

howto

ฉลาดลืม

ศิลปะของการปล่อยวางเรื่องรกรุงใจ
และสิ่งใด ๆ ที่รบกวนสมอง

The Quiet Art of Forgetting

ほどよく忘れて生きていく

ฮิเดโกะ ฟูจิอิ

เขียน

มียาบี อากิซึกิ

ภาพประกอบ

ปณิธิ บริสุทธิ์

แปล

การอ่านคือรากฐานที่สำคัญ



คำนำสำนักพิมพ์

“มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่ช่างจดจำ” เรามักจดจำคำชมได้เพียงชั่วคราว แต่กลับจดจำคำตำหนิได้นานนับปี เรามักหวนคิดถึงความผิดพลาดในอดีตซ้ำแล้วซ้ำเล่าจนหัวใจหนักอึ้งด้วยภาวะที่ไม่จำเป็น

หากการ “จำได้แม่นยำ” กำลังทำให้ชีวิตของคุณก้าวเดินลำบาก บางทีสิ่งที่คุณต้องการอาจไม่ใช่การพยายามจำให้เก่ง แต่คือการเรียนรู้ที่จะ “ลืมให้เป็น”

อีเดโกะ ฟุจิอิ จิตแพทย์และแพทย์แผนตะวันออกผู้ผ่านประสบการณ์ชีวิตมาเกือบศตวรรษ ได้พบผู้คนมากมายที่เหนื่อยล้าจากความสัมพันธ์ ความคาดหวัง และความคิดที่คอยจู่จี้หัวใจเอาไว้ ซึ่งจากประสบการณ์ยาวนานนั้น เธอค้นพบความจริงอันเรียบง่ายว่า ความทุกข์ของมนุษย์จำนวนมากไม่ได้เกิดจากสิ่งที่เกิดขึ้น แต่เกิดจากการที่เราไม่ยอม “ปล่อยวาง”

หนังสือเล่มนี้จะชวนคุณมาฝึกทักษะสำคัญของชีวิต นั่นคือ “การลืมอย่างพอดี” เปลี่ยนการลืมที่ดูเหมือนเป็นความเสื่อมถอยซึ่งร่วงโรยไปตามวัย ให้กลายเป็นศิลปะแห่งการคัดกรองสิ่งที่ไม่จำเป็นออกจากใจ เพื่อคืนพื้นที่ว่างให้ความสุขในปัจจุบันได้เติบโต

เมื่อกล้าที่จะลืมสิ่งที่ควรลืม เราก็จะมองเห็นสิ่งสำคัญที่สุดได้ชัดเจนขึ้น และสิ่งนั้นคือ **ตัวเราเอง**

สารบัญ

บทนำ

2

บทที่ 1



ลึ้ม “ความสัมพันธ์ระหว่างผู้คน” อย่างพอดี



01. ลึ้ม “การประนีประนอม” อย่างพอดี	16
02. ลึ้ม “การเป็นที่รักของทุกคน” อย่างพอดี	19
03. ลึ้ม “ความคิดเห็นของใครบางคน” อย่างพอดี	22
04. ลึ้ม “การเปรียบเทียบ” อย่างพอดี	25
05. ลึ้ม “การจัดการแทนคนอื่น” อย่างพอดี	28
06. ลึ้ม “คนที่ไม่ถูกชะตา” อย่างพอดี	31
07. ลึ้ม “เพราะเป็นพ่อแม่” อย่างพอดี	34
08. ลึ้ม “เพราะเป็นครอบครัว” อย่างพอดี	37
09. ลึ้ม “การหักทลายแบบเป็นทางการ” อย่างพอดี	41
10. ลึ้ม “เขาไม่เข้าใจฉัน” อย่างพอดี	45
11. ลึ้ม “ไม่อยากรบกวนคนอื่น” อย่างพอดี	48
12. ลึ้ม “แค่อดทนไว้ก็พอ” อย่างพอดี	51
13. ลึ้ม “งาน” อย่างพอดี	55
14. ลึ้ม “วิธีการแบบเดิมๆ” อย่างพอดี	59
15. ลึ้ม “ความสมบูรณ์แบบ” อย่างพอดี	62

