

สารบัญ

บทนำ 9

1 ด้านที่มีดมน

บทที่ 1 ทำความเข้าใจภาวะจิตตก 17

บทที่ 2 ระวังหลุมพรางทางอารมณ์ 28

บทที่ 3 ตัวช่วย 42

บทที่ 4 เปลี่ยนวันแย่ ๆ เป็นวันดี ๆ 52

บทที่ 5 ใส่ใจปัจจัยพื้นฐาน 62

2 แรงจูงใจ

บทที่ 6 ทำความเข้าใจแรงจูงใจ 75

บทที่ 7 วิธีหล่อเลี้ยงแรงจูงใจ 80

บทที่ 8 คุณบังคับตัวเองให้ทำในสิ่งที่
ไม่อยากจะทำในตอนนั้นได้อย่างไร 90

บทที่ 9 การเปลี่ยนแปลงชีวิตครั้งใหญ่
ควรเริ่มจากตรงไหน 102

3 ความเจ็บปวดทางอารมณ์

- บทที่ 10 ทำให้มันหายไป! 107
- บทที่ 11 จัดการกับอารมณ์อย่างไร 113
- บทที่ 12 การใช้ประโยชน์จากพลังของถ้อยคำ 122
- บทที่ 13 การช่วยเหลือคนอื่น 128

4 ความโศกเศร้า

- บทที่ 14 ทำความเข้าใจความโศกเศร้า 135
- บทที่ 15 ลำดับขั้นของความโศกเศร้า 140
- บทที่ 16 ภารกิจที่ต้องทำเมื่อโศกเศร้า 145
- บทที่ 17 เสาหลักของความเข้มแข็ง 153

5 ความสงสัยในตัวเอง

- บทที่ 18 การรับมือกับคำวิจารณ์
และการไม่เป็นที่ยอมรับ 159
- บทที่ 19 กุญแจสำคัญในการสร้างความมั่นใจ 171
- บทที่ 20 ความผิดพลาดไม่ใช่ตัวตนของคุณ 182
- บทที่ 21 ดีพอ 189

6

ความกลัว

- บทที่ 22 ทำให้ความวิตกกังวลหายไป! 199
- บทที่ 23 สิ่งที่เราทำซึ่งส่งผลให้
ความวิตกกังวลยิ่งแย่ลง 205
- บทที่ 24 วิธีบรรเทาความวิตกกังวล
แบบเร่งด่วน 210
- บทที่ 25 วิธีจัดการความคิดวิตกกังวล 215
- บทที่ 26 ความกลัวในสิ่งที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ 232

7

ความเครียด

- บทที่ 27 ความเครียดต่างจาก
ความวิตกกังวลหรือไม่ 243
- บทที่ 28 การลดความเครียดไม่ใช่ทางออกเดียว 248
- บทที่ 29 เมื่อความเครียดที่ตึงกลายเป็นร้าย 252
- บทที่ 30 ทำให้ความเครียด
กลายเป็นสิ่งที่มีประโยชน์ 259
- บทที่ 31 การรับมือกับความเครียด
ในช่วงเวลาสำคัญ 272

8

ชีวิตที่เปี่ยมความหมาย

- บทที่ 32 ปัญหาของคำพูดที่ว่า
“ฉันแค่อยากมีความสุข” 285
- บทที่ 33 ค้นหาสิ่งที่สำคัญต่อตัวเอง 291
- บทที่ 34 การสร้างชีวิตที่มีความหมาย 300
- บทที่ 35 ความสัมพันธ์ 304
- บทที่ 36 เมื่อไหร่ที่ต้องขอความช่วยเหลือ 325
-
- ภาคผนวก : เครื่องมือพร้อมใช้ 329
- หมายเหตุ 335
- ประวัติผู้เขียน 345

บทนำ

ฉันนั่งอยู่ในห้องให้คำปรึกษาผู้เข้ารับจิตบำบัดของฉัน หญิงสาวที่นั่งอยู่ตรงข้ามกันมีท่าทีผ่อนคลาย แขนของเธอกางออกและเคลื่อนไหวอย่างสบาย ๆ ขณะพูดกับฉัน เธอเปลี่ยนไปเป็นคนละคนจากครั้งแรกซึ่งทั้งเครียดและกังวลทั้งที่เพิ่งเข้ารับการบำบัดไปเพียง 12 ครั้ง เธอมองตาฉัน พยักหน้า แล้วยิ้มพลางพูดว่า “คุณรู้ไหม ฉันรู้ว่านี่ต้องเป็นเรื่องยากแน่ ๆ แต่ฉันก็รู้ว่าฉันทำได้”

ฉันน้ำตาคลอจนต้องพยายามกลั้นเอาไว้ รอยยิ้มแผ่ไปทั่วทุกอณูไบหน้าของฉัน เธอรู้สึกที่ตัวเองเปลี่ยนไปแล้ว และตอนนี้ฉันเองก็รู้สึกเช่นกัน ครั้งแรกที่เดินเข้ามาในห้องของฉัน เธอเต็มไปด้วยความหวาดกลัวต่อโลกใบนี้และทุกสิ่งที่ต้องเผชิญ ความสงสัยในตัวเองเข้าครอบงำจนเธอกังวลกับทุกการเปลี่ยนแปลงและความท้าทายใหม่ ๆ ในวันนั้นเธอกลับไปพร้อมกับไบหน้าที่เขิดขื่นกว่าเดิมเล็กน้อยด้วยความมั่นใจ ทว่าไม่ใช่เพราะฉัน ฉันไม่มีเวทมนตร์ที่จะเยียวยาหรือเปลี่ยนชีวิตใคร และเธอก็ไม่จำเป็นต้องทำจิตบำบัดหลายต่อหลายปีเพื่อแก้ปัญหาในวัยเด็ก ในกรณีของเธอและผู้เข้ารับการบำบัดอีกมากมาย บทบาท

