

spr^{ings}books

จงอย่าหวั่นไหวไปกับทุกสิ่งที่เกิดขึ้น

딸에게 보내는 심리학 편지

อันซองฮี

เขียน

ตรองสิริ ทองคำใส

แปล



ก า ร อ่ า น คื อ ร า ก ฐ า น ที่ ส ำ ค ัญ



หนังสือคุณภาพ
โดยอมรินทร์กรุ๊ป

คำนำสำนักพิมพ์

เคยไหมเวลาเล่นเกมมักจะมีบางด่านที่ไม่ผ่านสักที บางเรื่องที่เกิดขึ้นในชีวิตก็เป็นแบบนั้น อาจต่างกันก็ตรงที่บางเกมมีวิธีการแน่นอนตายตัว บางทีก็อาจมีสูตรที่ใช้แล้วช่วยให้ผ่านด่านต่างๆ ได้ง่ายขึ้น หรือไม่ก็อาจมีใครที่ผ่านด่านนั้นไปแล้วมาบอกวิธีการที่จะผ่านมันไปได้ คงจะดีหากบททดสอบที่เข้ามาในชีวิตมีเฉลย หรือมีคู่มือแนะนำให้ก้าวผ่านมันไปได้ แต่ก็นั่นแหละ แต่ละคนก็มีโจทย์และเงื่อนไขในชีวิตแตกต่างกัน

เคยคิดเล่นๆ ว่าบางปัญหาที่เรายังไม่เคยเจอ ถ้ามีใครสักคนมาเล่าหรือบอกสิ่งที่เราอาจจะเจอได้สักวันก็คงจะดี พอได้อ่านเล่มนี้ ก็พบว่าประสบการณ์และคำแนะนำของผู้เขียนทั้งในฐานะแม่และนักจิตวิทยานั้นล้วนนำมาปรับใช้กับชีวิตเราได้

บางเรื่องที่เกิดขึ้นหรือกำลังจะเกิดขึ้นอาจทำให้เราหวั่นไหว (ซึ่งบางครั้งก็แอบหวั่นใจไปก่อนที่มันจะเกิดเสียอีก) อุปสรรคต่างๆ หากผ่านไปได้เราจะเติบโตขึ้นอีกขั้น

อย่างที่บอกว่าชีวิตก็เหมือนกับเกมนั่นแหละ บางด่านอาจผ่านไปได้โดยง่าย บางด่านก็อาจต้องใช้เวลา

คำนำผู้เขียน

หนังสือทุก ๆ เล่มล้วนมีความหมายพิเศษเฉพาะสำหรับผู้เขียน หนังสือเล่มนี้พิเศษต่อฉันอย่างยิ่ง เพราะเป็นหนังสือเล่มแรกที่ยื่นให้สาธารณชนอ่าน ไม่ใช่งานเขียนเพื่อผู้ทำงานวิจัยเฉพาะทาง อีกทั้งเหตุการณ์สำคัญส่วนตัวซึ่งก็คือการแต่งงานของลูกสาว เป็นเหตุผลให้ฉันเขียนงานชิ้นนี้ ผลดีขณะลงมือเขียนช่วยให้ฉันได้จัดระเบียบ ทบทวนชีวิตที่ใช้มาในฐานะจิตแพทย์ พร้อมกับได้ใคร่ครวญสรุปชีวิตส่วนหนึ่งในฐานะแม่คน ทุกวันนี้ฉันกับลูกสาวต่างขยับขึ้นแข่งขันบนเส้นทางของแต่ละคน โดยยังเป็นเพื่อนที่ดีและหน่วยสนับสนุนผู้สร้างความอุ่นใจแก่กัน หนังสือเล่มนี้คือสิ่งที่ช่วยให้ฉันยอมรับการเปลี่ยนแปลงทางบทบาทในฐานะแม่ ขณะเดียวกันก็ช่วยให้เฝื่อนถึงการเริ่มต้นใหม่ๆ ในฐานะจิตแพทย์ ทั้งยังได้รับความนิยมชมชอบจากผู้อ่านหลายท่านด้วย จะมีเรื่องไหนที่น่ายินดีไปกว่านี้

ผ่านไปเจ็ดปีแล้วหลังหนังสือเล่มนี้ตีพิมพ์ครั้งแรก มีเรื่องราวมากมายเกิดขึ้นระหว่างนั้น ลูกสาวของฉันซึ่งทำงานแต่งงาน และลงหลักปักฐานที่อเมริกา เผลอเดียวเดียวก็ได้เลื่อนตำแหน่งเป็นระดับหัวหน้าในบริษัท ตอนนั้นเธอก็ได้เป็นคนสัมภาษณ์งานพนักงานใหม่แล้ว ส่วนฉันหลังฝึกอบรมด้านจิตวิเคราะห์ที่อเมริกาจบหลักสูตรก็กลับมาทำงานดูแลคนไข้ คุณพ่อสามีเสียชีวิตแล้ว ส่วนหลานๆ ก็มีลูก เป็นพ่อคนแม่คนที่มีความสุขว่กันเรียบร้อย ชีวิตคนเราล้วน

ดำเนินต่ออย่างตระหนงเช่นนั้น เนิบช้าทว่าก็รวดเร็ว แม้เกิดความคิด
แ่งลบเพราะสารพันข่าวเลวร้ายบ้าง แต่ต้องยกความดีให้ความ
งดงามเล็ก ๆ น้อย ๆ ซึ่งค้นพบได้ท่ามกลางชีวิต ที่บันดาลให้เกิด
แรงใจอีดีใช้ชีวิตให้มีความสุขและเติบโตต่อให้ถึงที่สุด

อย่างไรก็ตาม ยังคงมีผู้คนจำนวนมากหอบหัวใจป่วยไข้มาที่
โรงพยาบาล โดยเฉพาะหนุ่มสาววัย 20 - 30 ปีที่รู้ซึ่งถึงความ
ไม่แน่นอนของชีวิตนั้น ต่างเข้าห้องตรวจด้วยอาการซึมเศร้า วิดก
กังวล และสารพันความทรงจำเจ็บปวด การพบคนไข้ผู้ประสบ
ปัญหาหนักหนาแห่งชีวิตเช่นเดิมทั้งๆ ที่เวลาผ่านไปเจ็ดปี ทำให้
ฉันขบคิดถึงการตีพิมพ์หนังสือซ้ำ โดยเฉพาะเหตุผลส่วนตัว ซึ่งมี
หลายท่านให้ความสนใจไต่ถามกันมามากช่วงที่หนังสือขายหมดไป
เกือบสามปี ฉันจึงใจกล้าตีพิมพ์ฉบับพิเศษ

ชีวิตไม่เคยเป็นดังใจ มนุษย์ย่อมต้องใช้ชีวิตโดยปรับตัวให้
สอดคล้องเหมาะสม ปัญหาจิตใจต่างๆ ที่ประสบในกระบวนการ
ดังกล่าวยังคงมีอยู่ไม่ว่าเมื่อก่อนหรือตอนนี้ อย่างไรก็ตาม ดูเหมือน
ทัศนคติรับมือปัญหาของคนเราเปลี่ยนไปจากเดิมมากในช่วงเจ็ดปี
ที่ผ่านมา สมัยก่อนผู้คนทุกชี้ใจกับการเพ่งเล็งประเด็นว่า “ฉัน
บกพร่อง” เวลาปรับตัวเข้าหาโลกไม่ได้ ส่วนตอนนี้มีคนที่ยาก
เข้าใจวิธีใช้ชีวิตโดยรักษาความเป็นตัวเอง ไม่หวั่นไหวเกินเหตุกับ
โลกภายนอกเพิ่มมากขึ้น กล่าวคือ พวกเขาต้องการรู้วิธีสร้าง
สมดุลในหัวใจระดับพอดีๆ ระหว่างตัวเองกับโลก ฉันจึงเพิ่มเนื้อหา
ว่าด้วยวิธีกับแนวคิดดังกล่าวไว้ในบทที่หนึ่ง รวมถึงมีผู้อ่านเรียกร้อง
ว่าอยากรู้จักประเด็นพิเศษของจิตวิเคราะห์ว่าด้วยความเคารพตัวเอง
ความซึมเศร้า ความโกรธ ฯลฯ จึงเพิ่มเติมไว้ในบทที่สี่ด้วย

รู้ตัวอีกทีฉันก็อยู่ระหว่างวัยที่สาม (Third Age) ซึ่งกำลังระหว่าง

วัยกลางคนกับผู้สูงอายุเสียแล้ว แม้เศร้าใจกับการเปลี่ยนแปลงของสังขารที่นับวันก็ยิ่งรู้สึกได้ชัดขึ้น กระนั้นการตระหนักถึงการเสื่อมสลายเช่นนี้ ก็ช่วยกระตุ้นให้รู้ซึ่งถึงความหมายของชีวิต ก่อเกิดหัวใจซึ่งยินดีจะพบเจอช่วงเวลาใหม่ๆ ที่ว่าชีวิตคือการเดินทาง ไม่หยุดพัก กงล้อแห่งชีวิตจึงยังคงหมุนต่อไปข้างหน้า ตราบใดที่ยอมรับและเข้าใจจักรวาลนี้ ไม่ว่าในอดีตเคยเป็นเช่นไร เราจะก้าวต่อไปได้อีกก้าวหนึ่ง ซึ่งจะเป็นความยินดียากจะหาสิ่งใดเปรียบ ซึ่งหนังสือเล่มนี้ได้ร่วมทางในกระบวนการเติบโตเช่นนั้นด้วย

