

howto

ความสัมพันธ์ที่ปลอดภัย
เริ่มจากการไม่ยอมตาม
Fawning

Dr. Ingrid Clayton

เขียน

มันตา คลังบุญครอง

แปล

การอ่านคือรากฐานที่สำคัญ



คำนำสำนักพิมพ์

ในทางจิตวิทยา ปฏิกริยาตอบโต้เมื่อเผชิญกับภัยคุกคามหรือความเครียดที่คนส่วนใหญ่คุ้นเคยมักจะได้แก่ สู้ (Fight) หนี (Flight) หรือนิ่ง (Freeze) แต่บ่อยครั้งความสัมพันธ์ที่เต็มไปด้วยความซับซ้อน ปฏิกริยาทั้งสามนี้อาจใช้ไม่ได้ผล โดยเฉพาะเมื่อภัยคุกคามนั้นมาจากคนที่เรา “เลิกราไม่ได้” หรือ “จำเป็นต้องพึ่งพา”

หนังสือเล่มนี้กำลังจะพาคุณไปรู้จักกับ F ตัวที่สี่ ที่เรียกว่า Fawning (ฟอว์นิง)

คำว่า Fawning นั้นไม่มีคำแปลในภาษาไทยที่ตรงตัวนัก แต่ทางสำนักพิมพ์และผู้แปลได้เลือกใช้คำว่า “การยอมตาม” เพื่อสื่อถึงพฤติกรรมที่ตอบสนองต่อภัยคุกคามด้วยการทำตัวให้เป็นที่พึงพอใจต่อผู้ที่เป็นภัยคุกคามนั้น และเรียกกลุ่มคนที่มีลักษณะเช่นนี้ว่า “พวกยอมตาม” (Fawner) ขอย้ำว่าการยอมตามในที่นี้ไม่ใช่พฤติกรรมประจบสอพลอเพื่อให้ได้ผลประโยชน์ แต่คือกลไกการเอาตัวรอดอันชาญฉลาดของระบบประสาทที่สั่งให้เราละทิ้งตัวตน ความต้องการ และความรู้สึกของตัวเอง เพื่อแลกกับการรักษาความสัมพันธ์และความรู้สึกปลอดภัย

หัวใจสำคัญของเรื่องนี้คือ บาดแผลทางใจ (Trauma) ซึ่งไม่ได้หมายถึงเพียงเหตุการณ์รุนแรงที่เกิดขึ้นครั้งเดียวจบ แต่อาจเป็น “บาดแผลทางใจแบบซับซ้อน” (Complex Trauma) ซึ่งเกิดจากการถูกคุกคามในความสัมพันธ์อย่างต่อเนื่องและยึดเยื้อจนระบบประสาทรับไม่ไหว

ดร.อิงกริด เคลย์ตัน ได้ถ่ายทอดเรื่องราวจากประสบการณ์จริงของเธอและคนไข้ทั้ง 7 คน ซึ่งทำให้เราได้เห็นว่ากรวยตามนั้นไม่ได้เกิดขึ้นแค่ในความสัมพันธ์แบบคู่รักเท่านั้น แต่แฝงอยู่ในความสัมพันธ์ทุกมิติ ตั้งแต่ในที่ทำงานของแอนโธนี ทนายความที่ยอมทำงานหนักเกินหน้าที่เพราะวัฒนธรรมองค์กรบีบบังคับ ไปจนถึงความสัมพันธ์ในครอบครัว ที่เกรซยอมกินหัวหอมทั้งที่เกลียดเพียงเพื่อไม่ให้พ่อโกรธ อิงกริดที่โดนพ่อเลี้ยงบั่นหัวและถูกมองเป็นวัตถุทางเพศ มีอาที่ถูกพี่ชายต่างแม่ล่วงละเมิดทางเพศ หรือแม้แต่กรณีของลิลี่ ที่รู้สึกว่าคุณค่าของเธอขึ้นอยู่กับการทำตัวให้เป็นประโยชน์ จึงยอมดูแลคนอื่นโดยละทิ้งความต้องการในใจตัวเองไปอย่างสิ้นเชิง

ขณะที่คุณพลิกอ่านหน้ากระดาษเหล่านี้ คุณอาจรู้สึกสั่นคลอน อึดอัด หรือเริ่มมองเห็นภาพตัวเองที่พยายามซ่อนไว้ หากเรื่องราวนั้นดูรุนแรงจนเห็นภาพความเจ็บปวดได้ชัดเจน เราแนะนำให้คุณเข้ารับคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญทางวิชาชีพเช่นแพทย์หรือนักจิตวิทยา แต่ในอีกมุมหนึ่งดังที่ผู้เขียนย้ำเสมอคือ คุณไม่จำเป็นต้องประสบเหตุการณ์ร้ายแรงระดับโศกนาฏกรรมก็อาจกลายเป็นพวกยอมตามได้ เพียงแค่เติบโตมาในสภาพแวดล้อมที่ทำให้รู้สึกว่า “ความต้องการของเราไม่สำคัญเท่าความพอใจของคนอื่น” ก็เพียงพอแล้วที่จะบ่มเพาะปฏิกิริยานี้ขึ้นมา

เรื่องราวในหนังสือเล่มนี้จึงเชื่อมโยงกับเราทุกคน ตั้งแต่ปัญหาความสัมพันธ์ที่ซับซ้อนไปจนถึงความรู้สึกพื้นฐานที่ว่า “เราดีไม่พอ” เราหวังเป็นอย่างยิ่งว่า บทเรียนจากการเลิกยอมตาม (Unfawn) จะช่วยให้คุณกล้าเผชิญหน้ากับความกลัวและก้าวข้ามมันไปสู่การยืนหยัดเพื่อตัวเอง

จงเรียนรู้ที่จะปฏิเสธอย่างมั่นคง

ตั้งขอบเขตอย่างไรไม่รู้สึกละอาย

และโปรดจำไว้เสมอว่า ความสัมพันธ์ที่มั่นคงปลอดภัยที่สุด
คือความสัมพันธ์ที่คุณสามารถเป็นตัวเองได้อย่างเต็มภาคภูมิ
โดยไม่ต้อง “ยอมตาม” อีกต่อไป

howto

แต่คนไข้ของฉันทั้งที่ปรากฏอยู่ในหน้ากระดาษเหล่านี้
และบางคนที่ซ่อนตัวอยู่ระหว่างบรรทัด
สิ่งที่ฉันได้เรียนรู้จากพวกคุณนั้นมากมายยิ่งกว่า
ที่ได้จากการเรียนและการรักษาคนไข้ร่วมกันเสียอีก

และแต่ทุกคนที่มองเห็นตัวเองสะท้อนอยู่ในเรื่องราวเหล่านี้
คุณไม่ได้แตกสลาย
ทุกอย่างที่คุณเป็นนั้นสมเหตุสมผลที่สุดแล้ว
หนังสือเล่มนี้ขออุทิศให้คุณ

สารบัญ

หมายเหตุว่าด้วยเรื่องราวจากคนไข้	1
ส่วนที่ 1 กายวิภาคของการยอมตาม	5
บทที่ 1 F ตัวที่สี่ การยอมตามคืออะไร	6
แผนภูมิต้นไม้ของการยอมตาม	38
แอนโรนี	47
บทที่ 2 มันไม่ใช่ความผิดของคุณ	
ทำไมการยอมตามถึงเป็นที่นิยม	59
เงื่อนสองชั้น	82
ฟรานซิส	88
บทที่ 3 ใครกัน ฉันนะเธอ สัญญาณของการยอมตาม	103
ฉันจะบอกความจริงกับคุณ	140
เซดี้	149
บทที่ 4 การยอมตามที่ไม่จบสิ้น วงจรความผูกพันที่เกิดจาก	
บาดแผลทางใจและการฉายภาพซ้ำของเหตุการณ์ในอดีต	158
ไม่รู้ว่าจะช่วยไหม แต่ขอบอกออกไปก็แล้วกัน	186
มีอา	193