บทที่ 2

อย่าลืม “ดูแลตัวเอง”

- | | |
|--|-----|
| 16. ยอมรับ “การล้ม” อย่างพอดี | 68 |
| 17. ค้นหา “สาเหตุที่แท้จริง” | 72 |
| 18. ใส่ใจ “ตัวเอง” อยู่เสมอ | 76 |
| 19. ตั้ง “พลังเยี่ยวยาตัวเอง” ออกมา | 80 |
| 20. สร้างแรงจูงใจด้วย “การลงมือทำ” | 83 |
| 21. สร้าง “จังหวะที่สม่ำเสมอ” | 87 |
| 22. “การเดิน” สำคัญที่สุด | 91 |
| 23. เลือกรองเท้า “คู่เก่ง” | 95 |
| 24. สร้าง “วิธีดูแลสุขภาพในแบบของตัวเอง” | 98 |
| 25. สะสม “กล้ามเนื้อ” ดีกว่าสะสมเงิน | 102 |
| 26. กิน “มือเช้า” ให้ดี | 105 |
| 27. กิน “ปลาสีน้ำเงิน” | 109 |
| 28. หยิบยื่นภูมิปัญญา “โภชนบำบัด” | 112 |
| 29. ฟัง “เสียง” ของร่างกาย | 116 |
| 30. ดูแล “ช่องปาก” ให้แข็งแรง | 119 |
| 31. เคี้ยวอาหารด้วย “ฟันของตัวเอง” | 122 |

32. ใช้ชีวิตแบบ “มีโรคอยู่บ้างแต่ก็ยังแข็งแรง”	126
33. นอนไม่หลับก็ไม่ใช่ไร	130
34. อย่าโทษตัวเอง	133
35. ค้นหา “ความเครียดที่ซ่อนเร้น”	136
36. อย่าเคยชินกับ “อาการผิดปกติเล็กๆ”	139
37. บางครั้งก็ควร “บังคับตัวเอง” ให้พักบ้าง	143
38. เตรียม “ทางหนีทีไล่” ไว้บ้าง	146
39. พัก “สมอง” ให้เป็นเรื่องเป็นราว	149
40. มอง “เฉพาะสิ่งที่มีอยู่”	152
41. ใช้ “แพทย์” และ “ยา” อย่างชาญฉลาด	155
42. เรียนรู้ภูมิปัญญาที่ฟุ่มเฟือยมาจาก “ประวัติศาสตร์”	159

บทที่ 3



ลิ้ม “อดีต” อย่างพอดี



43. ลิ้ม “ประสบการณ์” อย่างพอดี	166
44. แม้แต่ “อดีตที่ดี” ก็ควรลิ้มบ้างอย่างพอดี	169
45. ลิ้ม “ความล้มเหลว” ด้วยการลงมือทำ	172
46. แม้แต่ “ความกังวล” ก็ควรลิ้มบ้างอย่างพอดี	176
47. แม้แต่ “ความทุกข์” ก็ควรลิ้มบ้างอย่างพอดี	179
48. ลิ้ม “อดีตที่เหมือนจับสลากได้ไปที่แม่” อย่างพอดี	183

49. ลืมความคิดที่ว่า “เป็นเพราะพ่อแม่”	187
50. ลืม “อารมณ์หดหู่” อย่างพอดี	190
51. บางครั้งก็ลืม “เวลา” ไปบ้าง	194
52. ลืม “ความรู้สึกเสียใจหรือเสียดาย” อย่างพอดี	197
53. ลืมความคิดที่ว่า “อยากเอาชนะคนอื่น”	200
54. ลืมการตัดสินว่า “ขาวหรือดำ”	203
55. ลืม “การแข่งขัน” อย่างพอดี	207
56. ลืม “การเสียสละตัวเอง” อย่างพอดี	210

บทที่ 4

อย่าลืม “สร้างความท้าทายเล็กๆ ให้กับตัวเอง”