หลักของฉันคือการเป็นผู้ให้ความรู้ ฉันเพียงส่งต่อความเข้าใจอันลึกซึ้งทางวิทยาศาสตร์และสิ่งที่คนอื่น ๆ ใช้ได้ผลมาก่อน เมื่อเธอเข้าใจแล้ว นำทักษะและแนวคิดเหล่านั้นไปใช้ การเปลี่ยนแปลงจึงเกิดขึ้น เธอเริ่มมีความหวังกับอนาคต เชื่อมั่นในความแข็งแกร่งของตัวเอง และจัดการกับสถานการณ์ที่ยากลำบากด้วยวิธีที่ดีขึ้น ในแต่ละครั้งที่เธอทำเช่นนั้น ความมั่นใจว่าเธอจะสามารถรับมือกับสิ่งต่าง ๆ ได้ก็เพิ่มขึ้นทีละนิด

ขณะที่เรากำลังทบทวนสิ่งที่เธอต้องจดจำเพื่อนำไปใช้ในสัปดาห์ถัดไป เธอก็พยักหน้า มองตาฉัน แล้วพูดว่า “ทำไมถึงไม่เคยมีใครบอกฉันเรื่องนี้เลย”

คำพูดนั้นยังคงวนเวียนอยู่ในหัวของฉัน เธอไม่ใช่คนแรกหรือคนเดียวที่พูดแบบนี้ เหตุการณ์เช่นนี้เกิดขึ้นครั้งแล้วครั้งเล่า หลายคนเข้ารับการบำบัดโดยเชื่อว่าความเจ็บปวดทางอารมณ์อันแสนสาหัสที่เกิดขึ้นเป็นผลจากความผิดปกติของสมองหรือบุคลิกภาพ และพวกเขาไม่มีอำนาจในการควบคุมสิ่งเหล่านั้น จริงอยู่ว่าการบำบัดเชิงลึกในระยะยาวก็เหมาะกับบางคน แต่ยังมีคนจำนวนมากที่แค่เรียนรู้เรื่องการงานของจิตใจและร่างกาย รวมถึงวิถีจัดการสุขภาพจิตในชีวิตประจำวันก็เพียงพอแล้ว

ฉันรู้ว่าฉันไม่ใช่ปัจจัยสำคัญที่ทำให้ผู้คนดีขึ้น แต่เป็นความรู้ที่พวกเขาได้รับต่างหาก และพวกเขาก็ไม่ควรถูกต้องเสียเงินก้อนโตมาพบคนอย่างฉันเพียงเพื่อเข้าถึงความรู้เหล่านั้น แน่نونว่าข้อมูลเกี่ยวกับกลไกการทำงานของจิตใจนั้นมีอยู่เกลื่อนกลาด แต่ข้อมูลผิด ๆ ก็มีจำนวนมหาศาล คุณจึงต้องรู้ว่าอะไรคือสิ่งที่ถูกต้องที่ควรมองหา

ดังนั้น ฉันจึงเริ่มพูดกรอกหูสามีผู้นำสงสารว่าเรื่องนี้ควรเปลี่ยนแปลงได้แล้ว ในที่สุดเขาก็บอกว่า “โอเค ลุยเลย ลองอัฟโพลด์ วิดีโอลงยูทูปหรืออะไรก็ได้”

เราก็เลยลองทำวิดีโอที่พูดถึงเรื่องสุขภาพจิตด้วยกัน ปรากฏว่าคนที่อยากพูดคุยเรื่องนี้ไม่ได้มีแค่ฉันคนเดียว กว่าจะรู้ตัวอีกที

ฉันก็อัปเดตวิดีโอแทบทุกวันเพื่อสื่อสารกับผู้ติดตามหลายล้านคนบนโซเชียลมีเดีย โดยแพลตฟอร์มที่ช่วยให้ฉันเข้าถึงผู้คนส่วนใหญ่ได้เป็นแพลตฟอร์มสำหรับวิดีโอสั้น ๆ ฉันจึงทำวิดีโอความยาวไม่เกิน 60 วินาทีจำนวนมหาศาลเพื่อถ่ายทอดเรื่องที่ยากให้ผู้คนเข้าใจ

อย่างไรก็ตาม แม้ฉันจะดึงดูดความสนใจของผู้คน แบ่งปันความเข้าใจอันลึกซึ้ง และทำให้พวกเขาหันมาพูดคุยเรื่องสุขภาพจิตได้แล้ว แต่ฉันก็ยังอยากก้าวไปอีกขั้น สาเหตุเพราะวิดีโอที่มีความยาวแค่ 60 วินาทีทำให้ฉันต้องตัดทอนเนื้อหาหลายอย่าง มีข้อมูลอีกมากมายที่ฉันยังไม่ได้พูดถึง ดังนั้น ฉันจึงเขียนหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาเพื่อถ่ายทอดข้อมูลเหล่านั้นอย่างละเอียดเหมือนที่ฉันอธิบายแนวคิดต่าง ๆ ให้กับคนที่มาเข้ารับการรักษา รวมถึงคำแนะนำพื้นฐานแบบเป็นขั้นเป็นตอนว่าจะนำแนวคิดดังกล่าวไปปรับใช้อย่างไร

แนวทางเกือบทั้งหมดในหนังสือเล่มนี้เป็นสิ่งที่ฉันใช้ในการบำบัดทว่าเครื่องมือเหล่านี้ไม่ใช่ทักษะสำหรับผู้เข้ารับการรักษาเท่านั้น แต่เป็นทักษะชีวิตซึ่งจะช่วยนำทางเราทุกคนให้ก้าวผ่านช่วงเวลาที่ยากลำบากและเติบโตขึ้น

