

springbooks

พจนานุกรมอารมณ์สีดำ
The Black Book 검은 감정

ซอลเลตา
เรื่องและภาพ

ตรองสิริ ทองคำใส
แปล



การอ่านดีคือการหาหนังสือดีๆ





คำนำสำนักพิมพ์

ช่วงเวลาที่เรากำลังเผชิญกับความยากลำบากและทุกข์ใจ
ถ้าให้อธิบายความรู้สึกออกมา...คืออะไรอย่างนั้นหรือ

กังวล

เครียด

หรืออันที่จริงแล้วเรากำลังรู้สึกเสียใจอยู่กันแน่นะ

ความรู้สึกเศร้าที่เราไม่สามารถบรรยายออกมาเป็นคำพูดได้ว่า
เจ็บปวดและทุกข์ทรมาน
ความรู้สึกเหล่านั้นคืออารมณ์แฉลบที่เรารู้จักกัน
แล้วอารมณ์ที่ว่าต่างกันอย่างไรละ

หนังสือเล่มนี้จะพาเราไปทำความรู้จักกับ 70 อารมณ์สีดำ
ที่เดินทางเข้าออกอยู่ภายในจิตใจ
แล้วคุณจะได้เข้าใจว่าความรู้สึกแย่ๆ ที่คุณกำลังเผชิญอยู่นั้น
แท้จริงแล้วไม่มีอารมณ์ไหนที่ผิดหรือถูกเลย

springbooks

หากตั้งชื่ออารมณ์ที่เรารู้สึกตอนนี้จะเรียกว่าอะไร

เราไม่รู้จักอารมณ์ตัวเอง
และหวังใจว่าไม่ควรมึอารมณ์แบบนั้นบ้างหรือเปล่า

วิตกกังวล เกลียดชัง ย้ำคิดย้ำทำ เปื่อนหน้าหนี อึดอัด เจ็บปวด
ตำหนิตัวเอง หม่นเศร้า กัดกั้ม อ่อนล้า ผิดหวัง เหนื่อย อับอาย
กระจอก เก็บกด สับสน เห็นคุณค่าในตัวเองต่ำ โกรธ ชัดแย้ง
ประหม่า อับยศ คับข้องใจ หดแรงแรง จิตสำนึก บั่นทอน สำนึกผิด
บาดแผล ครุ่นคิด ยุ่งเหยิง เข้าใจผิด เบิร์นเอาต์ พะวง หลบเลี่ยง

อัดอั้นตันใจ อ่อนไหวง่าย พึ่งพา กังขา กระทบกระวาย เวทนา
อารมณ์แปรปรวน โศกเศร้า เปลา่เปลี่ยว กลวงเปล่า เปลี่ยวเหงา
เกลียดชังตัวเอง อาลัย ด้านชา ยอมแพ้ หวาดกลัว ซึมเศร้า
เลือนราง ใจกว้าง ระวาง แผลกแยก ทำลายตัวเอง ความสิ้นหวังในใจ
ไม่สนใจ เย็นชา ท้อแท้ ปฏิเสธ เห็นใจ สร้างอีกบุคลิก เผลอหน้า

อารมณ์ต่างๆ ที่ล้วนอยากเป็นหน้าหนีและซุกซ่อนให้มืด
เราเรียกพวกมันว่า “อารมณ์สีดำ”

เพื่อเลิกหนีหนีอารมณ์
เศร้าเมื่อรู้สึกเศร้า เจ็บปวดเมื่อรู้สึกผิดหวัง

จะขอเริ่มอธิบายอารมณ์สีตำนับจากนี้

Contents

Prologue	1
----------	---

1st PATH อารมณ์สีหน้าที่แม่แต่ฉันเองก็ไม่เคยรู้

วิตกกังวล	10
เกลียดชัง	17
ย่ำคิดย่ำทำ	21
เบือนหน้าหนี	30
อึดอัด	36
เจ็บปวด	40
ตำหนิตัวเอง	45
หมั่นแค้น	51
กลัดกลุ้ม	54
อ่อนล้า	61
ผิดหวัง	67
เหนื่อย	73
PATH GUIDE อารมณ์สีหน้าที่แม่แต่ฉันเองก็ไม่เคยรู้	78

2nd PATH อารมณ์สีหน้าที่เกิดจากคนอื่น

อับอาย	86
กระจอก	94
เก็บกด	99
สับสน	107
เห็นคุณค่าในตัวเองต่ำ	114

โกรธ	120
ขัดแย้ง	129
ประหม่า	134
อับยศ	141
คับข้องใจ	146
หมดแรง	152
PATH GUIDE อารมณ์สีหน้าที่เกิดจากคนอื่น	156

Station 1

สำนึก	165
ความหวัง	167
รู้ความหมาย	168
งุนงง	171
เดือดดาล	172
ว่างเปล่า	175
ปกป้องตัวเอง	177
กำเนิดความวิตกกังวล	178
บั่นทอน	181
สำนึกผิด	182
บาดเจ็บ	184
ครุ่นคิด	187
ยุ่งเหยิง	189
เข้าใจผิด	191

Contents

3rd PATH อารมณีสีดำที่เกิดจากความวิตกกังวล

เบียร์นเอาต์	198
พะวง	205
หลบเลี่ยง	212
อัดอั้นตันใจ	216
อ่อนไหวง่าย	220
ฟุ้งพา	227
กังขา	233
กระวนกระวาย	238
เวทนา	244
อารมณ์แปรปรวน	251

PATH GUIDE อารมณีสีดำที่เกิดจากความวิตกกังวล 256

4th PATH อารมณีสีดำที่เกิดจากความซึมเศร้า

โศกเศร้า	267
เปล่าเปลี่ยว	273
กลวงเปล่า	278
เปลี่ยวเหงา	285
เกลียดชังตัวเอง	291
อาลัย	297
ด้านชา	303

PATH GUIDE อารมณีสีดำที่เกิดจากความซึมเศร้า 306

Station 2

ยอมแพ้	317
หวาดกลัว	319
ซีมิเศร้า	320
เลือนราง	323
ใจกว้าง	324
ระวาง	327
แปลกแยก	329
ทำลายตัวเอง	330
ความลึกลับในใจ	333
ไร้ความสนใจ	334
เย็นชา	337
ท้อแท้	339
ปฏิเสธ	340
เห็นใจ	342
สร้างอีกบุคลิก	344
เผชิญหน้า	347
กษนิ์ สรุปรามณ์สีทำให้อ่านง่าย	348

เกี่ยวกับผู้เขียน	354
-------------------	-----

Prologue

ฉันเคยปีนเขาที่ขึ้นชื่อว่าสูงชัน แรกเริ่มเป็นทางลาด
เชิงเขาก่อนเอนชัน ยิ่งเข้าใกล้ยอดเขา เส้นสันเขายิ่งชัน
ส่งผลให้อริยาบถตอนปีนเขาของฉันเปลี่ยนตาม ตอนแรก
ฉันเพียงเดินทอดน่อง แต่เมื่อถึงช่วงกลางทางลำตัวก็ค่อยๆ
โน้มลง ท่าทางแทบไม่น่าดู เมื่อใกล้ถึงยอดเขา ฉันอยู่ใน
ท่าคลาน มือขยุ้มจับพวกหย่อมหญ้ารากไม้บนดินอย่างเกร็ง
ด้วยเกรงว่าจะพลัดตกเขา เศษดินเศษหญ้าติดเต็มฝ่ามือกับ
หัวเข่า ทั้งต้องฝ่าฟันผ่านม่านหมอกขาวที่อาจเป็นก้อนเมฆ
คลานต่ออยู่พักใหญ่ ครั้นหยุดและเงยหน้าซุ่มเหงื่อพลางมอง
รอบกายอย่างช้าๆ ก็พบว่าเต็มไปด้วยมวลอากาศเย็นชื้น
เจียบ และวังเวง ไม่ยากเป็นทัศนียภาพงดงามแสนสดชื่น
อย่างที่หวังไว้

“อยากร้องไห้ซะมด ฉันลำบากลำบากมาจนถึงที่นี่
ทำไมกัน”