57. ทำ “เฉพาะ” สิ่งที่ยากทำ	216
58. ให้คนอื่นเรียกด้วย “ชื่อที่ยากให้เรียก”	220
59. มี “ตัวตนอีกด้านหนึ่ง”	223
60. “ขอความช่วยเหลือ” อย่างสบายใจ	226
61. ยิ่งเรียนรู้ก็ยิ่งรักในสิ่งนั้นมากขึ้น	230
62. ใช้เงินไปกับ “ประสบการณ์”	234
63. “ค้นคว้า” และ “ตัดสินใจ” ด้วยตัวเอง	238
64. ลองสัมผัส “อุปสรรคทันสมัย”	241
65. มอบ “ของขวัญ” ให้ใครสักคน	245

66. ค้นหา “ความสนใจ” ที่อยู่ลึกลงไปในตัวเรา	248
67. ทำ “หน้าที่เล็กๆ ของตัวเอง” ให้ดีที่สุด	251
68. ยอมรับและภาคภูมิใจกับ “เส้นทางที่เลือก”	254
69. นึกถึง “การช่วยเหลือเล็กๆ น้อยๆ” ที่เคยทำ	258
70. เตรียมพร้อมที่จะ “หัวเราะ” อยู่เสมอ	262
71. “การให้” คือ “การได้รับ”	266
บทส่งท้าย	270
เกี่ยวกับผู้เขียน	274

ย่านชิโมกาโมะ เขตซาเกียว จังหวัดเกียวโต
คลินิกแห่งนี้ตั้งอยู่ในอาคารหลังหนึ่ง
ซึ่งอยู่ใกล้กับศาลเจ้าชิโมกาโมะ
ในห้องตรวจที่ไม่ได้กว้างนัก
มีถ้อยคำหนึ่งถูกส่งมอบให้แก่ผู้คน
ราวกับเป็นเครื่องราง
นั่นคือคำว่า “ไม่เป็นไรนะ”



บทนำ

“ดูแลตัวเองให้ดีๆ นะคะ”

เวลาที่ผู้ป่วยกำลังจะกลับ ฉันมักบอกพวกเขาแบบนั้นเสมอ ไม่ใช่ถ้อยคำตายตัวที่ใช้กันตอนออกจากโรงพยาบาลอย่าง “หายไวๆ นะคะ” แต่เป็นคำว่า “ดูแลตัวเองให้ดีๆ นะคะ”





“ตัวตนของคุณนั้นแสนสำคัญ การมาเยือนที่นี้เพื่อเยียวยาตัวเองเป็นสิ่งที่ฉันเคารพจากใจจริง ฉันได้ทำในสิ่งที่ทำได้อย่างเต็มที่แล้ว ต่อจากนี้ก็ขอให้คุณดูแลทะนุถนอมตัวเอง พักผ่อน และกลับมาแข็งแรงอีกครั้งนะคะ”

ปกติแล้วคำว่า “หายไว ๆ” ก็เต็มไปด้วยความรู้สึกเช่นนั้น

เป็นความจริงที่ว่า คำนี้กลายเป็นถ้อยคำตายตัวซึ่งใช้กันทั่วไปในโรงพยาบาล ผู้คนจึงไม่อาจรับรู้ความหมายที่แฝงอยู่

ฉันมักมองตาผู้ป่วยและพูดว่า “ดูแลตัวเองให้ดี ๆ นะคะ” ด้วยถ้อยคำที่ต่างจากเดิม พลังภาวนาให้ความหมายที่แท้จริงส่งไปถึงหัวใจของพวกเขา และคนส่วนใหญ่ก็จะทำสีหน้าราวกับ “ถูกคิด” ขึ้นมาได้

**นั่นอาจเป็นเพราะมีคนจำนวนไม่น้อยที่มองข้ามตัวเอง
อยู่เสมอ**

มนุษย์เป็นสัตว์สังคม ทุกคนต่างก็ใช้ชีวิตโดยทุ่มเททั้งแรงกาย
และแรงใจเพื่อใครสักคนอยู่ไม่มากก็น้อย

ถ้าใช้ชีวิตอยู่คนเดียวก็จะไม่เกิดเหตุการณ์หรือความรู้สึกต่างๆ
มากมายที่นำมาซึ่งความยากลำบาก ถึงอย่างนั้นคนเราก็ไม่อาจ
อยู่เพียงลำพังได้