มกราคม ค.ศ. 2020

อันซองฮี



ทดลองอ่าน

สารบัญ

บทนำ

สิ่งต่าง ๆ ที่อยากบอกตลอดสามสิบปีแต่ยังไม่ได้บอก

2

บทที่ 1 คนที่ต้องกะบุญนอมที่สุดในโลก

คือตัวเราเอง

- ว่าด้วยโลกและตัวเรา

จงเป็นคนหัวดี

9

เมื่ออยากร้องไห้ จงร้องจนกว่าน้ำตาจะแห้งเหือด

15

ไม่มีการเลือกที่ทำให้ทุกฝ่ายพอใจ

23

คำพูดที่ว่าความรักไร้เงื่อนไขเท่านั้นถึงเป็นรักแท้

29

สิ่งต่าง ๆ ที่จะบานปลายเมื่อเราไม่ดูแลตัวเอง

37

วิธีปกป้องตัวเราจากโลกอันโหดร้าย : ขอความช่วยเหลือ

และปฏิเสธให้เป็น

44

อย่าหวั่นไหวต่ออดีตเกินเหตุ

51

ใช้ชีวิตให้เป็นปัจเจกนิยม (Individualism) ที่กล้าแกร่ง

แทนอัตตานิยม (Egoism) ที่มักง่าย

59

บทที่ 2 อย่าฝันจะเก่ง ไปเสียทุกอย่าง

- ว่าด้วยงานและความสัมพันธ์

อาชีพการงานที่ไม่ได้ช่วยคลี่คลายได้ทุกปัญหา	69
เส้นทางปลอดภัยอาจอันตรายที่สุด	76
ไม่มีใครสั่งให้เป็นซูเปอร์แมน	83
สารพันสิ่งที่ได้เรียนรู้ระหว่างทำงานตลอดสี่สิบปี	95
อย่าฝันปิดบังนิสัยเจ็บขมเกินเหตุ	104
เหตุผลที่ควรเป็นคนนิยมประสพการณ์มากกว่าคนนิยม ความสมบูรณ์แบบ	112
ความสำเร็จของผู้หญิงในบริษัท	119
การมีเวลาส่วนตัวช่วยคลี่คลายหลายปัญหาให้ชีวิต	126

บทที่ 3 จะใช้ชีวิตแบบไหน ขออย่าฝากใจความรัก

- ว่าด้วยความรัก

จะใช้ชีวิตแบบไหน ขออย่าฝากใจความรัก	135
การจากลา ก็ควรมีมารยาท	144
ใช้คำถามสำคัญของนิตซ์เชเมื่อคบหาดูใจ	151
อีกเรื่องสำคัญที่ต้องคิดคือจะมีเช็กชหรือไม่	159
แต่งงานแล้วก็เหงาได้	167
สังคมโซเชียลช่วยคลายเหงาไม่ได้	175
รักแค่คนที่เขาปฏิบัติต่อเราอย่างให้เกียรติและมีมารยาท	182

บทที่ 4 เมื่อใจไม่เป็นดังใจ

ให้พักก่อน

- ว่าด้วยอารมณ์

ความเคารพตัวเอง : หากคิดว่าการเป็นที่รักต้องใช้คุณสมบัติ	191
ซึมเศร้า : ซึมเศร้าคือสัญญาณขอให้ฟื้นฟูสมดุลที่เสียไปของจิตใจ	199
วิตกกังวล : ถ้าตอนนี้วิตกกังวล แสดงว่าชีวิตกำลังไปได้สวย	205
อิจฉา : หากมีใครอิจฉา ย่อมหมายถึงลูกสำเร็จมากพอให้อิจฉา	211
อ่อนล้า : จะมีหัวใจที่ “ได้ดี ไม่ได้ดีก็ไม่เป็นไร”	219
โกรธ : อย่าเกรี้ยวกราด แสดงออกให้เด็ดขาดและสง่างามกว่าเดิม	227
พึ่งตัวเอง : แต่ลูกผู้พ้นจากอกแม่และใช้ชีวิตเป็นผู้ใหญ่	233

บทที่ 5 ใช้ชีวิตโดยไม่รับไม่ร้อน

ปล่อยให้ค่อยเป็นค่อยไป

- ว่าด้วยชีวิต

เลิกโทษพ่อแม่	243
หากต้องการลดความเสียหายในบั้นปลายชีวิต	249
เป็นเพื่อนที่น่าคบหาให้ยาวนาน	255
หากขาดหลักปรัชญาเกี่ยวกับเงิน วันหนึ่งเราจะร้องไห้เพราะเงิน	262
ความงามหลังวัยสี่สิบสร้างจากวิถีชีวิต	269
การเรียนแท้จริงที่ทำให้รากแห่งชีวิตแข็งแกร่ง	275
ชีวิตไม่ใช่เรื่องใหญ่ จงอยู่ให้สนุกก็พอ	283

เกี่ยวกับผู้เขียน

288



บทนำ



สิ่งต่างๆ ที่อยากบอกตลอดสามสัปดาห์ แต่ยังไม่ได้บอก

ห่างหายจากการเขียนจดหมายถึงลูกนานทีเดียว สบายดีไหม กินข้าวครบทุกมื้อหรือเปล่า ชีวิตแต่งงานที่อเมริกาสนุกไหม ที่ทำงานแล้ว เป็นอย่างไรบ้าง ถึงเราจะติดต่อส่งข่าวคราวหากันบ่อยๆ ทั้งทางโทรศัพท์และข้อความ แต่ก็ยังอยากรู้สารทุกข์สุกดิบของคุณ อยู่ดี ในเมื่อเราอยู่ไกลกัน ก็ช่วยไม่ได้ที่จะอยากรู้ว่าคุณกินอิ่ม นอนหลับดีไหม เจ็บป่วยตรงไหนบ้างหรือเปล่า

บางครั้งก็คิดว่า ตั้งแต่เกิดมาเคยไหนหาอยากรู้ชีวิตความเป็นอยู่ ของใครอย่างปวดร้าวเท่านี้ไหม ก่อนมีลูก แม่เคยเป็นคนที่วิ่งตรง มองแค่เบื้องหน้า ใช้ชีวิตโดยรู้จักเพียงความสำเร็จของหน้าที่การงาน พุดตรงๆ เลย เคยคิดว่าไม่มีอะไรที่แม่ทำไม่ได้ เรียกว่าเป็นคน เห็นแก่ตัวที่ไม่รู้จักกลัวฟ้าดินเสียเลย แต่พอมีลูก ถึงได้รู้จักความ ลำบากใจ ต้องคอยเกรงใจตอนทำงานที่โรงพยาบาลระหว่างดูแล ลูกน้อยผู้ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ ทุกๆ วันต้องใช้ชีวิตอย่างคาดเดา ไม่ได้เพราะลู่ๆ ลูกอาจหกล้ม บาดเจ็บ หรือไข้ขึ้นสูง เป็นครั้งแรก ที่แม่สำนึกว่าโลกไม่เป็นอย่างใจเรา เวลาประสบช่วงยากลำบากเกินจะ แบกรับลำพัง ความคิดว่าแค่ลูกคนเดียวยังไม่มีความรู้เลย จะทำ

อะไรกิน ทำให้หลายครั้งแม่ท้อใจ หากพร้อมกันนั้นก็ได้รู้ถึงสิ่งล้ำค่าแห่งชีวิต รู้ว่าทำไมใครๆ ถึงเรียกว่าความสุข และรู้ว่าทำไมการเลี้ยงลูกถึงทำให้คนเป็นพ่อแม่เติบโตได้ หากไม่มีลูก อาจประสบความสำเร็จด้านอื่นๆ ที่ยิ่งใหญ่กว่านี้ แต่ที่แน่ๆ หัวใจแม่จะกลวงเปล่า คิดแล้วตัวตนของลูกคงเป็นของขวัญชิ้นใหญ่ที่สุดในชีวิต เพราะทุกครั้งที่ลืบทายาท เพียงคิดถึงลูก ก็ทรงตัวได้ใหม่บนเส้นทางชีวิต

แล้ววันหนึ่งลูกก็เปรยถึงการแต่งงาน บอกแม่ว่าพอแต่งงานแล้วจะอาศัยอยู่ที่อเมริกา เคยนึกว่าพอลูกทำงานที่นั่นสักระยะ เมื่อถึงวัยแต่งงาน ก็คงกลับมาอยู่เกาหลี แล้วเราก็จะได้เจอกันบ่อยๆ ถึงตอนนี้จะคิดถึงก็จะอดทนรอ แต่แล้วลูกกลับคิดลงหลักปักฐานที่ประเทศอื่น ใจหนึ่งทั้งภูมิใจ ทั้งอึดอัดใจ พ่อแม่ที่ไหนจะไม่อยากอวยพรแก่ลูกผู้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่แผ้วถางทางชีวิตของตนเล่า ทว่าอีกใจก็เศร้าและว่าเหว่ ตอนแรกทำใจยากจริงๆ นะที่เราจะอยู่ไกลกัน

