก็ทำให้เกิดความทรงจำที่เป็นบาดแผลทางใจไปพร้อมกัน

หลังจากนั้นมา เมื่อเด็กชายคนนี้เผชิญกับตัวกระตุ้นหรือสิ่งเตือนใจใดๆ ที่ทำให้สมองของเขาหวะลึกถึงประสบการณ์ที่สร้างบาดแผลทางใจครั้งนั้น อัตรการเต้นของหัวใจก็จะสูงขึ้น กิริยาท่าทางของเขาก็จะเปลี่ยน

ไป ส่วนผสมของฮอร์โมนต่างๆ ในร่างกายของเขาจะเปลี่ยนแปลงไปด้วย ประเด็นสำคัญก็คือ ระบบการควบคุมหลักของร่างกายเราอาจเปลี่ยนไปได้เมื่อเจอประสบการณ์ที่สร้างบาดแผลทางใจ เด็กที่เคยเผชิญกับความเครียดที่รุนแรงและคาดการณ์ไม่ได้จะกลายเป็นคนที่ขาดความสามารถในการควบคุม (dysregulated)

โอปราห์: การอยู่อาศัยในสภาพแวดล้อมที่ทำให้เกิดบาดแผลทางใจ ก็จะทำให้เด็กคนนั้นขาดความสามารถในการควบคุมอยู่ตลอดเวลา

ดร.เพอร์รี: ใช่แล้วครับ ยกตัวอย่าง ถ้าเด็กเห็นแม่ของเขาถูกแพนใหม่ กระทำทารุณซ้ำๆ ทั้งทางกาย ทางอารมณ์ หรือทางวาจา หรือตัวเด็กเอง ถูกกระทำทารุณโดยตรง สมมติของพวกเขาก็จะสร้างความเชื่อมโยงระหว่างลักษณะของบุคคลที่กระทำกับภัยคุกคาม ความเชื่อมโยงเหล่านี้จะมีอิทธิพลต่อความสัมพันธ์และการตีความความสัมพันธ์นั้นเมื่อเขาโตขึ้น

โอปราห์: แล้วมันก็ก่อให้เกิดสิ่งที่คุณเรียกว่า “แค็ตตาล็อกส่วนตัวหรือสมุดรหัสน์” ขึ้นมา ซึ่งจะมีอิทธิพลต่อการรับรู้โลกของเรา

ดร.เพอร์รี: ใช่เลย ความเชื่อมโยงต่างๆ ในชีวิตช่วงต้นมีอิทธิพลมากอย่างไม่น่าเชื่อเลย มีครั้งหนึ่ง ผมทำงานเป็นที่ปรึกษาให้กับศูนย์พำนักบำบัดแห่งหนึ่ง ซึ่งมีเด็กชายอายุเจ็ดถึงสิบเจ็ดปีมาอยู่รวมกันประมาณหนึ่งร้อยคน เด็กๆ เหล่านี้ทั้งหมดเป็น “เด็กของรัฐ” ซึ่งอยู่ในความคุ้มครองของรัฐหลังจากถูกพาออกมาจากครอบครัว เนื่องจากถูกกระทำทารุณหรือถูกปล่อยปละละเลย เมื่อพวกเขามีปัญหาที่บ้านอุปการะ เด็กชายเหล่านี้ก็จะถูกพามาไว้ที่ศูนย์พำนักแห่งนี้ พวกเขาอาศัยอยู่ในสถานที่ที่เหมือน

หอพัก และส่วนใหญ่ก็เข้าโรงเรียนของที่นี่เลย

เด็กชายคนหนึ่งที่ผมเคยรักษา อายุสิบสี่ปี ชื่อว่าแซมูเอล ตอนเขา เจ็ดขวบ หน่วยงานการคุ้มครองเด็กได้พาเขาและน้องๆ อีกสี่คนออกจาก บ้านมา ที่บ้านหลังนั้นพวกเขาทั้งหมดถูกปล่อยปละละเลย และแซมูเอล ต้องคอยดูแลและปกป้องน้องๆ ในเวลาที่พ่อของเขาเมา แซมูเอล เป็น เป้าของการกระเบิดโทสะที่รุนแรงที่สุดของพ่อ เมื่อเด็กๆ ถูกพาตัวออกมา แล้ว พวกน้องๆ ก็แยกย้ายไปอยู่บ้านอุปการะหลังอื่น ๆ แซมูเอล วุ่นใจมาก เขาคอยหาทางหนีออกจากบ้านอุปการะของเขาเพื่อออกตามหาน้องๆ เขาเคยย้ายบ้านอุปการะมาแล้วสิบสองหลัง ย้ายโรงเรียนมาแล้วสิบสอง แห่ง ก่อนหน้าที่จะถูกพามาอยู่ที่ศูนย์พำนักแห่งนี้ตอนอายุสิบเอ็ดขวบ สิ่งแรกๆ ที่พวกเราทำคือให้เขาได้ติดต่อกับน้องๆ อีกครั้งโดยจัดให้ พวกเขาโทรศัพท์หากันทุกสัปดาห์ และให้ไปเจอกันทุกเดือน การได้รู้ว่า น้องๆ ปลอดภัยและเป็นที่ยกช่วยทำให้เขาสงบลงได้ เมื่อทำเช่นนั้นแล้ว งานเยียวยาสุดหินจึงเริ่มขึ้นได้

