

howto

Addicted to Anxiety

เลิกใช้ชีวิตแบบเสพติดความกังวล

โอเวน โอเคน (Owen O'Kane)

เขียน

ประเวช หงส์จรรยา

แปล



115014 ดั่งรากหญ้าที่สืบทอด



Addicted to Anxiety

เลิกใช้ชีวิตแบบเสพติดความกังวล

howto

ในเครือบริษัทอมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

378 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170

โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4964, 4969 E-mail: info@amarin.co.th

www.amarinbooks.com    @amarinbooks  Amarin HOW-TO

Copyright © Owen O’Kane, 2025

First published as ADDICTED TO ANXIETY in 2025 by Michael Joseph.

Michael Joseph is part of the Penguin Random House group of companies.

No part of this book may be used or reproduced in any manner for the purpose of training artificial intelligence technologies or systems.

This work is reserved from text and data mining (Article 4(3) Directive (EU) 2019/790).

สงวนลิขสิทธิ์หนังสือเล่มนี้ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537

ห้ามคัดลอกเนื้อหา ภาพประกอบ รวมทั้งดัดแปลงเป็นแถบบันทึกเสียง ดัดแปลงวีดิทัศน์ หรือเผยแพร่ด้วยรูปแบบและวิธีการอื่นใดก่อนได้รับอนุญาต

พิมพ์ครั้งแรก มีนาคม 2569

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของศูนย์ข้อมูลอมรินทร์

โอเวน, โอเคน.

Addicted to Anxiety เลิกใช้ชีวิตแบบเสพติดความกังวล / โอเวน โอเคน. เขียน; ประเวศ หงส์จรรยา; แปล จาก Addicted to Anxiety.- กรุงเทพฯ: ฮาวทู อมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่นส์, 2569.

(8), 288 หน้า.

1. จิตวิทยาประยุกต์. 2. จิตวิทยาพัฒนาตนเอง. 3. ความคิดและการคิด. 4. การดำเนินชีวิต. I. ประเวศ หงส์จรรยา, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.

158.1 อ9อ8

DDC 158.2

ISBN 978-616-18-8819-0

เจ้าของ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ศิริ บุญพิทักษ์เกษ • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิรดกพันธ์

รองกรรมการผู้จัดการ ศศกร วัฒนาสุทธิวงศ์ • ที่ปรึกษา อดิชา จิระอร

ที่ปรึกษากลุ่มนอนพักชั้น มนทิวา ภูปากน้ำ • บรรณาธิการ พิมพ์พัชญา ทิพย์วรภักดิ์

ผู้จัดการฝ่ายการผลิต อมรลักษณ์ เขยกลิน • ศิลปกรรมปก สิริรัตน นวลนุ่ม • ออกแบบรูปเล่ม สุนิดา ภาวะทรัพย์

คอมพิวเตอร์ รัชฎากร ศรพรหมฉาย • พิสูจน์อักษร รมิดา แสงสวัสดิ์, กมลวรรณ สมรูป

แยกสีและพิมพ์ที่ สายธุรกิจโรงพิมพ์ บริษัทอมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

376 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170 โทรศัพท์ 0-2422-9000, 0-2882-1010

จัดจำหน่ายโดย บริษัทอมรินทร์บุ๊คเซ็นเตอร์ จำกัด

108 หมู่ที่ 2 ถนนบางทราย-จางถนน ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี 11130 โทรศัพท์ 0-2423-9999

www.naiin.com

ราคา 345 บาท



ผลิตกับกัณฑ์ผลจากวัตถุดิบและกระบวนการผลิตที่ได้รับการรับรองมาตรฐานสากลว่า
เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมและสอดคล้องกับหลักการความยั่งยืน

Made from certified Eco-friendly materials and processes for sustainability.

คำนำสำนักพิมพ์

ทุกวันนี้ความวิตกกังวลได้กลายเป็นภาวะร่วมสมัยที่กัดกินชีวิตผู้คนจำนวนมาก เราต่างดิ้นรนหาทางหลุดพ้นจากมันอย่างสิ้นหวัง โดยมีเพียงไม่กี่คนที่ตระหนักว่า ปัญหาอาจไม่ได้อยู่ที่ “ความวิตกกังวล” เอง หากแต่อยู่ที่ “วิธีการตอบสนอง” ของเราต่อมันต่างหาก

ตลอดมาเรามักถูกสอนให้มองความวิตกกังวลเป็นศัตรู เป็นสัญญาณผิดปกติที่ควรถูกกำจัดโดยเร็วที่สุด เราจึงพยายามควบคุมกดทับ หรือหลีกเลี่ยงมันให้ได้มากที่สุด ทว่าในอีกด้านหนึ่ง ความวิตกกังวลก็มีผลตอบแทนบางอย่างให้เราอย่างแนบเนียน ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกว่าเราควบคุมสถานการณ์ได้ หรือความมั่นใจชั่วคราว – แม้จะเป็นเพียงภาพลวงตา – ว่าเราได้เตรียมพร้อมรับมือกับสิ่งเลวร้ายแล้ว เมื่อผลตอบแทนเหล่านี้เกิดขึ้นๆ สมอจึงเรียนรู้ที่จะเรียกใช้ความวิตกกังวลครั้งแล้วครั้งเล่า จนกลายเป็นนิสัยที่ยากจะละทิ้ง

โอเวน โอเคน ผู้เขียนหนังสือเล่มนี้ เสนอแนวทางที่แตกต่างออกไป แทนที่จะพยายามกำจัดความวิตกกังวล เขาชวนให้เราหันกลับมาสังเกต “ความสัมพันธ์” ของตัวเองกับมัน เรียนรู้ที่จะเห็นว่าเมื่อใดเรากำลังตอบสนองต่อความวิตกกังวลด้วยการคิดซ้ำ การหลีกเลี่ยง หรือการควบคุมมากเกินไป และผลลัพธ์ของการตอบสนองเหล่านั้นกำลังพาเราไปในทิศทางใด

หนังสือเล่มนี้ไม่ได้ให้คำสัญญาว่าชีวิตของคุณจะปราศจากความวิตกกังวล หากแต่ชี้ให้เห็นหนทางในการเปลี่ยนบทบาทของสิ่งที่เคยสั่งการทุกการตัดสินใจ ให้กลายเป็นเพียง “สัญญาณหนึ่ง” ที่เราสามารถรับรู้ได้โดยไม่จำเป็นต้องตอบสนองต่อมันทันที

และหากคุณเป็นอีกคนหนึ่งที่กำลังเผชิญหน้ากับความวิตกกังวล จนรู้สึก “สู้ไม่ไหว” เราหวังว่าเส้นทางระหว่างบรรทัดของหนังสือเล่มนี้จะมอบทางเลือกใหม่ที่ช่วยดึงสติ เปลี่ยนมุมมอง และเปลี่ยนบางจังหวะของชีวิตได้ โดยไม่ปล่อยให้ความวิตกกังวลเป็นผู้กำหนดทิศทางของคุณอีกต่อไป



howto

ทดลองอ่าน

แต่ทุกคนที่เผยแพร่ตนที่วิตกกังวลของตัวเองให้ผมได้ร่วมรับรู้

รู้สึกยินดีและเป็นเกียรติอย่างยิ่ง

ที่ได้พบกับด้านนั้นของคุณที่ซื่อสัตย์ภักดี

ปกป้องดูแล และห่วงใย

ผมหวังว่าตอนนี้คุณจะตระหนักได้ว่า

มันไม่ใช่ตัวปัญหาอะไรเลยสักนิด!



สารบัญ

บทหน้า	1
--------	---

ส่วนที่ 1

รากเหง้าของปัญหา

บทที่ 1	พบกับตัวตนที่วิตกกังวลของคุณ	14
บทที่ 2	เข้าใจการเสพติดความวิตกกังวล	41
บทที่ 3	ตัวคุณ	64

ส่วนที่ 2

เลิกนิสัยเดิม

บทที่ 4	ระงับภาวะตื่นตัวของร่างกาย	88
บทที่ 5	ความวิตกกังวลคือเรื่องของอารมณ์	125
บทที่ 6	เอาตัวออกห่างจากความคิด ที่เต็มไปด้วยความวิตกกังวล	154
บทที่ 7	เจ้าตัวแสบ : พฤติกรรมเสพติดความวิตกกังวล	176
บทที่ 8	เสพติดพลังแห่งการควบคุม	205

ส่วนที่ 3

กลับมาเป็นเจ้าของชีวิตของตัวเองอีกครั้ง
และวิธีป้องกันไม่ให้กลับไปเป็นเหมือนเดิม

บทที่ 9 เลิกเสพติดความวิตกกังวล เตรียมพร้อมสำหรับเส้นทางข้างหน้า	232
บทที่ 10 ความหวังและอนาคต	261
บทส่งท้าย จุดหมายถึงตัวตนที่วิตกกังวลของคุณ	283
กิตติกรรมประกาศ	286
เกี่ยวกับผู้เขียน	287



ทดลองอ่าน

บทนำ

ในช่วงเวลา 30 ปีที่ผมทำงานเกี่ยวกับสุขภาพกายและใจ ผมไม่เคยเห็นระดับความวิตกกังวลสูงเท่าที่เป็นอยู่ในทุกวันนี้เลย เรากลายเป็น “เจเนอเรชันแห่งความวิตกกังวล” ซึ่งงานวิจัยทั้งหลายก็ยืนยันในเรื่องนี้

เราเห็นเหตุการณ์มากขึ้นที่บ่งชี้ถึงความวิตกกังวลอย่างฉับพลันในหมู่ลูกหลานของเรา วัยรุ่น พ่อแม่ และผู้สูงอายุ รวมถึงสถานที่ทำงานทั้งหลายที่กำลังดิ้นรนอย่างหนักในการรับมือกับระดับความเจ็บป่วยที่เชื่อมโยงกับความวิตกกังวล โรงเรียนเจอปัญหาการขาดเรียนมากขึ้น และตามรายงานข่าวระบุว่าจำนวนผู้ป่วยโรควิตกกังวลทั่วโลกก็เพิ่มสูงขึ้นเช่นกัน

ทั้งหมดนี้ไม่ใช่เรื่องน่าแปลกใจ หลังจากที่เราต้องเผชิญกับโรคระบาดใหญ่ทั่วโลก ความท้าทายทางเศรษฐกิจ สงคราม ความไร้เสถียรภาพทางการเมือง การเปลี่ยนแปลงของสภาพภูมิอากาศ และโลกที่เต็มไปด้วยความไม่แน่นอน กล่าวโดยสรุปคือทุกวันนี้โลกให้ความรู้สึกเหมือนเป็นสถานที่ที่น่ากลัวสำหรับการใช้ชีวิต

แต่นั้นเป็นเพียงส่วนหนึ่งของปัญหาเท่านั้น วิธีที่คุณจัดการกับความไม่แน่นอนและความวิตกกังวลในชีวิตถือเป็นความท้าทายที่ยิ่งใหญ่กว่า

คุณเคยไหมที่จะหยุดและคิดพิจารณาดูว่าตัวเองอาจ**เสพติดความวิตกกังวล**

เอาละ ปล่อยให้คำถามนี้ตกตะกอนสักพัก มันเป็นเรื่องที่ต้องอาศัยความเข้าใจอะไรหลายอย่าง

ผมตั้งใจใช้คำว่า “เสพติด” เพราะผมเชื่อว่าความวิตกกังวลมีองค์ประกอบหนึ่งที่ทำให้เสพติดซึ่งแทบไม่มีการพูดถึงหรือจัดการในเชิงการแพทย์เลย และจากประสบการณ์ของผม สิ่งนี้อาจเป็นส่วนหนึ่งของการแก้ปัญหา นิสัยต่างๆ เกิดขึ้นมาได้ แต่ก็แปรเปลี่ยนไปได้เช่นกัน

เมื่อหลายปีก่อนผมเป็นผู้นำการบำบัดความวิตกกังวลให้กับคนกลุ่มหนึ่งผ่านระบบบริการสาธารณสุขแห่งชาติของอังกฤษหรือเอ็นเอชเอส¹ ขณะที่แต่ละสัปดาห์ผ่านไป ผมสังเกตเห็นว่าผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่เริ่มมีอาการดีขึ้น ผมจึงแจ้งให้กลุ่มผู้เข้าร่วมทราบ แต่ผมสังเกตเห็นได้ทันทีถึงท่าทีลังเลใจและความรู้สึกไม่สบายใจ

ผมสำรวจดูว่าเกิดอะไรขึ้นและไม่นานก็พบว่า หลายคนรู้สึกวิตกกังวลกับความเป็นไปได้ที่ว่า ตัวเองอาจ**ไม่ต้อง**รู้สึกวิตกกังวลอีกต่อไป!

