

howto

ขอเรื่อง! อย่าเยอะ

Stop Overreacting



กู๊ด ฟิ. ซีเกล

เขียน

จิรัชตา เอี่ยมรัมย์

แปล

การอ่านคือรากฐานที่สำคัญ

นิสัยที่ได้รับมาจากการอ่านช่วยเสริมสร้างให้คุณ
รู้จักหลบพ้นภัยจากความทุกข์ทรมานเกือบทั้งปวง
—วิลเลียม ซอเมอร์เซต มอเม





คำแนะนำนักพิมพ์

คุณเป็นแบบนี้บ่อยไหม

- เสียใจกับสิ่งที่พูดออกไปตอนอารมณ์ร้อน
- ใส่อารมณ์กับคนที่รัก
- ต้องคอยขอโทษคนอื่นเสมอเมื่อพูดหรือทำไม่ดี
- คิดแต่แง่ร้ายไว้ก่อน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรหรือกับใครก็ตาม
- ปิดการรับรู้เมื่อเรื่องซักระยะเพื่อนอารมณ์จนเกินไป

ในแต่ละวันเรามักเผลอดວນໂລດเรื่องราวต่างๆ เข้าสู่หน่วยความจำของจิตใจ ยิ่งเซฟไว้มากเท่าไร เมือรู้ความอดทนก็เต็มเร็วขึ้นเท่านั้น พอมีปัญหาหรืออะไรมากระทบเข้าหน่อยก็ทะเล่จุดเดือดได้ง่ายๆ

เมื่ออารมณ์ที่รุนแรงเข้าครอบงำ เราอาจรู้สึกรับไม่ไหว หลายคนจึงสร้างกลไกป้องกันตัวเองด้วยการเฉยชา เก็บกดอารมณ์เอาไว้หรือไม่ก็ระเบิดความแกร่ยวกราดออกมา ดูเฟิ่นๆ การแตกสลายภายในอาจไม่รุนแรงเหมือนการแตกสลายภายนอก แต่ไม่ว่าอย่างไรรักก็ยังคงทิ้งรอยร้าวไว้อยู่ดี

จุดที่ ๒. ซีเกล นักบำบัดด้านความสัมพันธ์ซึ่งมีประสบการณ์มากกว่าสามสิบปี จะพาคุณค้นลึกไปถึงต้นตอของปัญหาที่ซ่อนตัวอยู่เงียบๆ ในจิตใต้สำนึก เพื่อค้นพบสาเหตุสำคัญที่ทำให้คุณรู้สึกเป็นทุกข์ พร้อมวิธีรับมือกับภาวะบั่นป่วนทางอารมณ์ ผ่านแบบฝึกหัดทางจิตวิทยาและกรณีศึกษาต่างๆ ที่ช่วยให้คุณรู้ว่าอะไรเป็นตัวจุดชนวนให้คุณ “ฟิวส์ขาด” และ “แสดงออกแบบทำลายล้าง” ตอนที่คุมอารมณ์ไม่อยู่ จนสร้างบาดแผลไว้ในใจใครหลายคน หรือแม้กระทั่งใจของคุณเอง

หนังสือเล่มนี้จึงเป็นคู่มือที่ช่วยให้คุณรู้เท่าทันอารมณ์ตัวเอง และจัดการความโกรธได้อย่างมีสติผ่านกระบวนการคิดที่เป็นเหตุเป็นผล

เพราะ “ความโกรธ” เป็นอารมณ์เดียวที่ทำลายทุกอย่างได้ในพริบตา

howto

สารบัญ

บทนำ	1
------------	---

ส่วนที่ 1 กลไก

บทที่ 1	ทำความเข้าใจกับการตอบสนองเกินกว่าเหตุ	6
บทที่ 2	การประมวลอารมณ์	20
บทที่ 3	การตีความเหตุการณ์	44
บทที่ 4	ค่านิยมและความคาดหวังของครอบครัว	54
บทที่ 5	การแบ่งแยก การปฏิเสธ และความท้อแท้	64