หนังสือเล่มนี้จะมอบความกระจ่างเกี่ยวกับประสบการณ์ทางอารมณ์และแนวทางที่ชัดเจนว่าคุณควรรับมือกับมันอย่างไร โดยฉันจะอธิบายสิ่งต่าง ๆ ที่ได้เรียนรู้จากการเป็นนักจิตวิทยา รวมถึงความรู้ แนวคิด และเทคนิคอันทรงคุณค่าซึ่งรวบรวมมาจากประสบการณ์ที่ผ่านมา สิ่งเหล่านี้สามารถนำไปใช้ได้จริง มันช่วยเปลี่ยนแปลงชีวิตของฉันและผู้อื่นที่ฉันได้ทำงานด้วยมาแล้ว

การเข้าใจกลไกการทำงานของจิตใจมากขึ้นและรู้แนวทางที่เหมาะสมในการรับมือกับอารมณ์ความรู้สึก ไม่เพียงช่วยให้คุณบ่มเพาะความยืดหยุ่นทางจิตใจได้ แต่ยังสามารถพัฒนาตัวเองและตระหนักถึงการเติบโตเหล่านั้นด้วย

หลังเสร็จสิ้นการบำบัดครั้งแรก หลายคนก็ถามหาวิธีที่จะนำไปใช้เพื่อบรรเทาความทุกข์ใจได้ทันที ทว่าก่อนที่ผู้เข้ารับการบำบัดจะเริ่มเยียวยาบาดแผลทางจิตใจในอดีต นักจิตบำบัดต้องมั่นใจว่าเขามีเครื่องมือที่เหมาะสมสำหรับบ่มเพาะความยืดหยุ่นทางจิตใจและความสามารถในการทนต่ออารมณ์ความรู้สึกเชิงลบ นั่นคือเหตุผลที่หนังสือเล่มนี้ไม่ได้พูดถึงการย้อนกลับไปสำรวจชีวิตในวัยเด็ก เพื่อค้นหาว่าเพราะอะไรและทำไมคุณถึงเผชิญกับความทุกข์ในปัจจุบัน หนังสือที่อธิบายเรื่องนี้ได้อย่างยอดเยี่ยมนั้นมีอยู่หลายเล่ม แต่สิ่งที่คุณจะได้รับจากหนังสือเล่มนี้คือแนวทางที่หลากหลายในการควบคุมความรู้สึกและสร้างสุขภาพจิตที่ดี ซึ่งความเข้าใจในเรื่องนี้เป็นสิ่งที่ทรงพลังอย่างยิ่ง

หนังสือเกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาพกายไม่ใช่ยารักษาโรคในทำนองเดียวกัน หนังสือเล่มนี้ไม่ใช่การบำบัด แต่เป็นกล่องเครื่องมือที่เต็มไปด้วยสารพัดแนวคิดซึ่งมีหน้าที่แตกต่างกัน เช่นเดียวกับการสร้างบ้านซึ่งคุณไม่สามารถทำให้สำเร็จได้ด้วยเครื่องมือเพียงชิ้นเดียว เพราะงานแต่ละอย่างต้องใช้เครื่องมือที่แตกต่างกัน นอกจากนี้ คุณไม่สามารถฝึกรใช้เครื่องมือทุกอย่างให้เชี่ยวชาญพร้อมกันได้ ดังนั้นจึงเลือกหัวข้อที่ตรงกับความท้าทายที่คุณกำลังเผชิญอยู่แล้วทำตามแนวคิดเหล่านั้น ทุกทักษะต้องอาศัยเวลา ฉะนั้นจึงอยากให้คุณลองทำตามแต่ละแนวคิดซ้ำ ๆ หลายครั้งก่อนตัดสินใจว่าจะโยนมันทิ้งหรือไม่ และไม่ว่าจะใช้เครื่องมือเหล่านั้นได้อย่างเชี่ยวชาญแค่ไหน คุณก็อาจพบว่าความท้าทายบางอย่างนั้นยากกว่าที่เคยเผชิญมา

ฉันมองว่าการเสริมสร้างสุขภาพจิตก็เหมือนกับการเสริมสร้างสุขภาพกาย หากวัดคุณภาพของสุขภาพออกมาเป็นตัวเลข โดยศูนย์คือสุขภาพปกติที่ไม่เจ็บป่วยแต่ก็ไม่ถึงกับแข็งแรง หากน้อยกว่าศูนย์หมายความว่าสุขภาพมีปัญหา และถ้ามากกว่าศูนย์ก็หมายความว่าสุขภาพแข็งแรง

ในช่วงไม่กี่สัปดาห์หลังการเสริมสร้างสุขภาพกายด้วยการควบคุมอาหาร และการออกกำลังกายได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวาง จนถึงขั้นกลายเป็นแฟชั่นอย่างหนึ่งด้วยซ้ำ เมื่อไม่นานมานี้การเสริมสร้างสุขภาพจิต และการพูดคุยเรื่องนี้อย่างเปิดเผยก็ได้รับการยอมรับแล้วเช่นกัน ซึ่งหมายความว่า คุณไม่จำเป็นต้องรอให้เกิดปัญหาเสียก่อนจึงจะหยิบหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาอ่าน เพราะการเสริมสร้างสุขภาพจิตและความยืดหยุ่นทางจิตใจลวงหน้านับเป็นเรื่องที่ดี แม้ตอนนี้คุณจะได้รู้สึกแย่หรือมีปัญหาก็ตาม อย่างที่คุณรู้ดีอยู่แล้วว่าเมื่อคุณกินอาหารที่ดีต่อร่างกาย รวมทั้งเสริมสร้างความทรหดและความแข็งแรงด้วยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ร่างกายก็จะต้านทานการติดเชื้อและฟื้นตัวจากการบาดเจ็บได้ดีขึ้น สุขภาพจิตก็เป็นเช่นนี้เหมือนกัน หากคุณเสริมสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับตัวเองและความยืดหยุ่นทางจิตใจไว้ตั้งแต่ตอนที่ทุกอย่างยังปกติดี คุณก็จะรับมือกับความท้าทายที่จะเข้ามาในชีวิตได้ดีขึ้น