ส่วนที่ 2 เส้นทางของการเลิกยอมตาม 203

บทที่ 5 ความมหัศจรรย์ของการไว้วางใจตัวเอง	204
เมืองทริกเกอร์	222
เดวิส	229
บทที่ 6 เอาที่ปิดตาออก เราจะบำบัดจากภายใน เพื่อเลิกยอมตามได้อย่างไร	238
การเลี้ยงดูตัวเองใหม่	283
ลิลี่	289
บทที่ 7 เปิดใจ เริ่มบำบัดเชิงความสัมพันธ์ (ภายนอก) เพื่อเลิกยอมตาม	299
ทำผิดให้เป็นถูก	340
เกรซ	345
กิตติกรรมประกาศ	358
อ้างอิง	365
เกี่ยวกับผู้เขียน	370

หมายเหตุ ว่าด้วยเรื่องราวจากคนไข้

หนังสือเล่มนี้บอกเล่าเรื่องราวของคนไข้เจ็ดคนเป็นหลัก แต่ละคนมีเรื่องราวเฉพาะตัวและฉันได้อ้างถึงประสบการณ์ของพวกเขา สอดแทรกไว้ตลอดทั้งเล่ม คนเหล่านี้เป็นบุคคลจริงที่ฉันห่วงใยอย่างลึกซึ้งและได้พบกันผ่านการให้คำปรึกษาแบบส่วนตัวมายาวนาน เป็นเวลาตั้งแต่หนึ่งปีไปจนถึงสิบหกปีเต็ม แม้จะไม่มีทางเลยที่จะบอกเล่าเรื่องราวของพวกเขา รวมถึงเส้นทางการทำงานร่วมกัน ทั้งหมดของเราออกมาได้ครบถ้วนสมบูรณ์ แต่ในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับ Fawning หรือการยอมตาม ฉันจะลองดูสักตั้ง

สิ่งสำคัญที่ควรรู้ไว้คือ แต่ละคนสามารถระบุได้ด้วยตัวเองว่าพวกเขาเป็นพวกยอมตาม และอย่างน้อยก็เว้นระยะห่างจากพฤติกรรมนี้ได้บ้างแล้ว ในตอนนี้พวกเขามองเห็น สิ่งที่เคยหนึ่งเคยมองไม่เห็น ด้วยเหตุนี้ฉันจึงถ่ายทอดประสบการณ์ได้แค่จากมุมมองของคนที่กำลังก้าวข้ามเหตุการณ์นั้นมาแล้ว อย่างไรก็ตาม สิ่งที่ฉันกำลังจะแบ่งปันก็คือ ความรู้สึกในช่วงเวลา ก่อนที่คนไข้ของฉันจะเข้าใจว่าสิ่งที่พวกเขาเผชิญมาตลอดนั้น แท้จริงแล้วคืออะไร

ตอนแรกฉันรู้สึกกังวลใจพอสมควรที่จะชวนคนไข้มาแบ่งปันเรื่องส่วนตัวอย่างตรงไปตรงมาเช่นนี้ แต่ถึงอย่างนั้น ฉันก็รู้สึกขอบคุณตัวเองมากที่ได้ทำลงไป ทุกคนตอบตกลงตั้งแต่ก่อนที่ฉันจะอธิบายคำขอจบเสียอีก จากการพูดคุยกับเพื่อนและครอบครัวของพวกเขาเอง พวกเขารู้ว่าคนรอบตัวยังไม่เคยได้ยินคำว่ายอมตามมาก่อน และยังไม่ต้องพูดถึงเรื่องการได้ค้นพบอิสรภาพและความยืดหยุ่นในชีวิตจากการหลุดพ้นจากสภาวะนี้เลยด้วยซ้ำ พวกเขาจึงอยากเล่าเรื่องราวของตัวเองด้วยความหวังที่จะช่วยเหลือคนอื่น ฉันรับรู้ได้ตั้งแต่ก่อนที่จะเผยแพร่หนังสือเล่มนี้แล้วว่า การที่พวกเขายอมเปิดเผยจิตวิญญาณออกมาแบบหมดเปลือกนั้นช่วยฉันได้อย่างมหาศาล ไม่ใช่เพียงในฐานะนักเขียน แต่ในฐานะพวกเขายอมตามชั่วชีวิตคนหนึ่งที่ยังคงดิ้นรนต่อสู้เพื่อปลดปล่อยตัวเองให้เป็นอิสระมากขึ้น

ฉันนำองค์ความรู้และบันทึกการรักษาของคนไข้มาผสมผสานกับบทสัมภาษณ์เพิ่มเติมและแบบสอบถามที่คนไข้ตอบกลับมาเพื่อถ่ายทอดภาพของการตอบสนองแบบยอมตามให้สมบูรณ์ที่สุดในระหว่างการทำงาน ฉันมักได้ยินประโยคที่ว่า “ฉันไม่คิดว่าตัวเองเคยเล่าเรื่องนี้ให้คุณฟังมาก่อนเลย” ดูเหมือนว่าการรื้อฟื้นประสบการณ์ของพวกเขาในมูมนี้นำไปสู่ความเข้าใจและการเยียวยาในอีกระดับหนึ่ง การสำรวจบางสิ่งอย่างจริงจังและลึกซึ้ง “เพื่อประโยชน์ของผู้อ่าน” ทำให้พวกเขากล้าดำดิ่งลงไปสู่ความเปราะบางในใจมากขึ้น อ่านทวนอีกครั้ง ความปรารถนาที่จะช่วยเหลือผู้อื่นกลายเป็นแรงผลักดันให้พวกเขากล้าดำดิ่งลงไปประสบการณ์ของตัวเองทั้งหมดนี้ก็เพื่อถ่ายทอดความรู้และสร้างความเข้าใจร่วมกันให้กับผู้อ่าน

ดังที่คุณจะได้อ่านในหน้าถัดๆ ไป แน่ใจว่าการยอมตามมีราคาที่ต้องจ่าย แต่หากให้พูดตามจริงก็คงต้องยอมรับว่า

พฤติกรรมนี้เองก็ช่วยสร้างจุดแข็งบางอย่างขึ้นมาพร้อมกันด้วย มันช่วยดึงและขยายลักษณะเด่นที่เรามีในตัว ทำให้เราปลอดภัยมากพอ ช่วยชีวิตเราไว้ และในขณะที่เดียวกันก็หล่อหลอมพลังพิเศษบางอย่างขึ้นมาระหว่างทางด้วย

ชื่อและรายละเอียดที่ระบุตัวตนทั้งหมดได้รับการเปลี่ยนแปลงเพื่อปกป้องความเป็นส่วนตัวของคนใช้ แต่เรื่องราวและแง่คิดทั้งหมดเป็นเรื่องจริง ฉันไม่ใช่ผู้ตีความประสบการณ์ของพวกเขา แต่เป็นเพียงผู้โชคดีที่ได้รับเกียรติให้เล่าเรื่องราวเหล่านั้นออกมา

ส่วนที่ 1

กายวิภาค
ของ
การยอมตาม

• un ที่ 1 •

F ตัวที่สี่

การยอมตามคืออะไร

ตอนอายุ 13 ปี ฉันชอบนั่งแช่อ่างน้ำร้อนข้างนอกบ้านตอนกลางคืน เราอาศัยอยู่ที่เมืองแอสเพน รัฐโคโลราโด และเมื่อไฟในบ้านดับลง ฉันจะมองเห็นกลุ่มดาวต่าง ๆ บนท้องฟ้าอันมืดมิดและกว้างใหญ่ได้อย่างง่ายดาย