สามปีต่อมา แซมูเอลก้าวหน้าขึ้นมาก ทักษะการเข้าสังคมของเขา ดีขึ้น เขาควบคุมตัวเองได้ดีขึ้นเมื่อเจอเรื่องไม่ได้ตั้งใจหรือผิดหวัง เขารู้สึก มีความหวังมากขึ้น และมองหาอนาคตของตัวเอง แม้ว่าความโกลาหล ในชีวิตทำให้เขาเรียนช้าไปถึงสามปี แต่เขาก็พยายามเรียนตามให้ทัน จนสามารถเลื่อนชั้นได้

ครูคนใหม่ของผมเป็นคนไฟแรง เป็นที่รักของนักเรียน มีประสบการณ์ และเป็นผู้ชาย ช่วงสัปดาห์แรกในชั้นเรียนใหม่ แซมูเอลเปิดอารมณ์ ออกมาสามครั้งใหญ่ๆ โดยมีสองครั้งที่ระเบิดใส่ครูคนนี้ เขาก้าวร้าวและ รุนแรงมากจนต้องถูกมัดตัวไว้ เรื่องนี้เป็นอุปสรรคต่องานบำบัดรักษา อย่างยิ่ง และเป็นพฤติกรรมที่ไม่ปกติอย่างมากสำหรับแซมูเอล โชคร้ายที่ มันยังคงเกิดขึ้นเรื่อยๆ จนเจ้าหน้าที่ต่างก็สับสนและท้อใจ ส่วนแซมูเอลนั้น

ก็ปิดปากเงียบและละอายใจ

ผมไปนั่งคุยกับครูคนนี้เพื่อทบทวนเหตุการณ์แต่ละครั้ง ทั้งเขาและผมก็ไม่เห็นว่าอะไรเป็นตัวกระตุ้นที่ชัดเจนให้แถมระเบิดอารมณ์ ผมเข้าไปสังเกตการณ์ในชั้นเรียน และก็เห็นว่าครูมีพฤติกรรมไม่เหมาะสมหรือเป็นการยั่วแหย่ใครๆ เลย แต่แถมมักดูกระวนกระวายขึ้นมาอย่างเห็นได้ชัดเมื่อครูพูดคุยกับเขา หรือพยายามเข้าไปช่วยเขาทำการบ้าน ความใกล้ชิดน่าจะเป็นเพียงตัวกระตุ้นเดียวเท่าที่ผมเห็นในตอนนี้อย่างไรก็ตาม ผมเข้าไปใกล้ แถมก็ยิ่งกระวนกระวาย ดังนั้นครูจึงเริ่มค่อยๆ หลีกเลียงที่จะมีปฏิสัมพันธ์ใดๆ คือไม่สบตา ไม่พูดให้กำลังใจ ไม่ยิ้มให้ ครูเริ่มถอยห่างทางอารมณ์และทางกายภาพด้วย เห็นได้ชัดเจนเลยว่าสองคนนี้ไม่ชอบขี้หน้ากัน

วันหนึ่งตอนที่ผมคุยกับแถมเรื่องนี้ คำอธิบายของเขามีเพียงว่า “ก็ครูเกลียดผม ผมทำอะไรก็ได้ดีซักอย่าง” การพูดคุยของเราถูกขัดจังหวะโดยเจ้าหน้าที่คนหนึ่ง ซึ่งเข้ามาเตือนว่าใกล้จะได้เวลาที่พ่อของแถมจะมาเยี่ยมแล้ว การเข้าเยี่ยมเหล่านี้ต้องมีคนคอยเฝ้าอยู่ด้วย แต่เจ้าหน้าที่ยังไม่ถึง ผมจึงอาสาไปเฝ้าแถมเอง