ถ้าคุณเลือกฝึกฝนทักษะใดก็ตามในหนังสือเล่มนี้และพบว่ามันมีประโยชน์อย่างแท้จริงในช่วงเวลาที่ยากลำบาก ก็จงฝึกฝนต่อไปแม้ทุกอย่างจะเริ่มดีขึ้นแล้ว คุณอาจรู้สึกดีและคิดว่าไม่จำเป็นต้องใช้ทักษะเหล่านั้นอีกต่อไป แต่ความจริงแล้วมันเป็นสารอาหารสำหรับจิตใจของคุณ ในอีกแง่หนึ่ง การฝึกฝนทักษะเหล่านี้ก็เหมือนกับการผ่อนเงินกู้ซื้อบ้านแทนที่จะจ่ายค่าเช่า กล่าวคือคุณกำลังลงทุนกับสุขภาพของตัวเองในอนาคต

แนวทางต่าง ๆ ในหนังสือเล่มนี้ล้วนมีหลักฐานทางการวิจัยรองรับ และฉันก็รู้ดีว่ามันใช้ได้ผล ไม่ใช่เพราะฉันเชื่อในผลการวิจัยเหล่านั้น แต่เป็นเพราะฉันได้เห็นมากับตาหลายต่อหลายครั้งแล้วว่าแนวทางเหล่านี้สามารถช่วยผู้คนได้จริง ๆ นี่คือการหวัง เมื่อคุณมีแนวทางที่เหมาะสมและความเข้าใจเกี่ยวกับตัวเอง ความทุกข์ใจก็สามารถทำให้คุณแข็งแกร่งขึ้นได้

เมื่อคุณเริ่มเขียนหนังสือแนวพัฒนาตนเองหรือแรงบันดาลใจทำนองนั้นบนโซเชียลมีเดีย ผู้คนจำนวนมากจะมองว่าคุณเข้าใจทุกเรื่องอย่างทะลุปรุโปร่งแล้ว และฉันก็พบว่านักเขียนหนังสือแนวนี้หลายคนตอบรับความเชื่อดังกล่าว โดยพยายามทำให้ผู้คนเชื่อว่าสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิตไม่สามารถสร้างรอยขีดข่วนหรือแผลเป็นใด ๆ ให้พวกเขาได้เลย นักเขียนเหล่านี้ยังบอกว่าหนังสือของพวกเขามีคำตอบสำหรับทุกเรื่องในชีวิตที่คุณต้องการด้วย ซึ่งนี่เป็นเรื่องที่ฉันอยากอธิบายให้ชัดเจนเสียก่อน

ฉันเป็นนักจิตวิทยา นั่นหมายความว่าฉันได้อ่านงานวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้มาเยอะมาก แถมยังได้รับการฝึกฝนให้นำความรู้ดังกล่าวมาใช้นำแนะแนวทางให้ผู้ที่พยายามสร้างการเปลี่ยนแปลงที่ดี แต่ในขณะเดียวกันฉันก็เป็นมนุษย์ธรรมดาคนหนึ่งที่ยังต้องเผชิญกับสารพัดปัญหาและสิ่งที่ไม่รู้เรื่องมากมาย ไม่ใช่เครื่องมือที่จะทำให้ชีวิตเล็กโยนปัญหาใส่คุณ ทว่ามันจะช่วยให้คุณสามารถหลบหลีก ปรับเปลี่ยนความคิด รับแรงปะทะ และลุกขึ้นมาอีกครั้ง เครื่องมือเหล่านี้ไม่สามารถรับประกันได้ว่าคุณจะไม่หลงทางอีกต่อไป แต่มันจะช่วยให้คุณรู้ตัวเมื่อหลงทางและกล้าเปลี่ยนทิศทางเพื่อมุ่งสู่ชีวิตที่มีความหมายและมีเป้าหมายสำหรับคุณอีกครั้ง หนังสือเล่มนี้ไม่ใช่กุญแจสู่ชีวิตที่ไร้ปัญหา แต่เป็นเครื่องมืออันยอดเยี่ยมที่ช่วยให้ฉันและผู้คนจำนวนมากฟันฝ่าปัญหาได้สำเร็จ

การเดินทางที่ผ่านมามาจนถึงตอนนี้

ฉันไม่ใช่ผู้เชี่ยวชาญที่รู้คำตอบของทุกเรื่องในจักรวาล ภารกิจส่วนตัวที่ฉันทำมาตลอดคือการค้นหาว่าสิ่งต่าง ๆ เชื่อมโยงกันอย่างไร และหนังสือเล่มนี้ก็เป็นบันทึกการเดินทางกึ่งคำแนะนำ โดยฉันได้ถ่ายทอดสิ่งที่เรียนรู้มาจากการอ่าน การเขียน และการพูดคุยกับผู้ที่เข้ารับ

การบำบัด เพื่อทำความเข้าใจเพิ่มเติมเกี่ยวกับการเป็นมนุษย์และสิ่งที่มีประโยชน์ต่อการใช้ชีวิต นี่เป็นเพียงการเดินทางที่ผ่านมา ฉันยังคงเดินทางเพื่อเรียนรู้ต่อไปและยังคงรู้สึกทึ่งกับผู้ที่ได้พบเจอ ส่วนบรรดานักวิทยาศาสตร์ก็ตั้งคำถามที่ดีขึ้นและค้นพบคำตอบที่ดีกว่าเดิม หนังสือเล่มนี้จึงเป็นการรวบรวมสิ่งสำคัญที่ฉันได้เรียนรู้มาจนถึงตอนนี้ โดยสิ่งเหล่านั้นช่วยให้ฉันและผู้ที่เข้ารับการบำบัดกับฉันสามารถผ่านพ้นความทุกข์ยากต่าง ๆ ของมนุษย์มาได้