คืนหนึ่ง แรนดี้ พ่อเลี้ยงของฉันมานั่งแช่อ่างด้วย เขาของเขายาวใหญ่เหมือนท่อนซุง ก้าวตึงตังไปบนระเบียบจนฉันต้องหันไปมอง ฉันมองดูเขาขณะก้าวลงมาในอ่าง กางเกงขาสั้นของเขาพองลมขึ้นมา ก่อนจะจมหายไปในความมืด แล้วฉันก็หันกลับไปมองดาว พร้อมกับคิดในใจว่าคืนนี้ฉันจะได้เจอกับแรนดี้แบบไหน คนที่ดูเหมือนเกลียดฉันและคอยจับผิดทุกการกระทำ หรือชายที่พยายามทำตัวดูอบอุ่นและใจดี

เมื่อหนึ่งปีก่อน แรนดี้เปลี่ยนสถานะจากเพื่อนสนิทของพ่อ มาเป็นสามีใหม่ของแม่ และหลังจากนั้นไม่นานก็ย้ายพวกเรามาอยู่ในเมืองใกล้ภูเขาที่ห่างไกลผู้คน ฉันยังตกใจกับความเปลี่ยนแปลง ถูกตัดขาดจากเพื่อนๆ และครอบครัว อีกทั้งยังต้องอยู่ในที่ที่ไม่คุ้นเคย

ฉันถึงขั้นรีบท่องจำเบอร์โทร. ร้านเหล้าในท้องถิ่นให้ขึ้นใจ เพราะบาร์เทนเดอร์มักเป็นคนบอกตำแหน่งพ่อแม่ให้เรารู้ เพื่อให้ฉันกับพี่ชายและน้องชายต่างพ่อเตรียมรับมือกับความไม่แน่นอนที่มักเกิดขึ้นเวลาพวกเขากลับบ้าน

กฎเกณฑ์ในบ้านหลังใหม่นี้ขึ้นอยู่กับอารมณ์ของแรนดี้และเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา มาตรฐานใหม่ๆ เกิดขึ้นอย่างไม่มีที่สิ้นสุดไม่ว่าฉันจะพยายามทำตามแค่ไหนก็เป็นไปไม่ได้เลยที่จะตามทัน และหากฉันทำไม่ได้ เขาก็จะกักบริเวณฉันอยู่ในบ้านนานเป็นเดือนๆ พร้อมกับลงโทษด้วยการเสียบใส่

แต่คืนนั้นที่อ่างน้ำร้อน เขาไม่ได้เมินเฉยหรือตั้งท่าจะตำหนิฉัน เขาดูอารมณ์ดีจนฉันรู้สึกโล่งใจ “ฉันเดาว่าเธอคงอยากไปอยู่บนฟ้ากับดาวเหล่านั้นใช่ไหม” เขาหัวเราะเบาๆ แต่ไม่ได้กำลังหัวเราะเยาะเหมือนเขารับรู้ได้ว่า *ฉันรู้ว่าเธอไม่ได้อยากอยู่ตรงนี้กับฉันหรอกแต่นั่นก็ไม่ใช่ไร* การได้รับรู้ถึงความจริงนั้นช่วยทลายกำแพงในใจลงได้มาก อีกทั้งยังให้ความรู้สึกที่เราอาจเปิดใจแบบตรงไปตรงมาต่อกันได้ ปรากฏการป้องกันตัวของฉันเริ่มอ่อนตัวลงท่ามกลางแรงดันน้ำในอ่าง ฉันหัวเราะเบาๆ พลางใช้ลิ้นดูดเหล็กดัดฟันในปาก

“มานั่งตักฉันสิ จะได้ไม่ต้องเงยหน้ามองดาวให้เมื่อย” เขาพูดพลางทำทำให้ฉันเอาหัวพิงที่อกเขาได้เวลามองดูดาว หลังจากหนึ่งปีที่เต็มไปด้วยความรู้สึกไม่มั่นคง สิ่งที่ฉันต้องการมากกว่าสิ่งใดคือฉันอยากรู้สึกร่วมกับคนคอยห่วงใยบ้าง ฉันอยากมีครอบครัวที่มีความสุข ฉันจึงตีความว่าคำสัญญาของเขาคือสัญญาสงบศึก เป็นความรักในแบบที่พ่อเลี้ยงคนหนึ่งจะให้ได้

ฉันค่อยๆ เคลื่อนตัวไปฝั่งเดียวกับเขา นั่งลงบนตักและเอนตัวพิงจนศีรษะชบอยู่บนช่วงอกด้านบนของเขา ปลายเท้าของฉันโผล่พ้นผิวน้ำฟองฟู ขณะที่วงแขนเขาก็โอบรัดตัวฉันไว้ ความระแວดระวัง

ของฉันลดลงจนฉันรู้สึกเหมือนมีที่ยึดเหนี่ยว เป็นที่มองเห็น และเป็นที่ยอมรับ

“ฉันชอบอยู่ใกล้เธอแบบนี้” เขาพูดพลางใช้มือบีบสะโพกฉันเบาๆ “ดีจังที่เธอไม่รังเกียจ”

ตัวฉันเกร็งขึ้นมาทันที ความคิดวิ่งพล่านในหัว *ทำไมเขาพูดแบบนี้ เขาหมายความว่าอย่างไร* ฉันสัมผัสได้ถึงนัยแฝงในคำพูด และน้ำหนักมือที่วางอยู่บนตัวฉัน และรู้ว่าฉันควรจะนึกรังเกียจ แต่ก็ต้องเลือกคำตอบอย่างระมัดระวัง ฉันไม่อยากจะเรียกเอาตัวตนอีกด้านของเขาออกมา ด้านที่ฉันกลัว ฉันจึงตอบกลับอย่างระมัดระวังด้วยเสียงที่เบาบางราวกับเสียงลมพัดหวิวในภูเขา “ทำไมหนูต้องรังเกียจด้วยล่ะ”

ขณะที่ฉันรอคำตอบของแรนดีในอ่างน้ำร้อน สัมผัสจากขนตามร่างกายของเขาให้ความรู้สึกเหมือนเข็มที่กำลังทิ่มแทงลงบนผิวหนัง แรงดูดของน้ำทำให้ร่างกายเราแนบชิดกันจนฉันรู้สึกเหมือนขยับไปไหนไม่ได้ ฉันพยายามนั่งให้หนึ่งที่สุดเท่าที่จะทำได้

“เด็กผู้หญิงบางคนก็หวงตัว” เขาพูด “พวกเธออาจจะอยากเว้นระยะห่างกับผู้ชายในชีวิตมากกว่านี้” เขาหยุดไปชั่วขณะ ก่อนจะพูดต่อว่า “ฉันดีใจที่เธอไม่เป็นแบบนี้ และเราสามารถใกล้ชิดกันได้ขนาดนี้”

ช่วงเวลานี้เองที่ทุกอย่างเปลี่ยนแปลงไป หรืออย่างน้อยก็เปลี่ยนแปลงบางอย่างในตัวฉัน นี่เป็นครั้งแรกที่ฉันรู้สึกไม่ปลอดภัยเมื่ออยู่กับแรนดี แม้เขาจะมีท่าทีใจดีก็ตาม ทุกครั้งที่ฉันรู้สึกไม่ปลอดภัยมักจะเป็นตอนที่เขาก้าวร้าวและโหดร้าย ทุกอย่างปั่นป่วนไปหมด ครั้งนี้เสียงเขานุ่มนวลและคงที่ ท่าทางอ่อนโยน แต่บางอย่างในตัวฉันกลับบอกว่าเขาไม่ได้พูดความจริงทั้งหมด มีบางอย่างที่ไม่ชอบมาพากลอย่างร้ายแรง