คำตอบที่ได้กลับมานั้นชวนตกใจ

“จะเกิดอะไรขึ้นถ้าฉันปล่อยวางสิ่งเดียวที่คอยทำให้ฉันรู้สึกปลอดภัย”

“ฉันไม่แน่ใจว่าตัวเองพร้อม”

“นี่เป็นสิ่งเดียวที่ฉันรู้จัก และมันให้ความรู้สึกเหมือนคุณกำลังเอาอะไรสักอย่างไปจากฉัน”

“แต่นี่คือตัวตนของฉัน”

¹ ย่อมาจาก National Health Service

ช่วงเวลาที่น่าทึ่งที่สุดเกิดขึ้นเมื่อผู้เข้าร่วมกลุ่มคนหนึ่งชื่อ ดาริล (ผู้ติดโคเคนที่กำลังฟื้นฟู) พูดติดตลกว่าการปล่อยวางความวิตกกังวลยากชะยิ่งกว่าการเลิกโคเคน เขาบอกว่า “ผมติดงอมแงมเลยที่เดียว” คนทั้งกลุ่มหัวเราะ และในระยะเวลาของความเป็นกันเองและการหยอกล้อกันเช่นนี้ ทุกต่างเข้าใจทันทีว่าเขาหมายถึงอะไร ผมเองก็เช่นกัน ความรู้สึกนึกคิดที่ว่าเรา “เสพติด” ความวิตกกังวลนั้นฟังดูเข้าใจได้

มีบางช่วงเวลาในฐานะนักบำบัดที่คุณรู้ว่าอะไรสักอย่างที่สำคัญกำลังจะเกิดขึ้นกับคุณ มันเหมือนสัมผัสที่หก ทั่วทุกอณูในตัวผมกระหายใคร่รู้ว่าสิ่งนี้น่าจะหมายถึงอะไร ผมต้องเจาะลึกให้มากขึ้น

แบบจำลองและทฤษฎีเกี่ยวกับความวิตกกังวลมากมายเสนอข้อมูลเชิงลึกอันยอดเยี่ยม แต่องค์ประกอบของความวิตกกังวลที่ส่งผลให้เกิดการเสพติดมักถูกมองข้ามไป ง่ายๆ ผมก็จำข้อเท็จจริงอย่างหนึ่งที่น่าสนใจขึ้นมาได้ว่า สารเคมีที่ผลิตขึ้นในร่างกายช่วงที่เกิดความวิตกกังวลนั้นมีคุณสมบัติเทียบได้กับสารเคมีที่เกิดขึ้นในยามตื่นเต้น ดังนั้น จึงเข้าใจได้ว่ามีความเป็นไปได้ที่จะเกิดการพึ่งพิงปฏิกิริยานี้โดยไม่รู้ตัว (หากฉันรู้สึกวิตกกังวล มันจะช่วยให้ฉันรู้สึกปลอดภัย)

เมื่อเสียงหัวเราะในห้องบำบัดซาลง ผมขอให้ดาริลอธิบายว่าเขาหมายถึงอะไร เขารู้ว่าผมเริ่มสนใจประเด็นนี้เข้าแล้ว แต่ในขณะที่เดียวกันผมเองก็เห็นว่าเขากำลังอยู่ในช่วงเวลาแห่งการชุกคิด เขาเล่าให้ฟังว่า ตอนที่เขาติดโคเคน ยาเสพติดเป็นหนทางหลีกเลี่ยงจากความเจ็บปวดที่ออยู่ลึกกลงไปภายในจิตใจของเขา ชีวิตวัยเด็กของเขาอบอวลและเต็มไปด้วยความเจ็บปวด ยาเสพติดช่วยให้เขาได้สัมผัสกับหลากหลายอารมณ์ผสมปนเปกัน ทั้งความรู้สึกซาซิม ความตื่นเต้น การได้ลิ้มเรื่องวุ่นวาย รวมถึงอิสรภาพในชั่วเวลาสั้นๆ สิ่งนี้เองที่นำไปสู่การพึ่งพิงยาเสพติด

เมื่อเขาบรรยายถึงความวิตกกังวลของตัวเอง ภาพที่ฉายออกมา ก็คล้ายคลึงกัน แม้ว่าความวิตกกังวลไม่ได้ช่วยให้เขา “สุขจนตัวลอย” เหมือนกับยาเสพติด แต่กระบวนการของความวิตกกังวลช่วยเขารับมือกับความรู้สึกไม่ปลอดภัยหรือไม่แน่นอนได้ชั่วคราว การปล่อยวางกระบวนการเหล่านี้ให้ความรู้สึกเหมือนเป็นเรื่องที่ยอมไม่ได้ เพราะในระยะสั้นกระบวนการเหล่านี้ช่วยขจัดความรู้สึกไม่ปลอดภัยใดๆ ก็ตามออกไปและให้ความรู้สึกที่สามารถควบคุมสิ่งต่างๆ ได้ ส่วนปัญหาในระยะยาวคือเขามีส่วนทำให้ความวิตกกังวลคงอยู่ต่อไป โดยไม่รู้ตัว มันเป็น “การเสพติด” ในอีกรูปแบบหนึ่ง เขากำลังบรรยายถึงการเสพติดกระบวนการของความวิตกกังวล และ ณ เวลานั้นเอง ที่หนังสือ *Addicted to Anxiety เลิกใช้ชีวิตแบบเสพติดความกังวล* ถือกำเนิดขึ้น

หนังสือที่ว่าด้วยเรื่องความวิตกกังวลเล่มอื่นๆ ที่คุณอ่านจะบอกคุณว่า ความวิตกกังวลเป็นบางอย่างที่เกิดขึ้นกับคุณเอง เป็นเรื่องปกติธรรมดา ไม่ใช่ความผิดของคุณ

ผมจะไม่ได้แย้งความคิดเหล่านี้เพราะมีความจริงซ่อนอยู่ในทุกความคิดที่ว่า

ถึงกระนั้น ผมเชื่อว่ามีอันตรายอย่างหนึ่งหากคุณเชื่ออย่างหมดใจว่า ความวิตกกังวลเป็นบางอย่างที่เกิดขึ้นกับคุณเองหรืออยู่นอกเหนือการควบคุมของคุณ คุณอาจรู้สึกไร้ทางสู้หรือต้องยอมจำนน แต่เชื่อว่าคุณจะเป็นอย่างนั้นจริงๆ

หากคุณใช้ชีวิตอยู่กับความวิตกกังวลและประสบกับอาการที่บั่นทอนชีวิตซึ่งมาพร้อมกับมัน ผมสัญญาว่าคุณได้เคยว่ามีทางแก้ แต่นั่นหมายถึงการเริ่มต้นเอาจริงกับการปล่อยวางอะไรหลายอย่างที่คุณติดนิสัยซึ่งส่งผลให้ความวิตกกังวลไม่หายไปไหน ใช่ว่าความวิตกกังวลเป็นประสบการณ์อย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นกับคุณเอง แต่ก็

มีความเป็นไปได้เหลือเกินว่าการกระทำ พฤติกรรม รวมถึงการตอบสนองหลายอย่างของคุณเต็มเชื่อเพลิงให้ไฟลุกโชนและทำให้มันดำเนินต่อไป คุณอาจมองว่าสิ่งเหล่านี้เป็นหนทางหนึ่งในการรับมือกับความวิตกกังวลหรือบรรเทาอาการที่เกิดขึ้น แต่เป็นไปได้เหลือเกินที่คุณกลับเต็มเชื่อเพลิงให้กับความวิตกกังวลด้วยตัวเอง

คุณไม่รู้ตัวว่ากำลังเสียดูดการคงไว้ซึ่งกระบวนการบางอย่างที่ทำให้ความรู้สึกปลอดภัยในระยะสั้น แต่แลกมาด้วยความทุกข์ทรมานยาวนานตลอดชีวิต ผมรู้ว่านี่เป็นเรื่องที่ต้องใช้เวลาทำความเข้าใจมากทีเดียว ฉะนั้น พักหายใจสักครู่และปล่อยให้ความคิดนั้นตกตะกอน

หวังว่าคุณจะได้ใช้เวลาสักครู่ทำความเข้าใจกับสิ่งที่ผมเพิ่งพูดไป คุณพร้อมจะรับข้อมูลใหม่แล้วหรือยัง

- ผมเชื่อว่าวันนี้จะเป็นจุดเริ่มต้นในการเปลี่ยนแปลงสำหรับคุณ
- ผมเชื่อว่าผมช่วยพาคุณไปถึงภาวะฟื้นฟูได้

ทำไมผมจึงคิดว่าผมช่วยได้

อย่างแรกผมขอพูดว่าตัวเองคุ้นเคยกับความวิตกกังวล บ่อยครั้งที่คนมักคิดว่านักบำบัด “จัดการความคิดความรู้สึกตัวเองได้อย่างไม่มีปัญหา” เลยสักนิด และมีคำตอบให้กับทุกเรื่อง อย่างหลงผิดทีเดียว เราทุกคนเป็นมนุษย์และไม่มีใครสมบูรณ์แบบ นักบำบัดล้วนผ่านช่วงเวลาที่ยากลำบากด้วยเหมือนกัน ผมคิดว่านักบำบัดที่เก่งที่สุดบางคนที่ผมได้ทำงานด้วยก็ประสบกับเรื่องเลวร้ายในชีวิตในระดับที่แตกต่างกัน

ผมเติบโตในไอร์แลนด์เหนือในช่วงเวลาที่เราเรียกกันว่า “เดอะ ทรัเบิลส์” (The Troubles) ซึ่งเป็นช่วงเวลาของความขัดแย้งรุนแรง

ระหว่างกลุ่มกองกำลังกึ่งทหารของชาวคริสต์นิกายโปรเตสแตนต์ กับคาทอลิก พูดสั้น ๆ คือพื้นที่นั้นกลายเป็นแดนสงครามที่มีการใช้ ความรุนแรงอย่างโหดร้ายที่สุดแห่งหนึ่งของประวัติศาสตร์สมัยใหม่ ครั้งหนึ่งผมขึ้นพุดในงานเท็ดทอล์กที่ใช้หัวข้อว่า *ระเบิด ลูกกระสุน การรังแก และเปียโน* ผมเติบโตขึ้นมาในวัฒนธรรมแห่งความกลัว ผมเรียนรู้ที่จะวิตกกังวล การเล่นเปียโนช่วยให้ผมบรรเทาความ วิตกกังวลได้

นอกจากต้องใช้ชีวิตวัยเด็กในแดนสงครามแล้ว ผมยังเป็นเกย์ และเป็นเด็กที่ละเอียดอ่อนในประเทศที่เพศวิถีนอกเหนือ “บรรทัดฐาน” ถือเป็นบาปและน่าละอายในสายตาของศาสนจักร ตอนนั้นผมคิดว่า ตัวเองมีความบกพร่อง สิ่งที่ต้องพบเจอควบคู่ไปด้วยคือการกลั่นแกล้ง รังแกอย่างมากมาย รวมถึงความท้าทายปกติทั่วไปที่ใครก็ตาม ต้องเผชิญจากการใช้ชีวิตในพื้นที่ขาดแคลนในเชิงเศรษฐกิจและสังคม ผมคงโกหกหากพูดว่ามันเป็นชีวิตวัยเด็กที่ง่ายตาย

อย่างไรก็ตาม ผมต้องยอมรับว่าทั้งภายในครอบครัวและแวดวง ทางสังคมของผมมีความรักและคนใจดีอย่างน่ามหัศจรรย์สอดแทรก อยู่เสมอ

เอาละ กระโดดไปวัยผู้ใหญ่กันเลยดีกว่า ทั้ง ๆ ที่มีความรัก ให้ได้สัมผัส แต่ระบบประสาทของผกลับตื่นตัวต่อภัยคุกคาม จนเป็นนิสัย พูดสั้น ๆ คือผมเข้าใจความวิตกกังวล ผมมั่นใจว่า คนไม่น้อยจะมีเรื่องราวทำนองเดียวกันในบริบทที่ต่างกัน

แต่ทุกวันนี้ผมไม่โอตครวญหรือสงสารตัวเองเกี่ยวกับเรื่องราว ด้านนี้ของชีวิตอีกต่อไป (เชื่อผมได้เลย เมื่อก่อนผมก็เป็นแบบนั้น) ประสบการณ์ตรงในชีวิตช่วยให้ผมเข้าใจความวิตกกังวลได้ลึกซึ้งมากขึ้น ซึ่งผมเชื่อว่าสิ่งนี้ช่วยเสริมความแข็งแกร่งให้กับงานของผม นี่คือ เหตุผลที่ผมเขียนหนังสือ มันคือเหตุผลที่ผมหลงใหลในเรื่องการฟื้นฟู

ให้หายจากความวิตกกังวล ผมเชื่อว่าเมื่อคุณได้ผ่านอะไรมาด้วยตัวเอง คุณก็สามารถพูดเกี่ยวกับเรื่องนั้น ๆ ได้ด้วยความสัตย์จริงโดยรู้ถึงความหวังอยู่ไม่ไกลเกินเอื้อม