ส่วนที่ 2 ตัวจุดชนวน

บทที่ 6	ความอิจฉา	78
บทที่ 7	การปฏิเสธ	98
บทที่ 8	การวิพากษ์วิจารณ์	115
บทที่ 9	การควบคุม	138

ส่วนที่ 3 บริบท

บทที่ 10 ความท้าทายในที่ทำงาน	158
บทที่ 11 ความท้าทายที่บ้าน	170

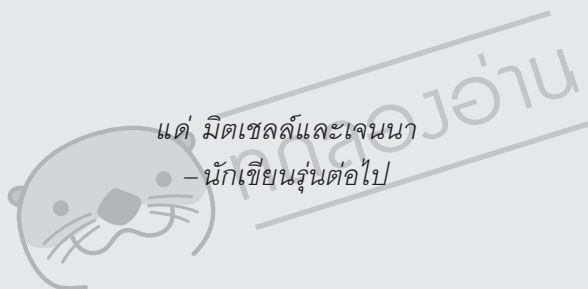


ส่วนที่ 4 กลยุทธ์ใหม่

บทที่ 12 สร้างสมดุล	182
บทที่ 13 สยบสิ่งเร้าที่เรา รู้จัก	207

คำขอบคุณ	222
เกี่ยวกับผู้เขียน	224





แต่ มิตเชลล์และเจนนา

– นักเขียนรุ่นต่อไป

บทนำ

ถึงแม้ว่าเราจะอยู่ในโลกที่ซับซ้อนซึ่งเต็มไปด้วยความท้าทายและผิดหวัง แต่ก็มีบางคนที่มีมือกับสถานการณ์ต่างๆ ได้ดีกว่าคนอื่นเสมอ ทำไมบางคนถึงตอบสนองต่อสถานการณ์ตึงเครียดได้อย่างตรงไปตรงมา แถมยังรับมือได้อย่างใจเย็น ขณะที่บางคนกลับระเบิดอารมณ์ออกมา แล้วทำไมบางคนถึงปิดการรับรู้หรือมองแต่แง่ร้าย ขณะที่บางคนกลับปล่อยผ่านคำบางคำที่สร้างความไม่สบายใจไปได้ง่าย ๆ เคยไหมที่คุณโกรธจนคิดอะไรไม่ออก เคยไหมที่คุณรอบข้างบอกว่าคุณตีความเรื่องบางเรื่องผิดไปไกล หรือเคยไหมที่คุณคิดว่าตัวเองตอบสนองต่อบางเรื่องซึ่งดูสมเหตุสมผลดีในช่วงที่เกิดเหตุการณ์นั้น ๆ แต่พอผ่านมาระยะหนึ่งกลับพบว่าตัวเองทำไม่ถูกต้องและเกิดผลเสียมากมาย

หลายปีที่เดียวที่ฉันทำงานกับคนที่มานั่งเสียใจภายหลังกับผลลัพธ์จากการแสดงออกอย่างรุนแรงของตน และเพิ่งจะเข้าใจว่าการกระทำนั้นสร้างความเสียใจแก่คนที่พวกเขารักและทำให้ชีวิตยุ่งยากขึ้นแค่ไหน เรื่องราวแบบนี้ก็อาจจะตรงกับชีวิตคุณเช่นกัน บางทีคุณอาจโกรธจนคุมตัวเองไม่อยู่ หรือด่วนตัดสินใจทำอะไรลงไปจนมันกลับมาหลอกหลอนคุณในภายหลัง หากคุณเป็นคนหนึ่งที่มีเรื่องราวซึ่งทำให้รู้สึกเสียใจเมื่อมองย้อนกลับไปแล้วก็ ข้อมูลในหนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณรับมือกับเรื่องราวเหล่านั้นได้อย่างมีสติ

