

❀ สารบัญ ❀

บทนำ

11

บทที่ 1

.....

วิธีสร้างความสัมพันธ์ กับคนอื่นที่เท่าเทียม และสบายใจเพื่อให้อยู่ต่อไป ได้แบบไม่ต้องทน

- | | | |
|----|--|----|
| 01 | สังคมที่การได้มาซึ่งความหมายของการมีชีวิตและการเห็นคุณค่าในตัวเองเป็นเรื่องยาก | 31 |
| 02 | “เส้นแบ่งระหว่างตัวเรากับคนอื่น” ที่ไม่ชัดเจนคือบ่อเกิดของความทุกข์ | 38 |
| 03 | ตระหนักถึงการล้ำเส้นของคนอื่นอย่างฉับไว | 49 |

04	3 ขั้นตอนเพื่อหลีกเลี่ยง คนที่พยายามรุกร้าพื้นที่ส่วนตัว	57
05	เกลียดคนอื่นบ้าง นินทาคนอื่นบ้างก็ได้	70
06	จงโทษเพื่อยืดเยื้อความสัมพันธ์เท่านั้น	78
07	เวลาที่จิตใจอ่อนแอ จงถอยห่างจากคนที่ตัดสินคุณ	85

บทที่ 2

.....

วิธียืดเยื้อ

สำหรับคนที่เหนื่อยล้า กับสังคมหรือที่ทำงาน

08	ความสัมพันธ์กับคนอื่นในที่ทำงาน ส่งผลอย่างยิ่งต่อชีวิต	97
09	สังคมนี้มีคนจ้องจะฉวยโอกาส จากความตึงอกตึงใจ และความเป็นคนดีของคุณอยู่	104

- 10 จะ “ตัดใจจากชีวิตที่มีความสุข”
หรือตระหนักใน “สิ่งที่หัวใจเรียกร้อง” 110
- 11 เราไม่ได้ทำงานเพื่อเอาความอดทนไปแลกเงิน 119
- 12 ไม่เสียเวลาไปกับการรู้สึกผิดต่อคนอื่น 128
- 13 ชีวิตเป็นสิ่งที่จะ “พลาด” บ้างก็ได้ 138

บทที่ 3

.....

ทิ้งความเชื่อผิด ๆ

แล้วเอาชีวิต

ในแบบของตัวเองคืนมา

- 14 เอา “ชีวิตที่ได้ทำตาม
กฎของตัวเอง” คืนมา 151
- 15 ทิ้งความเชื่อที่ว่า “การมีสิ่งที่ยากทำ
เป็นเรื่องดี” ไปซะ 158
- 16 ชีวิตที่ “อยู่ง่าย” ของแท้ไม่มีอะไรเกี่ยวข้องกับ
การแข่งเงินหรือความสามารถ 165

- 17 การแบกภาระที่คนอื่นไหว้วาน
คือการยอมให้คุณปลงชีวิต 174
- 18 รักษาโรค “เรามันไม่ได้เรื่อง”
แล้วใช้ชีวิตด้วยเรื่องราวของตัวเอง 183

บทที่ 4

.....

วิธีเก็บรักษา

การเห็นคุณค่าในตัวเอง

แบบไม่ยอมให้คนอื่นมาบั่นทอน

- 19 สามารถคิดว่า “ต่อให้ไม่มีอะไรเลย
แค่เราเป็นเราก็พอแล้ว” ได้หรือไม่ 195
- 20 ตามหา “คนหนึ่งที่เชื่อใจได้จริง ๆ” 202
- 21 แค่ว่าเขียนปัญหาหรือความกลัวใส่กระดาษ
ก็เก็บรักษาการเห็นคุณค่าในตัวเองเอาไว้ได้แล้ว 211
- 22 ไม่มีใครสมบูรณ์แบบ ให้อภัยตัวเองบ้าง 218

บทที่ 5

.....