นอกจากประสบการณ์ตรงที่ผมเองเคยมีชีวิตอยู่ท่ามกลางความวิตกกังวลแล้ว ผมขอบอกว่าผมเป็นนักจิตบำบัดและเคยเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายโดยมีประสบการณ์ด้านสุขภาพกายและใจนาน 30 ปี ผมเคยเป็นหัวหน้ากลุ่มงานด้านสุขภาพจิตของเอ็นเอชเอสและเขียนหนังสือติดอันดับขายดีที่สุด 3 เล่มเกี่ยวกับความเป็นอยู่ที่ดีของจิตใจ ผมเป็นวิทยากรตามงานประชุมงานที่จัดตามบริษัทเอกชน และยังมีส่วนร่วมในรายการวิทยุของบีบีซี ในฐานะนักบำบัดประจำปีบีบีซี ผมเป็นที่รู้จักดีอย่างที่ใคร ๆ พูดกัน

ผมรักสิ่งที่ทำและรู้สึกถึงความรับผิดชอบที่จะต้องใช้แพลตฟอร์มทั้งหมดนี้ให้เป็นประโยชน์มากขึ้นในการบรรเทาความทุกข์ทรมานของมนุษยชาติ ผมรู้ว่านั่นอาจฟังดูโง่เขลาจนน่าคลื่นไส้ แต่ถึงที่สุดแล้ว ผมเชื่อว่าเราทุกคนมีบทบาทบางอย่างที่ต้องทำ ไม่ว่าจะบทบาทนั้นจะเป็นอะไรก็ตาม

ความวิตกกังวลกับความบอบช้ำทางจิตใจคือประเด็นหลักที่ผมสนใจ

งานทั้งหมดของผมได้รับอิทธิพลมาจากการฝึกปฏิบัติกับคนใช้จริง ๆ ประสบการณ์ส่วนตัว และแนวทางปฏิบัติที่มีมนุษยธรรมอย่างยิ่ง ผมจะหลีกเลี่ยงการใช้ศัพท์แสงเฉพาะทางในวงการจิตวิทยา การพรั่่าสอน การพูดจาแบบผู้รู้ รวมถึงคำพูดซ้ำซากให้ได้มากที่สุด สิ่งเหล่านี้ทำให้ผมประสาทเสีย ฉะนั้น ผมก็จะพยายามหลีกเลี่ยงไม่ให้คุณต้องเจอกับสิ่งเดียวกัน

เส้นทางสู่การฟื้นฟูจะเกิดขึ้นได้อย่างไร

หนังสือเล่มนี้แบ่งออกเป็น 3 ส่วน

บทที่ 1-3 รากเหง้าของปัญหา

บทที่ 4-8 เลิกนิสัยเดิม

**บทที่ 9-10 กลับมาเป็นเจ้าชีวิตของตัวเองอีกครั้งและ
วิธีป้องกันไม่ให้เกิดไปเป็นเหมือนเดิม**

ทุกอย่างจะได้รับการอธิบายและแจกแจงอย่างชัดเจนในลักษณะที่ผม
รู้ว่าได้ผลอย่างมีประสิทธิภาพ การเปลี่ยนแปลงจะไม่เกิดขึ้นจนกว่า
คุณจะเข้าใจปัญหา ฉะนั้น ผมขอให้คุณอ่านหนังสือเล่มนี้ตามแนวทาง
ที่ได้วางเอาไว้ บ่อยครั้งคุณอาจเกิดความรู้สึกย่ำยวนให้รีบเร่งอ่าน
โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากคุณกำลังวิตกกังวล อาจถึงขั้นอดรนทนไม่ไหว
“บอกวิธีแก้มาเลย” เชื่อกผมเถอะ เราจะไปถึงจุดนั้นแน่นอน

ผมจะไม่ใช้แบบจำลองความวิตกกังวลหรือการบำบัดแบบ
ทั่วไปที่ใช้กันอยู่แล้ว แต่แน่นอนว่าผมยอมรับความเชี่ยวชาญของ
หลายแบบจำลองรวมถึงอิทธิพลของแบบจำลองเหล่านั้นที่มีต่องาน
ของผม นี่คือนำทางของผม มันเป็นแนวทางที่มีมนุษยธรรม
และบูรณาการ ผมอยากแบ่งปันแนวทางนี้เพราะมันใช้ได้ผลจริง

แต่ละขั้นจะประกอบด้วยกระบวนการซึ่งตลอดเส้นทางผม
จะแบ่งปันเรื่องราว ตัวอย่าง และเครื่องมือเฉพาะเจาะจงที่ช่วยได้
แต่ละบทจะปิดท้ายด้วยบทสรุปของเรื่องสำคัญที่ได้กล่าวไปแล้ว

ชื่อของบุคคล สถาบัน หรือองค์กรได้ถูกปรับเปลี่ยนให้เป็น
นิรนามเพื่อปกป้องความเป็นส่วนตัวและรักษาความลับ ความ
คล้ายคลึงใดๆ ก็ตามของเรื่องราว เหตุการณ์ หรือบุคคลถือเป็น

เรื่องบังเอิญเนื่องจากรายละเอียดต่างๆ ได้ถูกปรับเปลี่ยนหรือแก้ไขให้สอดคล้องกัน

โปรดระลึกไว้ว่า ผมกำลังเสนอแนวทางและคำแนะนำในหนังสือเล่มนี้ แต่ถ้าอาการของคุณรุนแรงจนเป็นอุปสรรคต่อการใช้ชีวิต กรุณามองหาความช่วยเหลือจากนักบำบัดมืออาชีพหรือผู้ประกอบวิชาชีพทางการแพทย์ โปรดระลึกไว้ด้วยว่า ความวิตกกังวลอาจเชื่อมโยงกับภาวะสุขภาพจิตอื่นๆ ปัญหาสุขภาพ การใช้สารบางประเภท การใช้ยา ปัญหาด้านระบบประสาท และภาวะที่ระบบประสาทส่งผลให้สมองทำงานแตกต่างจากคนทั่วไป ขอให้พูดคุยกับผู้เชี่ยวชาญเสมอเพื่อขอคำแนะนำแบบเฉพาะเจาะจงสำหรับความวิตกกังวลที่เป็นผลสืบเนื่องมาจากสาเหตุอื่น หนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์สำหรับเรื่องความวิตกกังวลโดยทั่วไป แต่ก็เน้นตรงจุดที่ว่าความวิตกกังวลเป็นสาเหตุหลัก

หากมีบางช่วงเวลาที่คุณรู้สึกอับจนหนทางและสิ้นหวัง หรือรู้สึกอยากทำร้ายตัวเอง หรือคิดจะจบชีวิตตัวเอง จงพูดคุยกับใครสักคนในทันที ทางออกมีอยู่เสมอ แต่อย่างแรกเลยคือต้องพูดคุยกับแพทย์ของคุณหรือโทรศัพท์หาบริการสำหรับกรณีฉุกเฉิน

ผมขอย้ำเตือนคุณอีกครั้งว่า ความวิตกกังวลของคุณดีขึ้นได้ และชีวิตก็ดีกว่าที่เป็นอยู่ทุกวันนี้ได้ แต่ขอพูดแบบเปิดอกว่า ความวิตกกังวลจะไม่มีวันหายไปตลอดกาล

ใครก็ตามที่ให้คำมั่นสัญญาในเรื่องนี้กำลังไม่ซื่อสัตย์ ความวิตกกังวลเป็นส่วนสำคัญอย่างหนึ่งของสภาวะความเป็นมนุษย์ บางครั้งมันมีประโยชน์และจำเป็น บางครั้งมันก็เป็นสิ่งที่กวนใจเป็นที่สุด เราจะหาทางฟื้นฟูจากความวิตกกังวลและเรียกชีวิตกลับคืนมาแทนที่จะปล่อยให้ความวิตกกังวลกำหนดชีวิตของคุณ

ว่าคุณจะต้องใช้ความพยายามอย่างมาก แต่แสดงท่าทีไม่กังวลไม่ได้ช่วยให้หลุดพ้นจากความวิตกกังวลได้จริง ๆ ไม่มีวิธีไหนเยียวยาความวิตกกังวลของคุณได้ภายในวันเดียว ไม่มีวิตามินตัวไหนหรือการอบรมวิเศษไหนดับความกังวลได้ตลอดไป ไม่มีวิธีบำบัดแบบเอาตัวจุ่มลงไปใต้น้ำเย็นจัดวิธีไหนที่ช่วยขจัดความกังวลให้หมดไปได้อย่างสิ้นเชิง แน่نون บางวิธีช่วยได้ ผมจึงไม่ได้กำลังตีตกวิธีไหนเลย เพียงแต่มันไม่ได้ง่ายขนาดนั้นเท่านั้นเอง

ทุกวันนี้เราใช้ชีวิตอยู่ในวัฒนธรรมของการให้คำมั่นสัญญาที่หลอกลวง ข้อมูลที่เราคุณภาพ การใช้ประเด็นด้านสุขภาพจิตมาหลอกล่อเพื่อประโยชน์ทางการค้า สิ่งนี้คืออุตสาหกรรมที่มีมูลค่าหลายพันล้านปอนด์เลยทีเดียว

ผมขอโทษที่พูดตรงมาก แต่นั่นเป็นความจริง ข้อมูลมากมายที่เผยแพร่กันอยู่ช่วยอะไรไม่ได้

หากผมเคยหัวใจวาย นั้นย่อมไม่ได้ช่วยให้ผมกลายเป็นแพทย์โรคหัวใจที่มีคุณสมบัติครบถ้วน ฉะนั้น ผมไม่ควรและจะไม่เข้าสู่สังเวียนนี้ในฐานะ “ผู้เชี่ยวชาญ” ทุกวันนี้แค่ผ่านการอบรมสั้น ๆ ในช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์หรือการมีประสบการณ์ส่วนตัวก็ดูเหมือนจะเอามารับประกันคุณสมบัติกันได้แล้ว ขอให้ใช้ความระมัดระวังนี้หมายถึงสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของคุณ การแบ่งปันประสบการณ์และการส่งเสริมให้พูดคุยกันเป็นสิ่งที่คุณควรได้รับการยกย่อง บางคนทำสิ่งนี้ได้เป็นอย่างดี แต่การกล่าวอ้างอะไรที่เกินเลยจากนี้ควรได้รับการตรวจสอบดูว่ามีความแม่นยำและน่าเชื่อถือในเชิงการแพทย์หรือไม่

จากประสบการณ์ของผม การฟื้นฟูจากความวิตกกังวลเป็นการผสมผสานระหว่างการปล่อยวางรูปแบบเดิม ๆ ทางความคิด ร่างกาย อารมณ์ พฤติกรรม และพลังงาน ซึ่งจะนำพาคุณไปสู่การหลุดพ้นจากความวิตกกังวลในระยะยาว

หนังสือเล่มนี้ว่าด้วยการทำให้คุณเลิกเสพติดกระบวนการ
แห่งความวิตกกังวล

หนังสือเล่มนี้ว่าด้วยการแสดงความรับผิดชอบ

หนังสือเล่มนี้ว่าด้วยการช่วยให้คุณรู้จักตัวตนที่วิตกกังวลของคุณ

หนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณเป็นเพื่อนกับตัวตนที่วิตกกังวล
ของคุณ

หนังสือเล่มนี้เป็นหนังสือแห่งความหวัง การฟื้นฟูกลับมาใหม่
และการเป็นเจ้าของชีวิตของตัวเองอีกครั้ง ผมดีใจที่คุณหยิบหนังสือเล่มนี้
ขึ้นมา



ทดลองอ่าน



ကလေးအတွက်



ส่วนที่ 1

—

รากเหง้าของปัญหา

กดลองอ่าน

บทที่ 1

พบกับตัวตนที่วิตกกังวลของคุณ

มันเป็นเรื่องที่ย้อนแย้งเหมือนกัน ขณะที่ผมนั่งลงเพื่อเขียนบทเปิดนี้ ผมเองก็รู้สึกวิตกกังวลอยู่บ้างเล็กน้อยเกี่ยวกับการเขียนหนังสือเล่มนี้ มาเริ่มเข้าสู่เนื้อหากันเถอะ ระหว่างที่ผมแบ่งปันเรื่องราวต่อไปนี้ ซึ่งเกิดขึ้นภายในเวลาไม่กี่นาที

ผมอยู่ในห้องสมุดชุมชนละแวกบ้านและเริ่มสังเกตคนอื่นที่อยู่ในห้องเดียวกันพร้อมกับสงสัยว่าพวกเขาทำอะไรกันอยู่ มีใครสักคนเขียนหนังสืออยู่หรือเปล่า คงจะดีมากเลยใช่ไหมหากได้กลับไปเป็นนักเรียนอีกครั้ง ผมเคยเจอผู้ชายที่นั่งอยู่ใกล้ผมหรือเปล่าตอนผมพาสุนัขออกไปเดิน แนนอน นี่เป็นการหลีกเลี่ยงและการผัดวันประกันพรุ่งแบบที่เป็นกันทั่วไป แต่ผมก็พอจะหาเหตุผลมารองรับความคิดที่เตลิดไปไกลนี้ได้ มันช่วยพาผมให้ห่างไกลออกไปจากความรู้สึกที่วนเวียนอยู่ข้างใน