ด้วยเหตุนี้ สิ่งที่ยากให้คุณใส่ใจจนกลายเป็นเรื่องปกติก็คือ
“การให้ความสำคัญกับตัวเองเหนือสิ่งอื่นใด”

อย่ามองข้ามตัวเองเป็นอันขาด




โดยเฉพาะคนที่กำลังฝ่าฟันชีวิตในแต่ละวันเพื่อใครสักคน
มาตลอด หากลอง “ลืม” คนคนนั้นดูอย่างพอดีก็อาจทำให้คุณหันมา
ดูแลตัวเองได้ดีขึ้น หรือตระหนักถึงความรู้สึกแท้จริงของตัวเอง

แม้แต่คนที่ถูกความเสียใจกักขัง ถ้าลอง “ลืมไปสักพัก” ก็อาจ
เริ่มต้นความท้าทายใหม่ๆ ได้เช่นกัน







ตลอด 7 ปีที่ทำงานเป็นสูตินรีแพทย์ และในฐานะจิตแพทย์อีกกว่า 30 ปี ฉันได้เรียนรู้หลายสิ่งหลายอย่างจากผู้ป่วยมากมาย แต่สิ่งที่ฉันอยากถ่ายทอดผ่านหนังสือเล่มนี้ คือ “อย่ามองข้ามตัวเองเป็นอันขาด”

ขอให้คุณให้ความสำคัญกับตัวเอง เป็นอันดับแรก รับฟังเสียงของตัวเอง และ ทะนุถนอมตัวเองด้วยความอ่อนโยน ดังนั้น ฉันจึงอยากชวนให้คุณแยกแยะ “สิ่งที่ลืมนไปก็ได้” กับ “สิ่งที่ควรทะนุถนอมไว้ในใจ” เมื่อคุณลืมสิ่งที่ไม่จำเป็น ก็จะได้เห็นสิ่งที่ตัวเอง ควรให้ความสำคัญอย่างแท้จริง

ลองวางเรื่องของคนอื่นไว้ก่อน แล้ว หันมาดูแลตัวเองให้ดีขึ้นค่ะ

“ถึงจะพูดอย่างนั้น แต่ความรู้สึกแย่ ๆ หรือความเสียใจก็ไม่ใช่ว่าสิ่งที่อยากลืมแล้วจะลืมได้ง่าย ๆ ไม่ใช่หรือ”

ในความเป็นจริงก็เคยมีผู้ป่วยพูดแบบนี้กับฉันอยู่บ่อย ๆ ว่า “บางเรื่องแม้จะผ่านมานานแล้ว แต่ก็ยังติดอยู่ในใจเหมือนก้างปลาที่ทิ่มอยู่ในอกและเอาออกไม่ได้สักที” ส่วนตัวฉันแทบไม่เคยพกเอาอารมณ์แย่ ๆ ความรู้สึกผิดหวัง หรือความรู้สึกด้านลบไปคิดต่อในวันถัดไปเลย ซึ่งเคล็ดลับนั้นก็แสนง่ายตายนั้นคือ การตัดสินใจว่า **“จะไม่แบกเอาความรู้สึกเหล่านั้นข้ามไปในวันพรุ่งนี้”**

ชีวิตคนเรามักเป็นไปตามที่ตัวเองคิด เพราะฉะนั้น เมื่อเกิดเรื่องไม่ดีหรือเรื่องเศร้า ฉันจึงฝึกมองว่า “เกิดขึ้นแล้วก็แล้วไป”

แทนที่จะคิดวนไปวนมากับสิ่งที่เกิดขึ้น สิ่งสำคัญคือการตัดสินใจว่าจะทำอย่างไรต่อไป “ความรู้สึกด้านลบของวันนี้ก็ให้จบลงแค่วันนี้” “อย่าบ่นคร่ำครวญกับสิ่งที่เกิดขึ้นไปแล้ว” แน่ใจว่าฉันทำแบบนี้ไม่ได้ตั้งแต่แรกเช่นกัน แต่เมื่ออายุมากขึ้น ฉันถึงเพิ่งรู้ว่าตัวเองค่อย ๆ ปรับสภาพจิตใจให้ปลอดโปร่งและคิดแบบนี้ได้โดยธรรมชาติ