ถึงสิ่งที่ทำให้ “รู้สึกแย่” หรือ “ไม่สนุก”

- | | | |
|----|--|-----|
| 23 | เรื่องไหนไม่ชอบก็หนีซะ
การอยู่อย่างสุจริตใจต้องมาก่อน | 227 |
| 24 | เลิกกังวลกับกรอบที่ชื่อ “อายุ” กับ “เพศ” | 236 |
| 25 | อย่าตัดสินใจเรื่องสำคัญเวลาหุนหัน | 243 |
| 26 | เรียนรู้ “วิธีหยุดพัก” ที่จะนำตัวเองกลับคืนมา | 248 |
| 27 | ค้นหาคอนเทนต์ที่ช่วยเยียวยาตัวเรา | 256 |
| 28 | สิ่งมีชีวิตถูกกลัดมาให้ใช้ชีวิต
อย่างแข็งแรงมากขึ้นเรื่อย ๆ | 263 |
| | ประวัติผู้เขียน | 275 |

บทนำ

◎ ความทุกข์ที่ชื่อความ “ทรمانในการมีชีวิต” ที่รักษาแค่ในห้องตรวจไม่หาย

ผมเป็นหมอมที่เปิดคลินิกอายุรกรรมอยู่ในโตเกียว เมื่อประมาณ 10 ปีที่แล้ว คนใกล้ตัวผมตัดสินใจจบชีวิตตัวเองลง มันเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้ผมหันมาทำกิจกรรมอาสาสมัครให้ความช่วยเหลือด้านสุขภาพจิตของบุคลากรทางการแพทย์ นับแต่นั้นมาผมจึงได้ฟังเรื่องราวของคนมีชีวิตประสบกับปัญหา “ทรمانในการมีชีวิต” มากมาย

คนที่ผมได้เจอส่วนใหญ่มักเป็นเคสของคนที่เคยมี “เรี่ยวแรงที่จะมีชีวิต” แต่ต้องมาเสียมันไปชั่วคราวด้วยสาเหตุอย่างการเจ็บไข้ได้ป่วย อย่างไรก็ตาม เคสของคนที่ยังอยู่กับความรู้สึก “ทรمانในการมีชีวิต” อย่างต่อเนื่อง และรุนแรงนั้นก็ไม่น้อย uly

ความทุกข์ทรมานของคนกลุ่มที่ว่านี้ แต่การที่ผมเข้าไปมีปฏิสัมพันธ์ด้วยในห้องตรวจในฐานะ “แพทย์” แทนจะไม่ช่วยแก้ไขอะไรได้เลย

ด้วยความที่ไม่ได้เริ่มเข้าไปข้องแวะกับงานด้านสุขภาพจิตอย่างการตอบสนองต่อสัญญาณขอความช่วยเหลือที่คนใกล้ตัวส่งออกมาในฐานะแพทย์ แต่เป็นในฐานะคนธรรมดาคนหนึ่ง ผมจึงจับพลัดจับผลูได้พบได้ทำอะไรมากมาย ไม่ว่าจะเป็นวิธีเข้าหาที่ซับซ้อนและหนักหน่วงแบบที่ยากจะทำได้ในห้องตรวจ ได้เผชิญกับความสูญเสียที่ลึ้มไม่ลง หรือได้เห็นความเปลี่ยนแปลงที่ราวกับปาฏิหาริย์ และพอรู้ตัวอีกที การพบปะกับคนกลุ่มนี้ก็ก็ได้กลายเป็นภารกิจแห่งชีวิตของผมไปตั้งแต่เมื่อไหร่ก็ไม่รู้

ผมนำเรื่องราว “ความเจ็บปวด” ของคนเหล่านี้ตลอดจนความรู้สึกของตัวเองที่ได้เห็นความเปลี่ยนแปลงที่น่าชื่นใจมาเผยแพร่ลงในโซเชียลมีเดียและเขียนเป็นบทความปรากฏว่าเนื้อหาส่วนที่ได้รับความนิยมมากเป็นพิเศษคือ ทวิตหรือคอลัมน์ที่ว่าด้วยเรื่อง “การเห็นคุณค่าในตัวเอง” ครับ