แม้จะอยากลงจากเขาทันทีแต่ก็ทำไม่ได้ ต้องไป
ให้ถึงยอดเขาเสียก่อน จะให้ติดแหง็กบนสันเขาลาดเฉียด

นำหวาดเสียวแบบนี้ก็ไม่ไหว ฉันจึงคว่ำรากไม้ตรงโน้นที่
กระจุกหญ้าตรงนั้นที่ ยักแยะยักยันคลานป็นเขาต่อ นาที่ที่
ใกล้ปล่อยโฮด้วยเหนื่อยแทบขาดใจ ทันใดนั้นฉันก็เห็น
ยอดเขาที่จะทั้งเล็กทั้งแคบ แต่ทว่ากลับราบเรียบเสมอกัน
ฉันหลุดฮวบลงนั่ง ตระหนักได้ว่าเราไม่อาจตัดทอนขั้นตอน
ระหว่างทาง และต้องฝ่าฟันอุปสรรคขวากหนามก่อนเพื่อถึง
ยอดเขา เมื่อเรียนรู้ความจริงข้อนี้แล้วครั้งหนึ่ง เราจะไม่มีทาง
ย้อนกลับไปเป็นเราคนเดิมที่เคยไม่รู้ หน้าที่ซึ่งเหลืออยู่คือ
เรียนรู้เพิ่มต่อไป

จิตใจไม่ต่างจากภูเขา ให้ใช้คำว่า “จิตใจ” แทน “ภูเขา”
ยังได้เลย จิตใจในที่นี้หมายถึง “อารมณ์สีดำ” หรืออารมณ์
แง่ลบซึ่งเราจะพุดถึงกันในหนังสือเล่มนี้

เราต่างมีภูเขาสูงชันเป็นของตนเอง ต่อให้ภูเขานั้น
ลาดชันเพียงใดก็ล้วนมียอดสูงสุด หรือก็คือยอดเขาอันเป็น
พื้นที่ราบเรียบ มีขนาดใหญ่พอๆ กับตัวเรา ฉันเขียนหนังสือ
เล่มนี้ขณะปีนป่ายเขาสูงชันซึ่งเคยหมายมั่นว่าจะข้ามไปให้ได้
ระหว่างทางจึงเก็บร่องรอยสารพันคำถามซึ่งได้พบก่อนไปถึง
ฉันเขียนบรรทัดแรกของต้นฉบับเมื่อเหยียบก้าวแรกบนภูเขา

ที่ลูกใหม่เป็นสีแดงคล้ำ และเขียนบรรทัดสุดท้ายเมื่อลง
จากเขาซึ่งปกคลุมด้วยดินสีน้ำตาลแดงหลังไฟมอดดับ

ตลอดช่วงชีวิตคนเราพบเจอบรรดาภูเขาลากหลาย
รูปแบบ ฉันจึงจัดเตรียมหนังสือด้วยใจหวังว่าจะช่วยให้
คุณพบเส้นทางเดินเขาที่ได้รับการดูแลเรียบร้อยอีกชนิดเพื่อ
ให้ปีนขึ้นแบบได้พักหายใจอีกหน่อย หวังว่าหนังสือเล่มนี้
จะเป็นเสมือนรากไม้หรือหย่อมหญ้าที่ฉันเคยอาศัยจับทรงตัว
ขณะปีนเขา และหวังอย่างยิ่งว่าปลายทางนั้นคุณจะเดินทาง
ไปถึงยอดเขาราบเรียบขนาดเล็กๆ ของแต่ละคน

ขอขอบคุณบรรณาธิการฮิวารยองกับสำนักพิมพ์
Humanist ที่ทุ่มเททำงานอย่างหนักเป็นเวลานานเพื่อตีพิมพ์
หนังสือเล่มนี้ และขอฝากความขอบคุณแก่ครอบครัวรวมถึง
มิตรสหายทุกคนที่คอยให้กำลังใจกันเสมอมา

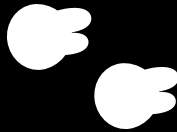
— ซอลเลดา



1st PATH

อาร์มวี่สีดำ
ที่แม่แต่ฉันเองก็เไม่เคยรู้

เกลียดชัง



วิตกกังวล



ตำหนิตัวเอง

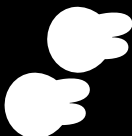
หมั่นเศร้า



อึดอัด



กลัดกลุ้ม



ย่ำคิดย่ำทำ



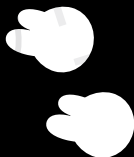
อ่อนล้า



เบือนหน้าหนี



เจ็บปวด



ผิดหวัง

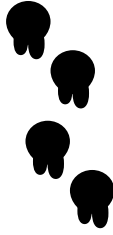


เหนื่อย



แต่คุณผู้สร้างกฎเกณฑ์มากเกินไป





วิตกกังวล

ฉันเขียนหนังสือเล่มอดทนเกิดจะเกิดผล (버텨내어 좋은 일투성이)
ก่อนหนังสือเล่มนี้ เล่าถึงชีวิตฟรีแลนซ์ซึ่งชั่วโมงบินสูงกว่าสิบปี ฉันเขียน
ด้วยความภาคภูมิใจในตัวเองอย่างยิ่งที่ทำงานแบบไม่พักผ่อน ทว่าหลัง
กลับไปเปิดหนังสืออ่านอีกครั้งฉันกลับอ่านไม่จบ เพราะเวทนาตัวเองที่ทำ
แต่งงานๆ เนื้อหาเหมือนเดิม แต่ตัวฉันมองตัวเองในหนังสือแตกต่าง
จากเดิม

เราแบ่งงานที่เราทำได้คร่าวๆ สามแบบ

1. งานที่ยากทำ
2. งานที่ต้องทำ
3. งานที่ทำได้

คำว่า “งาน” ในที่นี้ไม่ได้หมายถึงงานหาเงินเท่านั้น ในหนังสือเล่มนี้จะเรียก “งาน” ในความหมายรวมทุกกิจกรรมที่เราทำในชีวิต เช่น กิน นอน อาบน้ำ พบเจอผู้คน พุดคุย รักษาความสัมพันธ์ เดินเล่น จ่ายตลาด อ่านหนังสือ ฯลฯ เราต่างทำงานสามแบบดังกล่าวผสมปนเปตรตลอดทั้งวัน บางครั้งต้องพักงานที่อยากทำไว้ก่อนเพราะมีงานที่ต้องทำ บางครั้งก็เลื่อนงานต้องทำออกไปเพราะมัวทำงานที่ทำได้ก่อน และบางครั้งก็เลิกทำงานที่ทำได้แล้วเลือกทำงานที่อยากทำแทน ถึงตรงนี้ขอเพิ่มคำศัพท์อีกคำลงในงานสามแบบสักหน่อย

1. งานที่อยากทำ → งานที่อยากทำ “ให้ได้”
2. งานที่ต้องทำ → งานที่ต้องทำ “เท่านั้น”
3. งานที่ทำได้ → งานที่ “ต้อง” ทำได้

อ่านแล้วรู้สึกอย่างไร แคเปลี่ยนเล็กน้อยแต่ใจกลับรู้สึกอัดแน่นด้วยความกดดันเลยใช่ไหม เมื่อเพิ่มคำศัพท์ “ให้ได้” “เท่านั้น” และ “ต้อง” จากงานที่เคยเริ่มลงมือหรือรำมือเล็กทำได้ง่าย ๆ ก็พลันกลายเป็นงานยาก ส่งผลให้ลังเลกับการเริ่มต้น ทั้งยังประหม่าว่าเมื่อเริ่มลงมือทำแล้วจะทำได้ไม่ดี

ความวิตกกังวลเป็นอารมณ์ที่เกิดเมื่ออนาคตไม่แน่นอน อารมณ์วิตกกังวลที่มีมากจนเกินรับไหวก็เหมือนกลายเป็นคำฟ้องความหมายของคำว่า “ความไม่แน่นอน” นั่นแหละ ทั้งยังทำให้อึดทนต่อความไม่แน่นอนนิด ๆ หน่อย ๆ ได้ยากขึ้นด้วย