ย้อนกลับไปเมื่อปี 1990 ประธานาธิบดีจอร์จ บุช ประกาศให้เงินทุนสนับสนุนการวิจัยด้านประสาทวิทยา ซึ่งกลายเป็นจุดเริ่มต้นของช่วงเวลาที่ได้รับการกล่าวขวัญว่าเป็น “ทศวรรษแห่งสมอง” การวิจัยนี้เป็นเครื่องยืนยันว่าร่างกายสัมพันธ์กับจิตใจ และยังบ่มเพาะการศึกษาวิจัยอีกหลายร้อยชิ้นซึ่งอธิบายถึงวิธีที่สมองสั่งการอารมณ์ การวิจัยเหล่านี้ช่วยยืนยันประสบการณ์ที่ฉันเคยเจอในการรักษาทั้งบุคคล คู่รัก และครอบครัวที่พบปัญหาหรือต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ย่ำแย่มากกว่าเดิมเนื่องจากปฏิกิริยาตอบสนองทางอารมณ์เกินกว่าเหตุ

ฉันคิดว่า การตอบสนองเกินกว่าเหตุ นั้นถูกประมวลผลจากประสบการณ์ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ซึ่งในส่วนแรกของหนังสือ ฉันจะอธิบายให้เห็นว่า ความเชื่อ อารมณ์ และการตอบสนองทางสรีรวิทยาผสมผสานกันจนกลายเป็นปฏิกิริยาเกินกว่าเหตุได้อย่างไร จากนั้นในส่วนที่สอง ฉันจะเข้าไปตรวจสอบแรงกระตุ้นที่เป็นตัวจุดชนวนให้เกิดการตอบสนองเกินกว่าเหตุซึ่งพบได้เป็นประจำ เช่น ความอิจฉา การถูกปฏิเสธ การวิพากษ์วิจารณ์ และการควบคุม ซึ่งในส่วนนี้จะฉายภาพให้เห็นว่าการตอบสนองเกินกว่าเหตุเริ่มก่อตัวและปะทุออกมาได้อย่างไร พร้อมวิธีที่ช่วยให้คุณสร้างสมดุลได้มากขึ้น ต่อไปในส่วนที่สาม ฉันจะนำเสนอสถานการณ์ด้านความสัมพันธ์ทั่วไปที่อาจเกิดขึ้นทั้งที่บ้านและที่ทำงาน ไม่ว่าจะเป็นเพื่อนร่วมงาน หัวหน้า ลูกค้า ลูกจ้าง คู่สมรส ผู้ปกครอง หรือบุตรหลาน การใช้อารมณ์เกินกว่าเหตุอาจทำลายและทำให้ชีวิตของคุณยุ่งยากขึ้น และส่วนสุดท้าย ฉันจะนำวิธีการต่างๆ มาให้คุณอีกครั้ง เพื่อช่วยให้คุณค้นพบความสงบในจิตใจและคิดหาวิธีรับมือต่อสถานการณ์ต่างๆ ด้วยความเหมาะสม รวมทั้งคำนึงถึงความรู้สึกของผู้อื่น นอกจากนี้ ฉันยังแนะนำแนวทางในการทำหายความเชื่อต่างๆ ไปจนถึงการยอมรับอดีต เพื่อคุณจะได้ไม่ซ้ำรอยเก่า ตอบสนองโดยใช้อารมณ์เกินกว่าเหตุเหมือนที่ผ่านมา