มันทำให้ผมรู้สึกชื่นมาจริง ๆ ว่า คนที่ภายนอกดูใช้ชีวิตปกติดี แต่จริง ๆ แล้วกลับต้องพยายามปกปิด

ความรู้สึกที่ทรมาณในการมีชีวิตเพื่อให้ทนอยู่ได้ไปวัน ๆ
นั่นมีอยู่เยอะน่าดูเลยทีเดียว

ตัวอย่างเช่น ก่อนหน้านี้มีผู้ป่วยหญิงคนหนึ่งพูดกับ
ผมว่า

“คุณหมอคะ ฉันไม่รู้ว่ามีชีวิตอยู่ไปเพื่ออะไร
เลยคะ”

“ไม่ว่ายังไงฉันก็เชื่อไม่ลงเลยว่าตัวเองควรอยู่บนโลก
ใบนี้”

มองในสายตาของคนทั่วไป เธอถือว่าเป็นคนที่เกิดมา
ใน “ครอบครัวที่เพียบพร้อม” เรียนจบจาก “มหาวิทยาลัย
ชั้นนำ” และมีประวัติอันเจิดจายจนไม่ว่าใครก็ต้องอิจฉา

เธอเป็นคนฉลาดปราดเปรื่อง เวลาทำงานก็มีความ
พยายาม “ระดับเหนือธรรมดา” จนได้รับเสียงชื่นชมจาก
รอบด้านไม่ว่าจะเป็นลูกค้าหรือเพื่อนร่วมงาน

แต่เธอกลับไม่เห็นคุณค่าในตัวเองชนิดที่ยากจะ
จินตนาการ

“ฉันอยากมีความมั่นใจในตัวเองก็เลยพยายามมา
ตลอด เลยสามารถเข้ามหาวิทยาลัยกับบริษัทที่อยากเข้าได้

แต่ก็มีช่วงที่รู้สึกโล่งอกแค่เดี๋ยวเดียวเท่านั้น ตอนนี้นั้นก็ยัง
ต้องดิ้นรนสุดชีวิตเพื่อไม่ให้ตกชั้นลงมาอยู่ดี”

“ฉันนี่ภาพตัวเองในอนาคตที่มีความสุขไม่ออกเลย
สักนิดค่ะ”

เธอเล่าไปร้องไห้ไป ผมสัมผัสได้ว่าเธอมีความทรมาน
ในการมีชีวิตที่ยังรู้สึกถึงระดับ “การมีตัวตน” เลย
ทีเดียว

เธอไม่อาจใช้ชีวิตด้วย “เรื่องราวของตัวเอง” ได้
ผมรู้สึกเหมือนเธอถูกบังคับให้ต้องใช้ชีวิตและมีอารมณ์
ความรู้สึกเพื่อคนอื่น ไม่ใช่เพื่อตัวเอง และกำลังเจ็บปวด
แสนสาหัสกับความทรมานที่มองไม่เห็นทางหลุดพ้นอยู่
ทุกครั้งที่ได้พบกับคนหนุ่มสาวที่เป็นทุกข์เพราะไม่อาจ
เห็นคุณค่าในตัวเองแบบเธอ ผมจะตระหนักได้ถึงความ
ยากลำบากของการมีความสุขในยุคนี้ กับความสำคัญของ
การใช้ชีวิตด้วยเรื่องราวของตัวเองขึ้นมาแบบสุดจิตสุดใจ

◎ ยิ่งสังคมอยู่ที่กีดกันมนุษย์ก็ยิ่งมองไม่เห็น “ความหมายของการมีชีวิต”

นับแต่ถือกำเนิดขึ้นมาบนโลก มนุษย์ต้องเผชิญกับความเสี่ยงว่าจะมีชีวิตรอดต่อไปได้หรือไม่อยู่เป็นปกติวิสัย