หนังสือเล่มนี้ไม่อาจรับประกันได้ว่าหลังจากนี้คุณจะใช้ชีวิตด้วยรอยยิ้มทุกวัน แต่จะมอบเครื่องมือที่คุณสามารถนำไปใช้เพื่อให้มั่นใจว่าทุกครั้งที่คุณยิ้มคือความรู้สึกจากใจจริง รวมถึงเครื่องมือที่จำเป็นต่อการประเมินและการค้นหาทิศทางเพื่อให้คุณเลือกทำพฤติกรรมที่ดีขึ้นและเข้าใจเกี่ยวกับตัวเอง

เครื่องมือต่าง ๆ อาจดูดียามอยู่ในกล่อง แต่มันจะมีประโยชน์ก็ต่อเมื่อคุณหยิบมันออกมาและฝึกใช้งานเป็นประจำ ถ้าครั้งนี้คุณยังใช้ค้อนตอกตะปูไม่สำเร็จ ก็ให้ลองพยายามใหม่ภายหลัง ในฐานะมนุษย์คนหนึ่งเช่นเดียวกับคุณ ฉันเองก็ยังคงฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง เทคนิคและทักษะต่าง ๆ ที่ฉันรวบรวมมาล้วนเป็นสิ่งที่ฉันเคยลองทำมาแล้ว และพบว่ามันมีประโยชน์ต่อทั้งฉันและผู้เข้ารับการบำบัด หนังสือเล่มนี้จึงเป็นแหล่งข้อมูลที่มีประโยชน์ต่อฉันและคุณมากพอ ๆ กัน ฉันจะหยิบมันขึ้นมาอ่านเสมอเมื่อรู้สึกท้อใจ และอยากให้คุณทำเช่นนั้นเหมือนกัน ฉันหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นกล่องเครื่องมือประจำชีวิตของคุณนะคะ

1

ด้านที่มีดมน

บทที่ 1

ทำความเข้าใจภาวะจิตตก

ทุกคนมีวันที่จิตตกกันทั้งนั้น

ทุกคนเลย

แต่สิ่งที่ต่างกันคือแต่ละคนมีวันแบบนั้นบ่อยแค่ไหน และอาการจิตตกนั้นรุนแรงเพียงใด

การทำงานเป็นนักจิตวิทยาหลายปีทำให้ฉันได้เรียนรู้ว่ามีผู้คนมากมายที่ทนทุกข์กับภาวะจิตตก (low mood) และไม่เคยบอกใครเลย แม้แต่กับเพื่อนฝูงและครอบครัว พวกเขาปิดบังมันเอาไว้ ผลักไสมันออกไป และหันมาจดจ่อกับสิ่งที่ต้องทำตามความคาดหวังในบทบาทหน้าที่ของตัวเอง บางคนก็เข้ารับการรักษาด้วยยาแบบนี้อยู่หลายปีเลยทีเดียว

คนเหล่านี้รู้สึกกว่าตัวเองมีอะไรบางอย่างผิดพลาด ทั้งยังเอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่นที่ดูสุขภาพจิตดีตลอดเวลา ยิ้มแย้มเสมอ และมีชีวิตชีวา

พวกเขาเชื่อว่าบางคนเป็นแบบนั้นโดยธรรมชาติ และความสุขเป็นคุณลักษณะเฉพาะตัวอย่างหนึ่งซึ่งไม่ได้มีกันทุกคน

แต่ถ้าคุณมองว่าอาการจิตตกคือความผิดพลาดในสมอง คุณก็จะเชื่อว่ามันไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ผลคือคุณจะพยายามซ่อนมันเอาไว้โดยใช้ชีวิตประจำวันตามปกติ ทำเรื่องที่ควรทำ และยิ้มให้คนที่ควรยิ้มให้ ทั้งที่รู้สึกว่างเปล่าและเหนื่อยหน่ายกับภาวะจิตตกเสมอ คุณไม่ได้มีความสุขกับสิ่งต่าง ๆ เหมือนที่คนอื่นบอกว่าเราควรเป็นเช่นนั้น

ลองใช้เวลาสักครู่เพื่อสังเกตอุณหภูมิร่างกายของตัวเอง คุณอาจรู้สึกสบายสุด ๆ ร้อนเกินไป หรือหนาวเกินไป แม้การเปลี่ยนแปลงของอุณหภูมิร่างกายอาจเป็นสัญญาณของการติดเชื้อและความเจ็บป่วย แต่มันก็อาจเป็นเพียงสัญญาณที่เกิดจากสิ่งต่าง ๆ รอบตัวได้เช่นกัน คุณอาจลืมนวมเสื้อแจ็คเก็ตซึ่งช่วยป้องกันความหนาว ท้องฟ้าอาจมีเมฆครึ้ม และฝนก็เริ่มตกลงมาแล้ว คุณอาจหิวหรือขาดน้ำ หรือไม่คุณก็อาจรู้สึกอ่อนขึ้นเพราะเพิ่งออกแรงวิ่งไปขึ้นรถบัสให้ทัน สภาพแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงของอุณหภูมิร่างกาย แต่ในขณะที่เดียวกันคุณก็สามารถเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมได้ เช่นเดียวกับอารมณ์ความรู้สึก เมื่อคุณจิตตก สาเหตุอาจเป็นเพราะปัจจัยต่าง ๆ ภายในร่างกายและโลกภายนอก แต่เมื่อเข้าใจว่าปัจจัยเหล่านั้นคืออะไร คุณก็จะปรับเปลี่ยนทิศทางได้ตามต้องการ ในบางครั้งทางออกคือการหยิบเสื้อมาใส่เพิ่มอีกสักตัวก่อนวิ่งไปขึ้นรถบัส แต่บางครั้งก็เป็นอย่างอื่น