พวกเราเข้าไปในห้องประชุม ผมนั่งอยู่ตรงมุมห้องรอให้พ่อของแถมเข้ามา แถมกำลังนั่งเรียงตัวหมาดฮอสอยู่ที่โต๊ะประชุมกลางห้องและเฝ้ารอ พ่อของเขามาสายอีกแล้ว และในที่สุด ประตูห้องก็เปิดออก พ่อเดินเข้ามาและนั่งลงตรงข้ามกับแถม พวกเขาทักทายกันอย่างน่าอัศจรรย์ และก็เล่นหมาดฮอสไปด้วยกัน ตลอดสัปดาห์ต่อมา อาจะมีแค่สิบคำเท่านั้นที่พวกเขาคุยกันระหว่างเล่น ทั้งสองแทบไม่มองหน้ากันเลย ผมรู้สึกได้ถึงบรรยากาศที่ตึงเครียด

ขณะที่พวกเขาเล่นหมาดฮอสกัน ใจของผมก็ล่องลอยไป ผมกำลังคิดถึงพ่อของตัวเอง ตอนไปตกปลาที่แคนาดา ทางเหนือของเมือง

พลินพลอน พ่อปลูกผมจากที่นอนอุ่นๆ ตอนตีห้า เพื่อออกไปอยู่กลางแจ้ง ฝูงปลาวอลล์อาย พ่อสวมเสื้อเชิ้ตลาล์วผ้าสักหลาดลายตารางสีแดง ที่มีกลิ่นประจำตัวของพ่อติดอยู่ เป็นส่วนผสมของกลิ่นชิการ์ กลิ่นเหงื่อ และกลิ่นน้ำหอมโอดด์สไปซ์ มันช่างเป็นกลิ่นที่อบอุ่นและทำให้รู้สึกอุ่นใจ ผมรู้สึกได้ถึงความปลอดภัยและความรักจากพ่ออย่างท่วมท้น

เมื่อตื่นขึ้นจากภวังค์ กลิ่นน้ำหอมโอดด์สไปซ์ยังลอยอวลอยู่ในห้อง หรือว่ามันคือสิ่งนี้ ผมเดินตรงไปที่โต๊ะ แล้วก็ชะโงกหน้าลงตรงกลางระหว่างแซมกับพ่อของเขา “เล่นกันไปถึงไหนแล้วครับ”

พ่อของแซมบอกว่า “เขาชนะ” ผมได้กลิ่นเหงื่อโชยมาจากลมหายใจของเขา และกลิ่นน้ำหอมโอดด์สไปซ์ที่เขาใช้พรมตัวเพื่อกลบกลิ่นเหงื่อ เพราะเขาควรจะมาเยี่ยมแซมโดยที่ไม่เมา

หลังจบการเข้าเยี่ยม ผมก็ไปหาคุณครู เขาอยู่ในห้องเรียน กำลังเตรียมการสอนสำหรับวันต่อไป “นี่อาจฟังดูแปลกหน่อยนะครับ” ผมกล่าว “แต่คุณใช้น้ำหอมระบับกลิ่นกายยี่ห้ออะไร”

“โอดด์สไปซ์ ทำไมเหรอ”

ผมก็เลยเอากะดาดะและดินสอมาวาดแบบจำลองสมองรูปสามเหลี่ยมกลับหัว และเราก็คุยกันหนึ่งหรือสองนาทีเกี่ยวกับเรื่องความทรงจำ การเชื่อมโยงความคิด และตัวกระตุ้น ผมบอกเขาว่า ผมคิดว่ากลิ่นน้ำหอมโอดด์สไปซ์เป็นสิ่งเตือนใจให้แซมระลึกถึงความหลัง (เหมือนที่สิ่งเตือนใจของคุณโรสแมน คือเสียงท่อไอเสียระเบิด) ครูยอมเปลี่ยนไปใช้น้ำยาระบับกลิ่นกายแบบไม่มีกลิ่น

ต่อมาในบ่ายวันนั้น ผมเรียกแซมมานั่งคุยด้วย และผมก็อธิบายสิ่งที่ผมคิดว่าทำให้เขารู้สึกไม่สบายใจและโกรธครู ผมเอาแบบจำลองสมองรูปสามเหลี่ยมกลับหัวมาให้เขาดู แล้วเราก็คุยกันถึงวิธีที่สมองของคนเราทำความเข้าใจโลก โดยการเชื่อมโยงภาพ เสียง กลิ่นที่ “เกิดขึ้น

ร่วมกัน” เขาฟังแล้วก็พยักหน้าหงิกๆ มันสมเหตุสมผลสำหรับเขา เขายกตัวอย่างสิ่งอื่นๆ ที่เขารู้สึกว่าสะกิดต่อมของเขา เช่นเวลามีคนเีดตะไร เขาอยากจะวิ่งหนีไปหาที่ซ่อนตัว หรือเมื่อคนตัวใหญ่ๆ แกล้งคนตัวเล็กกว่า เขาอยากจะเข้าไปจัดการพวกมัน ผมถามเขาว่าอยากจะลองไปนั่งคุยกับครูดูไหมเพื่อว่าจะฟื้นฟูความสัมพันธ์กลับคืนมาได้