ในสภาพแวดล้อมที่เต็มไปด้วยอันตรายอย่างสงคราม ความอดอยาก โรคภัยไข้เจ็บ หรือการเลือกปฏิบัติที่ทำให้การใช้ชีวิตได้อย่างปกติสุขเป็นไปได้ยาก สัญชาตญาณแบบสัตว์ของมนุษย์จะถูกกระตุ้นให้ทำงานได้ง่ายขึ้น เป้าหมายของชีวิตจึงเป็นการมีชีวิตนั่นเอง

แต่เมื่อสังคมเริ่มอยู่ที่กีดกัน ความมั่นคงปลอดภัยกลายเป็นเรื่องธรรมดา การค้นหาความหมายของ “การมีชีวิต” ก็พลอยยากขึ้นไปด้วย

เบอร์ทรันด์ รัสเซลล์ นักปรัชญาชาวอังกฤษเคยกล่าวไว้ว่า “เมื่อมนุษย์ร่วมมือกันจนสังคมดีขึ้นและอยู่ที่กีดกันมากขึ้น มนุษย์จะไม่มีอะไรทำและเป็นทุกข์”

การที่สังคมอยู่ที่กีดกันก็ยังนำมาซึ่งการที่ “ช่องโหว่” มหึมาที่มนุษย์ควรถมให้เต็มแม้ต้องเติมพันด้วยชีวิตได้หายไปด้วย ตัวอย่างเช่น มนุษย์จะเริ่มมองหาคุณค่าหรือ “ศีลธรรม” อันยิ่งใหญ่ที่ทำให้รู้สึกว่ “อยากยอมอุทิศตนเพื่อให้สิ่งนี้ดีขึ้น” อย่าง “ประเทศชาติ” หรือ “สังคม” ได้ยากขึ้น

เมื่อเป็นแบบนี้ มนุษย์ก็จำเป็นต้องหาแรงจูงใจในการมีชีวิตด้วยตัวเอง

และสิ่งจำเป็นที่ช่วยให้ทำแบบนี้ได้ก็คือการ “แปลงเป็นเรื่องราวของตัวเอง”

การแปลงเป็นเรื่องราวของตัวเองคือการใส่การตีความของตัวเองลงไปเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต

ตัวอย่างเช่น แม้การที่คนสำคัญตายจากไปจะทำให้เสียใจจนทนอยู่ต่อไปไม่ได้ แต่ถ้าหันมามองว่า “เอาประสบการณ์ความสูญเสียนี้ไปช่วยคนอื่นดีกว่า” มนุษย์ก็จะกลับมาตั้งหลักใหม่ได้อีกครั้ง

การให้ความหมายในแบบที่ตัวเองรู้สึกยอมรับได้กับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นไปแล้วสามารถทำให้มนุษย์ลุกขึ้นมาขึ้นใหม่ได้ใหม่ หรือถ้าเป็นประสบการณ์ความสำเร็จก็อาจเปลี่ยนมันให้กลายเป็นความมั่นใจได้

ที่สำคัญ หากระหว่างที่ทำการ “เรียบเรียงตัวเอง” แล้วไปค้นพบสิ่งที่น่าจะเป็นเรื่องราวให้กับวิธีใช้ชีวิตได้ มนุษย์จะเจอความหมายของการมีชีวิต ซึ่งทำให้ใช้ชีวิตได้ง่ายขึ้นมาก

การยอมรับเรื่องราวของตัวเองนั้นแทบจะเป็นเรื่อง
เดียวกันกับการเห็นคุณค่าในตัวเอง

หากไม่สามารถพึงพอใจหรือเห็นคุณค่าในชีวิตของ
ตัวเองในแบบที่เป็นอยู่ได้ว่า “แบบนี้ก็ดีแล้ว” ละก็ เราก็ค
ต้องใช้ชีวิตภายใต้กฎและระบบคุณค่าของคนอื่นอย่างไม่อาจ
หลีกเลี่ยงได้