แล้ววันหนึ่งก็คิดว่าอยากทำบางสิ่งให้ในฐานะแม่ แก่ลูกผู้มอบของขวัญมากมายให้แม่ แก่ลูกที่ต้องใช้ชีวิตอยู่ห่างไกลกัน จนถึงตอนนี้แม่เป็นแม่ของลูก ส่วนลูกก็เป็นลูกสาวคนเดียวของแม่ เมื่อทบทวนวันเวลาสามสิบปีของพวกเขา มีเรื่องราวหลายสิ่งหลายอย่างจริงๆ แต่คงเพราะใกล้ชิดกันมากเกินไป และคิดว่าต่อไปจะยังใกล้ชิดกันเสมอ จึงเพ่งสำนึกได้ว่ามีอีกหลายสิ่งที่ยังไม่เคยบอก

การเป็นจิตแพทย์นานกว่าสี่สิบปีทำให้ได้พบเจอผู้คนเยอะมาก คำนวณคร่าวๆ จนถึงตอนนี้ เฉพาะคนไข้ของแม่ก็มีเกือบสองแสนคนแล้ว พวกเขาต่างหอบความทุกข์กับปัญหาเจ็บปวดของตนมาหาแม่ ซึ่งจะปวดใจที่สุดเมื่อเจอคนไข้หนุ่มสาววัยเดียวกันกับลูก เพราะพวกเขาทำให้แม่ลูกใจคิดว่า ลูกก็อาจมีสิ่งที่เลวร้ายให้แม่ฟัง

ไม่ได้ ไม่นานมานี้แม่มีคนใช้สาวอายุสามสิบปีรายหนึ่ง เธอนั่งเฝ้า
ในห้องตรวจลักพิกแล้วจู่ๆ ก็ระเบิดเสียงร้องไห้ พอร้องนานจน
สงบใจลงหน่อย เธอก็เอ่ยปากเล่าว่างานที่ให้เป็นแบบสัญญาจ้าง
ทำให้เธอกังวลว่าไม่รู้จะถูกเลิกจ้างเมื่อไร ช้ำร้าย หลายวันก่อนเธอ
ก็ถูกคู่หมั้นถอนหมั้น ที่ผ่านมาเธอทุกข์ใจเหลือเกิน

“คอยโง่งหน่อยค่ะ ฉันอยากร้องไห้ แต่เพราะคงยังทำให้พ่อแม่
เป็นห่วง ก็เลยร้องไม่ออก”

ฟังแล้วปวดใจพิลึก ทั้งที่เธออยู่ในวัยสาวสะพรั่ง ควรเต็มปรี
ด้วยความมั่นใจ ทว่าเจ้าตัวกลับใช้ชีวิตวันแล้ววันเล่าอย่างทนทุกข์
ถึงขนาดไม่กล้าหลังน้ำตา

ผู้คนต่างบอกว่าการหาเลี้ยงปากท้องยากลำบากเพราะเศรษฐกิจ
ตกต่ำ ทว่าพอเห็นหนุ่มสาวหางานทำไม่ได้จนหลงทาง เครียดที่
ต้องเจียดเก็บหอมรอมริบจากเงินเดือนก้อนน้อยนิด แม่ปากบอก
สงสาร แต่ในใจกลับขี้นิ้วตำหนิว่าปากเพียรไม่มากพอ คนเรา
กระแนะกระแหนคนที่หน่วยก้านดีเรียนจบระดับมหาวิทยาลัยแต่ดัน
ตกงานว่าต้องมีอะไรแน่ๆ แล้วก็บอกว่าที่เก็บเงินไม่อยู่เป็นเพราะ
ไม่รู้ค่าของเงิน แต่วันะ หนุ่มสาวต่างเชื่อคำพูดว่าขอเพียรขยัน
หมั่นเพียรก็จะประสบความสำเร็จกันจริงๆ พวกเขาก็เพียรทุ่มเท
สุดความสามารถแล้ว พอโลกไม่ยอมมอบตำแหน่งดีๆ ให้จึงทุกข์
และท้อ บ้างโทษว่าตนบกพร่อง ไม่กล้าผ่อนคลายจิตใจ ร้องไห้
ก็ไม่ออก ตัวพวกเขาเองต่างคิดอย่างหดหู่ว่าต่อให้โทษโลกหรือ
คนอื่นก็เสียเวลาเปล่า ปัญหายังคงไม่หายไป

แม่อยากบอกหนุ่มสาววัยเดียวกับลูกมานานแล้วว่า จงอย่า
ฝันทำให้ทุกสิ่งต้องดีเลิศ หากตอนนี้ใจกลัดกลุ้ม ก็ใช้เป็นหลักฐาน
ยืนยันว่ากำลังใช้ชีวิตได้ดีก็พอ ขออย่ากังวล นี่เป็นสิ่งที่แม่ไม่เคย

ได้บอกคนไข้หนุ่มสาวที่เจอในห้องตรวจ ไม่เคยบอกลูกตลอดสามสิบปีที่ผ่านมา และยังเป็นสิ่งที่แม่อยากบอกลูกให้ได้เมื่อแต่งงานโยกย้ายไปจากเกาหลี ดังนั้นจึงเริ่มเขียนหนังสือ เขียนๆ ลบๆ ต้นฉบับอยู่หนึ่งปี ชีวิตการเป็นจิตแพทย์นานสี่สิบปีช่วยให้แม่เรียนรู้สิ่งต่างๆ ขณะเดียวกันก็ดูเหมือนมีหลายสิ่งที่ยังบกพร่อง ทั้งยังคิดมากด้วยว่าสำนวนเขียนของแม่อาจไปกระทบกระเทือนหัวใจเจ็บปวดของหนุ่มสาวแทนที่จะเข้าอกเข้าใจพวกเขาใหม่ ถึงอย่างนั้นแม่ก็ตกใจดีพิมพ์หนังสือเพราะรู้ว่าจะเสียดายแน่ๆ หากตอนนี้ไม่ได้พูดออกมา เป็นคำพูดต่างๆ ที่คนเป็นแม่ควรบอกลูกก่อนสายเกิน

ไม่ว่าคนอื่นจะพูดอย่างไร ลูกก็คือคนล้ำค่าที่สุดสำหรับแม่ คำของแม่นี้หมายถึงแม่จะสนับสนุนลูกเสมอ ไม่ว่าจะทำอะไรไหน ไม่ว่าผลการเลือกนั้นจะเป็นเช่นไร ฉะนั้น ขอลูกอย่าห่วงใจ จงก้าวหน้าเดินต่อเช่นที่ทำมาตลอด ขอเพียงลองทำ ถึงไม่สำเร็จแล้วอย่างไร พักสักนิดแล้วไปต่อเป็นพอ อย่างน้อยไม่ได้ทำตัวโง่เขลาโดยไม่เคยลองทำอะไรเลย หากเจออุปสรรคใด ขอให้ลูกไม่ทำ ความสนุกในชีวิตหล่นหาย เมื่อไรนี้วิธีใช้ชีวิตให้รื่นเริงไม่ออกหรืออารมณ์มักเคืองขุ่น ขอให้เปิดอ่านหนังสือเล่มนี้ เมื่อดูชีวิตของแม่ที่แม่เต็มไปด้วยความผิดพลาดและข้อบกพร่อง หากก็ยังตกใจใช้ชีวิตให้สนุกสนานแล้ว ขอให้จงบังเกิดพลังใจแก่ลูก รวมถึงลูกๆ ทุกคนบนโลกด้วย ลู๊ๆ นะ

แม่ผู้สนับสนุนและรักลูกเสมอ

ບຸກຄີ 1



ທດລອງອ່ານ

คนที่ต้อง
ทะนุถนอมที่สุดในโลก
คือตัวเราเอง

- ว่าด้วยโลกและตัวเรา



ทดลองอ่าน



จงเป็นคนหัวดี

เช้าวันแต่งงานของคุณ แม่เดินหลบออกจากทางหลังห้อง ขณะที่ลูกกำลังแต่งหน้า วันเวลาในอดีตผุดพรายย้อนเป็นฉากๆ ในห้วงคำนึง ก็เหมือนคำเปรียบเปรยที่ว่าขนาดแม่นยังมองว่าลูกน้อยของมันน่ารัก แม่ไม่เคยลืมวันที่เห็นลูกครั้งแรกลงเช่นกัน “อู๊ย ดูเด็กคนนี้นี่สิ มีลิ้น มีปาก มีอวัยวะครบทุกอย่างเลย” ทั้งที่เด็กคนอื่นก็มีเหมือนกัน แต่แม่กลับตื่นเต้นอย่างกับมีแค่ลูกของแม่ที่แสนพิเศษ ไม่ใช่แค่นั้นนะ ตอนเห็นลูกเรียนเขียนตัวอักษรได้เร็วก็คิดว่า “อู๊ย สงสัยลูกสาวเราคงเป็นอัจฉริยะ” ขนาดมีคนบอก “นี่กว่าจิตแพทย์จะต่างจากคนทั่วไป ที่แท้คนเป็นพ่อแม่ต่างก็ภูมิใจในลูกของตัวเองเหมือนกัน” แม่ก็ไม่สนใจ ไม่สิ ในสายตาแม่ ไม่มีเด็กคนไหนบนโลกสมบูรณ์แบบเท่าลูกแล้ว ทำให้แม่ไม่ลังเลสักนิดว่าลูกจะต้องเติบโตเป็นคนที่ยอดเยี่ยมแน่นอน