ถ้าฉันชะลอคุณภาพเหตุการณ์นั้นได้ คงเหมือนกับว่าความรู้สึกนึกคิดของฉันแตกออกเป็นสองส่วน ส่วนหนึ่งคือความกลัว ฉันเพิ่งอายุ 13 ปี เป็นเพียงเด็กคนหนึ่งารู้สึกได้ถึงภัยคุกคามที่ทำให้รู้สึกไม่ปลอดภัย แต่อีกส่วนหนึ่งฉันต้องจัดการความกลัวนั้นผ่านโครงสร้างอำนาจที่เกิดขึ้นในอ่างน้ำร้อน เพราะสุดท้ายแล้วเขาคือผู้ใหญ่ที่มีอำนาจในชีวิตของฉัน ตั้งแต่แรนดี้ย้ายเข้ามาอยู่กับเรา ร่างเล็ก ๆ ของแม่ก็ถูกกลืนกินให้อยู่ภายใต้เงาของเขา แม่จะขยับตัวก็ต่อเมื่อเขาขยับ และเธอจะพูดก็ต่อเมื่อได้ยินเขาพูดสิ่งนั้นมาก่อนแล้ว ฉันสงสัยมาตลอดว่าแม่ของฉันหายไปไหน ทั้งที่เธอก็ยืนอยู่ตรงหน้าฉัน แรนดี้มีอำนาจควบคุมทุกอย่างและเราต้องไม่ขัดใจเขา

แล้วฉันทำอะไรต่อ เราอาจนึกถึงวิธีการตอบสนองต่อภัยคุกคามอย่าง **สู้ (Fight) หนี (Flight) หรือนิ่ง (Freeze)** แต่ร่างกายของฉันรู้โดยสัญชาตญาณว่าการตอบสนองเหล่านั้นใช้ไม่ได้เลย

สู้ ไม่ใช่ทางเลือกเลย อย่างแรกคือแรนดี้ไม่ได้แสดงท่าทีมุ่งร้ายอย่างชัดเจน ฉันจึงไม่ต้องสู้กับอะไร แต่เขากำลังเข้าหาฉันให้ตายใจพยายามบงการอารมณ์ฉัน และมันก็ได้ผลเสียด้วย ฉันเริ่มสงสัยในตัวเอง คิดว่านี่อาจเป็นการแสดงท่าทีที่ไม่ได้เป็นพิษเป็นภัยอะไรเลยก็ได้ มากไปกว่านั้น แรนดี้ตัวใหญ่กว่าฉันสองเท่า แม้ฉันจะไม่เคยเห็นเขาทำอะไรรุนแรงกับแม่ด้วยตาตัวเอง แต่ก็เคยเห็นรอยฟกช้ำตามตัวเธออยู่บ้าง การสู้กับเขาจึงเป็นเรื่องที่อันตราย

หนี แน่نونว่าเป็นไปไม่ได้เลยสำหรับเด็กส่วนใหญ่ จะให้เราหนีไปไหนล่ะ หนีไปหาใคร มนุษย์เราต้องพึ่งพาผู้ดูแลมากกว่าสิ่งมีชีวิตสายพันธุ์ไหนๆ เราจำเป็นต้องมีผู้ใหญ่ในชีวิตเพื่อเอาตัวรอดในตอนนั้นฉันอยู่ห่างไกลจากเพื่อนๆ และครอบครัว ฉันไม่มีที่ไหนที่ปลอดภัยพอจะหนีไปได้เลย

นิ่ง เป็นการตอบสนองต่อเรื่องสะเทือนใจที่พบได้ทั่วไป แต่

Fawning

ในสถานการณ์นี้ร่างกายฉันไม่ได้แข็งแรงที่อ อย่างน้อยก็ไม่ทั้งตัว ฉันต้องประคองสติเพื่อรับมือกับสถานการณ์นี้ ฉันรู้สึกได้ว่าถ้าฉันเออออกไปตามน้ำ เขาก็น่าจะยังเอ็นดูฉันและสถานการณ์จะไม่แย่ง ฉันไม่ได้รู้สึกปลอดภัย แต่ต้องแสร้งทำเป็นว่ารู้สึกอย่างนั้น ฉันไม่ได้ชอบเขา แต่ต้องการให้เขาชอบฉัน

ดังนั้นร่างกายของฉันจึงหาทางเลือกอื่น ตอนอยู่ในอ่างน้ำร้อนตามลำพังกับพ่อเลี้ยง ฉันรู้สึกหวาดกลัวมากแต่กลับทำตัวปกติ ฉันทำเฉยเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น ฉันแสดงท่าทียินยอม ถึงขั้นดูเหมือนว่าอยากเอาใจเขาด้วยซ้ำ พฤติกรรมของฉันสื่อสารออกมาว่า *ก็ไม่เห็นมีอะไรผิดปกตินี่นา* ฉันนั่งอยู่อย่างนั้นสักพักก่อนจะบอกเขาว่าอยากขึ้นจากน้ำแล้ว จากนั้นก็ค่อยๆ ดึงตัวเองออกมาจากตักของเขา และอยากจะหายตัวไปที่ห้องนอนตัวเองทันทีที่เหยียบบนพื้นระเบียง ฉันอยากวิ่งใจแทบขาด แต่ก็ต้องบังคับตัวเองให้เดินแบบสบายๆ แต่ละก้าวจึงรู้สึกเหมือนอยู่ในภาพสโลว์โมชั่น เป็นการเดินพาเหรดที่ดูเชื่องช้าในสภาพที่ตัวเปียกโชกและกึ่งเปลือย

สามสัปดาห์ต่อมา ฉันถึงเข้าใจว่าสิ่งที่เกิดขึ้นในคืนนั้นคืออะไร และเหตุการณ์นั้นได้หล่อหลอมวิธีตอบสนองต่อความขัดแย้งในชีวิตของฉันหลังจากนั้นอย่างไร ดูเหมือนว่าจะมี F ตัวที่สี่ในเรื่องการตอบสนองต่อเรื่องสะเทือนใจด้วยเช่นกัน และมันคือสิ่งที่เรียกว่า **การยอมตาม (Fawning)**

การรักษาความสัมพันธ์คือการปกป้องตัวเอง

จนเมื่อไม่นานมานี้ เวลามีคนพูดคำว่า *ยอมตาม* สิ่งแวบเข้ามาในหัวของฉันคือภาพลูกน้องที่คอยประจบเอาใจนายเพื่อหวังจะได้

ขึ้นเงินเดือน หรือเด็กสาวที่เผลอออกไปกับเด็กหนุ่มเพราะอยากให้เขาชอบ พจนานุกรมเมอร์เรียม-เว็บสเตอร์ (Merriam-Webster) ได้บัญญัติคำนิยามไว้ว่า คือ “การทำตัวให้เป็นที่โปรดปรานด้วยการประจบประแจงหรือเยินยอ” ซึ่งไม่ใกล้เคียงกับคำว่ายอมตามในบริบทของสถานการณ์ที่เกี่ยวกับเรื่องกระทบกระเทือนจิตใจเลย