ในความคิดของผม การสร้างเรื่องราวของตัวเองคือ
สิ่งที่เป็นกุญแจสำคัญในการแก้ปัญหาเรื่องการเห็นคุณค่า
ในตัวเอง

“มนุษย์จะมีชีวิตอยู่โดยยึดเหนี่ยวเรื่องราวของตัวเอง
เอาไว้”

นี่คือคำพูดของอาจารย์ทาคางากิ ชูอิจิโร ผู้เป็น
นักจิตวิทยาคลินิก

หากไม่มีเรื่องราวที่สมควรจะยึดเหนี่ยว มนุษย์ย่อม
ไม่อาจมีชีวิตอยู่ต่อไปได้

ถึงแม้ว่าเรื่องราวนั้นจะเป็นทุกข์เพียงใด มันก็ยัง
จำเป็นต่อการมีชีวิตอยู่ต่อไปของคนคนนั้นอยู่ดี

ต้นเหตุที่ทำให้คนที่ทรมานในการมีชีวิตเพิ่มขึ้นนั้น
ก็น่าจะมาจากการที่ “เรื่องราวของเส้นทางสู่ความสุข” ที่

เคยเชื่อกันมาตลอดเริ่มจะเป็นเรื่องที่ไม่ว่าใครก็เชื่อไม่ลงอีกต่อไป

ก่อนหน้านี้ไม่เท่าไร สังคมเรายังมีเรื่องราวความสำเร็จที่เป็นรูปธรรมและถือกันว่าเป็นแบบอย่างของความสุข เช่น “สักวันจะซื้อโตโยต้า คราวน์ ให้ได้” หรือ “จะซื้อบ้านแถบชานเมืองแล้วเลี้ยงหมาตัวใหญ่ ๆ” เราเคยเชื่อกันว่า ถ้าทำแบบนั้นได้ไม่ว่าใครก็จะมีความสุข

แต่ความสุขไม่ใช่เรื่องเรียบง่ายแบบนี้

โรเบิร์ต แฮร์ริส แฟรงก์ นักเศรษฐศาสตร์กล่าวว่า “ความสุขที่ตั้งอยู่บนระบบคุณค่าที่ต้องเอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่น ไม่ว่าจะเป็นรายได้ สถานะทางสังคม บ้าน หรือรถ เป็นความสุขที่อยู่ได้แค่ประเดี๋ยวประด๋าวเท่านั้น”

พูดอีกอย่างก็คือ “ความสำเร็จ” ซึ่งเป็นปลายทางของเรื่องราวความสำเร็จที่เคยยึดถือกันนั้น ไม่ใช่สิ่งที่จะมอบความสุขที่จีรังยั่งยืนให้กับเราได้เลย

ถ้าอย่างนั้นในยุคสมัยแบบนี้ เราควรทำอย่างไรถึงจะ “ใช้ชีวิตอย่างมีความสุข” ได้ล่ะ

ส่วนตัวแล้วผมคิดว่า “ภาวะที่มีความสุข” อาจหมายถึง “การยอมรับเรื่องราวของตัวเองด้วยใจจริงอย่าง

ปราศจากความเคลือบแคลงหรือการปั้นแต่ง แล้วใช้ชีวิตด้วยเรื่องราวนั้นอย่างเต็มที่และสุดกำลัง” ก็เป็นไปได้

ถ้ามีเรื่องราวของตัวเองที่สามารถใช้ยึดเหนี่ยวในการมีชีวิตไปจนวันตายได้ละก็ มันคือความโชคดียิ่งที่สุดแล้วล่ะครับ

◎ สังคมที่ “ชีวิตดี ๆ” ของคนอื่น คอยโผล่มาให้เห็น

แต่ให้พูดจริง ๆ เลยนะครับ ผมก็รู้สึกเหมือนกันว่าการใช้ชีวิตด้วยเรื่องราวของตัวเองในยุคสมัยนี้เป็นเรื่องที่ยากมาก ๆ เลยทีเดียว