ใช่แล้ว ความวิตกกังวลวนเวียนอยู่ไม่ใกล้ไม่ไกล เขาเปรียบเสมือนเพื่อนเก่าที่อยู่กับผมมานานนับตั้งแต่จำความได้ เขาเป็นส่วนหนึ่งของความเป็นมนุษย์ของผม เขาเป็นส่วนหนึ่งของผม

และแม้ผมจะตระหนักดีว่าความวิตกกังวลกำลังก่อตัวขึ้น ผมก็รู้ตัวดีว่าผมได้กระโดดขึ้นรถไฟแห่งความกลัวโดยที่ไม่ได้จัดการอะไรกับความวิตกกังวลนี้เลย

จู่ๆ ผมก็รู้สึกท้องไส้ปั่นป่วน แล้วความรู้สึกหนักอึ้งก็เริ่มกดทับลงที่หน้าอกและลามไปทั่วทั้งร่างกาย ความวิตกกังวลของผมไม่ได้แค่กำลังวนเวียนอยู่ห่าง ๆ อีกต่อไป เขาเข้ามาอยู่ในห้องแล้ว ผมรู้สึกตึงเครียดและอยู่ในสภาวะของการคาดหวัง แต่ผมก็ไม่รู้ว่าตัวเองกำลังคาดหวังอะไร เหมือนกับที่ผมกำลังรอให้อะไรบางอย่างผิดพลาดและดูเหมือนว่าการออกไปจากสภาวะนี้จะไม่ใช่ทางเลือกที่ฉลาดนัก

แน่นอน ความรู้สึกเหล่านี้ต้องเกิดขึ้นด้วยเหตุผลอะไรสักอย่าง ผมเริ่มครุ่นคิดว่ามีใครบ้างไหมในห้องนี้ที่มีช่วงเวลาเหล่านี้ (ผมรู้ว่า มีแน่นอน) บางทีพวกเขาบางคนอาจกำลังรู้สึกแบบเดียวกันอยู่ในขณะนี้ก็เป็นได้

จากนั้นจิตใจของผมก็กลับมาคิดเรื่องต่าง ๆ มากมายเกี่ยวกับงานที่อยู่ในมือ ซึ่งก็คือการเขียนหนังสือเล่มนี้ ผมครุ่นคิดเกี่ยวกับชื่อหนังสือ เนื้อหา กำหนดเส้นตาย รวมถึงวิธีวางโครงเรื่องของหนังสือ

ต่อมาผมก็เปลี่ยนทิศอีกเมื่อความคิดต่าง ๆ ของผมเริ่มหนักอึ้งขึ้นเล็กน้อย ผมเริ่มตั้งคำถามเกี่ยวกับความสามารถของตัวเองในการเขียนหนังสืออีกเล่มทั้ง ๆ ที่นี่เป็นหนังสือเล่มที่สี่ของผม ความรู้สึกสงสัยในตัวเองคือคลื่นเข้ามาอย่างรวดเร็ว รวากับนักช้อปของราคาถูกในช่วงเทศกาลลดราคาเดือนมกราคม โดยไม่พลาดแม้แต่โอกาสเดียวที่จะตั้งคำถามไปเรื่อย ๆ ว่า “จะเกิดอะไรขึ้นถ้า...” ซึ่งมีเยอะเลยทีเดียว

- จะเกิดอะไรขึ้นถ้าผมล้มเหลว
- จะเกิดอะไรขึ้นถ้าหนังสือเล่มนี้ไม่ประสบความสำเร็จเหมือนเล่มอื่น
- จะเกิดอะไรขึ้นถ้าผมเขียนไม่ออก
- จะเกิดอะไรขึ้นถ้าหนังสือเล่มนี้ไม่ได้ช่วยอะไรคนอ่านเลย
- จะเกิดอะไรขึ้นถ้าบรรณาธิการคิดว่าหนังสือเล่มนี้ไม่ได้เรื่อง

ผมคิดว่าคุณคงเข้าใจสิ่งที่ผมต้องการจะสื่อ ผมกำลังอยู่บนขบวนรถไฟเร็วที่มุ่งไปสู่การคิดลบแถมยังเป็นบริการแบบด่วนพิเศษด้วย!

ความวิตกกังวลแทบจะไม่มาตัวเปล่า มันจะพ่วงเอาเหล่าญาติสนิทติดสอยห้อยตามมาด้วยเสมอ เช่น อึดตา ความสงสัยในตัวเอง การคิดถึงผลลัพธ์ที่เลวร้ายที่สุดไว้ก่อน ความกลัว ความหวาดหวั่นในใจ รวมถึงอย่างอื่นอีกเล็กน้อยที่เราจะได้พบในระหว่างการอ่านหนังสือเล่มนี้ เหมือนกับการชมรายการโทรทัศน์ชื่อ *Long Lost Family*¹ ที่ออกอากาศในอังกฤษ คุณไม่มีทางรู้เลยว่าจะมีอะไรเผยออกมาบ้าง!

จู่ๆ ความสนใจของผมก็พุ่งไปที่อื่นอีกครั้ง นอกจากความคิดของผมที่กำลังแล่นอย่างรวดเร็ว ผมยังมีสติรับรู้ด้วยว่าความรู้สึกใหม่ๆ ได้คืบคลานเข้ามา ผมรู้สึกกลัว ผมเกิดความสงสัยไม่แน่ใจ ผมรู้สึกเปราะบาง

ผมรู้สึกไร้เกราะป้องกัน

และจากนั้นจู่ๆ ผมก็รู้สึกเหนื่อยหอบราวกับกำลังโผล่ขึ้นมาหายใจเหนือน้ำหลังจากจมอยู่ใต้น้ำไปชั่วขณะ ผมหยุดคิดโดยสัญชาตญาณพร้อมกับควบคุมการหายใจให้เป็นปกติและถอยออกมาจากความรู้สึกวิตกกังวล นี่คือนิสัยที่ผมได้เรียนรู้มา ซึ่งคุณก็จะได้เรียนรู้สิ่งนี้เช่นกัน

ผมสามารถตรวจจับความวิตกกังวลของตัวเองได้ และทันใดนั้นเองผมก็รู้สึกสงบและหัวสมองปลอดโปร่งมากขึ้น

ในสภาวะที่มั่นคงขึ้น ในไม่ช้าผมก็ตระหนักได้ว่า ผมเกิดความวิตกกังวลเพราะผมอยู่ในสถานการณ์ใหม่ซึ่งคือการเขียนหนังสือเล่มนี้ มันน่าหวาดเสียว มีความเสี่ยง และอาจผิดพลาดได้ แล้วทำไม

¹ *Long Lost Family* เป็นรายการชุดทางโทรทัศน์ในอังกฤษที่นำเสนอให้เห็นถึงความพยายาม อุปสรรค และสิ่งไม่คาดคิดต่างๆ ที่คนคนหนึ่งต้องเผชิญระหว่างตามหาพ่อแม่ญาติพี่น้องที่พลัดพรากกันไปนาน

ความวิตกกังวลถึงไม่ฉายภาพสถานการณ์เลวร้ายที่สุดออกมาให้หมด เพื่อป้องกันผมจากอันตราย ความเจ็บปวด ความล้มเหลว หรือแม้แต่ความอับอายล่ะ มันดูมีเหตุมีผลนะ

ความวิตกกังวลของผมทำหน้าที่ปกป้องผม แต่มันไม่ใช่สิ่งจำเป็นหรือสิ่งที่ช่วยอะไรได้ ณ เวลานี้

ผมต้องการให้ความวิตกกังวลของผมได้ยินเรื่องนี้ ผมจึงเตือนสติเขาเกี่ยวกับข้อเท็จจริงบางอย่าง

- หนังสือเล่มนี้มีความสำคัญ
- ความสงสัยหลายประการที่เกิดขึ้นไม่เป็นความจริง
- เราเคยรับมือได้ดีก่อนหน้านี้
- มันปลอดภัยที่จะทำงานนี้
- เราจะรับมือได้
- ผมซาบซึ้งในความห่วงใยที่เขาทำให้
- เขาสามารถพักได้เพราะผมยังไม่ต้องการเขา ณ เวลานี้

เขาถอยห่างออกไปราวกับสุนัขตัวน้อยที่กำลังฝึกฝน ผมทำงานร่วมกับเขามานานจนเราให้เกียรติกันและกัน ณ จุดนี้ ซึ่งเขาก็ได้เรียนรู้ที่จะเชื่อมั่นในวิจารณ์ญาณที่มีวุฒิภาวะมากกว่าของผม

ผมกลับมาเขียนต่อพร้อมหัวเราะให้กับตัวเอง นี่ไม่ใช่วิธีที่ผมวางแผนจะเปิดจากหนังสือเล่มนี้เลย แต่ความวิตกกังวลของผมมีแนวทางที่แตกต่างอย่างชัดเจน ถ้าผมจะให้เขามาเป็นตัวเด่นในหนังสือเล่มนี้ เขาย่อมจะพยายามหาจังหวะมาแสดงบทบาทเด่นอยู่เสมอ

อย่าหลงกลกันนะ ความวิตกกังวลจะกลับมาอย่างแน่นอน แต่ทุกวันนี้ผมไม่รู้สึกรวดท้อกลัวเขาอีกต่อไป ผมเข้าใจว่าเขามีเจตนาอะไรทำงานอย่างไร และคิดอย่างไร ผมคุ้นเคยกับอารมณ์ที่เขา นำพามาให้

และตระหนักถึงพฤติกรรมที่เขาชักนำให้เกิดขึ้น ความวิตกกังวลทำให้คนเสพติด เจ้าเล่ห์ ซ่างโน้มน้าว และซ่างเรียกร้อง ถ้าเขาเชื่อว่าเราสามารถเข้ามาควบคุมได้ เขาก็จะพยายามทำให้ได้ อย่างไรก็ตามผมเตือนตัวเองอยู่เสมอว่าความวิตกกังวลมีเจตนาดี เขาไม่ใช่ศัตรูของผม เขาเป็นแค่ด้านหนึ่งของผมที่คอยปกป้องตัวเองมากเกินไป ซึ่งบางครั้งก็ทำงานหนักเกินจำเป็น และนั่นก็เป็นอะไรที่เข้าใจได้ อย่างที่พูดสำหรับผมในฐานะใครคนหนึ่งที่เคยโตมาในสภาพแวดล้อมที่เต็มไปด้วยความกลัวตลอดเวลา

หากเราพบทวนตัวอย่างเหตุการณ์ที่ผมได้เล่าไปอย่างรวดเร็ว คุณจะเห็นกระบวนการทำงานของความวิตกกังวลอย่างเป็นระบบ

- ภารกิจใหม่ในการเขียนหนังสือกระตุ้นให้เกิดความวิตกกังวล
- ความวิตกกังวลเชื่อว่าภารกิจใหม่อาจนำมาซึ่งความเสี่ยงหรือภัยคุกคาม
- ความวิตกกังวลระดมเกราะป้องกันของเขา
- สร้างสภาวะของความตื่นตัวขึ้นในร่างกาย (อาการทางกาย)
- กระตุ้นให้เกิดความคิดพื้นฐานต่างๆ ที่ขึ้นต้นด้วย “จะเกิดอะไรขึ้นถ้า...” (คิดมาก/วิตกกังวล)
- ลงลึกยิ่งขึ้นจนเกิดการสงสัยในตัวเอง หวาดกลัว เกิดความคิดต่างๆ ในทางร้าย
- เริ่มรู้เท่าทันตัวเอง ผมหยุด หายใจลึกๆ และถอยห่างออกมาเพื่อสกัดวงจรของความวิตกกังวล
- ผมเจรจาและบอกกับตัวตนที่วิตกกังวลของตัวเองอีกครั้งว่าเขาไม่เป็นที่ต้องการ
- หลบหลีกส่วนที่ทำให้เสพติดความวิตกกังวลได้แล้วก็สร้างรูปแบบใหม่ๆ ขึ้นมา ซึ่งเป็นประโยชน์ในระยะยาว

พูดตามตรง การเสพติดเรื่องราวที่ความวิตกกังวลสร้างขึ้นอาจเป็นสิ่งที่
เข้ายวนใจมาก ในระยะสั้นมันช่วยให้ผมรู้สึกปลอดภัยมากขึ้น วันนี้
ผมอาจหยุดเขียนและออกไปทำอะไรสักอย่างที่น่ารื่นรมย์ ผมจะรู้สึก
กดดันน้อยลง ผมสามารถหลบเลี่ยงความรับผิดชอบบางอย่างไปได้