主な行先
北大路駅・大徳寺
金閣寺・四条大宮
方面


204	←	←	←
204	←	←	←
206	←	←	←
206	←	←	←
208	←	←	←

Kitashi Bus Terminal

Kyoto Wi-Fi
EE

京都バスグループ





แม้แต่คนที่เคยบอกว่า “ฉันมักจะจมอยู่กับเรื่องแย่ๆ” หากฝึกฝนทุกวันก็สร้างนิสัยใหม่ให้คุ้นชินได้ ลองเริ่มจาก “วางไว้ข้างๆ สัก 10 นาที” ก็พอ

เรื่องแย่ๆ ความยึดติด ความหมกมุ่นเกินพอดี ความคาดหวังต่อผู้อื่น ความเสียใจ ความรุ่งโรจน์ในอดีต สิ่งเหล่านี้ลืมนเสียบ้าง อย่างพอดีย่อมดีกว่า

ในทางกลับกัน สิ่งที่ควรให้ความสำคัญและตั้งมั่นในใจเสมอ คือ การดูแลตัวเอง การรักษาพื้นที่ปลอดภัย การใส่ใจสายสัมพันธ์ที่มีค่า และความรู้สึกขอบคุณ โปรดอย่าได้ลืมนี่สิ่งไหน ซึ่งฉันเองก็กำลังแสวงหาความพอดีในเรื่องเหล่านี้ในทุกๆ วัน

บางทีคนเราอาจจะ “จำมากเกินไป” ก็ได้

แค่ลองปรับความคิดว่า “ลืมนี่ก็ไม่ใช่ไร” แล้วเราจะใช้ชีวิตในแต่ละวันได้อย่างเบาสบายและมีความสุขมากขึ้น



บทที่ 1

ลึ้ม
“ความสัมพันธ์
ระหว่างผู้คน”
อย่างพอดี





01

สืบ “การประณีตประนอม” อย่างพอดี

ความสัมพันธ์ระหว่างผู้คน
มักจะราบรื่นขึ้น
เมื่อเราไม่คิดมากเกินไป
ก่อนจะหาทางประนีประนอม
ควรมีเวลาเพื่อหยุด
คิดถึงอีกฝ่ายบ้าง

ความสัมพันธ์ระหว่างผู้คนคือการปฏิสัมพันธ์ระหว่าง “ตัวเรา” กับ “คนอื่น” ดังนั้นการระลึกเอาไว้ว่าบางสิ่งอาจไม่เป็นไปตามที่หวังก็น่าจะทำให้จิตใจเบาสบายขึ้น

ก่อนหน้านี้มีครูจากโรงเรียนแห่งหนึ่งมาพบฉันที่คลินิกและเล่าว่า “ตกใจมากที่ลูกนักเรียนระเบิดอารมณ์ใส่” เธอดูเสียใจและจมอยู่กับความรู้สึกนั้นมาก

ฉันบอกไปว่า “ฉันเข้าใจความรู้สึกคุณนะคะ แต่อย่าเก็บมาใส่ใจมากจะดีกว่า” การรับมือกับคนที่มีนิสัยฉุนเฉียวและอารมณ์ร้อนหากปะทะกันตรงๆ เราเองที่จะทนไม่ไหว

เนื่องจากเธอไม่มีความคิดที่จะลาออกจากการงาน ฉันจึงบอกไปว่า “ลองเว้นระยะห่างทางใจกับอีกฝ่ายดู” จากนั้นก็จ่ายยาสมุนไพรจีนซึ่งมีสรรพคุณช่วยระงับความวิตกกังวลและช่วยเสริมพลังกำลัง

ระยะห่างทางใจที่ฉันอยากจะทำคือ การมีช่วงที่ต้องคิดถึงอีกฝ่าย เพื่อไม่ให้เวลาและความคิดของเราถูกอีกฝ่ายครอบงำ เช่น ตั้งกติกาให้ตัวเองว่า “ตอนอยู่นอกที่ทำงานก็จะไม่คิดถึงเรื่องในที่ทำงาน” หรือ “ถ้าผลลคิดขึ้นมา ก็หันไปทำอย่างอื่นแทน” เพื่อขีดเส้นแบ่งในใจให้ชัดเจน พอกลับมาพบฉันในครั้งถัดไป สีหน้าของเธอดูกระจ่างใสขึ้นและเล่าว่า “เรื่องนี้คลี่คลายไปจากใจฉันแล้วค่ะ”