ลูกเติบโตอย่างสง่างาม มอบความดีใจปริ่มใจมากมายแก่แม่ แม้บางครั้งเราทะเลาะกันเหมือนแม่ลูกทั่วไป และตอนลูกวัยรุ่นก็เคยทำให้ใจแม่ร้อนรน แต่ถึงตอนนี้ทุกสิ่งล้วนกลายเป็นความทรงจำแสนสุข ที่จริงพอคิดดูแล้ว ไม่รู้หรือว่าคำว่า “คนยอดเยี่ยม” ของแม่ที่อยากให้ลูกเป็นนั่นเป็นแบบไหน ก็คงเหมือนแม่ทุกคนที่สร้าง “ลูก” กับอนาคตของลูกให้เป็นตามที่ตนคิด จนเผลอดันและผลักดันความวิตกกังวลไม่เป็นเรื่องให้ลูก

แต่ลูกเดินออกนอกทางของแม่ทุกครั้ง ลูกพุ่งชนเดี่ยวซ้ายเดี่ยวขวาตลอดเวลาที่เรียนมอดัน มอปลาย มหาวิทยาลัย จนไปเรียนต่อที่อเมริกา ลูกยังคงเดินต่อบนเส้นทางของตัวเอง เห็นแล้วความเป็นห่วงก็ทำให้แม่บ่นบ้าง ห้ามปรามจริงจังบ้าง ทุกครั้งลูกจะถามแม่ว่าแทนที่จะให้กำลังใจ ทำไมถึงขัดขวาง บางครั้งลูกโกรธจนไม่ยอมพูดด้วย ทำให้แม่อกใหม่ได้ขมบ่อยครั้ง

พอทบทวนให้ดีถึงเห็นว่าเป็นความโลภของตัวเอง เป็นความโอหังที่กล้าตัดสินใจเมื่อแม่กำหนดอนาคตวันหน้าให้ลูกแล้ว ลูกจะมีความสุขหากเดินตามเส้นทางนั้น

แล้ววันหนึ่งลูกก็บอกแม่ว่า เจอชายที่ลูกอยากอยู่กับเขา ตลอดชีวิตขณะนี้ไปเรียนต่อที่อเมริกา ลูกอยากแต่งงานกับเขาและขอให้แม่ช่วยพร ถึงตรงนี้แม่ยังรับไหว แต่พอรู้ว่าลูกกับเขาจะใช้ชีวิตอยู่ที่นั่นต่อ หัวใจก็หล่นวูบ เคยนึกว่าพอลูกเรียนจบก็จะกลับมาอยู่ใกล้ๆ ถึงออกเรือนแล้วเราก้ยังคงได้เจอหน้าค่าตากันบ่อยๆ ทว่าเรื่องกลับกลายเป็นเราต้องอยู่ไกลกัน พูดตามตรง นึกเกลียดลูกด้วยซ้ำที่ไม่อนุญาตแม้แต่จะให้แม่ได้เฝ้ามองชีวิตลูกจากใกล้ตัว

แต่แล้วก็คิดได้

“เปลอเดียวเดียวลูกก็โตเป็นผู้ใหญ่ ถึงเวลาต้องปล่อยแกไป
แล้วสินะ”

คิดให้ดีก็พบว่า ลูกกำลังเดินบนเส้นทางของตัวเองในฐานะ
มนุษย์ผู้เป็นไทคนหนึ่ง เป็นแม่เสียอีกที่หลบลูบลบตาปฏิเสธมา
ตลอด เพราะเห็นลูกเป็นเด็กน้อยที่ต้องคอยอุ้มชูดูแลในอ้อมอก
ทั้งที่แม่ควรบอกลูกตั้งแต่ว่า “ทำในสิ่งที่ลูกอยากทำเถอะ”
แต่กลับบกพร่อง ต้องขอโทษจริงๆ

ชีวิตคนเรามีจุดเปลี่ยนสำคัญ คือเปลี่ยนจากเด็กเป็นผู้ใหญ่
เปลี่ยนจากผู้หนึ่งคนหนึ่งเป็นแม่คน และเปลี่ยนจากแม่กลับเป็น
“ตัวเรา” อีกครั้ง แม้ทุกสิ่งดูคล้ายกระบวนการที่เกิดเป็นธรรมชาติ
ตามอายุกับเวลา ทว่าเราต่างต้องผ่านจุดเปลี่ยนบทบาทเหล่านั้น
จึงมีหลายคนปฏิเสธไม่ยอมรับการเปลี่ยนแปลง เหตุเพราะกระบวนการ
นี้ช่างเจ็บปวด เมื่อถึงจุดหนึ่งเราต้องอาศัยใจกล้าหาญที่จะ
ตัดห่วงโซ่แห่งบทบาทแล้วก้าวต่อด้วยการเป็นตัวของตัวเอง หาก
เด็กอยากโตเป็นผู้ใหญ่ ก็ต้องทำลายและไปให้พ้นจากโลกที่พ่อแม่
สร้างเพื่อเขา ซึ่งนี่เป็นอิสระสำหรับลูก หากก็เป็นการสูญเสียสำหรับ
พ่อแม่

คิดเสมอว่าตัวเองพร้อมปล่อยให้ลูกพ้นอ้อมอก ครั้นพอถึง
เวลาจริง กลับห้ามความเศร้าลึกๆ ในใจไม่ได้ แต่อย่าห่วงเลย ใน
วันแต่งงานของลูก แม่นั่งจิบกาแฟจัดงานฉลองลำพังแต่อิสรภาพ
ของตัวเองด้วยนะ ก็เลยไม่น้ำหูน้ำตาไหลแบบแม่เจ้าสาวเป็นๆ
ในงาน ช่วยให้อภัยมือจากลูกได้ด้วยรอยยิ้ม ชอบใจลูกที่เป็นฝ่าย
กล้าหาญทำลายโลกที่พ่อแม่สร้างไว้ แม้ถึงเรียนจบหลักสูตรบทบาท
การเป็นแม่ได้

เรื่องเปิดใจกับลูกในรอบสามสัปดาห์

จนถึงตอนนี้ลูกเป็นลูกสาวของใครบางคน เป็นเพื่อนของใครบางคน และเป็นพนักงานบริษัทแห่งหนึ่งที่เป็นรุ่นพี่หรือรุ่นน้องของใครบางคน แต่เมื่อแต่งงาน ลูกจะเป็นภรรยาของใครคนหนึ่ง เป็นลูกสะใภ้ของใครบางคน และวันข้างหน้าก็คงเป็นแม่ของใครบางคนด้วย เท่ากับมีบทบาทหน้าที่เพิ่ม คนทั่วไปชอบคิดว่าต้องทำตามบทบาทที่เพิ่มขึ้นนี้ของตนให้ดี ไม่ยิ่งหย่อนหรือผิดจากความคาดหวังของคนอื่น ๆ ผื่นปากเพียรทำหน้าที่กับความรับผิดชอบที่ได้รับ มีหน้าข้าโลกเรายังชื่นชมคนที่ทำสิ่งต่างๆ ได้ดีว่าเก่ง แล้วก็ส่งเสริมให้คนอื่นๆ ทำได้เช่นนั้นบ้าง

แต่แม้กลับรู้สึกสงสารเวลาเห็นคนผื่นจะเก่งทุกๆ ด้าน มีอุทาหรณ์มากมายถึงการยอมอุทิศตนเพื่อความสุขสบายของทุกคน ยอมเสียสละมากขึ้นเรื่อยๆ ทั้งที่ทำให้ตัวเองແ່ลงและเป็นทุกข์ ยอมลดเสียงของตน อดทนไม่กินสิ่งที่อยากกิน ทำสิ่งที่ต้องทำก่อนสิ่งที่อยากทำ คนรุ่นแม่ต่างใช้ชีวิตกันเช่นนั้น คือเสียสละตัวเองเพื่อลูกกับสามีโดยเห็นเป็นเรื่องปกติและสมควร ปล่อยปละละเลยตัวเองโดยไม่สนว่าอาจป่วยเป็นโรคโคร¹ หรือไม่ ข้าร้ายโลกเรายังบิบบังคับเรียกพฤติกรรมดังกล่าวว่าเป็นการเป็นมารดาที่แท้จริง

สมมติมีใครพูดถึงคุณธรรมความเป็นหญิงหรือการเป็นแม่ เป็นต้นว่าลูกควรใช้ชีวิตเหมือนแม่ของเขา ก็จงปิดหูเสีย บอกเขาว่า

¹ ฮวา - พย็อง ภวาระอารมณ์หรือจิตใจที่ควบคุมไม่ได้ เนื่องจากต้องข่มความรู้สึกหรือความเครียดไว้ภายใน ทำให้บางครั้งปรากฏอาการทางกายภาพ เช่น จุกเสียดท้อง ปวดศีรษะ

ลูกไม่อาจเพียบพร้อมเก่งกาจได้ทุกด้าน หากเขาบอก “หัวดีอะมัด” ก็จงฟังให้เป็นคำชม นี่จะช่วยให้คุณไม่สูญเสียสมดุลระหว่างการทำสารพันบทบาทและการรักษาความเป็นตัวเอง