เอาละ ไซ้แล้ว มันมีผลตอบแทนในระยะสั้น แต่ต้องแลก
มาด้วยอะไรบ้างล่ะ

ฉะนั้น ผมจึงตัดสินใจขอบคุณตัวตนที่วิตกกังวลของผมที่ปรากฏ
ออกมาในวันนี้ขณะที่ผมเริ่มเขียนหนังสือเล่มนี้ ผมปฏิเสธอย่าง
ละมุนละม่อมที่จะเข้าไปมีส่วนร่วมมากเกินไปกับสิ่งที่เขาหยิบยื่นมาให้
และเดินหน้าตามจุดมุ่งหมายของผมต่อไป

ผมสก็ดวางจรรยาที่มันจะเริ่มสร้างความรู้สึกเลวร้ายหรือ
ความรู้สึกอึดอัด

คุณเองก็มีพลังที่จะทำแบบเดียวกันนี้

ช่วงเวลาของการไตร่ตรอง

ตอนนี้ผมก็ได้ให้ข้อมูลเชิงลึกเล็กๆ น้อยๆ ไปแล้วว่า
ความวิตกกังวลของผมทำงานอย่างไร ผมมีคำถาม
เล็กน้อยให้คุณลองคิดพิจารณา ผมอยากให้คุณ
ใช้เวลาสักสองสามนาทีและจดบันทึกอะไรสักหน่อย
หากสิ่งนี้จะเป็นประโยชน์สำหรับคุณ

- คุณเคยพบกับตัวตนที่วิตกกังวลของคุณแบบมี
สติสัมปชัญญะครบถ้วนหรือไม่ (เคยตั้งใจใช้เวลา
ทำความเข้าใจกับด้านนั้นของคุณหรือไม่)

- คุณเคยพยายามหลบเลี่ยงด้านนี้ของตัวเองหรือไม่
- คุณเคยคิดหรือไม่ว่าความสัมพันธ์กับตัวตนด้านนี้ของคุณอาจไม่ค่อยดีนัก
- คุณเคยสำรวจดูหรือไม่ว่าตัวเองอาจเสพติดการปรากฏตัวของเขา/เธอ/พวกเขา ที่มาพร้อมกับคำสั่งสัญญาว่าจะมอบความปลอดภัยและการปกป้องจากความเจ็บปวดหรือภัยอันตรายทั้งหลายมากแค่ไหนในชีวิตประจำวัน
- คุณเคยสงสัยหรือไม่ว่าคุณถูกตัวตนด้านนี้ของตัวเองคุกคามและหวาดกลัวตัวตนด้านนี้ของตัวเอง
- คุณเคยสงสัยไหมว่าใครคือคนกำหนดทิศทางชีวิตของคุณ ตัวคุณเองหรือความวิตกกังวลของคุณ

ผมรู้ว่าคำถามเหล่านี้ยากต่อการคิดพิจารณาและอาจกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกอึดอัด แต่ถ้าเราจะลงมือจัดการให้คุณเลิกเสพติดความวิตกกังวล เราจำเป็นต้องเริ่มด้วยการทำให้คุณกล้าพบกับตัวตนด้านนั้นของคุณ

อย่าลืมว่าคุณอาจเสพติดการฟังคำตำหนิและคำชู้ต่าง ๆ นานามาเป็นเวลาหลายปี ดังนั้น การทำความเข้าใจและเข้าใจตัวตนด้านนั้นของคุณจึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง

ตัวตนที่วิตกกังวลของคุณ

คุณจะได้สังเกตเห็นตั้งแต่ต้นว่า ผมพูดถึงตัวตนที่วิตกกังวลในฐานะส่วนหนึ่งของคนที่คุณอาจเพิ่งฟังจนเคยชินอย่างไม่ควรจะเป็น แนนอน ตัวตนที่วิตกกังวลของคุณคือ *กระบวนการ* ของความวิตกกังวลซึ่งผมเชื่อว่าคนจำนวนมากเสพติด ตลอดหนึ่งสัปดาห์นี้หากผมพูดถึงความวิตกกังวล ตัวตนที่วิตกกังวล ด้านที่วิตกกังวล หรือกระบวนการของความวิตกกังวล ทั้งหมดนั้นคือสิ่งเดียวกัน มีแค่บางช่วงที่ผมเลือกใช้ถ้อยคำให้เหมาะกับส่วนของกระบวนการที่ผมอธิบายอยู่เท่านั้น

หนังสือและแบบจำลองการบำบัดเกี่ยวกับหัวข้อนี้ของบรรดาผู้เชี่ยวชาญที่มีอยู่มากมาย (ซึ่งผมเคารพอย่างที่สุด) อาจบรรยายเรื่องนี้ในแบบที่ต่างออกไปอย่างมาก แนวทางของผมแตกต่างอย่างไม่มีผิดอะไรและอยู่บนพื้นฐานของการสังเกตกับสิ่งที่ผมได้ค้นพบตลอด 30 ปี ที่มีประสบการณ์กับคนจริงๆ มา ทั้งในด้านสุขภาพกายและใจ

แนวทางของผมเป็นการผสมผสานระหว่างข้อเท็จจริงด้านจิตวิทยา ประสาทวิทยาศาสตร์ มนุษยศาสตร์ สรีรวิทยา และศาสตร์ด้านจิตวิญญาณในระดับหนึ่ง (ในแง่ของภาพที่กว้างกว่าแค่คำว่าศาสนา)

มนุษย์มีความซับซ้อน ทางแก้ปัญหาจึงไม่สามารถมีแค่ทางเดียว เราจำเป็นต้องยอมรับและทำความรู้จักกับหลาย ๆ ด้านในตัวเรา ซึ่งความวิตกกังวลคือด้านหนึ่งในนั้น แต่มันคือส่วนที่สามารถสร้างปัญหาที่แท้จริงให้กับคนนับล้าน

หนังสือทางเลือกที่เป็นประโยชน์หลายเล่มในหัวข้อนี้ใช้ภาษาทางวิทยาศาสตร์/ประสาทวิทยาศาสตร์โดยเน้นที่สรีรวิทยาของร่างกายและจิตใจ หลายเล่มจะเน้นว่าวิธีคิดที่ผิดพลาดเป็นต้นเหตุให้ความวิตกกังวลยังคงอยู่ บางเล่มเน้นไปที่พฤติกรรม บางเล่มก็เน้นไปที่ประสบการณ์ชีวิต

ผมสังเกตเห็นจุดร่วมอย่างหนึ่งที่เหมือนกันของแบบจำลองการรักษาอาการวิตกกังวลส่วนใหญ่คือ **ความวิตกกังวลเป็นบางอย่างที่เกิดขึ้นกับคุณเอง** แม้ผมจะเห็นด้วยในระดับหนึ่ง แต่ผมไม่เชื่อว่านั่นสะท้อนภาพใหญ่ทั้งหมด

ผมเชื่อว่าคุณมีบทบาทต่อการคงอยู่ของความวิตกกังวลมากกว่าที่คุณรู้ตัว ผมรู้ว่าเรื่องนี้ฟังดูน่าตกใจ แต่ผมจะอธิบายให้ฟัง

ผมเชื่อว่า คนจำนวนมากเสพติดกระบวนการของความวิตกกังวล (ซึ่งก็คือตัวตนที่วิตกกังวลของคุณ) เพราะมันให้ความรู้สึกปลอดภัย เสียงน้อยกว่า รวมถึงการปกป้องคุ้มครอง

และนั่นเข้าใจได้เลยสำหรับผม ผมรู้ว่ามันไม่ได้ให้ “ความสุขแบบหลุดโลก” แบบเดียวกับที่ได้จากยาเสพติดหรือสารอื่นๆ แต่ทำไมคุณถึงต้องยอมปล่อยวางอะไรบางอย่างที่สัญญาว่าจะปกป้องคุ้มครองคุณล่ะ

ผมพูดถึงความวิตกกังวลในฐานะ**ส่วนหนึ่ง**ของความเป็นมนุษย์ของคุณเพราะนั่นคือสิ่งที่มันเป็นอย่างแท้จริง หากคุณคิดถึงความวิตกกังวลว่าเป็นเพียงกลไก/กระบวนการทางสรีรวิทยาภายในร่างกาย คุณก็เสี่ยงที่จะสร้างความสัมพันธ์กับมันเหมือนกับที่คุณทำกับไตหรือปอด! มันจะกลายเป็นสิ่งที่ทำงานตามหน้าที่แต่ไม่มีความเป็นตัวตน และเป็นอะไรสักอย่างที่คุณไม่มีความสัมพันธ์ด้วยเลย

ความวิตกกังวลไม่ได้เป็นอย่างนั้น ตัวตนที่วิตกกังวลของคุณอัดแน่นไปด้วยกลเม็ดและบุคลิกภาพย่อยๆ ของตัวเอง! จุดประสงค์ของมันคือช่วยเหลือคุณ แต่บ่อยครั้งมันก็สร้างความทุกข์ให้อย่างมาก

มันสร้างสัมพันธ์กับคุณผ่านความคิด อารมณ์ การตอบสนอง พฤติกรรม ร่างกาย จิตวิญญาณ รวมถึงประสบการณ์ชีวิตทั้งหมดของคุณ ความวิตกกังวลมีเสียงของตัวเองและวิธีสร้างสัมพันธ์กับคุณ ผลคือคุณก็มีวิธีสร้างสัมพันธ์กลับไป ซึ่งบ่อยครั้งนำไปสู่ความรู้สึกเสพติด

- บางครั้งคุณเกลียดความวิตกกังวล แต่คุณก็ไม่ยอมปล่อยให้มันไป
- บางครั้งมันทำให้คุณหวาดกลัวมาก แต่คุณก็ฟังมันอยู่ดี
- บางครั้งคุณรู้ว่าอะไรส่งผลให้ความวิตกกังวลไม่ไปไหน แต่คุณก็ยังป้อนสิ่งที่มันต้องการ
- บางครั้งความวิตกกังวลเกิดจากเหตุผลที่เข้าใจไม่ได้เลย แต่คุณก็ยังเชื่อมั่นอยู่ดี
- บางครั้งคุณรู้ว่าคุณต้องเป็นผู้นำ แต่คุณกลับยอมแพ้ให้กับ การเรียกร้องของมัน
- บางครั้งคุณเสพติดความวิตกกังวล

สิ่งสำคัญที่สุดคือ ผมต้องการให้คุณรับรู้และเผชิญหน้ากับตัวตนที่วิตกกังวลของคุณ



คุณจะมองตัวตนที่วิตกกังวลของคุณออกได้อย่างไร

ผมกำลังพูดถึงตัวตนที่วิตกกังวลในลักษณะที่เป็นหน่วยหนึ่งซึ่งมีหลากหลายด้านและฝังรากลึกอยู่ในความเป็นคุณ นั่นคือประสบการณ์ที่ผมได้พบเจอกับคนส่วนใหญ่ อย่างไรก็ตาม ประสบการณ์ด้านความวิตกกังวลของแต่ละคนไม่เหมือนกัน แต่ก็มีตัวบ่งชี้บางอย่างที่เหมือนกัน

- คนหนึ่งอาจวิตกกังวลกับอะไรหลายเรื่อง อีกคนอาจวิตกกังวลเฉพาะเรื่องสุขภาพ

- บางคนอาจวิตกกังวลจนเกิดอาการบริเวณหน้าอก ส่วนอีกคนอาจมีอาการบริเวณท้อง
- บางคนอาจวิตกกังวลในตอนเช้า อีกคนอาจเป็นช่วงเช้านอน

กล่าวโดยสรุปคือ ไม่มีสูตรตายตัวหรือคาดเดาได้แน่ชัด บางครั้งความวิตกกังวลอาจถึงขั้นแฝงมาในรูปแบบที่แตกต่างกัน ถ้าปล่อยให้เป็นอย่างนั้น บางครั้งมันอาจมีความรู้สึกนึกคิดของตัวเองได้เลย

ก่อนที่จะระบุแง่มุมสำคัญต่างๆ ของความวิตกกังวล ผมคิดว่าเป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องชี้ชัดถึงความแตกต่างระหว่างความวิตกกังวลกับความเครียดเนื่องจากเรื่องนี้ทำให้ผู้คนสับสน

โดยปกติความเครียดเป็นการตอบสนองจากภายในต่อสิ่งเร้าภายนอก เช่น วันหนึ่งคุณพลาดรถประจำทางที่จะโดยสารไปทำงาน เจ้านายโกรธที่คุณมาสาย คุณได้รับโทรศัพท์ว่าลูกคนหนึ่งของคุณป่วย และยิ่งไปกว่านั้น คุณกลับบ้านมาและพบว่าสุนัขของคุณจะลงบนพรม! เป็นเรื่องปกติที่คุณจะเครียดในช่วงเวลาแบบนี้ ซึ่งอาการบางอย่างอาจคล้ายกับความวิตกกังวล