หนังสือเล่มนี้จะสร้างประโยชน์ให้คุณได้อย่างแท้จริงเมื่อคุณยอมเสี่ยงสามเรื่อง ความเสี่ยงแรกคือการทำตามแบบฝึกหัดท้ายบท โดยคุณต้องใช้เวลากับบางอารมณ์ที่เคยหลีกเลี่ยงมานานหลายปี สิ่งนี้ต้องใช้ทั้งความกล้าหาญและความเชื่อมั่น แต่มันจะช่วยให้คุณมีวิธีใหม่ๆ ในการทำความเข้าใจและรับมือกับโลกแห่งอารมณ์ ความรู้สึก ความเสี่ยงประการที่สองคือความต่อเนื่อง สมมติว่าคุณนั้นหนักเกินและรูปร่างไม่ดี จึงคิดว่าการอ่านหนังสือสักเล่มแล้วออกไปวิ่งสักหนึ่งไมล์ในเวลาเก้านาทีก็น่าจะเป็นความคิดที่ดีเหมือนกัน แต่คุณก็อาจนึกขึ้นมาได้เช่นกันว่า การสร้างความแข็งแรงของร่างกายนั้นต้องใช้เวลาและอาจต้องฝึกอย่างน้อยสักสองถึงสามวันกว่าจะแค่เดินได้ครบหนึ่งไมล์เต็ม ซึ่งก็ไม่ต่างกับการเรียนรู้เพื่อรับมือกับปฏิกิริยาทางอารมณ์ที่รุนแรง เมื่อคุณสำรวจโลกแห่งอารมณ์ของคุณทีละส่วน คุณจะพบว่าคุณเริ่มมีความอดทนต่ออารมณ์ต่างๆ ที่มีแนวโน้มจะปะทุออกมาได้ และทุกครั้งที่คุณพบกลยุทธ์ที่ดูจะช่วยให้คุณต้องฝึกฝนมันต่อไปจนกว่าจะได้ผลลัพธ์ตามต้องการ และความเสี่ยงสุดท้ายคือการยอมรับตัวเอง หนังสือเล่มนี้จะเชิญชวนให้คุณคิดถึงชีวิตของคุณด้วยวิธีใหม่ๆ และด้วยความซื่อสัตย์จริงจังอย่างที่สุด

ในฐานะที่ฉันเป็นนักบำบัด ฉันรู้ว่ากระบวนการแบบนี้จะง่ายขึ้นมากหากคุณสามารถพูดหรือแบ่งปันความรู้สึกนี้กับมืออาชีพที่พร้อมช่วยส่งเสริมและสนับสนุนคุณ ฉันหวังว่าการค้นพบด้วยตัวคุณเองจะเป็นแรงบันดาลใจที่เพียงพอที่จะทำให้คุณมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งต่างๆ ผ่านการไตร่ตรองมากขึ้น

ในเล่มฉันได้หยิบยกกรณีตัวอย่างที่ได้พบระหว่างการทำงานตลอดสามสิบปีมาประกอบไว้ และหวังว่าคุณจะเห็นภาพสะท้อนของตัวเองผ่านเรื่องราวที่ผู้อื่นต้องเผชิญ แล้วหาทางก้าวข้ามการใช้อารมณ์เกินกว่าเหตุไปให้ได้

“
คุณนอตหลุด
หรือวินแตกบ่อยแคไหน
มีที่ครั้งที่คุณรู้สึกรับไม่ไหว
และไร้เรี่ยวแรง
เพราะสิ้นหวังอย่างถึงขีดสุด



ส่วนที่ 1

กลไก

มันก็มีหวังดีถ้าเราจะแค่เรียนรู้เคล็ดลับง่าย ๆ สักสองสามข้อแล้วหยุดใช้อารมณ์เกินกว่าเหตุได้ แต่การสร้างการเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืนต้องเริ่มต้นจากความเข้าใจเสียก่อน ในส่วนที่หนึ่งนี้จะจำแนกแยกแยะแง่มุมต่าง ๆ ที่กระตุ้นให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองเกินกว่าเหตุให้เห็นอย่างชัดเจน

บทที่ 1

ทำความเข้าใจกับ การตอบสนองเกินกว่าเหตุ

ปฏิกิริยาตอบสนองของคนเรา เกิดขึ้นในช่วงเวลาเพียงเสี้ยววินาที ขณะที่ผลของการกระทำนั้นอาจต่อเนื่องไปอีกหลายปี แม้เราจะเชื่อว่าการตอบสนองของเราสมเหตุสมผลจะตาย แต่บ่อยครั้งที่เรื่องกลับไม่เป็นเช่นนั้น สิ่งที่เกิดขึ้นบ่อยๆ ก็คือ เหตุการณ์บางเหตุการณ์มักไปกระตุ้นความเชื่อเดิมๆ ความคาดหวัง และความทรงจำที่สะท้อนอารมณ์ให้หลังไหลท่วมทับกลับมาซึ่งส่งผลต่อการตีความสถานการณ์ของเรา และเมื่อไหร่ก็ตามที่เกิดกระบวนการเช่นนี้ ความคิดและความรู้สึกของเราจะไม่ยึดโยงกับสถานการณ์ปัจจุบันอย่างเต็มที่ แม้ว่าแรงผลักดันในลักษณะนี้จะเกิดขึ้นโดยที่เราไม่รู้ตัวก็ตาม แต่ความคิด ความรู้สึก และการกระทำของเรา ก็มักจะนำไปให้เราทำในสิ่งที่ต้องเสียใจในภายหลัง