ทั้งแซมและคุณครูตกลงว่าจะให้โอกาสกันและกันอีกครั้ง ตลอดหนึ่งปีหลังจากนั้นมา ความสัมพันธ์ของพวกเขาก็เติบโตแข็งแรง จนสุดท้ายแซมได้เป็นนักเรียนตัวอย่างของชั้นเรียนนั้น

เรื่องราวของแซมแสดงให้เห็นชัดถึงวิธีที่สมองคนเราจัดเก็บความทรงจำ ทั้งแซมและผมมีประสบการณ์ในช่วงต้นของชีวิตที่สมองของเราสร้างความทรงจำเชื่อมโยงกับกลิ่นน้ำหอมโอดส์ไปซ์ ความคิดเชื่อมโยงของผมดึงเอาความรู้สึกดีๆ ขึ้นมา แต่ความคิดเชื่อมโยงของเขาดึงเอาความทุกข์ใจและความหวาดกลัวขึ้นมา ตลอดเส้นทางชีวิตที่เราดำเนินผ่านมามีเสียง กลิ่น และภาพมากมายนับไม่ถ้วนเข้ามาเกาะเกี่ยวกับความทรงจำที่เราสร้างขึ้นมาในช่วงต้นของชีวิต ความทรงจำเหล่านี้อาจเป็นการรวบรวมเรื่องราวของเหตุการณ์มาอย่างสมบูรณ์ครบถ้วน หรืออาจเป็นเศษชิ้นส่วนที่กระจัดกระจาย เป็นเพียงแค่ความรู้สึก หรือแค่ความคลั่งคล้ายคลั่งคลา หรือเป็นความประทับใจ

เมื่อเราพบเจอคนบางคน เราสร้างความรู้สึกประทับใจแรกขึ้นมา (“เขาดูเป็นคนดีจริงๆ เลยนะเนี่ย”) โดยบ่อยครั้งเราไม่ได้มีข้อมูลที่แน่ชัดมาสนับสนุนแต่อย่างใด แต่เป็นเพราะลักษณะของบุคคลนั้นกระตุ้นบางสิ่งบางอย่างที่เราเคยจัดหมวดหมู่ให้มันไว้ก่อนหน้านี้ว่าคุ้นเคยและเป็นเชิงบวก หรือความรู้สึกในทางตรงกันข้ามก็เกิดขึ้นได้ (“ไอ้หมอนี่ช่างเง่าสิ้นดี”) หากบางลักษณะของเขาดันเชื่อมโยงไปถึงประสบการณ์เชิงลบในอดีตของเรา

ทำความเข้าใจโลก

สมองของเราจัดทำแค็ตตาล็อกข้อมูลนำเข้าจำนวนมหาศาล ทั้งจากครอบครัว ชุมชน และวัฒนธรรมของเรา ร่วมกับสิ่งที่ถูกนำเสนอผ่านสื่อต่างๆ มาสู่เรา เมื่อมันสมเหตุสมผลกับสิ่งที่จัดเก็บไว้ก่อนหน้านี้ สมองก็เริ่มสร้างโลกทัศน์แบบหนึ่งขึ้นมา แล้วถ้าต่อมาเราพบเจอคนบางคนที่มีลักษณะไม่เหมือนกับที่เราจัดแค็ตตาล็อกไว้ ค่าตั้งต้นในการตอบสนองของเราคือให้ระมัดระวัง ปกป้องตัวเอง ในทางกลับกัน ถ้าสมองของเราเต็มไปด้วยความคิดเชื่อมโยงตามอคติที่ถูกผลักดันผ่านสื่อ ตัวอย่างเช่น รูปร่างในอุดมคติ หรือเชื้อชาติ หรือลักษณะเหมาะสมทางวัฒนธรรม เรา ก็จะแสดงออกโดยมีอคติแฝงอยู่ (และบางทีก็แสดงออกมาอย่างโจ่งแจ้ง)

หลาย ๆ ปรากฏการณ์ในชีวิตประจำวันเชื่อมโยงโดยตรงกับกระบวนการทำความเข้าใจโลกของสมอง โดยสร้างความคิดเชื่อมโยง และทำให้เกิดเป็นความทรงจำขึ้นมา นี่คือเหตุผลว่าทำไม การถามว่า “คุณผ่านอะไรมา” จึงสำคัญยิ่งในการทำความเข้าใจสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นกับคุณในตอนนี้