ข้อมูลที่มนุษย์เข้าถึงได้มีมากขึ้น ความรอบรู้ก็เพิ่มพูนขึ้น ทำให้การลอกตัวเองทำได้ยากขึ้นเรื่อย ๆ

นอกจากนั้น “เรื่องราว” ของคนอื่นที่ดูมีความสุขยังคงยลหลังไหลเข้ามาให้เห็นผ่านโซเชียลมีเดีย เพิ่มโอกาสให้มนุษย์รู้สึกตั้งคำถามกับเรื่องราวชีวิตของตัวเองมากขึ้น

บางครั้งแค่ข้อมูลที่บังเอิญไปเห็นเข้า หรือแค่คำพูดเล็ก ๆ น้อย ๆ ของใครบางคนก็กลายเป็นชนวนที่ทำให้เรา

ไม่อาจยึดมั่นกับเรื่องราวที่เคยเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวได้อีกต่อไป หลายคนคงเคยมีประสบการณ์ทำนองนี้มาบ้างแล้ว อาจพูดได้ว่า ที่การ “ค้นหาตัวเอง” กลายเป็นเรื่องที่ถูกให้ความสำคัญขนาดนี้อาจเป็นหลักฐานที่ช่วยยืนยันว่าการค้นหาเรื่องราวเฉพาะของตัวเองเป็นสิ่งที่ยากเย็นแสนเข็ญอย่างถึงที่สุดจริง ๆ

ภายใต้สภาพแวดล้อมแบบนี้ ต้องทำอย่างไรถึงจะสร้างเรื่องราวที่สามารถทนทานต่อการไม่ยอมรับของคนอื่นและการวิพากษ์วิจารณ์ของตัวเองได้

นี่เป็นโจทย์ใหญ่ระดับที่มนุษย์แต่ละคนต้องทุ่มเทชีวิตแก้ไข ไม่ใช่สิ่งที่จะมาสักแต่พูดได้

อย่างไรก็ตาม ผมคิดว่าการยึดเหนี่ยวกับ “เรื่องราวที่มองชีวิตเป็นการแข่งขันแล้วต้องพยายามชนะอย่างต่อเนื่อง” ไปตลอดชีวิตนั้นมีความเสี่ยงสูงมาก

ทำไมผมถึงพูดแบบนี้ คำตอบคือเพราะมนุษย์เราไม่มีทางที่จะชนะการแข่งขันไปได้ตลอดเวลา ไม่ว่าจะอย่างไรวันทีจะกลายเป็นผู้แพ้ก็ต้องมาถึง

“แรงเยอะ” “ฉลาด” “รวย” “ทำงานในบริษัทชั้นนำ” “มีชื่อเสียง” “หน้าตาดี”...

ทั้งหมดนี้ล้วนเป็นสิ่งที่ “มีคุณค่า” ในโลกแห่งการ
แข่งขัน สังคมปัจจุบันมองว่าการปรารถนาสิ่งเหล่านี้เป็น
เรื่องดี หากได้มันมาจะมีคนมากมายยกย่องเชิดชู

แต่ถ้าเอากการได้ครอบครองสิ่งเหล่านี้มาเป็นเรื่องราว
ของตัวเอง เวลาเสียมันไปก็เท่ากับว่าได้เสียสิ่งที่ใช้ยึดเหนี่ยว
ไปด้วย

ผมมองว่าการปล่อยวางระบบคุณค่าที่เน้นการแข่งขัน
ให้เหลืออยู่แค่ในระดับพอเหมาะเป็นปัจจัยที่สำคัญอย่างยิ่ง
ต่อการสร้างเรื่องราวที่เป็นของเราจริง ๆ ต่อให้ชีวิตไม่
ดำเนินไปอย่างสอดคล้องกับระบบคุณค่า (เกณฑ์การ
ตัดสิน) ของสังคม แต่ถ้าพูดได้เต็มปากว่า “ฉันใช้ชีวิต
ของฉันแบบนี้แหละ” ละก็ อย่างน้อยที่สุดมันก็จะไม่ใช่
ชีวิตที่ไม่มีความสุขอย่างแน่นอน