รสชาติของความวิตกกังวลจะเป็นอีกอย่าง จะมีบางช่วงเวลาที่มีความวิตกกังวลมีโอกาสเชื่อมโยงกับเหตุการณ์ที่เป็นตัวกระตุ้น แต่บางช่วงเวลาก็ไม่มีเหตุผลเอาซะเลยว่าคุณทำไมคุณถึงรู้สึกวิตกกังวล อาจมีตัวกระตุ้นแบบที่คุณไม่รู้ตัว บางครั้งมันอาจถามเข้ามาพร้อมกับคลื่นโดยปราศจากสัญญาณเตือนและก่อนที่คุณจะรู้ตัว คุณก็อยู่ในอ้อมมือของมันซะแล้ว นอกจากนี้ มันอาจดำเนินไปอย่างต่อเนื่องจริงๆ และบั่นทอนสุขภาพ หากไม่ได้รับการบำบัด

ผมจะแบ่งช่องทางการรับรู้ถึงตัวตนที่วิตกกังวลออกเป็น 5 ช่องทางสำคัญซึ่งผมเชื่อว่าโดดเด่นที่สุด ได้แก่ **ร่างกาย จิตใจ ความรู้สึก พฤติกรรม และพลังงาน**

ร่างกาย

ผมตั้งใจเริ่มที่ร่างกายเพราะบ่อยครั้งนั้นเป็นจุดเริ่มต้นของทุกสิ่ง

ผมไม่คิดว่าผมเคยทำงานกับคนไข้คนไหนที่ไม่เคยประสบกับความวิตกกังวลภายในร่างกาย ตอนแรกพวกเขาอาจไม่รับรู้ถึงมัน แต่ทันทีที่พวกเขาเรียนรู้ได้ มันก็ชัดเจนอย่างที่สุด ความวิตกกังวลอาศัยอยู่ในร่างกาย ฉะนั้น นั่นคือจุดที่มันมักจะแสดงตัวออกมา

ขอให้จำไว้ว่า ความวิตกกังวลเป็นสภาวะของการตื่นตัว ตัวตนที่วิตกกังวลของคุณรู้สึกว่าคุณจำเป็นต้องปกป้องคุณ (เราจะสำรวจเพิ่มเติมภายหลังว่าเหตุใดจึงเป็นเช่นนั้น) ดังนั้น เมื่อความวิตกกังวลถูกกระตุ้นให้เกิดขึ้นหรือปรากฏตัวขึ้น สมอจะส่งสัญญาณอย่างหนึ่งไปยังร่างกายให้เตรียมพร้อมรับมือกับภัยคุกคาม

ผมมั่นใจว่าคุณคุ้นเคยดีกับทฤษฎีสู่ หี หรือหนึ่ง โดยพื้นฐานแล้วทั้ง 3 อย่างนี้เป็นสภาวะที่ร่างกายตอบสนองเพื่อเป็นหนทางในการปกป้องคุ้มครอง แต่บ่อยครั้งก็ไม่ได้เป็นเช่นนั้นเสมอไป ร่างกายเตรียมพร้อมที่จะป้องกัน วิ่งหนี หรือหลบซ่อน ผมจะไม่พูดถึงทฤษฎีนี้มากนักเพราะผมสนใจเรื่องที่คุณจะรับรู้ถึงสภาวะเหล่านี้มากกว่า และที่สำคัญว่านั่นคือคุณมีความสัมพันธ์กับร่างกายตัวเองอย่างไร สำหรับตอนนี้ผมขอแนะนำให้คุณไปสำรวจดูว่าความวิตกกังวลมักแสดงออกมามาตรงจุดไหนบ้างในร่างกายของคุณ

ไซท์ที่ศีรษะของคุณหรือไม่ บริเวณลำคอไซท์ใหม่ หน้าอก หรือเปล่า ไซท์บริเวณท้องใหม่ บริเวณหลังอย่างนั้นหรือ ไซท์บริเวณก้นใหม่

บางทีอาจเป็นจุดอื่น ไม่เป็นไร ผมแค่ต้องการให้คุณรู้ว่าร่างกายของคุณกอดความวิตกกังวลเอาไว้และสื่อสารกับคุณเป็นประจำว่าความวิตกกังวลอยู่ที่นั่น หากคุณไม่เรียนรู้ทักษะในการดับความ

วิตกกังวลในร่างกาย มันก็จะวนเวียนอยู่เช่นนั้น อย่าลืมว่าปัญหาสุขภาพทางกายหลายอย่างเชื่อมโยงกับความวิตกกังวล ร่างกายและจิตใจทำงานร่วมกันเสมอ

ผมยังอยากให้คุณตระหนักให้ได้ (ณ เวลานี้) ว่า ความรู้สึกนี้ช่างคุ้นเคยเสียจนคุณอาจเสพติดการมีอยู่ของมันและลงเอยที่จะปล่อยมันไป! คุณอาจเชื่อเชิญมันกลับมาโดยไม่รู้ตัวด้วยซ้ำ ทำไมจะไม่ละมันให้คำสัญญาอย่างเย้ายวนว่าจะช่วยให้คุณปลอดภัย มันเป็นเรื่องที่คุ้นเคยมากเหมือนกับรองเท้าแตะคู่เก่าซึ่งคุณจะไม่ยอมโยนทิ้งไป

เราทุกคนรักความคุ้นเคยแม้มันจะให้ความรู้สึกไม่สบายตัวก็ตาม

จิตใจ

เอาละ เรารู้ว่าความวิตกกังวลเพื่อนเก่านี้อาศัยอยู่ในร่างกายของคุณ แต่บ่อยครั้งการมีที่อยู่นั้นไม่เพียงพอ การมีที่อยู่หลายสถานที่น่าสนใจกว่า และจิตใจก็เป็นสถานที่ยอดนิยม

หากคุณใช้ชีวิตอยู่กับความวิตกกังวลประเภทไหนก็ตาม ไม่ว่าจะความวิตกกังวลทั่วไป กลัวการเข้าสังคม ความวิตกกังวลเรื่องสุขภาพ อาการตื่นตระหนก ย้ำคิดย้ำทำ หรืออาการหวาดกลัวสิ่งต่างๆ คุณจะรู้เลยว่าจิตใจของคุณสามารถสร้างเนื้อหาได้มากกว่ายูทูปเบอร์คนดังหรือดาวตึกตอกเลยที่เดียว! คุณมีเนื้อหามากกว่าครอบครัวคาร์ดาเชียน² ซะอีก!

เสียงบรรยายในจิตใจทำงานตลอดทั้งวันโดยอัตโนมัติ (บางครั้งตอนกลางคืนด้วย) ซึ่งสรรค์สร้างสิ่งต่างๆ นานัปการ ไม่ว่าจะเป็

² The Kardashians คือ ตระกูลคนดังชาวอเมริกันที่มีอิทธิพลอย่างสูงในวงการสื่อแฟชั่น และธุรกิจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในยุคดิจิทัล สมาชิกหลักที่มีชื่อเสียง ได้แก่ คริส เจนเนอร์ และลูกๆ ของเธอ (คิม, คอर्टนีย์, โคลอี้ คาร์ดาเชียน และเคนดัล, ไคลีย์ เจนเนอร์)

ความคิด ความกังวล เรื่องราว จินตนาการ การคาดการณ์ สถานการณ์เลวร้ายที่สุด รวมถึงการคิดถึงอะไรก็ตามในลักษณะเลวร้ายที่สุด!

เมื่อพูดในแง่จิตวิทยา โดยรวมแล้วนี่เป็นสิ่งที่เราหมายถึง เมื่อพูดถึงการคิดมากเกินไปและจิตใจที่เต็มไปด้วย “จะเกิดอะไรขึ้นถ้า...” เราได้จากหลักการทางประสาทวิทยาศาสตร์ว่า จิตใจสร้างความคิดต่างๆ ได้ถึง 60,000 - 80,000 เรื่องต่อวัน ราว 70% ของความคิดเหล่านี้อาจมีลักษณะเป็นลบหรือน่ากลัว เมื่อใส่ความวิตกกังวลผสมลงไป คุณก็จะได้น้ำหนักมากพอที่จะคิดไปเรื่อย ๆ นานหลายพันปีเลยทีเดียว จิตใจของเราเป็นเสมือนโรงภาพยนตร์

ณ จุดนี้การตระหนักรู้เกี่ยวกับจิตใจคือสิ่งสำคัญ ก่อนที่เราจะเริ่มขยับไปถึงรายละเอียดในการบริหารจัดการจิตใจ ผมอยากให้คุณสังเกตว่าตัวเองเสพติดเนื้อหาที่จิตใจสร้างขึ้นมากน้อยแค่ไหน

ครั้งหน้าเมื่อคุณสังเกตเห็นว่าจิตใจที่วิตกกังวลเริ่มทำงาน ขอให้สังเกตไปด้วยว่าตัวเองหมกมุ่นขนาดไหนกับข้อมูลที่มีนกำลังส่งให้คุณ พอมันสร้างความคิดอย่างหนึ่งขึ้นมา คุณก็มักจะย้อนกลับไปพูดกับมันว่า...

“โอ้ ได้โปรดเล่าให้ฉันฟังมากกว่านี้”

“คุณคิดอย่างนั้นจริงๆ หรือ”

“บางทีคุณอาจจะถูก”

“มีอะไรอีกไหมที่ฉันต้องรู้”

“จะเกิดอะไรขึ้นถ้าฉันทำอย่างนี้หรือไม่ทำอย่างนั้น”

“ขอโทษที่ถามเยอะมาก แต่ฉันต้องรู้มากกว่านี้”

“เอาอีก เอาอีก เอาอีก”

และดำเนินแบบนี้ไปเรื่อยๆ คุณติดเบ็ดเข้าแล้ว! คุณเสพติดเนื้อหาที่จิตใจที่วิตกกังวลสร้างขึ้น ยิ่งคุณมีส่วนร่วมมากเท่าไร มันก็ยิ่งมีความสุขกับการสร้างออกมามากขึ้นเท่านั้น คุณกลายเป็นผู้ชมที่ถูกกักขังไว้สำหรับตัวตนที่วิตกกังวลของคุณ ครั้งหนึ่งคนใช้พูดติดตลกกับผมว่า ความสัมพันธ์ระหว่างเธอกับจิตที่วิตกกังวลเปรียบเสมือนการเฝ้าดูคนสองคนพูดคุยซุบซิบนินทากันข้ามแนวรั้วของสวน!

ส่วนของผมเองอาจจะออกไปในลักษณะเหมือนเซอร์ลือกไฮล์มส์ กำลังสอบถามคำผู้ต้องสงสัย ผมมองหาความแน่นอนชัดเจนทำไม อะไร อย่างไร และอื่นๆ แต่มาพูดกันแบบตรงไปตรงมาดีกว่า เรื่องของความวิตกกังวลนั้นไม่มีอะไร “ไม่ซับซ้อน” แถมนำไม่มีความแน่นอนอีกด้วย!

แต่ข่าวดีคือคุณสามารถเรียนรู้ที่จะจัดการมันได้

สำหรับตอนนี้ ขอแค่ตระหนักให้ได้ถึงความเป็นไปได้ที่คุณจะเสพติดอีกด้านหนึ่งของตัวตนที่วิตกกังวลของคุณ นั่นก็คือ จิตใจ และบ่อยครั้งมันก็ต้องการครองเวที

ความรู้สึก

ผมเอ่ยไปก่อนหน้านี้แล้วว่า ความวิตกกังวลแทบจะไม่แสดงออกในลักษณะของอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งเพียงอย่างเดียว

ผมทำงานร่วมกับคนหลายพันคนที่ต่อสู้ดิ้นรนอยู่กับความวิตกกังวล ซึ่งความรู้สึกร่วมที่ผมมักจะได้ยินคือ ความกลัว ความประหวั่นพรั่นพรึง ความรู้สึกถึงหายนะ ความโกรธ ความอึดอัดคับข้องใจ ความรู้สึกไร้ทางสู้

ความรู้สึกต่างๆ มีมากมายไม่รู้จบ

โดยทั่วไปความรู้สึกมักจะมาเมื่ออารมณ์ถูกกระตุ้น ตัวกระตุ้นอารมณ์มักเกิดขึ้นเมื่ออะไรบางอย่างภายในตัวเราถูกกระตุ้นไม่ว่าจะโดยรู้ตัวหรือไม่ก็ตาม นั่นสามารถจุดประกายให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางเคมี กายภาพ จิตวิทยา และระบบประสาท ซึ่งย้อนกลับมาก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในร่างกายและจิตใจ (อย่างที่เราูก็นอนอยู่แล้ว) ผลคือสิ่งนี้นำไปสู่การสร้างความรู้สึกใหม่ ผมบอกไปแล้วว่าเรื่องนี้ไม่ใช่เรื่องที่ “ไม่ซับซ้อน”!