เราควรทำอย่างไรเพื่อลดความวิตกกังวลซึ่งกลายเป็นหนึ่งเดียวกับความไม่แน่นอน เราพยายามคาดเดาสิ่งต่างๆ มากมาย แต่เพราะเป็นไปได้ที่จะเดาถูกต้องตรงเป๊ะทุกเรื่อง เราจึงพยายามสร้างแผนรับมืออนาคตไว้ล่วงหน้า

แผนกับกฎเกณฑ์ควรสร้างโดยยกความยืดหยุ่นเหมาะสมตามสถานการณ์มาเป็นเงื่อนไขแรก มิเช่นนั้นเราจะต้องทรมานกับการวางแผนเพื่อแผน สร้างกฎเพื่อกฎโดยไม่รู้ตัว หนังสืออีกเล่มที่ฉันเกริ่นถึงก่อนหน้านี้ใช้คำศัพท์จำพวกเป้าหมาย แผนการ กฎเกณฑ์ รายการงานต้องทำ และกำหนดการถี่ๆ ทั้งยังเชื่อมโยงประโยค เช่น “ต้องทำให้สำเร็จ” “ต้องทำเท่านั้น” “ทำไหว” ซึ่งเผยให้เห็นเป็นนัยว่าความวิตกกังวลของฉันในตอนนั้นรุนแรงแค่ไหน เมื่อทำงานที่กำหนดไว้ไม่ลุล่วงก็รื้อรราวกับโลกจะถล่มซ้ำร้ายฉันตอนนั้นยังเข้าใจผิดมหันต์ที่เห็นความวิตกกังวลของตัวเองเป็นไฟแรง ดึงดันเอาแต่จะยึดทำตามแผนกับกฎเกณฑ์ที่สร้างไว้เพื่อไปให้ถึงเป้าหมาย

สมัยนั้นฉันปักใจเชื่อว่าการผิดพลาดเพียงครั้งเดียวจะทำให้งานทั้งหมดพังพินาศ การหยุดพักชั่วคราวอาจทำให้ฉันกลายเป็นคนเกียจคร้าน การโหมงานหนักเกินตัวยิ่งทำลายสุขภาพ แต่ฉันกลับรู้สึกพึงพอใจว่าถึงเหนื่อยแต่ก็มีชีวิตที่ดี ทว่าทุกสิ่งล้วนเป็นความเชื่อผิดๆ ฉันหลอกตัวเองด้วยตรรกะบิดเบี่ยวนานโดยไม่รู้ตัว ความเครียดส่งผลให้ฉันเสียใจอย่างยิ่งจนเฉียว นานวันเข้าความหวาดหวั่นในใจก็ยิ่งขยายใหญ่ ก่อนความวิตกกังวลก็พองโต สุดท้ายชีวิตที่มีแต่แผนกับกฎเกณฑ์ก็นำไปสู่ภาวะ “ย้ำคิดย้ำทำ”

ความวิตกกังวลไม่มีทางหายไป เพราะเป็นอารมณ์จำเป็นต่อการเอาชีวิตรอด กล่าวคือ เป็นอารมณ์ที่ติดตัวมนุษย์ตามธรรมชาติ อย่างไรก็ตาม หากใครเห็นคงรู้ได้ว่าเรามีระดับความวิตกกังวลมากเกินไปจนส่งผลกระทบต่อการตัดสินใจในชีวิต ถึงเวลาตั้งคำถามกับตัวเองแล้วว่าสาเหตุที่เราวิตกกังวลคืออะไร รวมถึงควรสร้างวิธีเฉพาะตัวของเราเตรียมไว้เน้นๆ เพื่อสงบจิตใจเวลาวิตกกังวล ประเด็นสำคัญคือต้องตั้งใจควบคุมระดับความวิตกกังวลให้อยู่ในเกณฑ์ที่รับไหวแทนที่จะมุ่งกำจัดความวิตกกังวลนั้นให้สิ้นซาก แล้วอารมณ์วิตกกังวลจะจากเราไปได้ด้วยดี

ฉันรู้ว่าสถานการณ์แบบไหนทำให้ฉันวิตกกังวลเป็นพิเศษ หากเป็นวันที่เป็นไปตามความคาดหมาย ฉันจะรีบทำงานที่ต้องทำให้เสร็จ สะสางงานสบายๆ พร้อมปักหลักในตำแหน่งของบ้านซึ่งอยู่แล้วสบายใจที่สุด เสร็จแล้วค่อยๆ จิบเบียร์ที่ซื้อเตรียมไว้พลางดูภาพยนตร์หรือละคร นี่เป็นวิธีที่ฉันคิดขึ้นเพื่อไม่ปล่อยจังหวะให้ใจจดจ่อกับอารมณ์วิตกกังวล การนั่งในที่อุ่นสบาย จิบเบียร์ จะช่วยให้ความตึงเครียดในใจผ่อนคลาย หากมีข้อมูลประดังประเดเข้าไต่ตประสาทก็สวมหูฟังฟังเพลงซะ จะได้ไม่เหลือช่องว่างให้คิดฟุ้งซ่าน วิธีนี้ช่วยให้ฉันลดระดับความวิตกกังวลลง หรือก็คือจดจ่อกับสิ่งอื่น ความวิตกกังวลจะได้ไม่สบโอกาสย่างกราย

วิธีนี้ทำนอกบ้านได้ยาก ฉันจึงใช้วิธีหายใจเข้าออกลึกๆ แทน โดยจะสูดหายใจเข้าจนรู้สึกว่าอากาศเต็มท้อง กลั้นไว้นานประมาณสองวินาที แล้วผ่อนลมหายใจออกจนหมด พังสมาธิกับลมหายใจเวลาสูดเข้าออกลึกๆ จดจ่อทิศทางของลมหายใจ เสียงหายใจ และการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะภายใน วิธีนี้ช่วยได้มาก – เวลาความวิตกกังวลจู่โจมฉับพลัน – เวลาหัวใจเต้นแรงแทบระเบิด เหงื่อชุ่มมือ หรือไขสันหลังเสียวเยือก

ชั้นสี่ลิวจี้ ตำราจินโบราณสอนสามสิบหกกลยุทธ์ทำการศึก ได้ยกย่องให้ “การหลบหนี” ซึ่งเป็นกลยุทธ์ลำดับที่สามสิบหกว่าเป็นกลยุทธ์ประเสริฐที่สุด ถ้าจำเป็นก็ให้หนีนั้นหรือ ฉลาดอะไรเช่นนี้! ในเมื่อเราต้องรักษาตัวรอดจากศึกสงครามให้ได้ก่อนถึงจะวางแผนรบต่อไปได้ มองอีกมุมวิธีที่ฉันใช้ก็เรียกได้ว่าหลบหนีเช่นกัน เว้นระยะห่างจากความวิตกกังวลสักครู่ ยื้อเวลาสักหน่อยให้ได้ไปลอบโยนและสงบจิตใจ จากนั้นค่อยพิจารณาความวิตกกังวล ขบคิดหาสาเหตุ การเฝ้าพิจารณาอารมณ์วิตกกังวลของตนในสภาพที่ใจเราสงบผ่อนคลายแล้ว จะช่วยให้เราไม่หวาดหวั่นมากนัก ได้ลองครุ่นคิดลึกลงถึงสาเหตุที่เราวิตกกังวล อาจลองขอคำแนะนำจากคนอื่น ๆ ถ้ารู้สึกลัวความวิตกกังวลหนักหนาเกินจะทนไหว ให้ลองหนีก่อนเพียงแต่ขอให้ เป็นวิธีที่ไม่ทำร้ายตัวเอง หากได้สำรวจและทดลองรับมือความวิตกกังวลของตนซ้ำ ๆ ฉันคิดว่าเราน่าจะค้นพบสามสิบหกกลยุทธ์ที่เหมาะสมกับตัวเราได้เช่นกัน

แต่คุณผู้อ่านกร่วมเดินร่ำกับศัตรู





เกลียดชัง

คงแทบไม่มีอารมณ์ไหนเหมือนไฟผลาญใจเท่าความเกลียดชัง เรารับมืออารมณ์ที่ทั้งรุนแรงทั้งร้อนแสบเผานี้ได้ยาก อาจเพราะเป็นอารมณ์รุนแรงคล้ายกัน เราถึงได้เกลียดใครสักคนอย่างแรงกล้าพอๆ กับตอนที่เรารัก หรือบางทีอาจจะรุนแรงกว่าด้วยซ้ำ