◎ ลองจบรวมกับ “สิ่งที่ชอบ”

คนที่พยายามทำตัวเป็น “เด็กดี” ที่ใจดีมีคุณธรรม
กับทุก ๆ คนเหมือนอย่างเคสที่ผมพูดถึงไปก่อนหน้านี้มีอยู่
ไม่น้อยเลย

คนกลุ่มนี้มีจุดร่วมที่เหมือนกันตรงที่ตอนเด็ก ๆ มักเป็นคนที่ไม่ได้แสดงความรู้สึกของตัวเองออกมาตรง ๆ และแม้จะแสดงออกมาก็ไม่ได้รับการยอมรับ พวกเขาจึงตัดสินใจให้ความสำคัญกับความรู้สึกของ “คนอื่น” ที่เป็นผู้ประเมินค่าตัวเอง (โดยมากแล้วมักเป็นพ่อแม่) มากกว่าตัวเอง พวกเขาจะคอยจับสังเกตความรู้สึกของคนอื่นแล้วเลือกแสดงเฉพาะอารมณ์ความรู้สึกที่จะได้รับปฏิกิริยาตอบสนองที่ดีที่สุดออกมา ส่วนความรู้สึกที่แท้จริงของตัวเองก็ปิดกั้นมันเอาไว้ในส่วนลึกที่สุดของหัวใจ

การเล่นบทเป็น “เด็กดี” จะช่วยให้ได้รับการยอมรับก็จริง แต่ด้วยความที่สิ่งที่ได้รับการยอมรับไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง พอไม่ได้ทำ “อะไรสักอย่างที่ทำให้คนอื่นชม” คนกลุ่มนี้จะรู้สึกไม่สบายใจขึ้นมาทันที

หนึ่งในวิธีที่ช่วยให้หลุดพ้นจากการใช้ชีวิตที่ให้ความสำคัญกับความรู้สึกของคนอื่นเป็นอันดับแรกคือการเลิกเกรงใจแล้วหันมามองหา “สิ่งที่ชอบ” ที่เป็นของตัวเอง

คนรู้จักของผมคนหนึ่งเล่นบท “เด็กดี” มากเกินไป จนกลายเป็นที่ไว้นิอู๋ใจของคนรอบข้าง ทำให้เขาต้อง

คอยรับมือกับเรื่องยุ่งยากทั้งหลายทั้งปวงที่คนอื่นโยนมาให้ จนในที่สุดก็อยู่ในสภาพที่ถึงทางตัน

สิ่งที่ช่วยให้เขาหลุดพ้นจากสภาพที่ต้องแอบคนในครอบครัวไปเข้ารับการบำบัดคือ การที่เขาไปติดเกมชื่อ “Splatoon” เข้าแบบถอนตัวไม่ขึ้น

ส่วนคนรู้จักอีกคนที่คิดว่า “ไม่ยอมมีชีวิตอยู่เลย” มาตลอดก็บังเอิญไปเจอวงดนตรีที่ถูกใจ พอไปดูคอนเสิร์ตของวงนั้น ปรากฏว่าเขารู้สึกที่ตัวเองได้รับการเยียวยาจน น้ำตาไหลออกมาเลยทีเดียว

ส่วนตัวแล้วผมคิดว่า บางที “สิ่งที่ชอบ” ที่พวกเขาค้นพบในช่วงปลายทางของความทุกข์นั้น แท้จริงแล้วอาจเป็นความรู้สึกที่มีเพื่อตัวเองคนเดียว ไม่ใช่เพื่อคนอื่นก็ได้ สำหรับคนที่ปกติแล้วให้ความสำคัญกับความรู้สึกของคนอื่นมากกว่า การได้จมจ่อมกับความรู้สึกแบบนี้เป็นประสบการณ์ล้ำค่าที่หาได้ยาก และอาจนำไปสู่การเห็นคุณค่าในตัวเองซึ่งเป็นการแก้ปัญหาที่ต้นตอได้