คุณจะไม่แปลกใจเลยที่รู้ว่า ความรู้สึกที่เกิดควบคู่ไปกับความวิตกกังวลนั้นกลายเป็นความคุ้นเคยได้และเป็นสิ่งที่เรามีโอกาสยึดติดอย่างมากทีเดียว

คุณแทบจะคาดหวังให้ความรู้สึกเหล่านี้มาเยือนด้วยซ้ำ แต่ในขณะเดียวกันความรู้สึกเหล่านี้ก็มีโอกาสจะกลายเป็นช่องทางหนึ่งในการหลบเลี่ยงอารมณ์หลักที่มีอยู่ตั้งแต่แรก นั่นคือ ความวิตกกังวล ผมเห็นสิ่งนี้เกิดขึ้นบ่อยในหมู่ผู้ชาย และตัวอย่างที่ดีที่สุดที่ผมจะให้ก็คือความรู้สึกโกรธที่ฟงมาด้วย ผมไม่ได้ต้องการตีขลุมแต่ข้อสรุปนี้มาจากประสบการณ์ส่วนตัวของผมเองเป็นส่วนใหญ่ ในฐานะผู้ชายคนหนึ่งทำงานร่วมกับผู้ชายหลายคนมากกว่าที่เป็นทฤษฎีทางคลินิกที่จำเพาะเจาะจง ความโกรธเป็นอารมณ์ที่เข้าถึงง่ายกว่าและยอมรับได้ง่ายกว่าหากเทียบกับความวิตกกังวลหรือความเศร้าเสียใจ

ผมยังได้ยินคนมากมายพูดว่า “ฉันไม่ไหวแล้ว” “ฉันเหนื่อยล้าเหลือเกิน” “ฉันหมดไฟแล้ว” แทนที่จะพูดว่า “ฉันวิตกกังวล” นำแปลกดีที่คนเรามักจัดประเภทว่าอารมณ์แบบไหนยอมรับได้และเชื่อมโยงกับอารมณ์เหล่านี้มากกว่า บางทีอาจง่ายกว่าที่จะพูดว่า “มันไม่ใช่ตัวฉัน มันเป็นหน้าที่การงานของฉัน ความเครียดของฉัน งานของฉัน สถานการณ์ของฉัน หรือโรค/สภาพของฉันต่างหาก

ที่ก่อให้เกิดสิ่งนี้ทั้งหมด” ถ้าเช่นนั้นแล้วนี่เป็นอีกหนทางหนึ่งในการหลบเลี่ยงตัวตนที่วิตกกังวลของคุณหรือเปล่า

ผมอยากขอให้คุณช่วยพิจารณาสักครู่ว่า คุณรู้ตัวหรือไม่ว่าตัวเองยึดติดหรือเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับความรู้สึกบางอย่างที่ผมได้เอ่ยไปแล้ว (หรือความรู้สึกอื่นๆ) รวมถึงกำลังจะมีความสัมพันธ์กับความรู้สึกเหล่านั้นหรือเปล่า

คนไข้คนหนึ่งเคยบอกกับผมว่า เธอตื่นขึ้นมาโดยปราศจากความวิตกกังวลและกลับกังวลที่ความรู้สึกนี้หายไป!

อีกประเด็นหนึ่งที่ควรพิจารณาคือ สำหรับคุณแล้ว ความรู้สึกบางอย่างอาจยอมรับได้ง่ายกว่าเมื่อเทียบกับการรู้สึกหรือยอมรับว่าตัวเองกำลังวิตกกังวลหรือเปล่า

แรนดัลเป็นคนไข้คนหนึ่งที่มารับการบำบัดโดยขอให้ช่วยเรื่องอารมณ์โกรธของเขา นอกจากนี้เขายังวิตกกังวลสูงมาก เป็นเรื่องยากกว่าสำหรับเขาที่จะยอมรับเรื่องนี้เพราะเขามองว่าความวิตกกังวลคือ “ความอ่อนแอ” และไม่เหมาะที่ผู้ชายจะยอมรับ

เขายึดติดแนวคิดนี้อย่างเหนียวแน่นและเสพติดความรู้สึกโกรธ (จริงๆ แล้วคือความวิตกกังวล) ซึ่งเป็นช่องทางสำหรับทั้งรับมือและปกป้องตัวเองจากการเปิดเผยตัวตนหรือความเปราะบางที่อาจซ่อนอยู่ข้างใน

ประเด็นของผมคือ เราสามารถเล่นเกมกับตัวเองได้ เราเสพติดความรู้สึกทั้งหลายที่เชื่อมโยงกับความวิตกกังวลของเรา เราคาดหวังหรืออาจถึงขั้นพึ่งพิงความรู้สึกนั้น ในทางกลับกัน เราอาจชอบมากกว่าที่จะรู้สึกหรือยึดติดกับความรู้สึกทั้งหลายที่เชื่อมโยงกับความวิตกกังวล ซึ่งดูเหมือน “ยอมรับได้” มากกว่าการจัดการกับตัวตนที่วิตกกังวลของตัวเอง

พฤติกรรม

ความวิตกกังวลมีองค์ประกอบของการควบคุมบงการอย่างมหาศาล มันเข้ามา มันยื่นกรานไม่ยอมไปไหน มันกลับมาอีกครั้งไม่ว่าคุณ จะชอบหรือไม่ก็ตาม

คนส่วนใหญ่พบว่าสิ่งนี้เป็นเรื่องยาก ผมคงจะรวยถ้าผมได้เงิน หนึ่งเพนนีทุกครั้งที่ได้ยินคนพูดว่า “ฉันหวังว่าความวิตกกังวลจะ หายไป”

เวลาระบุพฤติกรรมที่ตัวตนที่วิตกกังวลของคุณกระตุ้นให้เกิด ผมอยากให้คุณคิดถึงมันในฐานะแขกที่มาเยี่ยมบ้าน (พื้นที่ในจิตใจ ของคุณ) เมื่อมันมาถึง มันตระหนักดีว่าคุณอยู่ในสภาพตื่นตัว พร้อมรับมืออย่างมาก ร่างกายของคุณพร้อมสำหรับภัยคุกคาม จิตใจของคุณมีอะไรจะเยาะเย้ยไปหมด มีความรู้สึกอื่นๆ อีกมากมาย ปรากฏอยู่ด้วย แต่ยิ่งไปกว่านั้นมันยังให้คำแนะนำด้านพฤติกรรม ซึ่งบ่อยครั้งคุณเองก็มักจะรับฟังและตอบสนองไปตามนั้นด้วย

คุณคุ้นเคยกับลักษณะทางพฤติกรรมเหล่านี้มากแค่ไหน โดยเฉพาอย่างยิ่งเวลาที่เกิดความวิตกกังวล

- หลีกเลี้ยงสถานการณ์ คน หรือเหตุการณ์
- มองหาความคุ้นใจ
- ตรวจสอบข้อมูลซ้ำสองครั้ง
- มองหาความแน่นอน
- ไม่แสดงความรู้สึก
- หันเหความสนใจไปที่อื่น
- ติดตามฝ้าดู
- ระแวงระวังอย่างมาก (เผื่อระวังภัย)

- คิดถึงผลลัพธ์ที่เลวร้ายที่สุดไว้ก่อน (คิดอะไรในทางเลวร้ายที่สุด)
- พยายามคาดเดาผลลัพธ์
- พยายามอำพรางความวิตกกังวลของตัวเอง

คุณอาจมีลักษณะพฤติกรรมอย่างอื่นอีก

แบบจำลองเรื่องความวิตกกังวลส่วนใหญ่เน้นหนักไปในทางที่ว่า บทบาทของพฤติกรรมที่สร้างความรู้สึกปลอดภัยเป็นปัจจัยหลักอย่างหนึ่งที่ส่งผลให้ความวิตกกังวลไม่หายไปไหน แบบจำลองเหล่านี้แนะนำให้เลิกพฤติกรรมเหล่านั้น ผมไม่ได้ไม่เห็นด้วยกับแบบจำลองเหล่านั้น เพราะก็นับว่าเป็นข้อเสนอแนะที่มีเหตุผล

เพียงแต่ถ้ามันง่ายขนาดนั้น ผมก็แคโยนทิ้งพฤติกรรมที่ผมคิดว่าช่วยปกป้องผมจากอันตราย (แม้ว่าจิตใจและร่างกายของผมอยู่ในสภาพดีแล้วอย่างมากและบอกไปในทางตรงกันข้าม)

ไม่ต่างอะไรจากกระบวนการอื่น ๆ ทั้งหมดที่เราได้ระบุไปแล้ว ภายในตัวตนที่วิตกกังวลของเรา พฤติกรรมก็เป็นองค์ประกอบหนึ่งที่ทำให้เสพติดได้ไม่แพ้กัน

เรื่องนี้จะเห็นได้ชัดเป็นพิเศษกับอาการบางอย่างเช่นพฤติกรรมย้ำคิดย้ำทำ คนที่มีอาการย้ำคิดย้ำทำอาจรู้สึกอดใจไม่ได้ที่จะทำพฤติกรรมอะไรสักอย่างให้ได้เพราะเชื่อว่าอาจเกิดเรื่องแย่ ๆ ขึ้นถ้าไม่ทำ เช่น “ถ้าฉันไม่ตรวจซ้ำ 5 ครั้งว่าประตูล็อกหรือยัง เหตุการณ์เลวร้ายอาจเกิดขึ้นในบ้านของฉัน”

แต่กับความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นทุกวัน การเสพติดพฤติกรรมบางอย่างก็เห็นได้ชัดไม่แพ้กัน

ต่อไปนี้เป็นบางตัวอย่างของการเสพติดพฤติกรรม (เพื่อหลีกเลี่ยงความวิตกกังวล) ที่ผมได้ยินอยู่ทุกวัน

“ฉันจะรู้สึกดีกว่าถ้าไม่ไป”
“จะเกิดอะไรขึ้นถ้ามันผิดพลาด มันเสี่ยงเกินไป!”
“ฉันจะยกเลิกแล้วค่อยหาเวลาใหม่”
“ฉันจะทำก็ต่อเมื่อได้ดื่มเหล้าก่อนสักสองสามแก้ว”
“เอาไว้ฉันจะลองดู”
“ฉันขอตรวจสอบข้อมูลอีกครั้งก่อนตัดสินใจได้ไหม”
“ตอนนี้ฉันต้องมุ่งความสนใจไปที่เรื่องอื่น”

ตัวอย่างมีอีกมากมายไม่รู้จบอีกเช่นเคย แต่สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นพฤติกรรมซึ่งตัวตนที่วิตกกังวลของคุณแนะนำเวลามาเยือน และคุณเองก็มักจะเชื่อคำแนะนำของมันแบบจริงจัง

“ถ้าความวิตกกังวลของฉันแนะนำพฤติกรรมนี้ นั่นก็เป็นสิ่งที่ฉันต้องทำ”

คุณเสียดายและฟังฟังพฤติกรรมซึ่งคุณคิดว่าช่วยให้คุณปลอดภัย

ใช่ มันเป็นเรื่องจริง พฤติกรรมบางอย่างอาจบรรเทาความวิตกกังวลของคุณในระยะสั้น ส่วนในระยะยาวสิ่งนี้กลับส่งผลให้วงจรมีชีวิตอยู่ต่อไป

พลังงาน

หากคุณเคยอ่านหนังสือเกี่ยวกับความวิตกกังวลมาก่อน ผมคิดว่ามันเป็นไปได้ไม่น้อยมากที่คุณจะเคยได้ยินแนวคิดที่เอ่ยถึงอยู่ที่นี่ ตรงนี้ผมกำลังพูดถึงพลังงานที่กระตือรือร้นของความวิตกกังวล

เราเป็นสิ่งที่มีชีวิต เราเป็นสิ่งที่ชีวิตที่เปี่ยมพลังงาน ความวิตกกังวลเปลี่ยนสภาวะพลังงานของเรา สภาวะพลังงานของชีวิตเรา

มือที่พิชิตต่อสภาวะความวิตกกังวลของเรา ทั้งสองสิ่งนี้สัมพันธ์กัน
อย่างแยกไม่ออก

บางคนอาจเรียกสิ่งนี้ว่าจิตวิญญาน จักรวาล กรรม อัตติ-
ภาวนียนิยม³ หรือแม้แต่ศาสนา สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่ด้านที่ผมเชี่ยวชาญ
หรือสนใจในบริบทของหนังสือเล่มนี้ แต่จากประสบการณ์กว่า 30 ปี
ผมตระหนักได้ว่าเราเป็นสิ่งที่ชีวิตที่มีพลังงาน เป็นที่น่าสนใจมาก
เหลือเกินว่าสิ่งนี้แทบไม่เคยถูกเอ่ยถึงในทางคลินิกเลย

คุณเคยพิจารณาไหมว่า ทำไมเราจึงได้ยินคนอธิบายความรู้สึก
ว่ารู้สึกเฉื่อยชา ห่อเหี่ยว ว่างเปล่า หมดเรียวหดแรง โดดเดี่ยว
หรือเหนื่อยใจอย่างที่สุด ในทางกลับกันเราก็ได้ยินคนอธิบายว่า
รู้สึกกระตือรือร้น มีพลัง ตื่นเต้น หรือมีชีวิต