พีท วอล์กเกอร์ (Pete Walker) นักจิตบำบัดและผู้เขียนหนังสือ *Complex PTSD: From Surviving to Thriving* เป็นผู้บัญญัติศัพท์คำว่า *Fawning* ขึ้นมาหลังจากได้ทำงานร่วมกับผู้รอดพ้นจากบาดแผลทางใจและการถูกล่วงละเมิดมานับไม่ถ้วน เขานิยามว่าการยอมตามเป็น “การตอบสนองต่อภัยคุกคามด้วยการทำตัวให้เป็นที่พึงพอใจต่อผู้ที่เป็นภัยคุกคาม” พวกยอมตามมักเลียนแบบหรือปรับตัวให้สอดคล้องกับความต้องการและความคาดหวังของ*อีกฝ่าย* เพื่อหลีกเลี่ยงความขัดแย้งแทนที่จะเผชิญหน้าตรง ๆ เพราะนั่นคือวิธีที่ปลอดภัยที่สุด อย่างน้อยก็ในตอนนั้น

เวลาที่มีคนเข้ามาจีบแบบก้าวร้าวหรือไม่พึงประสงค์ แล้วคุณกลับขี้มและหัวเราะเบา ๆ นั่นแหละคือการยอมตาม หรือถ้าคุณไม่กล้าสู้เพื่อปกป้องคุณค่าของตัวเองในที่ทำงานที่เต็มไปด้วยบรรยากาศเป็นพิษเพียงเพื่อรักษาหน้าที่การงานไว้ นั่นก็คือการยอมตามอีกเช่นกัน รวมถึงตอนที่คุณพยายามมองข้ามพฤติกรรมทำร้ายจิตใจของพ่อแม่เพื่อรักษาความสัมพันธ์ คำตอบก็เหมือนเดิมนั่นคือการยอมตาม

กล่าวอีกอย่างหนึ่ง เมื่อมองว่าการยอมตามคือปฏิกิริยาตอบสนองต่อบาดแผลทางใจ เราจะเข้าใจว่าพฤติกรรมของเราเกิดจากสภาวะไร้อำนาจหรือถูกปฏิบัติอย่างเลวร้าย ไม่ใช่การประจบเพื่อให้ได้เกรดเอหรือการเลียแข้งเลียขาคนมีอำนาจ การยอมตามไม่ใช่การวางแผนหลอกล่ออย่างจงใจ แต่คือสัญชาตญาณการ

เอาตัวรอดในยามที่ต้องเผชิญกับการถูกเอาเปรียบ ความอับอาย การถูกทอดทิ้ง หรือการถูกทำร้าย

ที่น่าสนใจคือ การยอมตามทำงานคล้ายกับหลักการพื้นฐานของศิลปะการต่อสู้แบบญี่ปุ่น หรือไอคิโด (Aikido) ที่แปลว่า “วิถีแห่งความสอดคล้องประสาน” เป้าหมายของไอคิโดไม่ใช่การโจมตีหรือหลีกเลี่ยง แต่คือการเคลื่อนไหวไปพร้อมกับคู่ต่อสู้ เปลี่ยนแบบพลังงานและเจตนาของอีกฝ่าย การเชื่อมต่อกับคู่ต่อสู้แบบนี้ทำให้เรารับรู้การเคลื่อนไหวที่จะเกิดขึ้น และรักษาความปลอดภัยของทั้งสองฝ่ายขณะมุ่งไปสู่การแก้ปัญหาอย่างสงบ

นี่คือสิ่งที่เกิดขึ้นเมื่อเราใช้การยอมตามยามเผชิญหน้ากับภัยคุกคาม เมื่อเรารู้สึกไม่ปลอดภัย เราจะปรับตัวให้เข้ากับผู้ที่ทำร้ายเรา และหวังเพียงว่าสถานการณ์จะผ่านไปได้โดยไม่เจ็บตัว เราพยายามรักษาความสัมพันธ์ไว้เพราะยังต้องพึ่งพาคนคนนั้นอยู่ไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่ (หรือพ่อเลี้ยงแม่เลี้ยง) ที่เราต้องอาศัยการดูแลจากพวกเขา นายจ้างที่เราต้องพึ่งพาเงินเดือนหรือโอกาสก้าวหน้าในการทำงาน หรือหากเป็นคู่ชีวิต เราก็อาจต้องพึ่งพารายได้ของเขา สิทธิในการเจอลูก หรือสถานะทางสังคมที่ได้จากการแต่งงาน

สำหรับพฤติกรรมยอมตาม การรักษาความสัมพันธ์ก็คือการปกป้องตัวเอง

แม้ว่าการยอมตามจะมีเป้าหมายเพื่อลดทอนอันตราย (ซึ่งได้ผลจริง) แต่ก็มีผลเสียที่มองไม่เห็นตามมาด้วยเช่นกัน การยอมปรับตัวตามความต้องการของคนอื่นหมายถึงการละทิ้งตัวตนของเราเอง เมื่อเรายอมตาม เราจะละทิ้งความกล้าที่จะยืนหยัดเพื่อตัวเอง กลายเป็นคนยอมคนอื่นมากเกินไป ยอมเปลี่ยนรูปแบบไปเรื่อยเพื่อความปลอดภัย และยอมจำนนต่อคนที่ทำร้ายเรา และสุดท้ายเราจะทอดทิ้งตัวตนของเราเอง ทั้งความต้องการ ค่านิยม และความคิดเห็น

ซึ่งสิ่งเหล่านี้ยิ่งทำให้เรากลายเป็นคนที่เปราะบางมากขึ้น

บางครั้งการยอมตามถูกเรียกว่าการเอาใจเพื่อทำให้ชอบใจ และมักถูกเปรียบกับการเป็นคนที่มีคนเอาใจคนอื่น (People-pleasing) หรือคนที่พึ่งพาอารมณ์ของผู้อื่นจนเสียความเป็นตัวเอง (Codependency) อย่างไรก็ตาม ฉันจะอธิบายภายหลังว่า ทั้งสองคำนี้แฝงนัยว่าตัวเรายังมีอำนาจในการตัดสินใจอยู่บ้าง ซึ่งการยอมตามไม่ใช่การตั้งใจตัดสินใจ แต่คือกลไกเอาตัวรอด สมองส่วนสัญชาตญาณจะเลือกปฏิกิริยาตอบสนองที่ให้โอกาสรอดมากที่สุดในเรื่องวินาที และเมื่อปฏิกิริยานั้นได้ผล ร่างกายก็จะจดจำ และทำซ้ำอีกในอนาคต เจตนาแรกของพวกเขายอมตามจึงไม่ใช่เพื่อเอาใจ หรือทำตัวเป็นผู้ดูแล แต่คือการมองหาอำนาจในสถานการณ์ที่เราควบคุมอะไรไม่ได้เลยต่างหาก

ฉันทโศก คุณโศก ทุกอย่างโศก

สามปีหลังจากคืนนั้นในอ่างน้ำร้อน สถานการณ์กับแรนดี้เริ่มเลวร้ายลงเรื่อยๆ เขาแอบพาฉันไปลาสเวกัส ตอนนั้นแม่ออกไปนอกเมืองเพราะต้องไปดูใจคุณตาที่กำลังจะสิ้นใจ แรนดี้แต่งเรื่องโกหกสารพัดเพื่อพาฉันหนีไปเที่ยวด้วยกัน เมื่อไปถึง เขาบังคับให้ฉันจับมือเขาไว้ตลอดเวลาที่ไปไหนมาไหนในกาสิโน เขาเดินอวดฉันเหมือนเป็นแฟน พร้อมกับขู่ว่าถ้าใครรู้ว่าฉันยังไม่บรรลุนิติภาวะ เราเด็กร้อนแน่ๆ พอกลับถึงบ้านปรากฏว่าแม่ยังไม่กลับมา ในทางเทคนิคจึงดูเหมือนไม่มีอะไร “เกิดขึ้น” เขาไม่ได้ล้วงละเมิดทางเพศฉัน ไซ้ เขาจองห้องสวีทที่มีเตียงคิงไซส์และเพดานบุด้วยกระเบื้องงา ไซ้ เรานอนเตียงเดียวกัน เขาเกือบจะเปลือยเปล่า ส่วนฉันใส่กางเกงวอร์มตัวใหญ่