ความยุ่งเหยิงในความสัมพันธ์ บางครั้งการหยุดพยายามว่า “ต้องหาทางประนีประนอมให้ได้” ก็เป็นทางเลือกหนึ่ง

เพราะเราเว้นระยะห่างกับอีกฝ่ายตลอดไปไม่ได้ ดังนั้นการสร้างช่วงเวลาที่จะลืมการมีอยู่ของอีกฝ่ายไปชั่วขณะก็นับว่าถูกต้อง ฉันจึงรู้สึกว่าการจะเว้นระยะห่างทางใจควรเริ่มด้วยการวางอีกฝ่ายไว้ในที่ที่เหมาะสมจะดีกว่า

02

ลึ้ม “การเป็นที่รักของทุกคน”
อย่างพอดี

การจะเป็นที่รักของทุกคนนั้น
เป็นไปได้
ถ้าถูกใครสักคนเกลียดเข้า
ก็แค่ปลื้มตัวออกมาจากตรงนั้น

แม้คุณจะเป็นคนดีแค่นั้นและใส่ใจผู้อื่นเพียงใด ก็มีบางครั้งที่อาจผลลไปสะกิดบาดแผลในใจของอีกฝ่าย หรือทำในสิ่งที่อีกฝ่ายไม่ชอบโดยไม่ตั้งใจจนถูกตีตัวออกหาก

บางครั้งอีกฝ่ายอาจมีเรื่องไม่สบายใจหรือกำลังแบกรับปัญหาจนอยู่ในสภาวะที่สื่อสารกับผู้อื่นได้ไม่ดี เช่นเดียวกับการที่คุณทำอาหารจากปลากะพงชิ้นเล็ก ต่อให้อร่อยแค่ไหน คนไม่ชอบปลา ก็ไม่กินอยู่ดี

เพราะฉะนั้น เวลาที่ถูกเกลียด ต่อให้ทำดีแค่นั้น ก็ถูกเกลียดอยู่วันยังค่ำ อย่าได้คิดว่าทั้งหมดเป็นความผิดของตัวเองเลย

ฉันเองก็ไม่ได้เป็นที่รักของทุกคนเสมอไป และในตอนที่ทำหน้าที่เป็นผู้อำนวยการคลินิกมาอย่างยาวนานก็เคยเผชิญกับเรื่องยุ่งยากมากมายจากความสัมพันธ์ระหว่างผู้คน

หากมีใครที่ทำให้ฉันรู้สึกว่ “คนคนนี้ไม่ชอบฉันสินะ” ก็จะปลื้มตัวออกมาและคิดง่าย ๆ ว่า “งั้นก็ช่วยไม่ได้” ถ้าเป็นคนที่รู้สึกว่ ำรับมือยากก็จะเว้นระยะห่างทันที ฉันได้เรียนรู้วิธีเหล่านี้เพราะประสบการณ์ที่ติดมาตามวัย

สิ่งสำคัญคือ การตั้งใจสิ่งทีรบกววจิตใจ ำให้หนักถึงได้ ก็ต่อเมื่อมีคนถาม ซึ่งน่าจะเป็นผลดีกับทั้งสองฝ่ายมากกว่า

ไม่จำเป็นต้องใส่ใจคนที่เกลียดคุณ แต่ควรหันไปคิดว่าจะใช้ชีวิตกับคนที่รักคุณอย่างไรดีกว่ หากทำเช่นนั้นได้ ชีวิตของคุณจะสดใสขึ้นแน่นอน



03

ลืม “ความคิดเห็นของใครบางคน”
อย่างพอดี

การรับฟังความคิดเห็น
ของคนอื่นเป็นสิ่งสำคัญ
แต่การไม่เก็บมาใส่ใจ
มากจนเกินไปนั้นสำคัญยิ่งกว่า
เพราะบางครั้งคำพูดเหล่านั้น
ก็เป็นเพียงถ้อยคำที่ไร้ความใส่ใจ
แม้แต่ตัวคนพูดยังจำไม่ได้ด้วยซ้ำ