มีบางอย่างที่คุณควรพิจารณาคือ เวลาที่คุณวิตกกังวล คุณมี
แนวโน้มจะรู้สึกอย่างไรมากกว่า

ผมเดาได้ 100% เลยว่า คนส่วนใหญ่มีทั้งสภาวะอารมณ์
ระดับสูงและระดับต่ำ ความต่างจะอยู่ตรงที่ว่าแทนที่จะรู้สึกมีพลัง
ตื่นเต้น หรือมีชีวิตชีวาเวลาที่วิตกกังวล คุณจะรู้สึกมีพลังอย่าง
เต็มเปี่ยม อยู่ไม่นิ่ง ระวังระวัง และพร้อมจะต่อสู้ แน่แน่นอนว่า
เมื่อห้วงเวลาของความวิตกกังวลสิ้นสุดลง สมองส่วนคอร์ซัล⁴ ของคุณ
จะนำคุณไปสู่สภาวะตึง (พลังงานต่ำลง) ภาวะทั้งสองอย่างนี้สามารถ
ทำให้เสพติดได้พอ ๆ กันและง่ายที่จะติดหล่ม

³ อัตติภาวนียนิยม (Existentialism) คือ ปรัชญาที่เน้นความสำคัญของการมีอยู่ของ
ปัจเจกบุคคล เสรีภาพ และความรับผิดชอบ โดยมีแก่นความคิดหลักคือ “การมีอยู่มาก่อนแก่นแท้”
กล่าวคือ มนุษย์เกิดมาโดยไม่มีจุดมุ่งหมายหรือนิยามตายตัว (ไม่มีแก่นแท้) มาตั้งแต่แรก

⁴ สมองส่วนคอร์ซัล หมายถึง ส่วนหลังของโครงสร้างสมองหรือไขสันหลัง โดยเฉพาะ
ปีกหลังของไขสันหลัง ซึ่งเป็นส่วนที่ทำหน้าที่รับความรู้สึกจากร่างกาย เช่น การสัมผัส
ความเจ็บปวด และอุณหภูมิ และระบบคอร์ซัลคอลลัมน์ซึ่งเป็นเส้นประสาทที่ทำหน้าที่นำส่ง
ข้อมูลความรู้สึกและการรับรู้ตำแหน่งของร่างกายขึ้นสู่สมอง

ก่อนที่คุณจะเริ่มสงสัยว่า ผมเองเคยเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับโลก “ลึกลับ” บ้างหรือไม่ ผมบอกได้เลยว่าไม่ ทว่าการทำงานกับผู้ป่วยระยะสุดท้ายนานนับ 10 ปีได้เปลี่ยนโลกทัศน์ของผมต่อชีวิตและสภาวะความเป็นมนุษย์

บรรดาคนและครอบครัวที่ผมเข้าไปช่วยแก้ปัญหา มักจะรู้สึกวิตกกังวล แต่ผมก็ได้เห็นพัฒนาการครั้งสำคัญที่มาพร้อมกับการยกย้ายถ่ายเทพลังงาน และสิ่งนั้นจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อคนมองเห็นว่าตัวเองยึดติดกับพลังงานแบบไหนที่ไม่เป็นประโยชน์

พูดอีกอย่างคือการใช้ชีวิตของเราส่งผลต่อสภาวะพลังงานของเราซึ่งได้แก่

- การเรียงลำดับความสำคัญ
- ค่านิยม
- เราใช้เวลาอย่างไร
- อะไรสำคัญกับเรา
- เราใช้เวลากับใคร
- เราใช้ชีวิตอย่างไร
- ขอบเขตความเป็นส่วนตัว
- การเคารพตัวเอง ชีวิต และคนอื่น
- อยู่กับปัจจุบัน

ความวิตกกังวลมีชีวิตอยู่ในสภาวะแห่งความกลัว มันมีอยู่ทั้งในอดีตและอนาคต ซึ่งปฏิเสธไม่ได้เลยว่าส่งผลกระทบต่อพลังชีวิตของเรา อย่างไรก็ตาม สิ่งหนึ่งเชื่อมโยงกันอย่างแยกไม่ออก การใช้ชีวิตในสภาวะพลังงานต่ำเป็นปัจจัยที่มีส่วนให้ชีวิตเกิดความวิตกกังวล ซึ่งการใช้ชีวิตในสภาวะตื่นตัวสูงก็ส่งผลแบบเดียวกัน

ทางแก้ปัญหาคือพลังงานที่สมดุล

ส่วนหนึ่งของการเผชิญหน้ากับตัวตนที่วิตกกังวลของคุณคือ การตระหนักถึงพลังงานในตัวคุณเพื่อที่คุณจะได้ปรับเปลี่ยนมันได้ เมื่อจำเป็น

หาก你不ตระหนักในเรื่องนี้ อะไรบางอย่างที่สำคัญก็ขาดหายไป

ช่วงเวลาของการไตร่ตรอง

ผมขอให้คุณหยุดพักสักครู่ในตอนนี้อย่างไร เพราะคุณได้เผชิญหน้ากับอีกด้านหนึ่งของความวิตกกังวลของคุณแล้ว ขอให้พยายามรับรู้ถึงสภาวะพลังงานของตัวเอง

สิ่งนี้ให้ความรู้สึกอย่างไร

มันเป็นสภาวะพลังงานที่ต่ำหรือสูง

คุณรู้สึกมีชีวิตชีวาอย่างเต็มที่หรือรู้สึกว่าแค่มีชีวิตอยู่ไปวัน ๆ

ณ จุดนี้ไม่ว่าคุณจะค้นพบอะไรก็ไม่ใช่ไร ไม่มีการตัดสินใจ ไม่มีผิดมีถูก ผมแค่ต้องการให้คุณยอมรับและเปิดรับการเปลี่ยนแปลงทางพลังงาน

มันเป็นไปได้ จำไว้ว่ารถยนต์ที่ใช้น้ำมันเบนซินจะวิ่งออกไปไม่ได้ถ้าเติมน้ำมันดีเซลลงไป อาจต้องมีการปรับอะไรบางอย่างที่จำเป็นต่อถังเก็บพลังชีวิตของคุณ ซึ่งทุกส่วนของหนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณบรรลุเป้าหมายนั้นทั้งทางตรงและทางอ้อมขณะที่เราผ่านไปทีละขั้นตอน

เป็นอย่างไรบ้าง

เอาละ ตอนนี่คุณก็ได้พบกับส่วนต่างๆ ของตัวตนที่วิตกกังวลของคุณแล้ว ผมหวังว่าคุณจะมองเห็นว่าในหลากหลายส่วนนี้มีองค์ประกอบที่ทำให้เสพติดซึ่งเป็นเรื่องที่น่าเข้าใจได้ นี่อาจเป็นการค้นพบที่แปลกประหลาดและอาจกระตุ้นให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองหลายรูปแบบ เช่น

- คุณอาจรู้สึกตื่นเต้นเกี่ยวกับข้อมูลเชิงลึกที่เพิ่งรับรู้เหล่านี้ คุณอาจรู้สึกกลัว
- คุณอาจอยากรู้จักกับความวิตกกังวลของคุณมากขึ้น คุณอาจต้องการตัดมันออกไปจากชีวิต

ไม่มีอะไรถูกหรือผิด ณ จุดนี้ จำไว้ว่าเป็นเพียงจุดเริ่มต้น เปรียบเสมือนการออกไปเดดครั้งแรกอย่างเป็นทางการเป็นเรื่องเป็นราวกับตัวตนที่วิตกกังวลของคุณ

อย่างไรก็ตาม ผมอยากขออย่าเตือนอะไรสักอย่าง

ส่วนนี้ของคุณมีตัวตนอยู่จริง มันจะไม่ไปไหน มันอยากช่วยเหลือคุณจริงๆ แม้มันจะแสดงออกมาในลักษณะที่น่ารำคาญ ซะเหลือเกินก็ตาม

มันเป็นพันธมิตรของคุณ ไม่ใช่ศัตรู แต่คุณจำเป็นต้องรู้จักมันและเรียนรู้ที่จะผสมมันเข้ามาในฐานะส่วนหนึ่งของคุณ ที่ทำงานได้อย่างเป็นประโยชน์

เมื่อความวิตกกังวลของคุณมาเยี่ยมเยียนในคราวหน้า คุณอาจอยากทักทายและคิดจะเชื้อเชิญมันเข้ามา ผมไม่ได้แนะนำให้คุณเชิญมันเข้ามาเลี้ยงฉลอง ยังไม่ใช่ตอนนี้ แต่ผมกำลังกระตุ้นให้เกิดความอยากรู้ อยากเห็น และการเปิดรับบทเรียนที่มันอาจมีให้คุณ

ก่อนปิดฉากบทนี้ ผมจำเป็นต้องตอบคำถามหนึ่งซึ่งผมมั่นใจว่า
คุณอาจกำลังครุ่นคิดอยู่

ทำไมฉันถึงมีด้านนี้ ของความวิตกกังวลอยู่ในตัวฉัน

มีหนังสือหลายเล่มที่พูดถึงคำถามนี้และไม่ได้ให้คำตอบชัดเจน
(ก็อย่างนั้นแหละ)

ผมพูดได้เต็มปากเลยว่า สำหรับพวกเราส่วนใหญ่ มันประกอบ
ด้วยปัจจัยหลายอย่าง

ต่อไปนี้เป็นความเป็นไปได้บางอย่างที่หลักฐานและงานวิจัย
บ่งบอกว่ามีอิทธิพลต่อความวิตกกังวลของเรา

- สารพันธุกรรมหรือดีเอ็นเอ
- ประสบการณ์ชีวิต
- อิทธิพลของครอบครัว วัฒนธรรม และศาสนา
- ความบอบช้ำทางจิตใจในวัยเด็ก
- การเปลี่ยนแปลงในชีวิต
- ปัญหาความผูกพันหรือการถูกทอดทิ้งในวัยเด็ก
- การสูญเสีย
- ลักษณะบุคลิกภาพ
- ปัจจัยภายนอกมากมายที่ก่อให้เกิดความเครียด
- ความสัมพันธ์ที่ซับซ้อน
- ปราศจากความปลอดภัย

การเข้าใจว่าทำไมคุณจึงรู้สึกวิตกกังวลเป็นเรื่องสำคัญ ผมคอยกระตุ้นความอยากรู้อยากเห็นในเรื่องนี้อยู่เสมอ แต่มันก็ไม่เปลี่ยนแปลงข้อเท็จจริงที่ว่าคุณวิตกกังวลอยู่ดี

ใช่แล้ว เข้าใจว่าทำไม แต่อย่าติดหล่มกับจุดนี้มากเกินไป

ผมเชื่อว่าสิ่งสำคัญสำหรับการฟื้นฟูอย่างแรกเลยคือการมองเห็นความวิตกกังวล รวมถึงเห็นว่าตัวเองเสพติดกระบวนการนี้มากแค่ไหน

การจะเลิกเสพติดได้ต้องเรียนรู้วิธีเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์ระหว่างคุณกับความวิตกกังวลและวิธีเลือกรูปแบบเหล่านั้น

ฉะนั้น ตอนนี้นักคุณได้รู้จักกับตัวตนที่วิตกกังวลของคุณแล้ว สิ่งสำคัญถัดไปคือเข้าใจมากขึ้นเกี่ยวกับองค์ประกอบที่ทำให้เสพติดซึ่งอยู่ในส่วนต่างๆ ทั้งหมดนี้



บทสรุปท้ายบท

- คุณมีส่วนหนึ่งของความเป็นมนุษย์ที่ผมเรียกว่าตัวตนที่วิตกกังวล การเผชิญหน้ากับตัวตนที่วิตกกังวลของคุณ (กระบวนการวิตกกังวล) เป็นส่วนที่สำคัญมากของงานนี้
- คุณจะได้พบกับตัวตนที่วิตกกังวลของคุณในหลากหลายรูปแบบ ได้แก่ ร่างกาย จิตใจ ความรู้สึก พฤติกรรม และพลังงาน
- ความสัมพันธ์ระหว่างคุณกับความวิตกกังวลคือหัวใจสำคัญ คนส่วนใหญ่มองความวิตกกังวลเป็นศัตรู ซึ่งเป็นจุดยืนที่ไม่เป็นประโยชน์ มันเป็นส่วนที่ช่วยปกป้องคุ้มครองที่มีประโยชน์

- คนจำนวนมาก “เสพติด” กระบวนการของความวิตกกังวล และปัจจัยที่ทำให้มันคงอยู่โดยไม่รู้ตัว
- มีเหตุผลที่น่าแปลกว่าทำไมคุณจึงต้องติดรนต่อสู้อับกับความวิตกกังวลและเสพติดมัน
- เป็นไปได้ที่จะเลิกเสพติดและฟื้นฟูจากความวิตกกังวล

ข้อคิดปิดท้าย

ความสุขสงบเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อมีความกล้าหาญที่จะสำรวจเส้นทางไปสู่ปัญญา



ทดลองอ่าน