แม่ก็เคยอยากเป็นหมอที่เก่ง แม่ที่ดี ภรรยาที่ประเสริฐ เพื่อนที่น่ารัก ลูกสะใภ้ที่เข้าท่า ลูกสาวแสนดี และหัวหน้าผู้ยอดเยี่ยม ไม่สิ ต้องพูดว่าแม่เคยพยายามอย่างมากเพื่อจะเป็นให้ครบเช่นนั้น แต่ว่านะ ถึงพยายามแค่ไหนก็ยังมีคนทีเกลียดแม่ มีความบิตเบี้ยวกับปัญหาเกิดขึ้นตรงไหนสักแห่งจนได้ หากงานที่โรงพยาบาลราบรื่น ก็อาจมีเหตุผิดใจกับลูก ถ้าเอาใจใส่ลูกดี จู่ๆ ญาติฝ่ายแม่อาจมีปัญหาก็พอครบครันฝ่ายแม่สงบดี ก็อาจเกิดปัญหาที่บ้านฝ่ายสามี ฉะนั้น ถึงเพียรทำทุกสิ่งให้ดีเยี่ยม ก็ไม่มีวันไหนปราศจากปัญหาเลย โดยเฉพาะตอนลูกยังเล็ก แม่ใช้ชีวิตโดยพูดติดปากตอนหมดวันว่า “วันนี้รอดเฮะ” คนอื่นฟังเข้าก็เห็นเป็นคำบ่นและบอก “ก็เพราะแบบนี้ไง ไม่รู้จะทำงานให้เหนื่อยทำไม สู้อยู่บ้านเลี้ยงลูกเฉยๆ ดีกว่า”

ตอนนั้นแม่เคยเจ็บปวดเพราะคำพูดพวกเขา แต่ขณะเดียวกันก็ช่วยให้บทวนสิ่งที่ต้องการจริงๆ และได้ใช้ชีวิตโดยปรับเติมเสริมแต่งพอให้ปัญหาติดๆ ขัดๆ ในทุกบทบาทไม่รุนแรงเกินไป แทนที่จะฝันให้ยอดเยี่ยมทุกด้าน แม่เลิกอยากจะเป็นคนดีเลิศเลอของทุกคนและตั้งใจจะโอบอ้อมทุกด้านแล้ว

ผู้มีความรักต่อตัวเองและมีอาการหลงตัวเอง (Narcissistic) ในระดับพอเหมาะ ย่อมรู้ดีถึงความจริงว่าตนไม่ต้องสมบูรณ์แบบ มั่นใจว่าถึงล้มเหลวหรือพลาดพลั้ง ตนก็ยังเป็นคนผู้มีค่าเพียงพอให้ได้รับความรัก โจ คูเดิร์ด นักเขียนบทละครชาวอเมริกันกล่าวไว้ “คุณไม่จำเป็นต้องได้รับความรักจากคนอื่น และจงอย่าเสียสละ

ตัวเองเพื่อสิ่งนั้นด้วย สิ่งสำคัญที่สุดและเป็นศูนย์กลางแห่งชีวิตจริง ๆ คือการรักตัวเอง ในบรรดาทุกคนที่คุณได้รู้จักชั่วชีวิต สุดท้ายมีเพียงตัวคุณคนเดียวเท่านั้นที่ไม่ได้จากหรือทิ้งคุณไป”

ฉะนั้น เมื่อเรารู้สึกว่าน้ำหนักความรับผิดชอบจากบทบาทหน้าที่กดดันหรือคล้ายโลกเฝ้าแต่เรียกร้องให้เราจนเสียสละ ก็ขอให้ลองอาจเผชิญหน้าด้วยใจพร้อมจะได้ยินคนอื่นบอกว่าเราเป็น “ผู้หญิงหัวดี” เกอะ แม่พร้อมสนับสนุนให้ลูกเป็นแบบนั้นเสมอ



ทดลองอ่าน



เมื่ออยากร้องไห้ จงร้องจนกว่าน้ำตาจะแห้งเหือด

คนเราเสียน้ำตาปริมาณเท่าไรตลอดเวลาที่มีชีวิต บางที่เราอาจเสียน้ำตากันเยอะกว่าจำนวนครั้งของรอยยิ้มก็ได้นะ การร้องไห้ยังเป็นภาษาแรกสุดที่มนุษย์ใช้ เราทุกคนต่างร้อง “อู๊ว” เมื่อแรกเกิดเพื่อบอกให้รู้ถึงการมีชีวิต

ตอนลูกเกิดก็คงร้องไห้จ้าเหมือนกัน แม่อยากฟังเสียงร้องไห้नाที่ที่ลูกออกมาสู่โลกใบนี้นัก แต่ก็อดฟัง ลูกไม่อนุญาตให้แม่ได้คลอตามธรรมชาติทั้งที่แม่ชอบทำอะไรๆ ด้วยวิถีตามธรรมชาติเสมอ เพราะลูกไม่ยอมออกมาารวกับกลัวโลกภายนอก หลังใช้ยาแก้ปวดซ้ำๆ สุดท้ายแม่จึงต้องรับการผ่าตัดคลอด

ฮ็อตโต แรงค์ นักจิตวิเคราะห์ชาวออสเตรียเคยบอกว่า การพ้นจากมดลูกของแม่่ออกสู่โลกภายนอกคือการ “สูญเสีย” (Loss)¹ ซึ่งเป็นบ่อเกิดความหวาดหวั่นแก่ทารกทุกคน คงเพราะเหตุนี้เด็กๆ แรกเกิดถึงร้องไห้จ้ากันทุกราย

¹ เขาเสนอความคิดว่าความสะเทือนใจตอนเกิดหรือ Birth Trauma ไม่ได้ส่งผลต่อแค่ความรู้สึกทางกายภาพ แต่ยังก่อความรู้สึกสูญเสียจากความมั่นคงทางจิตด้วย

นอกจากนี้ทาร์กยังร้องไห้เมื่อหิว ง่วงนอน หรือเบื่อหน่าย การร้องไห้คือพจนานุกรมบรรจุทุกอารมณ์ทั้งดีใจ โกรธ เศร้า สุข ฯลฯ สำหรับทาร์ก ทว่าพอพ้นวัยส่งเสียงอ้อแอ้และเริ่มใช้ “ทักษะภาษา” เราต้องอดกลั้นแม้แต่การร้องไห้ที่ควรร้อง พวกผู้ใหญ่ผู้ใหญ่ๆ ว่า “ถ้าร้องไห้ เสือจะมาจับกิน” ล้อเลียนว่า “เด็กขี้แยร้องให้ขี้มูกโป่ง” และเคียวเชญว่า “ตลอดชีวิตลูกผู้ชาย ร้องไห้ได้แค่สามครั้ง” เราเสียดสอนกันว่าต้องควบคุมการร้องไห้และอารมณ์ด้านลบ เช่น โกรธ ให้ได้ก่อน ถึงจะเป็นผู้ใหญ่ ยิ่งเติบโตเราจึงยิ่งประหยัดน้ำตากัน

หนุ่มสาวผู้ถูกใจหน้าซีบอกรวม

หลายปีก่อนคุณมินคนไข้ของแม่ ปกติเธอใช้ชีวิตเหมือนแคนดี้ในการ์ตูน *แคนดี้ แคนดี้* สาวน้อยจอมแก่น (Candy Candy) คือหยอเยาะเศร้าใจแค่ไหนก็ไม่ยอมร้องไห้ พอมาถึงห้องตรวจหญิงสาวกลับพร่ำพรั่งน้ำตา เธอเป็นพนักงานตามสัญญาจ้าง ทั้งที่อายุใกล้สามสิบปีแล้วยังไม่ได้บรรจุเป็นพนักงานประจำ ทำให้รู้สึกอับอายต่อตัวเอง อีกทั้งยังเพิ่งถูกถอนหมั้น เจ้าตัวจึงรู้สึกเหมือนเป็นใบไม้ร่วงที่เปียกปอนด้วยความเศร้าสร้อย

“คุณหมอคะ การแต่งงานคือเป้าหมายของฉันเสมอ แต่ฉันกลับถูกถอนหมั้นล่ะ” เธอกล่าว “ชีวิตฉันคือการ ‘ล้ม’ ค่ะ ‘ล้ม’ เหลวกับการเป็นพนักงานบรรจุ แล้วก็ ‘ล้ม’ เหลวที่ถูกถอนหมั้น ตลกดีใช่ไหมคะ” เธอเยาะตัวเองกลัวเสียงหัวเราะ แต่แล้วจู่ๆ โหล่หญิงสาวก็สั่นเทาและเริ่มร้องไห้ คุณมินมีอาการซึมเศร้า ซึ่งเกิด

จากนิสัยรักความสมบูรณ์แบบ เจ้าตัวทั้งเจ็ดสถานที่ท่องเที่ยวที่ต้องไปให้ได้ก่อนตายลงสมุดบันทึกพกติดตัว ทั้งวางแผนจะแต่งงานให้ได้ก่อนสามสิบ จะมีลูกสองคนก่อนอายุสามสิบห้า เรียกว่ากำหนดภารกิจชีวิตที่ต้องทำในช่วงวัยต่างๆ ไว้ครบครัน เธอจึงทรมานกับแรงกดดันว่าต้องใช้ชีวิตให้เป็นไปตามแผน การที่ชีวิตไม่สมบูรณ์แบบลุล่วงตามแผนคือความอับอายใหญ่หลวงสำหรับเธอ