นอนหันหลังขดตัวบนเตียงผิงตัวเอง แม้ร่างกายฉันจะรู้ว่านี่ไม่ใช่สิ่งที่ถูกต้องเหมาะสมและฉันเองก็กลัวแทบขาดใจ แต่ฉันจะพูดออกมาได้อย่างไรล่ะว่าเกิดอะไรขึ้น

ฉันไม่ได้ปริปากบอกเรื่องนี้กับใครที่มีอำนาจเลยจนกระทั่งหลายเดือนต่อมา หลังจากแรนดี้ทิ้งโน้ตสั้น ๆ ไว้บนหมอนของฉัน ตอนนั้นฉันรู้สึกวุ่นวายที่สุดในชีวิตที่มีหลักฐานบางอย่างที่จับต้องได้แล้ว แม้ตอนนี้ฉันจะจำไม่ได้แล้วว่าโน้ตนั้นเขียนว่าอะไร แต่รู้ว่ามันมีน้ำหนักมากพอที่จะบ่งบอกว่าความสัมพันธ์ระหว่างเรานั้นเป็นอย่างไร ฉันเอาโน้ตไปให้ครูแนะแนวที่โรงเรียนดู ครูมองฉันด้วยสายตากังวล

“อิงกริด เราต้องคุยกันเรื่องนี้แล้วล่ะ” ฉันตัวสั่น รู้ว่าถึงเวลาแล้วที่ใครสักคนต้องได้รู้เรื่องทั้งหมด ฉันเล่าเรื่องที่ลาสเวกัสให้เธอฟัง

นี่คือตัวอย่างของการตอบสนองแบบสู้ที่ดี ฉันรู้ว่าต้องขอความช่วยเหลือเพื่อหยุดการคุกคามที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องของแรนดี้ ฉันอยากให้แม่รู้ความจริง อยากให้แม่ทิ้งเขา อยากให้ใครสักคนช่วยฉันออกจากฝันร้ายที่ดำเนินอยู่นี้ และโดยสัญชาตญาณ ฉันรู้ว่าตัวเองต้องการใครสักคนที่มีอำนาจมากกว่ามาช่วยเหลือ แต่เมื่อครูแนะแนวประสานงานให้เจ้าหน้าที่สังคมสงเคราะห์มาที่โรงเรียน เพื่อนั่งคุยกับพวกเราและแม่ แทนที่แม่จะช่วยฉัน เธอกลับเงยบ่าหน้าของแม่แข็งทื่อไร้อารมณ์ ก่อนจะยื่นกระดาษให้เรียกสามีของเธอมาที่โรงเรียน ไม่ใช่เพื่อให้เขาถูกลงโทษ แต่เพื่อควบคุมเรื่องราวทั้งหมด และเมื่อเขาเผลอมา สิ่งแรกที่เขาทำคือกล่าวหาฉันว่าโกหกและโยนความผิดทุกอย่างที่เกิดขึ้นในครอบครัวมาให้ฉัน

สิ่งที่ทำให้ฉันเจ็บปวดที่สุดคือแม่เลือกยืนข้างเขา เธอทำเหมือนเรื่องทั้งหมดไม่มีอะไรเกิดขึ้น สิ่งที่แรนดี้ทำนั้นสร้างบาดแผลทางใจให้ฉันอย่างหนักก็จริง แต่ฉันยังเชื่อจริงๆว่าเมื่อแม่ได้ยินว่าเขาทำอะไรลงไปบ้าง แม่จะโอบกอดฉันแล้วพูดว่า แม่ขอโทษ ขอโทษจริงๆ

และในที่สุดเธอก็จะบอกว่า เราจะไปจากตรงนี้กัน

แต่สิ่งที่ฉันได้เห็นกลับกลายเป็นว่า คนเพียงคนเดียวที่ฉันเคยหวังว่าจะปกป้องฉันได้ เลิกยืนอยู่ข้างคนที่ทำร้ายฉัน

หลายคนที่เป็นพวกยอมตามต่างก็เคยมีประสบการณ์ทำนองนี้ในอดีต ประสบการณ์ที่สอนให้เราเห็นว่าเราไม่อาจพึ่งพาใครได้เลยนอกจากตัวเอง เราเรียนรู้ว่าตาข่ายความปลอดภัยทางความสัมพันธ์มีไว้สำหรับคนอื่น ความรักที่ไม่มีเงื่อนไขเป็นเรื่องแต่งหรือไม่ก็เป็นสิ่งที่เราต้องดิ้นรนเพื่อให้ได้มา ผลก็คือเรามักกลายเป็นคนที่พึ่งพาตัวเองมากเกินไป ไม่กล้าเอนตัวไปพึ่งพาใครในทางที่ถูกต้อง ต้องการทางแก้ด้วยตัวเองเสมอและเราก็ทำได้จริง ๆ เรามักไม่บอกใครด้วยซ้ำเวลามีเรื่องร้ายเกิดขึ้น เรากลับมึนลงไป แสร้งทำว่าทุกอย่างปกติดี แล้วก็ก้มหน้าก้มตายอมตามต่อไปเพื่อความปลอดภัยที่ดูเหมือนจะยั่งยืนตลอดกาล เป็นหนทางที่หึ่งเหน้อยและโดดเดี่ยวเหลือเกิน

ในขณะที่เดียวกัน พวกยอมตามมักดูปกติดีทุกอย่าง รวกับว่าจัดการชีวิตได้ดีเยี่ยม เรามักทำสิ่งต่างๆ ได้อย่างดี มีหน้าที่การงานที่ประสบความสำเร็จ มีความสัมพันธ์ระยะยาว แต่นั่นไม่ใช่เรื่องราวทั้งหมด ความจริงก็คือเรายอมอดทนอย่างหนักมานานมากจนไม่รู้ตัวเวลาถูกล่วงละเมิดครั้งใหม่ๆ เรายุติษสถานการณ์ให้ดำเนินต่อไปด้วยการบังคับตัวเองให้เฉยชาไม่รู้สึกละแวกหรือจมอยู่ในสภาวะซึมเศร้าพยายาม “ทำตัวให้ดีขึ้น” เพื่อแก้ปัญหาความสัมพันธ์ทั้งหมด เราหลงเชื่อคำโกหกที่หลอกตัวเองซ้ำแล้วซ้ำเล่าว่า บางทีอาจไม่ได้เลวร้ายขนาดนั้นก็ได้

นอกจากนี้ หลายคนยังเรียนรู้กลไกการยอมตามมาจากครอบครัวหรือชุมชนที่พวกเขาเติบโตมา พฤติกรรมนี้มักได้รับการยกย่อง หรืออธิบายอย่างง่ายว่าเป็นเพียง “การเคารพ” ทั้งที่แท้จริงแล้ว

คือการปรับตัวเพื่อเอาตัวรอดในสังคมที่มีลำดับชั้นและชายเป็นใหญ่ ตัวอย่างที่หลายคนคุ้นเคยและหล่อหลอมให้เราเป็นแบบนี้ก็เช่น