การกังวลกับเสียงรอบข้างเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับทุกคน

แน่นอนว่า บางครั้งความคิดเห็นของคนอื่นก็ช่วยให้เห็นทางออกของปัญหา ดังนั้นการรับฟังอย่างจริงจังจึงเป็นสิ่งสำคัญ แต่ก็ไม่ควรถูกปั่นหัวด้วยคำแนะนำที่ไร้ความใส่ใจ เพราะบางคน “ไม่ได้ให้คำแนะนำเพื่อช่วยเรา” แต่พูดเพื่อแสดงความคิดเห็นของตัวเองเท่านั้น

ต่อให้สนิทกันแค่ไหน เราก็ควรเว้นระยะห่างระหว่างตัวเองกับผู้อื่นไว้บ้าง เมื่อขีดเส้นแบ่งได้ เราจะมองเห็นว่า “อ้อ เขาคิดแบบนี้นี่เอง” หรือ “นี่ก็เป็นอีกมุมมองหนึ่งสินะ” และจะไม่ต้องทุกข์กับคำพูดลอยๆ ของคนอื่นอีกต่อไป

จงแยกให้ชัดเจนว่า “นี่คือฉัน นั่นคือเขา” รักษาระยะห่างไว้ และรับฟังบ้างเล็กน้อย โดยให้ความสำคัญกับความรู้จักของตัวเองเป็นอันดับแรก นั่นแหละคือระดับที่กำลังดี

ก่อนหน้านี้มีผู้ป่วยคนหนึ่งมาพบฉันด้วยอาการกังวลจนนอนไม่หลับว่า “ตัวเองกำลังถูกนินทาลับหลังในที่ทำงาน” ฉันจึงบอกไปว่า “ทำตัวให้สง่าผ่าเผยเข้าไว้ก็พอแล้ว” พร้อมจ่ายยาสมุนไพรจีนเพื่อปรับสมดุลของร่างกายและจิตใจที่กำลังอ่อนไหว

การนินทาผู้อื่นด้วยข้อมูลที่ไม่แน่ชัดมักสะท้อนคุณภาพชีวิตของผู้พูดเอง คุณไม่จำเป็นต้องสิ้นเปลืองเวลาอันมีค่าไปเอาใจคนแบบนั้น หากต้องการปกป้องจิตใจของตัวเอง จงรีบเว้นระยะห่างและลืมหามืออยู่ของคนเหล่านั้นให้ได้มากที่สุด

04

สี่ม “การเปรียบเทียบ”
อย่างพอดี

ไม่จำเป็นต้องเอาตัวเอง
ไปเปรียบเทียบกับคนอื่น
ขอให้คิดแค่
“ทำอย่างไรจึงจะสบายใจขึ้น”
หรือ “ทำอย่างไรจึงจะวางใจได้”

นี่เป็นเรื่องเมื่อหลายปีก่อน ผู้ป่วยคนหนึ่งมาพบฉันด้วยภาวะซึมเศร้า หลังจากแต่งงานและคลอดลูก

พอได้ฟังเรื่องราวก็พบว่า ทุกครั้งที่เธอพาลูกไปบ้านพ่อแม่สามี ก็จะถูกพูดจาไม่ดีใส่ ทำให้เธอทุกข์ใจทุกครั้งทีไปเจอหน้าแม่สามี เธอยังเล่าต่อว่า “รู้สึกอิจฉาคนอื่นที่เข้ากับแม่สามีได้ดี และอดคิดไม่ได้ว่าทำไมตัวเองถึงเข้ากับแม่สามีไม่ได้”

ฉันตอบเธอว่า “คุณไม่จำเป็นต้องเอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่น และไม่จำเป็นต้องเก็บมาใส่ใจเลย ถ้าช่วงนี้รู้สึกหนักใจก็ให้สามีพาลูกไปแทน คุณไม่จำเป็นต้องฝืนไปพบหน้าพวกเขา หรือพยายามทำตัวให้ดีเลิศ แค่เลือกทำสิ่งที่ตัวเองรู้สึกสบายใจก็พอ” เธอลองนำคำแนะนำของฉันไปใช้ทันที โดยให้สามีเป็นคนพาลูกไปบ้านพ่อแม่สามีแทน