สิ่งที่วิทยาศาสตร์ยืนยันมาตลอดและหลายคนก็ได้เรียนรู้จากการบำบัดคือเรามีอำนาจในการชี้นำอารมณ์ของตนเองมากกว่าที่คิด

นี่หมายความว่าเราสามารถพัฒนาความอยู่ดีมีสุขและควบคุมสุขภาพทางอารมณ์ของตัวเองได้ ซึ่งช่วยย้ำเตือนว่าอารมณ์ไม่ใช่สิ่งตายตัวและไม่ใช่เครื่องบ่งชี้ตัวตนของเรา แต่เป็นเพียงความรู้สึกที่เราได้สัมผัสในช่วงขณะหนึ่ง

อย่างไรก็ตาม เราไม่สามารถกำจัดภาวะจิตตกหรือภาวะซึมเศร้าได้อย่างสิ้นเชิง ชีวิตยังคงนำพาให้เราต้องเจอกับความยากลำบาก ความเจ็บปวด และการสูญเสีย ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะส่งผลต่อสุขภาพกาย

และสุขภาพจิต แต่เราสามารถสร้างกล่องเครื่องมือที่เต็มไปด้วยสิ่งที่มีประโยชน์ และยังฝึกใช้เครื่องมือเหล่านั้นมากเท่าไร เราจะต้องเชี่ยวชาญมากขึ้นเท่านั้น แล้วเราก็จะมีวิธีรับมือเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาในชีวิตโยนเข้ามาและทำให้อารมณ์จมดิ่ง

แนวคิดและทักษะต่าง ๆ ที่ฉันกำลังจะพูดถึงสามารถใช้ได้กับทุกคน ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่ามันช่วยผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าได้จริง ทว่าประเด็นสำคัญคือสิ่งเหล่านี้ไม่ใช่ยาควบคุมที่ต้องมีใบสั่งจากแพทย์ แต่เป็นทักษะชีวิตซึ่งเปรียบเสมือนเครื่องมือที่เราทุกคนสามารถนำไปใช้เมื่อต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงครั้งเล็กหรือครั้งใหญ่ก็ตาม สำหรับผู้ที่มีอาการป่วยทางจิตเรื้อรังและรุนแรง การเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ ควรอยู่ภายใต้การดูแลของผู้เชี่ยวชาญจึงจะดีที่สุด

ความรู้สึกถูกสร้างขึ้นมาอย่างไร

การนอนหลับคือความสุขขั้นสุดยอด แต่แล้วจู่ ๆ นาฬิกาปลุกก็แผดเสียงใส่ฉัน มันดังเกินไปและฉันเกลียดเสียงนี้สุด ๆ มันทำให้ฉันตกใจจนสะดุ้งสุดตัวราวกับถูกไฟช็อต ฉันกดเลื่อนปลุกและหึ่งตัวลงนอนตามเดิมทั้งปวดหัวและหงุดหงิด เมื่อนาฬิกาปลุกแผดเสียงอีกครั้งฉันก็กดเลื่อนปลุกอีก แต่ถ้าฉันยังไม่ลุกตอนนี้ ลูก ๆ ก็จะไปโรงเรียนสาย แถมฉันยังต้องเตรียมตัวเข้าประชุมด้วย ฉันหลับตาลง แล้วภาพของรายการสิ่งที่ต้องทำซึ่งวางอยู่บนโต๊ะที่ออฟฟิศก็แวบเข้ามาในหัวทันที ฉันกังวล หงุดหงิด และเหนื่อยล้า วันนี้ฉันไม่อยากทำอะไรเลย

นี่ใช่ภาวะจิตตกหรือเปล่า มันเกิดมาจากสมองของฉันใช่ไหม ทำไมฉันถึงตื่นมาพร้อมกับความรู้สึกนี้ เราลองมาย้อนดูกันดีกว่า เมื่อคืนฉันทำงานอยู่จนดึกดื่น พอถึงตอนเข้านอนฉันก็เหนื่อยเกินกว่า

จะเดินลงไปชั้นล่างเพื่อเติมน้ำสักแก้ว แคมคินนั้นลุกน้อยวัยแบเบาะ
ยังตื่นขึ้นมากกลางดึกสองครั้ง ฉันทนอนไม่เต็มอิ่มและร่างกายก็ขาดน้ำ
แล้วนาฬิกาปลุกก็แผดเสียงดังลั่นตอนที่ฉันทกำลังหลับลึก ส่งผลให้ฉันท
ตื่นขึ้นมาพร้อมกับฮอร์โมนความเครียดที่พุ่งพล่านไปทั่วร่างกายและ
หัวใจเต้นแรง นี่ให้ความรู้สึกเหมือนความเครียดเลยทีเดียว

สัญญาณต่าง ๆ เหล่านี้ส่งข้อมูลไปยังสมองว่าฉันทกำลังมีปัญหา
เมื่อสมองของฉันทไล่ล่าหาสาเหตุ มันก็พบว่าความไม่สบายกายซึ่งเกิดจาก
การนอนไม่พอและการขาดน้ำมีส่วนก่อให้เกิดภาวะจิตตก