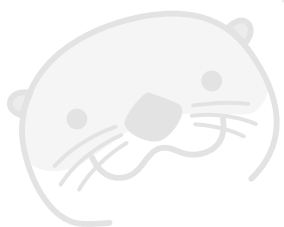
มีศัพท์ที่เรียกว่า “ความต้องการความรักแบบพึ่งพา” อธิบายง่ายๆ ได้ว่าร่างกายเป็นผู้ใหญ่แต่จิตใจยังเป็นเด็ก เด็กซึ่งต้องพึ่งพาพ่อแม่หรือผู้ดูแลหลัก (Main Caregiver) ย่อมต้องการความรักและการสนับสนุนจากพวกเขา ความต้องการความรักและความสนใจเช่นนี้ยังคงมีอยู่แม้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ เพียงแต่ไม่ได้มุ้งรื้องขอจากพ่อแม่หรือผู้ดูแลหลัก เพราะนอกจากตัวบุคคล ยังมีอีกหลายปัจจัยตอบสนองความต้องการความรักได้ด้วยเหตุนี้เมื่อเราโตเป็นผู้ใหญ่ จึงพลอยให้มีวุฒิภาวะทางอารมณ์และพึ่งพาตัวเองเป็นธรรมชาติมากขึ้น

อย่างไรก็ตาม ถ้ากระบวนการดังกล่าวไม่เป็นไปอย่างสมบูรณ์ เรา
จะค้างเติ่งในสภาพต้องการความรักแบบพึ่งพา ดูภายนอกคล้ายใช้ชีวิต
ในสังคมได้ดีไร้ปัญหา ทว่าภายในกลับเต็มไปด้วยความคับข้องต่อชีวิต
หรือโยยหาความรักตลอดเวลา โดยเฉพาะหากความพอใจในชีวิตเรานั้นแปร
ตามปฏิกิริยาของอีกฝ่ายเป็นพิเศษ ก็ควรทบทวนสักหน่อยว่าใจเรามีสภาพ
“ต้องการความรักแบบพึ่งพา” อยู่หรือเปล่า

เราเกิด “ความคาดหวัง” ต่อฝ่ายตรงข้ามที่เราสานสัมพันธ์ด้วยทั้ง
และไม่รู้ตัว หลายต่อหลายครั้งที่ความคาดหวังของเราไม่ได้รับการสนอง
กระนั้นเราก็มักคาดหวังแล้วผิดหวังอยู่ซ้ำๆ บ่อยเข้าก็รู้สึกผิดหวังอย่าง
รุนแรงแม้กับเรื่องเล็กน้อย เมื่อถึงจุดหนึ่ง ความผิดหวังที่สะสมจะเปลี่ยน
เป็น “หมดหวัง” ส่วนความคาดหวังที่ไม่เคยได้รับการเติมเต็มจะกลายเป็น
“บาดแผล” แล้วบาดแผลจะก่อให้เกิด “จิตใจโกรธแค้น” ต่ออีกทอด สุดท้าย
ความต้องการความรักแบบพึ่งพาที่ไม่เหมาะสมจะทำให้เราเกลียดชังอีกฝ่าย
เพื่อปกป้องไม่ให้ตัวเองเจ็บปวดอีก บุคคลในความสัมพันธ์ใกล้ชิดที่สุดซึ่งให้
และรับความรักกันโดยไร้ข้อแม้ (ครอบครัว คนรัก หรือเพื่อน) จึงมักตก
เป็นเป้าของความเกลียดชังที่รุนแรงได้ง่ายมาก

ความตั้งใจว่าจะไม่เกลียดใครอื่นนั้นไม่ช่วยกำจัดความเกลียด แต่
กลับยิ่งกระตุ้นให้เกลียดรุนแรงกว่าเดิม ไหนๆ ก็เป็นอารมณ์ที่จะไม่หายไป
ถ้าอย่างนั้นจะดีกว่าไหม หากสำรวจให้ลึกลงข้างในว่าใครกันแน่ที่เราเกลียดชัง
คับแค้น และเกิดความเกลียดชังจากเหตุการณ์ใด อย่ามัวหันมองนอกเรื่อง
ให้จดจ่อทบทวนจนรู้แน่

เราได้คุยถึงอารมณ์เกลียดชังกันไปแล้ว อีกด้านของความเกลียดชัง
ยังซ่อนเร้นความต้องการแรงกล้าของเราที่จะ “ยืนยันถึงความรักที่ไร้เงื่อนไข”
พอเกิดจากความต้องการในวัยเด็ก พฤติกรรมหรือการแสดงออกจึงดูรุนแรง
แต่ก็เป็นอารมณ์ที่เกิดเพราะต้องการความรักกับความสนใจ ฉันคิดว่าเรา
ควรเข้าใจตัวเองให้มากกว่าใคร ดีไม่ดีคนที่เราเกลียดนักเกลียดหนาอาจเป็น
คนเดียวกับที่เราอยากรักและอยากได้รับความรักจากเขามากที่สุด และเป็น
คนที่เราอยากให้เขายอมรับเราในแบบที่เป็น