คาเรน ฮอว์นีย์ นักจิตวิเคราะห์จากสหรัฐอเมริกาเรียกอาการหมกมุ่นดังกล่าวว่า “ซูดบีคอมเพล็กซ์” (Should Be Complex) อีกนัยของคำว่า “ต้องทำ...” ก็คือ “ห้ามทำ...ไม่ได้” ผู้มีซูดบีคอมเพล็กซ์จะต้องเดินหน้าต่อเหมือนตุ๊กตาทหารไซลานเท่านั้น ถึงจะสบายใจ คุณมินตัวสั่นหัวใจเพราะที่บริษัท เธอมีสิทธิ์ถูกเลิกจ้างได้ทุกเมื่อ และพอจู่ๆ ถูกถอนหมั้น เธอจึงสูญเสียพลังคำจูนในชีวิต

ด้วยความที่ตัวเองเคยข้ามแม่น้ำที่ชื่ออายุสามสิบปีมาก่อน จึงเข้าใจอาการซึมเศร้าของคุณมิน แต่ตอนนั้นแม่มีลูกที่กำลังวัยสามขวบ แม่แน่นไม่ยอมปล่อย ไม่รู้ทำไมเด็กอายุแค่สองขวบถึงมีแรงกำมือแน่นนัก ต้องขอขอบคุณมือของลูกที่จับแม่ไว้แน่น ถึงได้ก้าวข้ามวัยสามสิบได้โดยไม่อ่อนแอจนสับสน สมมติตอนนั้นไม่มีลูกจะเป็นอย่างไรนะ แค่คิดก็สยองแล้ว แต่คุณมินต้องข้ามแม่น้ำนั้นตัวคนเดียว เธอคงมีดบาดด้านจริง ๆ



เห็นคุณมินแล้วก็ถูกคิดว่าลูกในวัยสามสิบแล้วจะเป็นแบบไหน เกาหลีได้เป็นประเทศที่จะยึดคืนสิทธิพิเศษต่างๆ ของวัยรุ่นเมื่อคนเรา อายุเข้าสามสิบปีพร้อมกับโยนคำถามใส่ “จนถึงตอนนี้เคยทำอะไร แล้วบ้าง” อย่างกับตรวจการบ้าน ชินฮยอนลิม กวีชาวเกาหลีใต้ เขียนบันทึกตอนอายุใกล้สามสิบปีไว้ว่า “ใกล้สามสิบแล้ว ช่วง อายุยี่สิบปีของฉันจบลงเพียงความสิ้นหวังและสับสนหรือไม่ วันเวลา เดินต่อทั้งๆ ที่ไม่ได้ทำอะไรเป็นชิ้นเป็นอัน ทำให้รู้สึกวุ่นวายวัน ดังดื่มยาพิษ” คนเราต้องหวาดกลัวแค่ไหนถึงถ่ายทอดความรู้สึกเหมือน ดื่มยาพิษ นี่เป็นเรื่องที่เข้าใจได้

ขนาดถูกถอนหมั้น คุณมินยังกลัวพ่อแม่จะทุกข์ใจและกังวล มากกว่าจะเป็นห่วงความรู้สึกตัวเองเสียอีก เธอจึงไม่กล้าร้องไห้ หญิงสาวผู้ไม่อาจร้องไห้ทั้งๆ ที่เศร้าจับใจ กลับร้องให้กับแม่อยู่เป็น นาน เธอผู้เป็นเหมือนใบไม้ร่วง มองไม่เห็นแววจะหลุดพ้นจาก แผ่นดินเย็นเฉียบ หากที่ผ่านมาเข้มงวดกับตัวเองน้อยลงหน่อย ปลอบโยนตัวเองให้ร้องไห้เมื่ออยากร้อง เธอก็คงไม่ต้องร้องให้นาน รวดเดียวเช่นนั้น ช่างน่าเห็นใจนัก

“ฉันไม่เคยร้องไห้แบบนี้เลยนอกจากตอนเด็กๆ สงสัยจากนี้ คงต้องร้องไห้เพื่อตัวเองบ้างแล้วล่ะ” ฟังคำเธอจบ แม็กก็พยักหน้า รับเสียงบ่น หลังจากเจ้าตัวออกจากห้องตรวจ แม็กก็มองที่ชามที่เธอ ใช้เช็ดน้ำตาพลางรู้สึกหัวอกต้อตัน ไม่ได้มีแค่คุณมินหรอกที่ร้องไห้ ให้โง่งมใจไม่ออก หมู่สาวผู้ทุกข์ใจถึงได้บอกว่าพวกเขาหน้าขึ้นแต่ ออกตรม

เด็กน้อยในตัวเราส่งสัญญาณเจ็บปวดผ่านน้ำตา

น้ำตาคือสัญญาณที่เด็กน้อยในตัวเรา (Inner Child) บอกว่าเจ็บปวด ตอนดีใจเราก็กินน้ำตา แต่ที่เสียน้ำตาเยอะกว่าเวลาเสียใจ เป็นเพราะเจ็บปวดจากการสูญเสีย ความเศร้าโศก (Grief) เป็นปฏิกิริยาทางอารมณ์ต่อการสูญเสีย ซึ่งความเศร้าโศกปกติ (Normal Grief Reaction) ต่างจากความเศร้าโศกที่ผิดปกติ (Pathological Grief) กระบวนการของความเศร้าโศก (Grief Process) คือพยายามตามหาสิ่งที่สูญเสียพลัดพราก หาทางกลับคืนสู่ปกติ และรักษาสายสัมพันธ์กับสิ่งที่สูญเสียแล้วไว้ในหัวใจเรื่อยไป คำว่าสิ่งที่สูญเสียในที่นี้ อาจคือบุคคลผู้เป็นที่รัก หรือค่านิยมที่ตนเชิดชูกับภาพลักษณ์ที่ตนอยากเป็นเหมือนกรณีคุณมินก็ได้

เมื่ออยู่ในกระบวนการของความเศร้าโศก พลังใจทั้งหมดจะจดจ่อกับสิ่งที่สูญเสีย ทำให้เจอตัวเราผู้หนึ่งคุณคู่ห่อเหี่ยวโดยเว้นระยะห่างจากความจริงนิดหน่อย แบบเดียวกับท่าทางมึนงงของคนเพิ่งสูญเสียผู้เป็นที่รักกะทันหัน เหตุที่ความเศร้าโศกทำให้ทุกข์จนคิดอะไรไม่ออก เป็นเพราะเราต้องเก็บคืนพลังลิบิโด (Libido) ที่เคยให้อีกฝ่ายที่เป็นเหตุให้เศร้าโศก

ลิบิโดหมายถึงพลังแห่งชีวิตและสัญชาตญาณที่มนุษย์เรามีติดตัวตั้งแต่เกิด แบ่งได้เป็นลิบิโดต่อตัวเอง (Ego-libido) กับลิบิโดต่อผู้อื่น (Object-libido) ตามแต่ว่าพลังงานแห่งชีวิตอันรุนแรงนี้มุ่งสู่ภายในหรือเป้าหมายภายนอก คิดง่าย ๆ ว่าลิบิโดเป็นทั้งความมุ่งหวังและจดจ่อหมกมุ่นรุนแรงต่อฝ่ายเป้าหมาย เช่น “ฉันมีแค่เธอ” “หากทำโครงการนี้ได้ดี อาจได้บรรจุเป็นพนักงานประจำ”

หรือ “ปีนอย่างน้อยต้องได้พาแม่ไปเที่ยวบ่อน้ำร้อน” เราไม่อาจตัดใจจากสิ่งเหล่านี้ได้ ต้องใช้เวลาทำใจนาน จึงควรยอมรับน้ำตาที่หลั่งในจังหวะนี้ น้ำตาของความเศร้าโศกจากการสูญเสียเป็นน้ำตาที่ควรยินดีปล่อยให้หลังริน

จะเกิดอะไรขึ้นหากเราข้ามกระบวนการของความเศร้าโศกพรอยด์² บอกว่าคนเราจะป่วยเป็นโรคซึมเศร้าถ้าไม่เศร้าโศกให้มากพอ หลายคนชอบเรียกโรคซึมเศร้าว่าเป็นอาการใช้หัวัดทางใจ อยากบอกว่ามีอาการใช้หัวัดต่ออัตตา (Ego) ของเราเช่นกัน อัตตาที่เป็นหัวัดจะจดจ่อเพียงการด้อยค่าตัวเอง อย่างว่าแต่จะปลอบโยนตัวเองยามทุกข์ใจ ยังบั่นทอนด้วยการตำหนิและรู้สึกผิด คุณมินผู้เสียดสีชีวิตของเธอล่ะ “ล้ม” ก็แสดงให้เห็นถึงภาวะซึมเศร้าเพราะหัดที่แม้จะซ้ลัคนิด แต่เธอก็หลุดพ้นจากอาการซึมเศร้าได้เมื่อผ่านกระบวนการของความเศร้าโศก

คุณมินจำไม่ได้เลยว่ามีใครเคยเข้าใจและปลอบโยนหัวใจเธอ เธอจึงแสดงความรู้สึกไม่ค่อยเป็น อารมณ์ความรู้สึกเคยเป็นสิ่งที่เธอละเลยเพิกเฉย การร้องไห้ของเธอผู้ใช้ชีวิตราวกับการฝ่าฟันทำภารกิจ คือสัญญาณจากภายในขอร้องไห้เมตตาดูแลตัวเอง ผู้เจ็บปวดบ้าง คิดดูแล้วที่คุณมินร้องไห้แทบขาดใจก็คงเพื่อจะได้เศร้าโศกกับวัยซ้ลยี่สิบกว่าปีของตน ที่แม้ธรรมชาติหากก็ใช้อย่างเต็มที่ก่อนอายุจะล่วงซ้ลเลขสามก็เป็นได้