- ไปหอมแก้มลุงชะลิ
- บอกว่าชอบของขวัญที่ได้รับ แม้จะไม่ชอบก็ตาม
- อย่าพูดเรื่องที่พ่อตี
- อย่าทำให้คนอื่นอึดอัด
- เป็นคนที่ “ดีขึ้น”
- แต่เขาเป็นแม่ของเธอนะ
- แต่งตัวให้ดูเป็นคนขาว / รวย / เซ็กซี่ เพื่อความปลอดภัย
- แต่งตัวให้เซ็กซี่น้อยลง เพื่อความปลอดภัย
- เล่นเป็นที่มาให้เป็น
- เธออยากได้มันแค่ไหน
- ตามน้ำไปก่อน
- เก็บไว้ไม่ต้องบอกใคร
- ทำเป็นไม่เห็นซะ
- ยิ้มเข้าไว้

ข้อความนับไม่ถ้วนทั้งทางตรงและทางอ้อมล้วนบอกให้เราตัดขาดจากตัวตนที่แท้จริงของเรา จนเราสับสนว่าเส้นแบ่งระหว่างตัวเราที่แท้จริงกับการยอมตามนั้นอยู่ตรงไหน

นี่คือสิ่งที่เจ็บปวดที่สุดของการยอมตาม เราสูญเสียการเชื่อมต่อกับตัวเองไป เราสร้างกลไกการรับมือที่ค่อย ๆ ฝังรากลึกในชีวิต จนไม่รู้ด้วยซ้ำว่าเรากำลังใช้มันอยู่ เรากลายเป็น พวกยอมตาม ที่ดูเหมือนมีความสุข ดูเหมือนพร้อมที่จะเอ้ออตามน้ำไปเรื่อย ๆ เพื่อให้ความสัมพันธ์ราบรื่น เราอาจมองตัวเองว่าเป็นคนใจกว้าง

มีความเห็นอกเห็นใจ และมีเมตตา ซึ่งล้วนเป็นคุณสมบัติที่เรามีอยู่จริง แต่เราไม่รู้เลยว่ามันถูกกลไกการตอบสนองต่อเรื่องสะเทือนใจชี้้นำไปมากแค่ไหน หลายครั้งที่เราไม่รู้ด้วยซ้ำว่าตัวเองมีบาดแผลทางใจมาก่อน

การยอมตามในฐานะการตอบสนองต่อบาดแผลทางใจแบบซับซ้อน

การยอมตามเป็นกลไกการรับมือที่พบได้บ่อยในกลุ่มคนที่ต้องเผชิญกับบาดแผลทางใจที่เกิดขึ้นจากความสัมพันธ์อย่างต่อเนื่อง ซึ่งบาดแผลประเภทนี้ต่างจากบาดแผลทางใจที่เกิดขึ้นเพียงครั้งเดียวจบ เช่น อุบัติเหตุทางรถยนต์หรือการถูกทำร้าย บาดแผลแบบนี้ถูกเรียกว่า บาดแผลทางใจแบบซับซ้อน ซึ่งเป็นคำศัพท์ที่ค่อนข้างใหม่ในวงการจิตวิทยา บาดแผลทางใจแบบซับซ้อน (Complex Trauma) หมายถึง การถูกคุกคามความปลอดภัยอย่างต่อเนื่องและโดยส่วนใหญ่เป็นสถานการณ์ระหว่างบุคคล นี่ไม่ใช่แค่การวินิจฉัยโรคและไม่ใช่แค่เหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่ง แต่คือผลลัพธ์ที่เกิดจากสถานการณ์อันเจ็บปวดที่ยืดเยื้อยาวนานและดูเหมือนไม่มีวันสิ้นสุด เปรียบเสมือนอากาศที่เราหายใจเข้าไป มันอาจเริ่มจากความสัมพันธ์ที่มีปัญหาหรือการกดขี่ภายในครอบครัวที่เราเติบโตมา อย่างเช่นในครอบครัวของฉัน หรืออาจเกิดขึ้นจากระบบที่กดขี่หรือการกีดกันทางสังคมในระดับที่ใหญ่กว่า หรืออาจเกิดขึ้นจากชุมชนใดก็ตามที่ทำให้เราต้องละทิ้งตัวตนบางส่วนเพื่อแลกกับการยอมรับ บาดแผลทางใจแบบซับซ้อนนี้ยังอาจเกิดขึ้นได้ทั้งในที่ทำงานหรือในความสัมพันธ์แบบรักใคร่

ความยากคือเรามักไม่มองว่ามันเป็นบาดแผลทางใจ เพราะเราเข้าใจผิดไปว่ามันเป็นเรื่องปกติหรือไม่ก็เป็นแค่ความผิดพลาดของเราเอง ฉันรู้สึกมาตลอดว่าตัวเองก็เคยผ่านประสบการณ์ที่สะเทือนใจ แต่หลายปีที่ผ่านมากลับไม่เคยคิดว่ามันเป็นบาดแผลทางใจที่แท้จริง ฉันคิดว่าต้องมีเรื่องที่ยากกว่านี้หรือเห็นชัดกว่านี้ถึงจะเรียกว่าบาดแผลทางใจได้ ถ้าไม่มีเหตุการณ์รุนแรงแบบนั้น สิ่งที่คุณประสบก็เป็นแค่เรื่องของฉันคนเดียว ปัญหาของฉันคือตัวฉันเอง

ส่วนหนึ่งของปัญหาคือ สังคมเพิ่งเริ่มยอมรับความสำคัญและการมีอยู่ของบาดแผลทางใจเมื่อไม่นานมานี้เอง กว่าสมาคมจิตแพทย์อเมริกันจะเพิ่มการวินิจฉัยภาวะป่วยทางจิตจากเหตุการณ์ร้ายแรง (PTSD: Post-Traumatic Stress Disorder) ลงในคู่มือวินิจฉัยและสถิติสำหรับความผิดปกติทางจิต (DSM: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) ที่ถือเป็นคัมภีร์ไบเบิลของวงการสุขภาพจิตก็ต้องรอจนถึงปี 1980 เลยทีเดียว เกณฑ์การวินิจฉัย PTSD ในตอนนั้นกำหนดว่าบุคคลนั้นต้องเคยเผชิญกับ “เหตุการณ์ที่สร้างความปั่นป่วนทางจิตใจอย่างรุนแรงและอยู่นอกเหนือประสบการณ์ปกติของมนุษย์ [เน้นโดยผู้เขียน]” บาดแผลทางใจในสมัยนั้นจึงถูกเข้าใจว่าต้องเป็นเรื่องที่คุณรุนแรงก่อความเสียหาย และเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้ยาก

อย่างไรก็ตาม ในช่วงหลายสิบปีที่ผ่านมา ความเข้าใจเรื่องบาดแผลทางใจของเรากว้างขึ้นมาก ที่จริงแล้วบาดแผลทางใจเป็นเรื่องที่พบได้บ่อยมาก ผู้ใหญ่ในสหรัฐอเมริกาถึง 70% เคยประสบเหตุการณ์ที่สร้างบาดแผลทางใจอย่างน้อยหนึ่งครั้งในชีวิต และนี่เป็นเพียงแค่กรณีที่ได้รับการรายงานเท่านั้น ในหลายครอบครัวยังมีกรณีการติดสารเสพติด โรคทางจิตเวชที่ไม่ได้รับการรักษา การล่วงละเมิดทางเพศ การใช้ความรุนแรงทางกาย หรือความ

โกรธเกรี้ยวรุนแรง ยิ่งไปกว่านั้นในระดับสังคม ผู้คนยังต้องเจอกับความยากจน การเหยียดเชื้อชาติ และการเข้าไม่ถึงบริการทางสาธารณสุขที่เหมาะสมอีกด้วย

สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่เรื่องที่อยู่นอกเหนือประสบการณ์มนุษย์ทั่วไปเลย มันเป็นเรื่องที่ประสบการณ์ที่มนุษย์ต้องพบเจอจริง ๆ แต่กลับถูกมองว่าเป็นเรื่องที่จะเก็บเงียบ ต้องจัดการเองและทนไป ต้องให้อภัยหรือก้าวข้ามไปให้ได้ ไม่ใช่เรื่องที่ดีว่าเป็น “บาดแผลทางใจ” ตามมาตรฐานเก่า ๆ ที่คนจำนวนมากยังใช้เป็นบรรทัดฐานอยู่ ในตอนนี้เราต่างรู้แล้วว่าบาดแผลที่ค่อย ๆ กัดกินจิตใจเช่นนี้ส่งผลร้ายได้พอ ๆ กับการผ่านสงครามหรือภัยพิบัติทางธรรมชาติมาเลยทีเดียว หรือบางครั้งอาจรุนแรงยิ่งกว่านั้น เพราะมันไม่ปรากฏให้เห็นด้วยตาอย่างชัดเจนและถูกกดไว้ในมุมมืดของ “ปัญหาส่วนตัว” ที่สังคมคาดหวังว่าใครคนหนึ่งควรจะก้าวข้ามหรือเติบโตจนหลุดพ้นไปให้ได้

ในช่วงการเคลื่อนไหวเพื่อสิทธิสตรีในทศวรรษ 1970 จูดิธ เฮอร์แมน (Judith Herman) แพทย์และศาสตราจารย์ด้านจิตเวชศาสตร์จากฮาร์วาร์ด ได้เริ่มแยกแยะความแตกต่างระหว่างเหตุการณ์รุนแรงครั้งเดียวกับบาดแผลทางใจที่เกิดขึ้น ๆ เธอสังเกตว่าเรื่องเล่าของผู้หญิงเกี่ยวกับความรุนแรงทางเพศและในครอบครัวมีความคล้ายกับวิธีที่เราเคยใช้ในการทำความเข้าใจบาดแผลทางใจของทหารผ่านศึก และยังผู้หญิงกล้าออกมาเล่ามากขึ้น เธอก็ยังผลักดันประเด็นนี้ผ่านบทความที่ถูกส่งต่ออย่างแพร่หลายในแวดวงการศึกษาออกกระแสเธอบัญญัติคำว่า *บาดแผลทางใจแบบซับซ้อน* ขึ้นมาเพื่อทลายความแตกต่างระหว่างหญิงกับชาย ระหว่างเรื่องสาธารณะกับเรื่องส่วนตัว ระหว่างเรื่องจริงแท้กับเรื่องที่มีคิดกันไปเอง และได้แย้งว่าคำจำกัดความของ PTSD ในขณะนั้นยังไม่ครอบคลุมบาดแผลทางใจที่สะสมอยู่ในชีวิตประจำวัน ซึ่งส่งผลกระทบต่อมวลมนุษยชาติในวงกว้าง

กว่าที่เคยเข้าใจกันมา และเธอยังเสนอให้เพิ่มการวินิจฉัยแบบใหม่ลงไปในคู่มือวินิจฉัยและสถิติสำหรับความผิดปกติทางจิต เพื่อให้แพทย์เข้าใจกลุ่มอาการใหม่อย่างภาวะป่วยทางจิตจากเหตุการณ์ร้ายแรงแบบซับซ้อน (Complex PTSD) ด้วย ในขณะที่นั่นคือปี 1988 และข้อเสนอของฮอร์แมนถูกปัดตกไป

จนถึงทุกวันนี้ ภาวะป่วยทางจิตจากเหตุการณ์ร้ายแรงแบบซับซ้อน (และบาดแผลทางใจแบบซับซ้อนโดยทั่วไป) ยังคงไม่ได้รับการยอมรับอย่างเป็นทางการในสหรัฐอเมริกา ซึ่งถือเป็นความล้มเหลวครั้งใหญ่ที่บั่นทอนศักยภาพของทั้งผู้เชี่ยวชาญและคนทั่วไป เพราะมันทำให้ขาดแคลนการสนับสนุนด้านทุนวิจัย หลักสูตรการเรียนการสอน และการเบิกค่ารักษาพยาบาล* พุดง่าย ๆ คือ วงการแพทย์ยังไม่นำเอาคำอธิบายที่จำเป็นมาใช้เพื่อช่วยเลือกกลุ่มคนที่เปราะบางที่สุดในสังคม

ความจริงก็คือ คนใช้ส่วนใหญ่ไม่ได้มาหาฉันเพราะมีบาดแผลทางใจแบบซับซ้อน แต่มาด้วยปัญหาเรื่องการเห็นคุณค่าในตัวเองต่ำ ภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล การเสพติด ความสัมพันธ์ที่ยุ่งยาก และอื่น ๆ ซึ่งนี่แหละคือวิธีที่บาดแผลทางใจแบบซับซ้อนปรากฏตัวในชีวิตประจำวันของเรา ไม่ว่าจะเป็นการพุดกับตัวเองในแง่ลบ การใช้สารเสพติด พฤติกรรมการกินที่ผิดปกติ หรือการขาดขอบเขตที่ชัดเจน ทั้งหมดนี้คือวิธีที่ไม่เหมาะสมที่เรานำมาใช้รับมือกับภัยคุกคามต่อความปลอดภัยและตัวตนของเราที่ดำเนินอยู่อย่างต่อเนื่อง ฉันเห็นสิ่งเหล่านี้อยู่เสมอในงานบำบัดไม่ว่าจะกับคนอายุเท่าไร เพศไหน

* ยังดีที่องค์การอนามัยโลก (World Health Organization หรือ WHO) เห็นความสำคัญของภาวะป่วยทางจิตจากเหตุการณ์ร้ายแรงแบบซับซ้อนและนำไปบรรจุในบัญชีจำแนกสถิติระหว่างประเทศของโรคและปัญหาสุขภาพที่เกี่ยวข้องฉบับที่ 11 (*International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems* หรือ ICD-11) ในปี 2018

หรือมาจากกฎหมายหลังอะไรก็ตาม ถ้าฉันไม่มีความรู้เกี่ยวกับวิธีการอันแนบเนียนและร้ายลึกที่บาดแผลทางใจแบบซับซ้อนนี้ใช้แสดงตัวออกมา ฉันก็คงไม่สามารถแก้ปัญหาที่แท้จริงของคนนี้ได้ การบำบัดของเราจะยังคงวนเวียนอยู่กับการไล่จัดการอาการไปเรื่อย ๆ เหมือนเล่นเกมตีตัวตุนีโผล่จากรูที่ไม่มีวันจบและไม่เคยนำไปสู่การเยียวยาที่แท้จริง

เมื่อเราเข้าใจว่าอาการต่างๆ ที่เราเป็นอยู่นั้นมีที่มาที่ไปอย่างสมเหตุสมผล ไม่ใช่เพราะเราบกพร่องโดยกำเนิด และเมื่อเราเรียนรู้ว่าการเยียวยาบาดแผลทางใจต้องอาศัยวิธีการแบบองค์รวมที่เชื่อมโยงกับร่างกาย ผลลัพธ์ที่น่าอัศจรรย์ก็จะเกิดขึ้น เราจะหยุดวิ่งบนวงล้อหนูแฮมสเตอร์ วงล้อที่วนเวียนอยู่กับการพยายามมากขึ้น พยายามคิดหาคำตอบใหม่ๆ พยายามพิสูจน์คุณค่าของตัวเอง แต่กลับไม่ก้าวหน้าไปถึงไหน เราจะก้าวออกจากโหมดเอาตัวรอดและเริ่มต้นการเยียวยาในที่สุด