ทดลองอ่าน

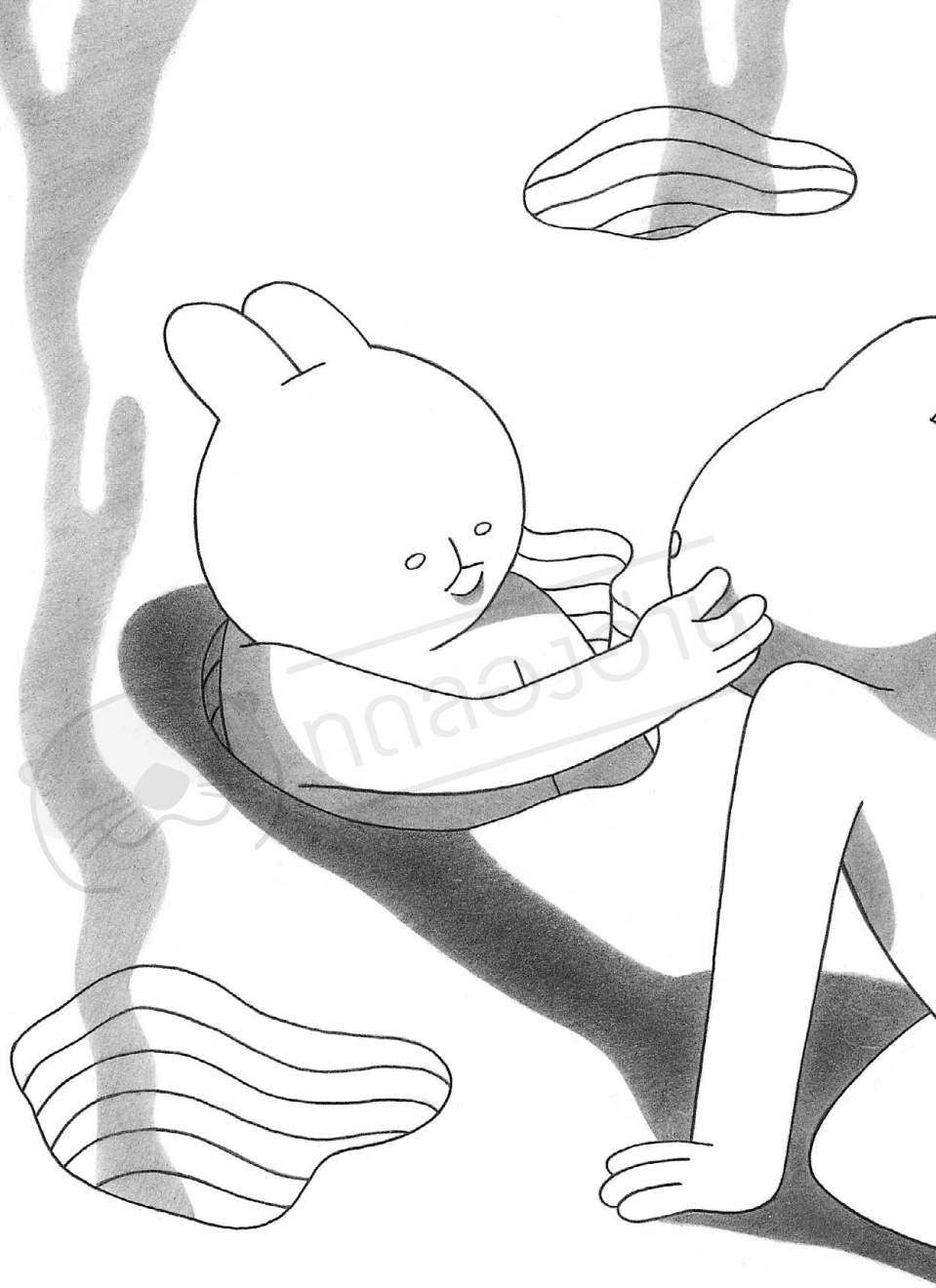
แต่คุณผู้ตัดสินยังไม่ดี

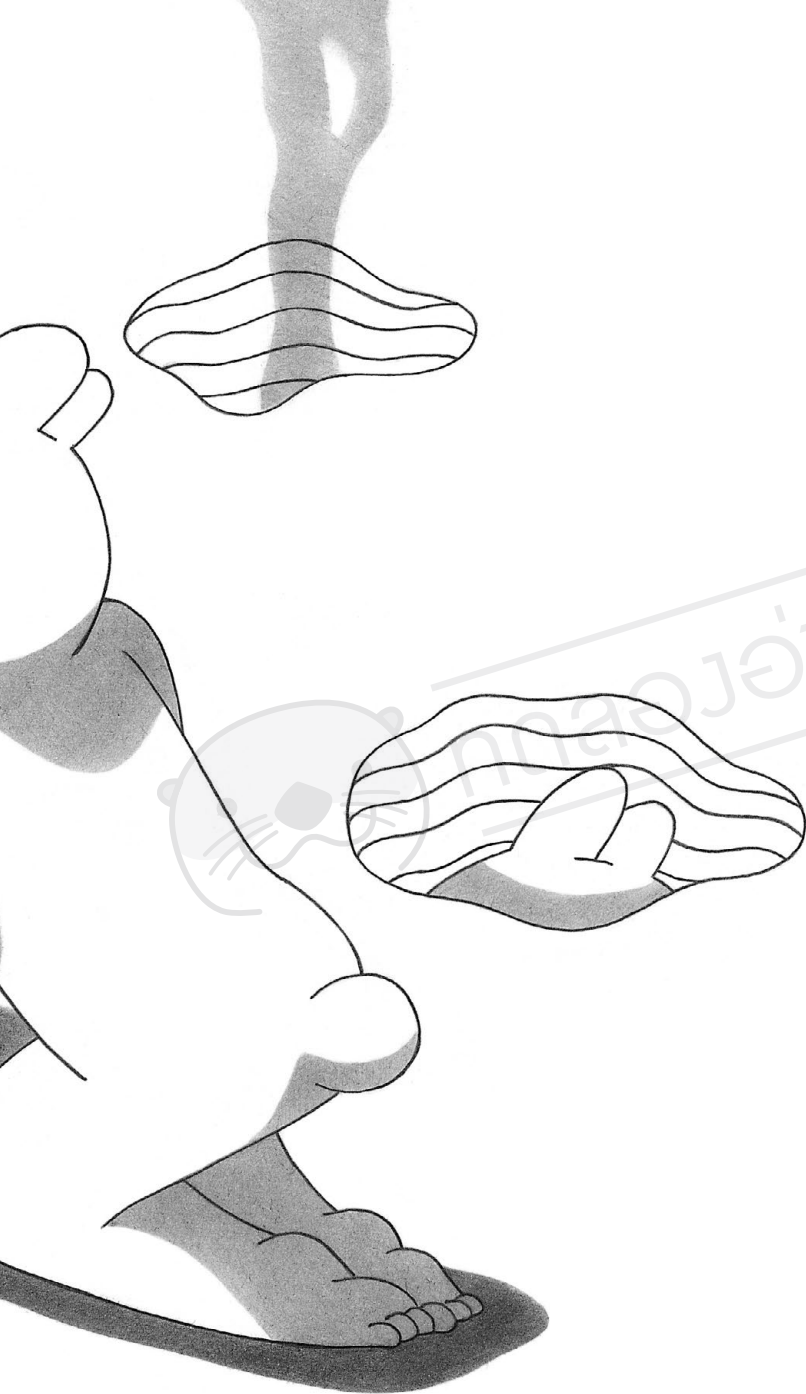


ย่ำคิดย่ำทำ

เราทุกคนล้วนมีความวิตกกังวล เพราะวิตกกังวลถึงได้เตรียมรับมือ และป้องกันตัวจากอันตรายที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต แต่ทุกสรรพสิ่งบนโลกนั้น หากมีมากเกินไปก็สร้างปัญหาได้ทั้งสิ้น

ความย่ำคิดย่ำทำเกิดจากความวิตกกังวลที่มากเกินไป เหตุ เราไม่ค่อย ทบทวนประเด็นนี้กันสักเท่าไร เอาแต่มองว่าความย่ำคิดย่ำทำเป็นนิสัย เลวร้ายซึ่งแก้ไขได้ยาก ชั่วร้ายยังมองว่าจิตใจตัวเองไม่แข็งแกร่งพอ จึง พยายามแก้ไขน้อยเกิน ผู้มีอาการย่ำคิดย่ำทำยังรู้ตัวว่าการคิดหรือทำซ้ำๆ ของตนเป็นเรื่องแปลก แต่ก็เลิกคิดเลิกทำไม่ได้ ดูแล้วความย่ำคิดย่ำทำ อาจเปรียบเป็นคุกกางใจที่อยู่ในตัวเราก็ได้





คุณเคยกัดเล็บหรือดึงทิ้งเส้นผมหรือเปล่า พฤติกรรมดังกล่าวทำเพื่อปลอบใจตัวเองให้สงบลงเวลาวิตกกังวล แต่ถ้ามีคนเห็นคุณทำแบบนั้น เขาจะไม่นึกถึงสาเหตุที่วุ่นวาย และจะตำหนิว่าคุณติดนิสัยที่ไม่ดี พอมองปลายเล็บกุดๆของตัวเอง คุณถึงได้เก็บเงินและอับอาย

ฉันมีอาการโรคย้ำคิดย้ำทำ (Obsessive-Compulsive Disorder หรือ OCD) เมื่อสามปีก่อน เริ่มต้นด้วยการชอบเช็ดคราบน้ำบนอ่างล้างจานในห้องครัว ตอนแรกฉันคิดว่าตัวเองแค่ชอบทำความสะอาดอ่างล้างจานเฉยๆ ซึ่งฉันรู้สึกปลอดภัยไปรอบๆทุกครั้งที่เช็ดน้ำออกหมดจด แต่แล้วก็รู้สึกผิดปกติเข้าทุกที คือฉันรู้สึกเหมือนยังมีน้ำเปื้อนบนอ่างตรงไหนสักแห่งทั้งที่เพิ่งเช็ดเสร็จ ความพอใจเวลาโล่งใจหลังได้เช็ดทำความสะอาดชักเลือนหาย กลายเป็นพฤติกรรมยึดติดกับการสอดส่องคราบเปื้อนและเช็ดถูอ่าง ความโล่งใจที่เกิดขึ้นได้เช็ดทุกซอกทุกมุมเกิดขึ้นเพียงครู่เดียว แต่ในใจเดือดพล่านเสมอด้วยความอึดอัดซึ่งอธิบายได้ยาก ช่วงนั้นแค่เห็นใครใช้อ่างล้างจานฉันก็ทำใจไม่ได้แล้ว คิดแต่ว่า “ต้องเช็ด” ตลอดเวลา ข้ายังบังคับให้คนในบ้านทำเหมือนฉัน หากใจเราวิตกกังวลมากก็จะยิ่งเครียดเชิญคนอื่น เพราะการได้ควบคุมอีกฝ่ายทำให้เราได้ปรับระดับความวิตกกังวลของตัวเองด้วย เป็นความพยายามที่จะลดตัวแปรนอกเหนือการควบคุมของเราในเหตุการณ์ให้เหลือน้อยที่สุด