แต่ก็เชื่อว่าภาวะจิตตกทั้งหมดจะเกิดจากการขาดน้ำโดยไม่รู้ตัวเพียง
อย่างเดียว สิ่งสำคัญที่ควรระลึกถึงเสมอเมื่อต้องรับมือกับอารมณ์คือ
มันไม่ได้เกิดจากสมองเพียงอย่างเดียวเสมอไป แต่ยังเกี่ยวกับภาวะ
ทางกาย ความสัมพันธ์กับผู้อื่น สิ่งที่เกิดขึ้นในอดีตและปัจจุบัน
ปัจจัยแวดล้อมในการใช้ชีวิต รูปแบบการใช้ชีวิต ทุกอย่างที่เราทำและ
ไม่ได้ทำ อาหารที่กิน ความคิด การเคลื่อนไหวร่างกาย รวมถึงความ
ทรงจำ สิ่งที่เรารู้สึกไม่ใช่ผลลัพธ์ที่เกิดจากสมองเท่านั้น

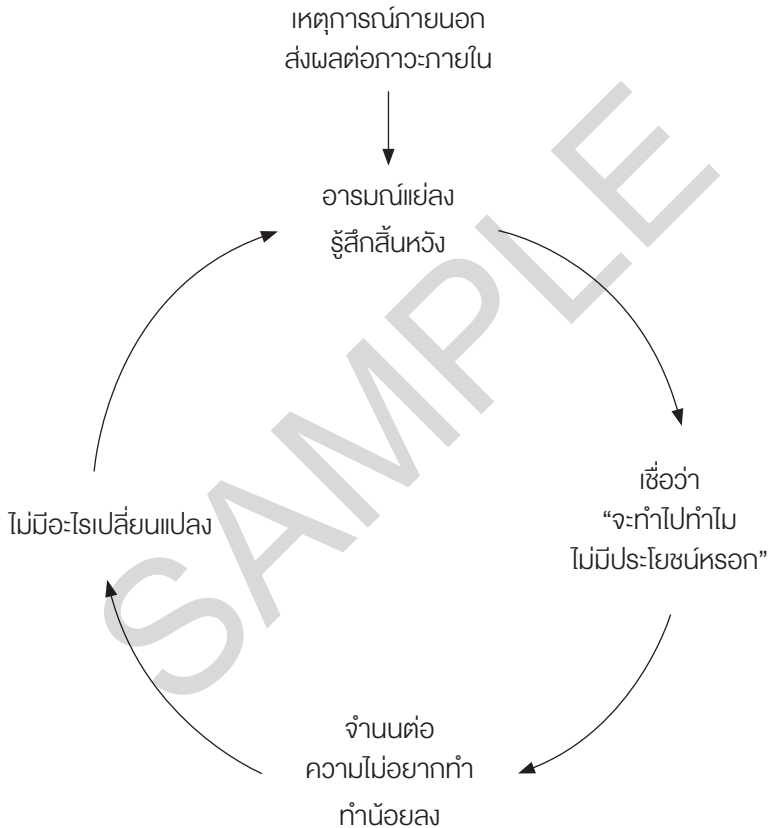
สมองของคนเราทำงานอย่างต่อเนื่องเพื่อทำความเข้าใจสิ่งที่
เกิดขึ้น แต่มันมีเบาะแสให้ใช้แค่ไม่กี่อย่าง นั่นก็คือข้อมูลจากร่างกาย
(เช่น อัตราการเต้นของหัวใจ การหายใจ ความดันโลหิต และ
ระดับฮอร์โมน) ข้อมูลจากประสาทสัมผัสว่าเรามองเห็น ได้ยิน สัมผัส
ลิ้มรส และได้กลิ่นอะไร รวมถึงข้อมูลจากการกระทำและความคิด
ของคุณ จากนั้นสมองก็จะนำเบาะแสเหล่านี้มาเชื่อมโยงกับความทรงจำ
เก่า ๆ ที่คล้ายคลึงกันแล้วสรุปผลออกมา นี่คือการคาดเดากำลังเกิด
อะไรขึ้นและคุณควรรับมืออย่างไร โดยบางครั้งการคาดเดานี้ก็ออกมา
ในรูปของอารมณ์ความรู้สึก การตีความอารมณ์ความรู้สึกดังกล่าวว่า
มันหมายความว่าอย่างไร และวิธีตอบสนองของเราจะส่งข้อมูลกลับไปยัง
ร่างกายและจิตใจว่าต้องทำอะไรต่อไป สรุปก็คือในการเปลี่ยนแปลง
อารมณ์นั้น ส่วนผสมที่ใส่ลงไปจะเป็นตัวกำหนดผลลัพธ์ที่ออกมา

ความสัมพันธ์แบบสองทาง

หนังสือแนวพัฒนาตนเองจำนวนมากชี้ว่าเราต้องปรับเปลี่ยนวิธีคิดให้ถูกต้อง โดยบอกว่า “สิ่งที่คุณคิดจะเปลี่ยนแปลงความรู้สึกของคุณ” แต่หนังสือเหล่านี้มักขาดประเด็นสำคัญบางอย่าง ซึ่งก็คือนี่เป็นความสัมพันธ์แบบสองทาง ความรู้สึกของเราที่ส่งผลต่อความคิดที่ผุดขึ้นมาในสมองเช่นกัน เมื่อรู้สึกแย่ เราจึงมีความเสี่ยงที่จะเกิดความคิดเชิงลบและการตำหนิตัวเองมากขึ้น และถึงเราจะรู้ว่าความคิดดังกล่าวไม่มีประโยชน์ แต่การพยายามเปลี่ยนความคิดก็เป็นเรื่องยากสุดๆ ส่วนการทำตามกฎที่ว่า “คิดบวกเสมอ” ซึ่งผู้คนในโซเชียลมีเดียมักแนะนำก็ยิ่งยากเข้าไปใหญ่ การที่ความคิดเชิงลบปรากฏออกมาไม่ได้หมายความว่ามันเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นก่อนและจะทำให้เกิดภาวะจิตตกตามมาเสมอไป ดังนั้น การพยายามเปลี่ยนความคิดจึงไม่ใช่คำตอบหนึ่งเดียว