เมื่อหลานไปพร้อมกับลูกชาย แม่สามีก็ดูจะดีใจที่ลูกชายกลับบ้านบ่อยขึ้น เธอคงอยากใช้เวลาพูดคุยกับลูกชายของตัวเอง อีกทั้งความสัมพันธ์ระหว่างพ่อลูกก็ค่อย ๆ ดีขึ้นตามไปด้วย

ในที่สุดแม่สามีก็เป็นฝ่ายเอ่ยปากว่า “ครั้งหน้าให้พาเธอมาด้วย” ท่าทีของแม่สามีที่มีต่อเธอก็เปลี่ยนไป ดูสดใสและอ่อนโยนกว่าเดิมมาก

แทนที่จะเอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่น หรือถวิลหาแต่ความสัมพันธ์ในอุดมคติที่ห่างไกล ลองหันมาทบทวนการใช้ชีวิต โดยคิดแค่ “ต้องทำอะไรฉันจึงจะรู้สึกสบายใจหรือวางใจได้” ดีกว่า เพราะตัวตนที่คุณอยากเป็นจะรออยู่ที่ปลายทางนั้นแน่นอน



05

ส้อม “การจัดการแทนคนอื่น”
อย่างพอดี

คุณไม่อาจเข้าไป
แก้ไขปัญหาแทนใครได้
อย่าสร้างเป็นคนดี
แล้วเข้าไปจัดการ
ทุกอย่างแทนคนอื่น

ฉันมักถูกถามว่า “คุณไม่รู้สึกลำบากใจบ้างหรือที่ต้องคอยรับฟังความทุกข์ของคนอื่นอยู่ตลอดเวลา”

ในฐานะจิตแพทย์ที่ต้องคอยดูแลปัญหาทางใจและทางกายของผู้คน ฉันได้ตระหนักว่า ความกังวล ความเจ็บปวด หรือความทุกข์เหล่านั้นคือความรู้สึกอันสูงส่งซึ่งเกิดขึ้นได้เพราะพวกเขาไม่ยอมแพ้ต่อชีวิตของตัวเอง

ในแต่ละวันฉันจึงปฏิบัติต่อผู้ป่วยที่อยู่ตรงหน้าด้วยความเคารพต่อความรู้สึกเหล่านั้น พร้อมรักษาพวกเขาเท่าที่ตัวเองจะทำได้

คนเราต่างก็ใช้ชีวิตในแบบของตัวเอง ฉันคือฉัน คนอื่นคือคนอื่น และไม่อาจกลายเป็นใครอื่นได้ นั่นคือสิ่งที่เหล่าผู้ป่วยได้สอนฉัน

แม้บางครั้งต้องรับฟังเรื่องราวที่เจ็บปวดจนจุในอก แต่การคิดว่า “ฉันเข้าใจความรู้สึกของคุณ” หรือ “ฉันจะช่วยแก้ไขความเจ็บปวดนั้นเอง” คงเป็นเรื่องที่โอหังและล้ำเส้นอีกฝ่ายจนเกินไป สิ่งที่ฉันทำได้คือ ช่วยให้พวกเขากลับมา มีร่างกายและจิตใจที่พร้อมเผชิญหน้ากับปัญหาเหล่านั้น

ไม่ใช่แค่ในการรักษาเท่านั้น แต่การไม่แย่งเอาปัญหาชีวิตของคนอื่นมาจัดการ การเชื่อว่าอีกฝ่ายมีพลังที่จะแก้ไขปัญหานั้น และการเคารพในท่าทีของอีกฝ่ายที่พยายามจะยืนหยัดด้วยตัวเอง คือสิ่งที่ฉันเชื่อมั่น

การขีดเส้นแบ่งระหว่างคนอื่นกับตัวเองให้ชัดเจน ไม่เข้าไปยึดเอาปัญหาของอีกฝ่ายมาเป็นของตัวเอง และการเคารพชีวิตของอีกฝ่ายนั้นเป็นสิ่งสำคัญ ไม่ว่าจะในความสัมพันธ์รูปแบบใดก็ตาม