ระหว่างนั้นเกิดเหตุการณ์หนึ่งที่ทำให้ฉันป่วยเป็นโรคตื่นตระหนก สภาพแวดล้อมซึ่งกระตุ้นให้เกิดโรคตื่นตระหนกไม่ได้เปลี่ยนแปลงมากนัก ฉันใช้ชีวิตต่อในสภาพที่ยังมีความวิตกกังวลสูง แม้ภายนอกเหมือนใช้ชีวิตเป็นปกติดี แต่ที่จริงกลับไม่ใช่เลย ใช้เวลาเพียงไม่นาน ในที่สุดฉันก็ป่วย

เป็นโรคย้ำคิดย้ำทำและมีอาการผิดปกติซึ่งเกี่ยวข้องคือ “โรคแกะผิวหนัง (Skin Picking Disorder หรือ SPD)” พอจิตใจมีภาวะระวังตัวสูงอย่างต่อเนื่อง (Hypervigilance) จากความเครียดระดับรุนแรงเกินรับไหว ฉันจึงหาทางสงบจิตใจด้วยการแกะผิวหนังตัวเอง

ระดับความรุนแรงของอาการแกะผิวหนังสูงเสียจนอาการเซ็ดอ่างล้างจานซ้ำๆ ที่ผ่านมาเป็นเพียงงานอดิเรกซ้ำๆ พฤติกรรมแกะผิวหนังตอนนอนทำให้ฉันตื่นนอนพร้อมคราบเลือดแห้งกรังติดปลายเล็บเป็นประจำ แม้จะสวมถุงมือหรือใช้ผ้าพันแผลพันป้องกันไม่ให้แผลแกะเกาก็ป่วยการเปล่า ฉันยังคงมีอาการผิดปกติ รอยแผลมีมากขึ้นพร้อมกับระดับความรุนแรงที่เลวร้ายลงทำให้ความเกลียดชังตัวเองพุ่งสูงขึ้น ฉันมีอาการนอนไม่หลับ อยู่เสมอ ต่อให้หลับก็หลับไม่สนิทเพราะฝันร้าย หากพิจารณาถึงอาการอื่นๆ ที่ไม่ได้เขียนไว้ในหนังสือด้วย ฉันคิดว่าการดูแลจิตใจให้ปกติทั้งๆ ที่ตัวเองเป็นแบบนี้คือเรื่องละเมอเพ้อพกดี ๆ นี่เอง วิธีที่ฉันจัดการความวิตกกังวลของฉันสมัยนั้นอาจเข้าข่าย “การทำร้ายตัวเอง (Self-harm)” กลไกสงบสติอารมณ์ตัวเองที่เรียกว่า “การปลอบโยนตนเอง (Self-soothing)” นั้นหายไป จุดประสงค์ของพฤติกรรมต่าง ๆ กลายเป็นเครื่องยืนยันถึงการมีตัวตนของฉัน

วันแล้ววันเล่าที่ชีวิตดูจะเป็นแบบนี้ฉันเริ่มรำลึก ทว่า จู่ๆ ความต้องการ “อยากมีชีวิตที่ดี!” ก็พวยพุ่งในใจ มีคำกล่าวไว้ว่า “ชั่วตรงข้ามจะดึงดูดกัน” ความรู้สึก “อยากยอมแพ้” สุดโต่งมุมหนึ่งในใจฉันคงจะผลักดันความ “อยากเอาชนะ” สุดโต่งที่อยู่มุมตรงข้ามเช่นกัน ฉันเปลี่ยนความคิดใหม่ว่า พฤติกรรมเซ็ดอ่างล้างจานกับพฤติกรรมแกะผิวหนัง

ล้วนแสดงออกถึงปัญหาในใจ จึงได้เริ่มตรึกตรองเหตุการณ์ที่เป็นต้นเหตุให้เกิดพฤติกรรมเหล่านั้น

สิ่งที่ฉันทุ่มเทมากที่สุดในกระบวนการทบทวนคือ การทบทวนและพิจารณาจิตใจของฉันแทนการมองสิ่งแวดล้อมภายนอก พยายามไม่ละเลยความกังขาถึงอารมณ์ผิวเผิน (อารมณ์ที่ปรากฏภายนอก) ที่เกิด คำถามที่ฉันตอนนั้นถามตัวเองบ่อยๆ คือ “อารมณ์ที่ฉันรู้สึกตอนนี้เป็นของจริงหรือฉันต่อเติมเกินจริง” บางครั้งก็ได้คำตอบ แต่หลายครั้งก็ตอบไม่ได้ ถึงอย่างนั้นฉันก็ยังคงถามต่อไปด้วยน้ำเสียงอันอ่อนโยน ปลอดภัยและไม่คาดหวังและไม่คาดหวัง

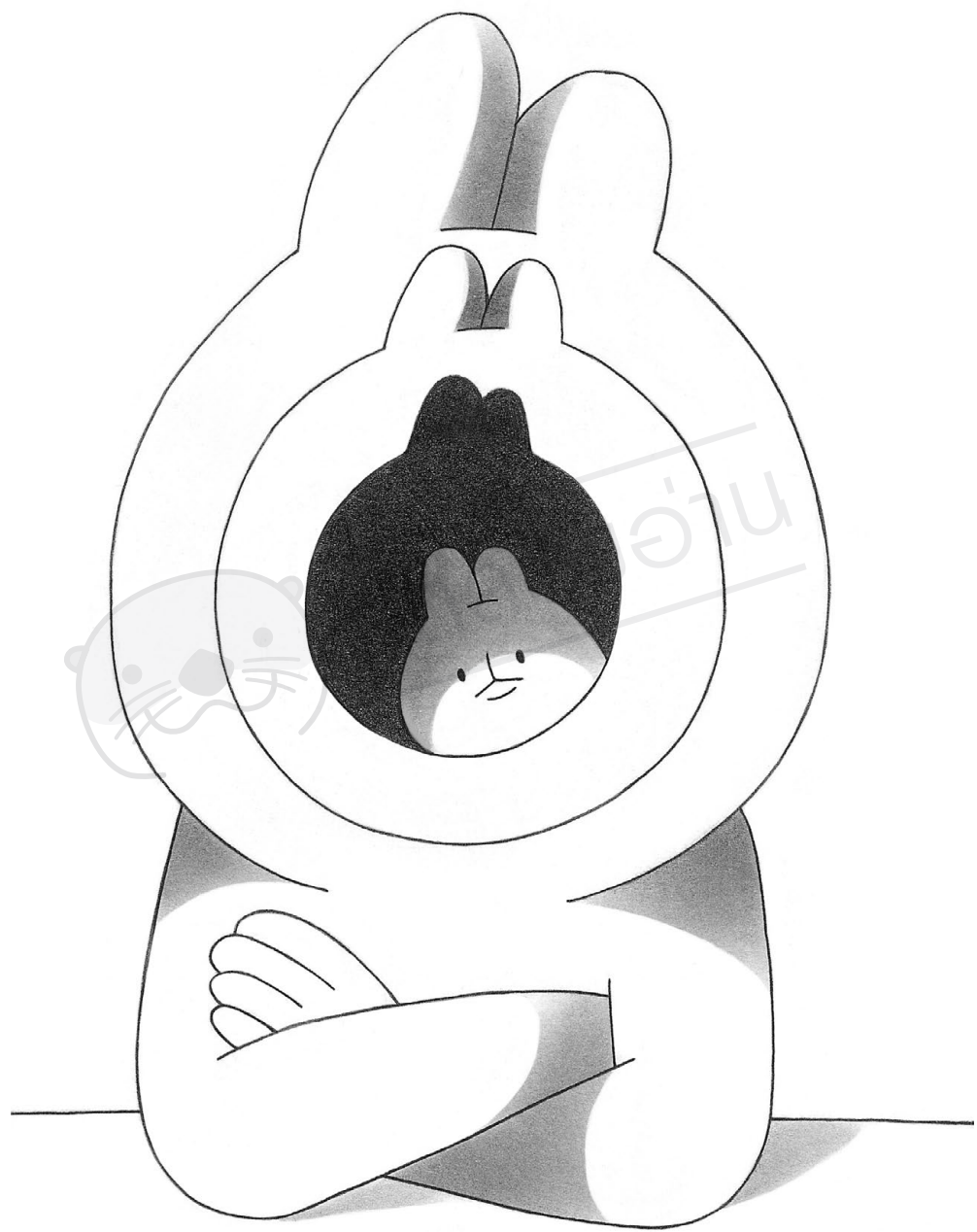
ทุกวันนี้เวลาวิตกกังวลรุนแรงฉันก็ยังแกะเกาผิวหนังตัวเอง บางครั้งจึงทิ้งแผลจางๆ ทั้งยังมีปัญหาการนอนหลับ แต่เทียบกับเมื่อก่อนก็เรียกว่าอยู่ในระดับพอรับมือได้ ไม่ใช่ปัญหาใหญ่ เมื่อรู้ทันแล้วจึงปลอดภัยตัวเองได้ว่า “ที่แท้ช่วงนี้ฉันวิตกกังวลนี่เอง” ถ้าถามว่าฉันหายจากโรคย้ำคิดย้ำทำแล้วหรือยัง ก็ต้องตอบว่ายัง แต่น่าจะเป็นในระดับควบคุมได้ สรุปว่าฉันเกิด “ความสามารถควบคุมความวิตกกังวล” ฉันมีหลายวิธีสงบใจก่อนความวิตกกังวลขยายใหญ่ เช่น เดินเล่น จิบเบียร์ ดูละคร ฟังเพลง เดินอ่านหนังสือการ์ตูน แล้วยังมีแผนการจะหาวิธีเพิ่มเติมในอนาคต