◎ “เรื่องราวที่ปราศจากการปั้นแต่ง” คือสิ่งที่ช่วยคำจุนชีวิต

ระหว่างที่ทำการเรียบเรียงเรื่องราวของตัวเอง สิ่งที่ต้องระวังที่สุดคือสิ่งที่เรียกว่าโรค “เรามันไม่ได้เรื่อง” หรือโรค DWD* ครับ

อย่างที่บอกไปแล้วว่าการแปลงเป็นเรื่องราวของตัวเองคือการใส่การตีความของตัวเองลงไป เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต

ไม่ว่า “เหตุการณ์” ที่เกิดขึ้นจะพิเศษแค่ไหน ถ้าเราตีความมันในแง่ลบ คุณค่าของมันก็จะเท่ากับศูนย์อยู่ดี

ปีศาจที่คอยทำลายเรื่องราวของตัวเองนั้น จริง ๆ แล้วมันแอบซ่อนอยู่ในการ “ตีความ” นี้แหละ

ผู้หญิงในเคสที่ผมเล่าไปก่อนหน้านี้พูดแบบนี้ครับ

“ฉันพยายามจนได้เข้ามหาวิทยาลัยในฝัน ตอนนั้นฉันรู้สึกเหมือนตัวเองจะเปลี่ยนได้ แต่สุดท้ายก็ไม่ได้อยู่ดี เพราะมหาวิทยาลัยมีแต่คนเก่งของจริงเต็มไปหมด ผิดกับคนอย่างฉันลิบลับ ฉันเลยต้องพยายามสุดชีวิตเพื่อไม่ให้ความแตกต่างจริง ๆ แล้วฉันมันไม่ได้เรื่อง”

* ดัวย่อที่มาจากคำว่า Dakara Watashi wa Damenanda (เรามันไม่ได้เรื่อง)

ต่อให้เขาจะทำได้สิ่งที่อยากสำเร็จก็ยังสามารถตีความให้กลายเป็นว่า “เรามันไม่ได้เรื่อง” ได้ นี่แหละครับอาการที่ผมเรียกว่าโรค DWD

สำหรับคนที่ เป็นโรคนี้ ต่อให้ข้ามมหาวิทยาลัยอย่างฮาร์วาร์ดหรือสแตนฟอร์ดได้ เขาก็จะยังได้ข้อสรุปว่า “เรามันไม่ได้เรื่อง” อยู่นั่นเอง

ส่วนสิ่งที่สำคัญที่สุดเวลาสร้างเรื่องราวของตัวเองก็คือ ต้องสอดคล้องกับความรู้สึกของตัวเอง

ไม่แปลกที่เราจะมีความรู้สึกที่ไม่อยากเล่าให้ใครฟังอย่างความโกรธ ความอิจฉา หรือความเศร้า แต่จำไว้ครับว่าไม่มีความรู้สึกใดเป็นสิ่งต้องห้ามที่รู้สึกไม่ได้เป็นอันขาด

มีแต่ความรู้สึกจริง ๆ ของเราเท่านั้นที่จะช่วยให้เราตีความเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในแบบที่ยอมรับได้

มันอาจไม่ใช่สิ่งสวยงาม มันอาจเป็นความรู้สึกที่หากคนอื่นรู้คงบอกว่า “บ้าไปแล้ว” หรือ “ไม่ปกติ” ก็ได้

แต่ถ้าสามารถทำความเข้าใจและยอมรับมันในฐานะที่เป็นส่วนหนึ่งของตัวเองได้ มันจะกลายเป็น “เรื่องราวเสริมสร้างกำลังใจ” ที่ไม่อาจนำไปเปรียบเทียบกับคนอื่นได้อีกเลย

เพราะสิ่งที่จะร้อยเรียงเรื่องราวของตัวเองได้มีเพียงความรู้สึกของตัวเองเท่านั้น