² ซิกมุนด์ ฟรอยด์

คำแนะนำแก่วัยสามสิบ

ครั้งหลังน้ำตา เธอถึงได้ทบทวนพร้อมพินิจพิจารณาความเศร้าโศกในหัวใจ ตลอดจนโทษะ ความอ่อนแอ และการโทษตัวเอง ที่เกิดเหตุการณ์ถูกถอนหมั้นซึ่งทิ้งบาดแผลฉกรรจ์ไว้ในชีวิตเธอ หากขณะเดียวกัน แผลนั้นก็เป็นกλοιให้เธอหันมาพินิจหัวใจตัวเอง ซึ่งเคยเพิกเฉยมานาน ช่วยให้เธอปลอบโยนบาดแผลของตน พร้อมปล่อยวางความหวังต่างๆ ที่ไม่สมหวังแม้เคยต้องการมันเหลือเกิน

เมื่ออายุสามสิบปี อย่าคำนวณเลยว่าชีวิตที่ใช้มา “ทำอะไรได้มากแค่ไหน” เราควรปลอบโยนตัวเองที่อดทนผ่านช่วงเวลาเหล่านั้นมาได้ อนุญาตให้ตัวเรามีเวลาเศร้าโศกบ้าง หากน้ำตารื้น ก็ยินดีที่จะหลั่ง คนตระหนี่น้ำตาจะพลอยตระหนี่ต่อตัวเองด้วย

แม่เองเคยปล่อยให้น้ำตาของความเศร้าโศกไหลรินอยู่หลายวันเช่นกัน ทุกครั้งมักจะนึกถึงวรรคหนึ่งใน *Like The Flowing River* ของเปาโล คูเอลญู ที่ว่า “ไม่จำเป็นต้องแสร้งทำตัวแข็งแกร่งตลอดเวลา ไม่เห็นต้องพิสูจน์ว่าทุกสิ่งราบรื่นเสมอ อย่าใส่ใจคำพูดคนอื่นก็พอ หากจำเป็นก็จงร้องไห้เถอะ ร้องจนกว่าน้ำตาจะเหือดแห้ง”

ลูกผู้ใช้ชีวิตให้แม่เห็นว่าสง่างามเพราะกลัวแม่จะเป็นห่วง หากตอนไหนอยากร้องไห้ก็ร้องเถอะ เมื่อร้องให้จนสาแก่ใจ หัวใจปลอดโปร่งกับผีเท้าเบาสบาย จะช่วยให้เราเกิดพลังทำสิ่งต่างๆ ได้อีกครั้ง



ไม่มีการเลือก ที่ทำให้ทุกฝ่ายพอใจ

ไม่ชอบคำคำหนึ่งที่คุณชอบใช้ คือคำว่า “ป่วยการเปล่า” ความหมายตามพจนานุกรมคือ “ทำสิ่งไม่มีประโยชน์” เช่น เลือกทางอ้อมไกล ๆ แทนที่จะเลือกเส้นทางเร็วที่สุด หรือเปลืองเวลาทำสิ่งที่ไม่มอบผลลัพธ์ สรุปด้วยคำเดียวว่าการทำสิ่งเหลวไหล ไม่เอื้อต่อการสร้างผลงาน นี่ละคือป่วยการเปล่า

แต่โลกเรามีสิ่งที่ป่วยการเปล่าแน่หรือ เราพูดได้หรือว่าการสร้างปราสาททรายที่แค่ต้องลมก็พร้อมพังครืนนั่นคือป่วยการเปล่า ในเมื่อผู้เคยลองก่อปราสาททราย ย่อมเรียนรู้วิธีการการทำลาด รู้จักกะความชันกับทรายที่จะใช้ว่าควรมีปริมาณแค่ไหนถึงจะก่อปราสาทได้สวยมั่นคงดี ซึ่งนี่คือภูมิปัญญาของแท้ที่เรียนรู้ได้จากประสบการณ์

สาเหตุที่สิ่งป่วยการเปล่าจำเป็นต่อชีวิต

หนุ่มสาววัยรุ่นขาดประสบการณ์กับทรัพยากรมากเกินไป

จะทำให้พวกเขาตัดสินใจเลือกสิ่งใดก็ได้ดีที่สุด หากปราศจากสิ่งปฏิกูลการเปล่าที่ว่า พวกเขาจะปูฐานชั้นดินตะกอนแห่งชีวิตได้อย่างไร บางคนเห็นการลองผิดลองถูกว่ามีแต่เสียหาย “แค่เดินบนทางที่เราควรเดินก็ยุ่งจะแย่แล้ว ฉันไม่อยากจะหาเรื่องใส่ตัวด้วยการลองผิดลองถูกให้ป่วยการเปล่า” เราเรียกว่าเป็นวิธีคิดแบบหลีกเลี่ยงการสูญเสีย (Loss Aversion) หมายถึง การสูญเสียก่อความรู้สึกรุนแรงต่อจิตใจมากกว่าการได้กำไร ต่อให้ผลลัพธ์จะพอๆ กันก็ตาม

แต่ว่านะ วิธีคิดว่าการลองผิดลองถูกมีแต่เสียกับเสียและไร้ประโยชน์ต่อผลลัพธ์ระยะสั้นนั้น จะขัดขวางการเติบโตในอนาคต เคยอ่านเจอจากที่ไหนสักแห่งว่า “ผู้เชี่ยวชาญหมายถึงคนที่เคยทำผิดพลาดในทุกๆ สิ่งที่ทำผิดพลาดได้ในสายงานของตน” เห็นด้วยอย่างยิ่ง แม้การลองผิดลองถูก ณ ตอนนี้อาจดูทำให้เราขาดทุน ทว่าพอค่อยๆ สะสมเจ้าประสบการณ์ป่วยการเปล่าต่อเรื่อย ๆ สักวันสิ่งนั้นอาจกลายเป็นพลังผลักดันเราสู่ผลสำเร็จ ตลอดจนเป็นกลไกช่วยให้ค้นพบตัวเราด้านที่ไม่เคยรู้จัก ยิ่งไปกว่านั้น หากอุปมาว่าหนุ่มสาวยังไม่มีที่ดินเป็นของตนเอง การลงมือขุดพรวนดินก่อนก็เป็นแรงงานอันศักดิ์สิทธิ์ หากยังไม่รู้ว่าอยากทำอะไร ถนัดด้านไหน การลองดูก่อนก็น่าจะช่วยให้ได้ข้อสรุปนี้มา เช่น “ดูเหมือนฉันเก่งด้านนี้กว่าคนอื่นแฮะ” “ฉันไม่ค่อยเก่งด้านนี้ แต่ลองทำแล้วสนุกจัง” เมื่อสั่งสมประสบการณ์มากพอถึงจุดหนึ่ง ก็จะเป็นผลดีต่อการตัดสินใจ

การปฏิเสธหรือด้อยค่าประสบการณ์ลองผิดลองถูกว่า “ถ้าฉันไม่เสียเวลาลองทำจะประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานได้เร็วกว่า” คือการปักธงอยู่บนความเชื่อว่ามีทางด่วนให้ไปถึงเป้าหมายได้เร็ว

ที่สุดอยู่ตรงไหนสักแห่ง จริงอยู่ กับการทำรายงาน เตรียมพรีเซน-
เทชัน หรือการเดินทางไปที่นั่นต๋อหมายนั้น มีวิธีทรงประสิทธิภาพ
ที่ทำได้เร็วที่สุด ทว่าเมื่อพินิจชีวิตทั้งก่อนยอมไว้คำตอบ
ทรงประสิทธิภาพสุดรสำเร็จ มีเพียงความช้าของแห่งชีวิตที่เรียนรู้อ
ได้เองจากกระบวนการพากเพียรด้วยวิธีส่วนตัวเพื่อทำเป้าหมาย
ของตนให้ลุล่วง

หนึ่งเคล็ดลับชีวิตที่ได้อุตอนอายุยี่สิบห้าปี

สมัยวัยรุ่น แม่่นะชอบเย็บเสื้อผ้าตุ้กตามาก ชอบถักไหมพรม
ด้วย เคยถักทั้งผ้าพันคอ เสื้อกั๊ก แถมยังเคยซื้อแพตเทิร์นตัดเสื้อ
มาลองตัดชุดกระโปรงเอง ใครเคยลองจะรู้ว่าพอจับเข็มถักหรือ
เริ่มเย็บปักถักร้อยสักครั้งก็หยุดมื่อยาก เพราะรู้สึกเมามันอยาก
ทำให้เสร็จ แต่พอเข้ามหาวิทยาลัย ยุ่งๆ กับการเรียน ก็ไม่ได้เย็บ
ชุดสนุกๆ อีกรึ ลำพังเวลาอ่านหนังสือเรียนยังแทบไม่พอ การใช้เวลา
หลายชั่วโมงเย็บปักถักร้อยจึงดูเป็นเรื่องป่วยการเปล่า แต่แล้ว
ทักษะเย็บด้ายของแม่กลับได้ใช้ในสถานการณ์ที่เหนือความคาด
หมาย ตอนเป็นแพทย์ฝึกหัดที่โรงพยาบาลแล้วเรียนเย็บแผลให้
คนไข้ครั้งแรก แม่ได้รับคำชมอย่างคาดไม่ถึงว่านี่เพิ่งเคยเย็บแผล
ครั้งแรกจริงๆ หรือ