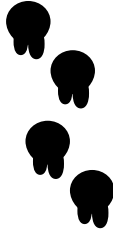
ฉันตระหนักถึงบางสิ่งได้ชัดเจนเมื่อผ่านช่วงเวลาในแต่ละวันในชีวิตเต็มไปด้วยความวิตกกังวล คือความจริงว่าเหตุการณ์เกิดภายนอก ส่วนความวิตกกังวลเกิดภายในใจ การตระหนักนี้ช่วยเปลี่ยนทัศนคติกลัวโทษตนเองและความรู้สึกละอายให้เป็น “ความเมตตา” ต่อตัวเอง หรือก็คือเปลี่ยน

มุมมองต่ออารมณ์ของเรา “ความเมตตาต่อตัวเอง (Self-compassion)” หมายถึง การใจดีต่อตัวเองและยอมรับตัวเราตามที่เป็นไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ไหน เป็นเครื่องมือช่วยกระตุ้นให้เราดูแลใจตัวเองยามเจ็บปวด

หากเรามีนิสัยย่ำคิดย่ำทำที่ไม่อยากให้คนอื่นเห็น ลองทบทวนดูว่าเรามีอาการดังกล่าวดอนเกิดอารมณ์แบบไหน และระดับของอารมณ์นั้นๆ มากน้อยอย่างไร สมมติถ้าพยายามแก้ไขแล้วแต่ยังมีอาการซ้ำๆ จะมองพฤติกรรมผิดปกตินี้เป็นแค่ “นิสัยไม่ดี” ได้หรือเปล่า คำตอบคือไม่ วิธีสงบใจนั้น ไม่ว่าจะทางกายภาพหรือทางอารมณ์ ไม่ควรเป็นสิ่งที่ทำร้ายเรา อนึ่ง เราอาจวิเคราะห์นิสัยนั้นได้ว่าเป็นสัญญาณจากความวิตกกังวลรุนแรงซึ่งควบคุมยาก เมื่อไรแก้ไขวิธีผิดที่ใช้ให้ถูกต้องและได้ไตร่ตรองสัญญาณผิดปกตินี้ เราจะเห็นความวิตกกังวลของตัวเองซึ่งอยู่อีกด้านของ “นิสัยไม่ดี” ในตัว

แต่คุณผู้อ่านยากแสร้งไม่รู้ไม่เห็น





เบือนหน้าหนี

ฉันเคยเชื่อว่าฉันรู้จักอารมณ์ตัวเองดี ทั้งยังคิดว่าใช้ชีวิตโดยจัดการอารมณ์ได้ค่อนข้างดีเยี่ยม แต่พอประสบพบเจอเหตุการณ์ตึงเครียดสารพัดฉันก็ตระหนักได้ว่าฉันเบือนหน้าหนีอารมณ์ต่างๆ แทนที่จะควบคุม เหมือนปรายตามองแม่น้ำอย่างเมินเฉยเวลาเดินข้ามผ่าน

วันหนึ่งฉันคุยกับเพื่อนในร้านกาแฟ มนุษย์สัมพันธ์ของฉันช่วงนั้นค่อนข้างยุ่งเหยิง เลยมีเรื่องให้เล่าเยอะ ฉันเล่าให้เพื่อนฟังว่าเกิดอะไรขึ้นบ้าง ฉันรู้สึกอย่างไรกับเรื่องนั้นและจะจัดการแบบไหน สักพักเพื่อนก็บอกฉันว่า

เพื่อน : รู้ไหม เธอพูดถึงความรู้สึกตัวเองเหมือนอ่านข่าวหนังสือพิมพ์เลย

ฉัน : เปล่าสักหน่อย ฉันแค่เล่าสิ่งที่เกิดขึ้น

เพื่อน : นั่นแหละ เหตุการณ์จริงก็ส่วนเหตุการณ์จริงสิ แล้วความรู้สึก
ของเธอละ

ฉัน : ก็เพิ่งอธิบายไปเมื่อไหร่

เพื่อน : ไม่ใช่อธิบายสิ ฉันหมายถึงความรู้สึกของเธอละ

ฉันตอบรับคำถามที่ไม่คาดฝันของเพื่อนว่า “ปกตินิสัยฉันก็เป็น
แบบนี้ไม่ใช่หรือ” เป็นบทสนทนาที่ไม่ราบรื่นเอาเสียเลย ฉันมึนงง คิดเท่าไร
ก็ไม่เข้าใจคำถามของเพื่อน ฉันหาคำตอบไม่เจอ ภาพตอนเราคุยกันเล่นซ้ำ
ในหัวฉันระหว่างเดินทางกลับ ทั้งที่รู้ว่ามีใจทยอยให้ไขคำตอบ แต่กลับไม่เข้าใจ
ใจทยอยอยู่นานหลายวัน คำพูดว่า “พูดถึงความรู้สึกตัวเองเหมือนอ่านข่าว
หนังสือพิมพ์” ยังวนเวียนคาใจ ในที่สุดฉันก็เกิดคำถาม

“ฉันรู้สึกเสียใจจริง ๆ อย่างที่เล่าให้เพื่อนฟังหรือเปล่า” “ฉันรู้สึกเสียใจ
สุดหัวใจเวลาพูดว่าตัวเองเสียใจจริง ๆ ไหม” “ฉันรู้สึกถึงอารมณ์ของตัวเอง
อย่างแท้จริงไหม” ฉันเพิ่งตระหนักว่า ความรู้สึกที่เล่าให้ใครบางคนฟัง
กับการรับรู้ความรู้สึกในใจตัวเองนั้น ที่แตกต่างกันสิ้นเชิง ถ้าอย่างนั้นที่ผ่านมา
ฉันจัดการความรู้สึกตัวเองอย่างไร ฉันเดาว่าคงแคว้เคราะห์เหมือนเป็นข้อมูล
งานวิจัย

ซิกมันด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud) แพทย์และนักจิตวิทยา
เรียกพฤติกรรมหรือจิตสำนึกปกป้องจิตใจตัวเองของคนเราว่า “กลไกป้องกัน
(Defense Mechanisms)” ซึ่งมีหลากหลายกลไก หนึ่งในนั้นมีชื่อว่า “การใช้
เชาวน์ปัญญา (Intellectualization)” พฤติกรรมของฉันข้างต้นจัดเป็น
ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดของ “การใช้เชาวน์ปัญญา” กล่าวคือ กันตัวเองออกจาก
ความรู้สึก แม้จะอธิบายความรู้สึกของตน ทว่ากลับไม่พยายามจะรู้จัก