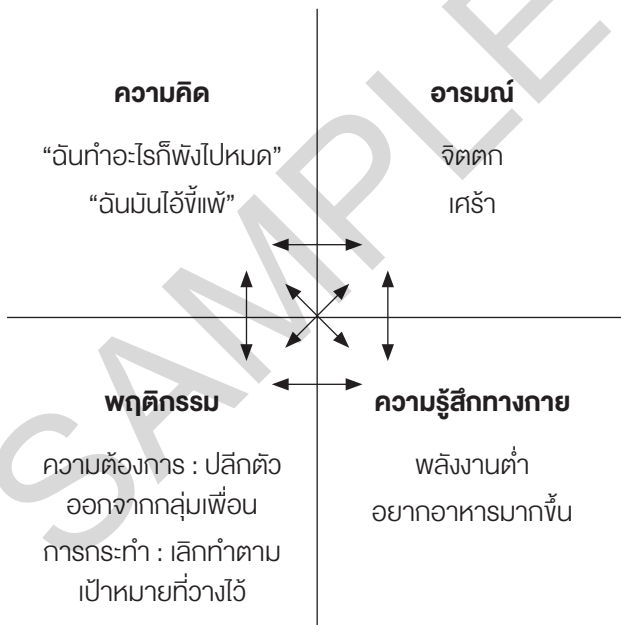
วิธีคิดไม่ใช่ปัจจัยที่ครอบคลุมปัญหานี้ทั้งหมด ทุกอย่างที่เราทำและไม่ได้ทำก็ส่งผลต่ออารมณ์เช่นกัน เมื่อรู้สึกแย่ เราจะอยากหลบไปอยู่คนเดียวและไม่อยากทำกิจกรรมที่ปกติชอบทำ ทว่าการละทิ้งกิจกรรมเหล่านั้นนานเกินไปจะส่งผลให้เราารู้สึกแย่กว่าเดิม วงจรนี้ยังเกิดขึ้นกับภาวะทางกายด้วย สมมุติว่าคุณงานยุ่งจนไม่ได้ออกกำลังกายมา 2-3 สัปดาห์ การรู้สึกเหนื่อยและอารมณ์ที่ไม่แจ่มใสย่อมทำให้การออกกำลังกายกลายเป็นสิ่งสุดท้ายที่คุณอยากทำ แต่ยิ่งผัดผ่อนการออกกำลังกายออกไปนานเท่าไร คุณก็จะยิ่งรู้สึกเหนื่อยชาและมีกำลังวังชาน้อยลงเท่านั้น เมื่อมีกำลังวังชาน้อย โอกาสที่คุณจะลุกขึ้นมาออกกำลังกายก็ลดลง พาให้อารมณ์ของคุณจมดิ่งลงไปด้วย สรุปก็คือภาวะจิตตกจะกระตุ้นให้คุณทำในสิ่งที่จุดอารมณ์ให้แย่ลงกว่าเดิม

เราเข้าสู่วงจรอุบาทว์นี้ได้อย่างง่ายดายเพราะปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์ที่ได้สัมผัสนั้นส่งผลกระทบต่อกันและกัน นอกจากภาพต่อไปนี้จะแสดงให้เห็นว่าเราเข้าไปติดอยู่ในวงจรดังกล่าวได้อย่างไร มันยังเผยให้เห็นทางออกด้วย



ภาพที่ 1 : วงจรการดังลงของภาวะจิตตกนี้แสดงให้เห็นว่าการรู้สึกแย่งเพียงไม่กี่วันสามารถนำไปสู่ภาวะซึมเศร้าได้ การหยุดวงจรนี้จะทำได้ง่ายกว่าถ้าเรารู้ตัวตั้งแต่ช่วงแรก ๆ และจัดการทันที (ดัดแปลงจากหนังสือของกิลเบิร์ตเมื่อปี 1997)

ปัจจัยทั้งหมดส่งผลกระทบต่อกันเพื่อสร้างการรับรู้ที่เรามีต่อประสบการณ์หนึ่ง เราไม่ได้รับรู้ความคิด อารมณ์ ความรู้สึกทางกาย และพฤติกรรมแบบแยกส่วนกัน ทว่าเรารับรู้สิ่งเหล่านี้พร้อมกันในคราวเดียว มันเหมือนกับเชือกเส้นเล็ก ๆ ที่ถักทอเข้าด้วยกันจนยากที่จะสังเกตเห็นเชือกแต่ละเส้น ด้วยเหตุนี้ เราจึงต้องฝึกแยกแยะมันออกจากกัน ซึ่งนี้จะช่วยให้เห็นได้ง่ายขึ้นว่ามีอะไรที่เราเปลี่ยนแปลงได้บ้าง โดยภาพที่ 2 นี้แสดงให้เห็นวิธีง่าย ๆ ในการแยกแยะปัจจัยต่าง ๆ



ภาพที่ 2 : การจมอยู่กับความคิดเชิงลบทำให้ฉันมีแนวโน้มมากขึ้นที่จะรู้สึกจิตตก ในขณะเดียวกัน ภาวะจิตตกก็เพิ่มความเสี่ยงของการเกิดความคิดเชิงลบ นี่แสดงให้เห็นว่าเราติดอยู่ในวังวนของภาวะจิตตกได้อย่างไร แต่ก็แสดงให้เห็นทางออกด้วย (ดัดแปลงจากหนังสือของกรีนเบอร์เกอร์และแพดสกีเมื่อปี 2016)