ใครจะคิดว่าประสบการณ์เย็บปักถักร้อยสนุกๆ จะได้ใช้
ประโยชน์ในรูปแบบนี้ตอนโต เหตุการณ์นี้ทำให้แม่รู้ความลับหนึ่ง
ของชีวิตว่า บนโลกเราไม่มีสิ่งใดเหลวไหลไร้สาระ เป็นความจริง
ที่ไม่มีใครรู้ได้ว่าสิ่งที่เรียกว่าป่วยการเปล่า ณ ตอนนี้ อาจได้ใช้

ในรูปแบบใดๆในอนาคตของเรา

วิเวียน เวสต์วูด ไอคอนของสไตล์ฟังก์ชันเล็กเป็นครูในวัยสามสิบปีเพื่อเลือกใช้ชีวิตเป็นดีไซเนอร์ การตัดสินใจของเธอผู้ไม่เคยเรียนศิลปะหรือการออกแบบทำให้คนรอบตัวต่างห้ามปรามว่าเธอกำลังทำเรื่องเหลวไหล ทว่าตอนนี้เธอกลับยืนบนจุดสูงสุดของวงการแฟชั่น ถึงกับได้รับเครื่องราชอิสริยาภรณ์อันวิเศษยิ่งแห่งจักรวรรดิบริติช (Most Excellent Order of the British Empire) จากสมเด็จพระราชินีนาถเอลิซาเบธที่ 2 ไม่ได้จะบอกว่าการตัดสินใจของเวสต์วูดถูกต้องเพราะเธอกลายเป็นดีไซเนอร์ชื่อดังระดับโลก เพราะต่อให้เธอไม่ประสบความสำเร็จกับงานออกแบบและต้องกลับไปเป็นครูเหมือนเดิม ทว่าประสบการณ์ที่เคยลงจ้างงานดีไซเนอร์ของเธอจะยังคงอยู่เป็นสมบัติล้ำค่าในชีวิตเจ้าตัว ซึ่งไม่มีสิ่งใดทดแทนได้ ในเมื่อลงมือทำสิ่งที่อยากทำให้สนุกยิ่งกว่าใครอย่างน้อยจึงเท่ากับได้ค้นพบงานสนุกๆในชีวิตอีกอย่าง เธอคงไม่ได้รับสิ่งเหล่านี้หากมีวาระวงล้อจะเสียเวลาเปล่าทั้งๆที่อยากเป็นดีไซเนอร์ หรือกลัวเล็กเป็นครูแล้วจะเสียตายภายหลังจนไม่ลงมือ

โลกเราไม่มีงานไหนไร้ประโยชน์

พักวันซอ นักเขียนผู้ลวงลับ ซึ่งมีผลงานเขียนกว่าหนึ่งร้อยชิ้นหลังเข้าวงการนักเขียนด้วยวัยสี่สิบกว่าปี เธอเคยบอกว่า “ชีวิตเป็นเพียงกระบวนการต่อเนื่อง ไม่มีบทสรุป” เจ้าตัวเปรียบชีวิตเหมือนการปีนเขา เราต้องเดินบนหนทางลาดชันนาน แต่ช่วงเวลาปีติ

ให้ลี้มรสาติบยออดเขากลับแสนสั้น เช่นนั้นแล้วชีวิตก็ควรเป็น การตามหาความสุขระหว่างปิ่นเขามิใช่หรือ เป็นความจริงว่าแม้แต่ ตอนที่เธอไม่เขียน จิตใจก็ยังคงเฝ้าครุ่นคิดถึงต้นฉบับเหมือน ทหารยามคอยเฝ้าประจำการ ความต่อเนื่องของช่วงเวลาคงยากจะ อดทน หากเราไม่สนุกกับกระบวนการนั้น คนเรามักมองการลงมือ ผลิตงานว่าเหมือนชุดดินทิ้งไว้เฉยๆ แต่ที่จริงนี่คือเป้าหมายของ กระบวนการนั้น

ถึงอย่างนั้น เรากลับใจแคบต่อเรื่องป่วยการเปล่ากันนัก เรา ต่างคิดว่าเมื่อเริ่มทำอะไรสักอย่าง ไม่ว่าจะงานหรืองานอดิเรก จะต้อง สร้างผลลัพธ์เท่าที่พยายาม เราถึงไม่ยอมทำท่ายทำสิ่งต่างๆ กัน ทั้งที่แค่ลองก็จะได้รู้ ไม่กี่สัปดาห์ก่อนนี้ผู้คนยังยอมรับและเข้าใจคำว่า ความกล้าบ้าบิ่นของวัยรุ่น ยังมองว่าการผจญภัยคือสิทธิพิเศษ ของคนหนุ่มสาว ทว่าสถานการณ์ตอนนี้ต่างจากเดิมแล้ว เราอยู่ บนโลกที่หากแผน A พลัดก็จะไม่กล้าทำแผน B พลอยให้คิดว่าการ เลือกเส้นทางที่คนอื่น ๆ ตรวจสอบก่อนแล้วและเกิดการพังพลาต น้อยนั่นคือทางปลอดภัยดี

ประสบการณ์ลองทำสิ่งที่อยากทำครั้งหนึ่ง อาจไม่เป็นประโยชน์ ต่อหน้าที่ ณ ตอนนี้ได้ทันทีทันใด แต่มันจะกลายเป็นเมล็ดพันธุ์ ซึ่งอาจผลิดอกออกใบช้าหน่อยในตอนเราอายุสี่สิบหรือห้าสิบปี ปัจจุบันคือยุคสมัยที่รอบความคิดเรื่องอาชีพตลอดชีวิตสูญสลาย ลงแล้ว แม้ได้เจอผู้คนที่กล้าใจกับการเกษียณเมื่อถึงวัยสี่สิบปี กลางๆ พวกเขาส่วนใหญ่ไม่รู้ว่าจะควรทำอะไรและอย่างไรต่อไป ในอนาคต สมมติพวกเขาเคยขบคิดจริงจังสมัยยังหนุ่มสาวว่าควรฝัง เมล็ดพันธุ์ไว้ตรงไหน ลองขุดพรวนดินในที่ที่ดูเพื่อเจอ ขุดหลุม เล็กๆ ไว้ฝังสักหนึ่งเมล็ดพันธุ์เสียหน่อย รู้จักเมล็ดพันธุ์ที่ควรปลูกไว้

กับชีวิตหากที่สองเมื่อเกษียณ อย่างน้อยพวกเขาคงพูดอย่างมั่นใจ
ได้ว่า “จากนี้จะขอใช้ชีวิตโดยทำสิ่งที่อยากทำ”

ซิงตะ ไชโต จิตแพทย์ชาวญี่ปุ่นกล่าวไว้ “คนยิ่งเคยล้มบ่อย
ยิ่งลุกยืนง่าย กลับกัน หากเรียนรู้แล้ววิธีจะไม่ล้ม สุดท้ายจะไม่รู้
วิธีลุกด้วย” คิดว่าผลเสียร้ายแรงที่สุดเมื่อขาดการลงมือทดลองถูก
คืออะไร อุปมาเหมือนคนไม่เคยขุดพรวนดิน สร้างสิ่งแวดล้อม
ให้อินทรีย์สารต่าง ๆ เติบโต แม้อายุมากก็ยังไม่รู้วิธีขุดพรวนดิน
เช่นเดิม หากขาดการลงมือจึงเท่ากับขาดประสบการณ์ และการ
ขาดประสบการณ์จะจำกัดขอบเขตความสามารถของคนคนนั้น
ที่นี้ต่อให้มีรถขุดดินจอดอยู่ใกล้ตัว ก็ใช้ขุดหลุมเล็กๆไม่เป็น ยิ่ง
กว่านั้นเมื่ออายุเข้าสี่สิบปีหรือเลยห้าสิบปี จะมีสิ่งให้เราดูเลามากขึ้น
ส่งผลให้ยิ่งไม่อาจลงมือทดลองถูกได้ง่ายเท่าตอนอายุน้อย

อนาโธล ฟร็องซ์ นักเขียนชาวฝรั่งเศสบอกว่า “ข้าพเจ้าชื่นชม
การทำผิดพลาดที่เกิดด้วยใจมุ่งมั่น มากกว่าการนิ่งเฉยที่ชาญฉลาด”
นับว่าพูดได้ถูกต้องนัก การลงมือทำให้มาก ๆ อาจก่อความผิดพลาด
มากก็จริง แต่ก็จะทำให้ความเสียหายในชีวิตมีน้อยลง มิน่าซ้ำ
โลกเรายังไม่มีตัวเลือกสมบูรณ์แบบที่จะตอบสนองทุกเงื่อนไขและ
ทำให้ทุกคนพอใจ ฉะนั้นอย่าด่วนใจแป้วเพราะคำว่าต้นทุนค่าเสีย
โอกาส อย่าลังเลแล้วเฝ้ารอตัวเลือกที่เราจะขาดทุนน้อยกว่า ตอนนี
ขอให้ขุดพรวนดินแห่งชีวิตให้เต็มที่ ใช้ดินที่ขุดนั้นปลูกสร้างรากฐาน
ชีวิตให้อุดม เพราะประสบการณ์ที่เกิดจะกลายเป็นทั้งเอกลักษณ์พิเศษ
และอาวุธแท้จริงในชีวิต