ซึ่งเป็นกลไกป้องกันตัวเองจากความกระทบกระเทือนทางอารมณ์ คนที่ใช้กลไกใช้เขาวนปัญญาเก่งจะดูเป็นคนมีตรรกะเหตุผลในสายตาของสังคม ดู “เจ๋ง” ที่จัดการหน้าที่การงานต่างๆ ได้โดยไม่แกว่งตามแรงอารมณ์ ทว่าหากปฏิบัติตัวด้วยกลไกดังกล่าวนานเข้า เราจะค่อย ๆ หลงลืมวิธีที่จะรู้สึกถึงอารมณ์ของตน หรือมากกว่านั้นคือไม่รู้ด้วยซ้ำว่าตนกำลังรู้สึกอย่างไร

ฉันควบคุมจิตใจตัวเองด้วยกลไกใช้เขาวนปัญญามานาน อารมณ์จึงแทบไม่ค่อยปั่นป่วนแม้ประสบพบเจอเหตุการณ์นับร้อยพัน ฉันเล่าสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเองให้คนอื่นฟังได้ด้วยท่าทางราวกับอธิบายสูตรคณิตศาสตร์ ฉันหยาบยกความรู้สึกในเหตุการณ์ออกมาไม่เป็น หรือต่อให้เลือกเฟ้นออกมาได้ ก็พยายามอย่างยิ่งที่จะกันตัวเองแยกออกจากความรู้สึก ซึ่งสังคมมองว่าการวางตัวเช่นนี้เป็น “นิสัยที่เป็นกลาง ช่างวิเคราะห์ และมีเหตุผล”

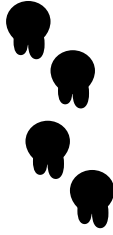
ความรู้สึกที่ไม่เคยถูกเข้าใจจึงสะสมทับถมในใจ นานเข้าก็ระเบิดตูม ฉันทำตัวไม่ถูกเมื่อเผชิญหน้าก่อนอารมณ์ที่พลุ่งพล่านครั้งแรกได้แต่ละล้าละลัง ภารกิจแรกที่ฉันเริ่มทำจึงคือ “รู้สึกถึงอารมณ์ตามที่เป็น” เขียนเป็นประโยคได้แสนสั้น ช่างง่ายดาย ทว่ากลับใช้เวลาปฏิบัตินานมากพอต้องเผชิญหน้าอารมณ์ของตัวเองด้วยการ “รู้สึกถึง” จากเดิมที่แค่เคย “อธิบายถึง” ผ่านๆ ฉันก็นึกอยากทิ้งทุกอย่างแล้วหนีไป แม้แต่ตอนนี้ฉันก็ยังคงทำการระบวนการดังกล่าวซ้ำๆ คือหยุดพักเมื่อทอนไม่ไหว ลองใหม่ แล้วหยุดพักอีก ครั้นผลัดดันสู้ต่อ ระยะห่างระหว่างตัวฉันกับความรู้สึกก็ค่อย ๆ ลดลง ถึงหลายครั้งยังจะสงสัยว่าฉันเป็นฉันที่ดีกว่าเดิมได้จริงหรือ หากพยายามต่อทั้งๆ ที่ยังไม่สบายใจ ถึงอย่างนั้นฉันก็จะลองทำดู โดยบอกตัวเองว่า “สักวันคงจะง่ายขึ้น”

การเผชิญหน้ากับอารมณ์ หมายถึง รู้สึกถึงอารมณ์เหล่านั้น โดยเฉพาะอารมณ์แง่ลบที่เราทุกคนมักอยากหลบเลี่ยง ทว่าเราทำแบบนั้นไม่ได้ตลอดเวลา การเผชิญหน้าอารมณ์ของเรามีเพียงเราเท่านั้นที่ทำได้ ยิ่งเป็นหน้าหนีอารมณ์ตัวเองนานเท่าไร อารมณ์ที่เราต้องแบกก็จะยิ่งหนักอึ้งมากเท่านั้น ฉันจึงคิดว่าเราจำเป็นต้องค้นหาว่าอารมณ์ที่เราเคยเป็นหน้าหนีมีน้ำหนักในใจเรามากแค่ไหนแล้ว



แต่คุณผู้ช่ายากู้จักตัวเอง





อึดอัด

การรู้จักตัวเองหมายถึงอะไร ฉันคิดว่าการเข้าใจอารมณ์ตัวเองอย่างลึกซึ้งคือการรู้จักตัวเอง จริงอยู่ที่เราใช้แค่อารมณ์อธิบายตัวเองทุกแง่มุมไม่ได้ กระนั้นอารมณ์ก็ช่วยให้เราเข้าใจความคิดกับพฤติกรรมมากมายของเรา หลายครั้งการรู้จักอารมณ์ก็ไม่ใช่ว่าทำได้ง่าย บางครั้งเราก็เข้าใจตัวเองผิด แถมยังเข้าขั้นหลอกตัวเองเป็นตลึงเป็นตะด้วย

รากศัพท์ของ emotion หรืออารมณ์ มาจากการรวมกันของคำว่า “motere” ในภาษาละตินที่แปลว่า “เคลื่อนไหว” เติมด้วย “e” นำหน้าในความหมายว่า “ออกสู่” อธิบายง่ายๆว่าหมายถึง “เคลื่อนไหวออกสู่พฤติกรรมภายนอก” อารมณ์คือตัวกระตุ้นให้เกิดการกระทำ โดยเฉพาะ “ความอัดอั้น” ซึ่งเป็นอารมณ์กระตุ้นให้ลงมือทำ ทั้งยังกลายเป็นอารมณ์ขับเคลื่นให้เกิดการแก้ไขสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความรู้สึกนั้น ซึ่งต่างจากอารมณ์แง่ลบอื่นๆที่ผ่านมา

เนื่องจากเป็นอารมณ์ที่มีองค์ประกอบกระตุ้นพฤติกรรมอย่างรุนแรง ทำให้เรามักเผลอมองข้ามว่าภายในอารมณ์อีตอัดยังประกอบด้วยหลากหลายอารมณ์ หากจำแนกแยกแยะ เราจะพบว่าอารมณ์ไหนคืออารมณ์หลัก เมื่อเรารู้สึกดีใจ

ยกตัวอย่างเช่น หากลองจำแนกอารมณ์ที่เคยแบ่งเป็นแค่ “ชอบ ไม่ชอบ ดี แย่” ก็อาจเห็นว่าใน “ชอบ” โดยนัยยังแสดงถึงอารมณ์ต่างๆ เช่น “ดีใจ เพลิดเพลิน ปลอดภัย หวามไหว” ฯลฯ จันทอารมณ์อีตอัดล่ะ เราจะนึกถึงอารมณ์ เช่น “วิตกกังวล คับข้อง กัดกรุ่น อับอาย เกลียดชัง หวาดหวั่น” ฯลฯ อยากให้ทุกคนลองค้นหาเพิ่มด้วยกันว่า ยังมีอารมณ์ไหนนอกเหนือจากนี้ การตามหาอารมณ์ที่ทุกซอกจะช่วยให้เราเข้าใจตัวเองมากขึ้น แล้วความเข้าใจก็จะเชื่อมโยงสู่ความเห็นอกเห็นใจ ได้ด้วย

เราเห็นอกเห็นใจผู้อื่นได้แม้ไม่เคยมีประสบการณ์เดียวกันกับเขา เป็นการกระตุ้น “อารมณ์ของฉัน” ที่เคยรู้สึกให้ลองรู้สึกร่วมถึง “อารมณ์ของอีกฝ่าย”

การรู้สึกถึงอารมณ์ตัวเองให้มากพอจนรู้จักจิตใจของตัวเองนั้น หากมองอย่างแคบก็เป็นสิ่งที่เราทำเพื่อตัวเราเอง แต่หากมองให้กว้างก็เป็นสิ่งที่ทำเพื่อสานสัมพันธ์กับผู้อื่น สุดท้ายอาจกล่าวได้ว่า ความอีตอัดที่ช่วยให้เรารู้จักตัวเองมากขึ้นได้ช่วยให้เราเข้าใจจิตใจของคนอื่นด้วย