ก่อนอ่านหนังสือเล่มนี้ คุณอาจคิดว่าปฏิกิริยาตอบสนองเกินกว่าเหตุคือตอนที่เรากำลังเกิดภาวะแตกสลายทางอารมณ์ บางทีคุณอาจนึกถึงช่วงเวลาที่คุณพิวส์ขาดและระเบิดอารมณ์เกรี้ยวกราดออกมา แต่จริงๆ แล้วการตอบสนองที่เกินกว่าเหตุยังรวมถึงการแสดงออกในทางตรงกันข้ามและปิดกั้นการรับรู้ไปเลยก็ได้ บางครั้ง

เรื่องเล็กๆ น้อยๆ ก็อาจทำให้คุณตกอยู่ในคืนวันอันเจ็บปวด ทำให้คุณรู้สึกซึมเศร้าและมองโลกในแง่ร้ายไปหลายวัน ดังนั้นจึงเข้าใจได้ว่า *ปฏิกิริยาตอบสนองเกินกว่าเหตุ* คือการตอบกลับอย่างรุนแรง โดยมีประสบการณ์ในอดีตและอารมณ์ดิบที่ไม่ผ่านการไตร่ตรองเป็นแรงขับ หรือพูดอีกอย่างคือ ปฏิกิริยาตอบสนองของเรานั้น เกิดขึ้นก่อนที่จะเราเข้าใจอย่างถ่องแท้ถึงปัจจัยที่กระตุ้นการตอบสนองของเรา บางครั้งอารมณ์ของเราอาจรุนแรงมากจนบดบังความคิดไปหมด หรือบางทีความอึดอัดใจที่ต้องเผชิญก็อาจทำให้เราพยายามที่จะหยุดคิดถึงสถานการณ์ตรงหน้าทั้งหมดไปเสีย แม้ว่าเราจะห้ามความรู้สึกไม่ได้ก็ตาม

ฉันเคยทำงานกับผู้เข้ารับการบำบัดกลุ่มหนึ่งที่อธิบายว่าช่วงเวลาที่เกิดปฏิกิริยาเกินกว่าเหตุนั้นเป็นเหมือนการ “เปิดสวิตช์” ทุกสิ่งที่คิด อารมณ์ต่างๆ จะหลั่งไหลออกมาจนคุมไม่ได้ ขณะที่ผู้เข้ารับการบำบัดอีกกลุ่มหนึ่งบอกว่ามันเป็นช่วงเวลาที่พวกเขาหลุดเข้าสู่ห้วงคำนึงหรือความคิดที่ท่วมท้นและความวิตกกังวลจนสลัดไม่หลุด ฉันเข้าใจสิ่งที่พวกเขาบรรยายออกมา เพราะฉันเองก็เคยประสบกับปัญหาที่วุ่นเช่นนั้น หากพูดกันจริงๆ เราทุกคนล้วนเคยมีเวลาที่อารมณ์เป็นใหญ่และแสดงพฤติกรรมบางอย่างที่ทำให้ต้องมานั่งเสียใจภายหลัง ปฏิกิริยาตอบสนองแบบฉับพลันเหล่านี้ล้วนเป็นส่วนหนึ่งของประสบการณ์ที่เราเคยผ่านมาทั้งสิ้น ทว่าสำหรับบางคน พวกเขาสามารถจัดการกับแรงกระตุ้นที่ทำให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองได้ดีกว่าคนอื่นๆ พวกเขา มีวิธีการหรือเครื่องมือที่ช่วยให้ตัวเอง “คิดได้” ก่อนที่อารมณ์จะสร้างความเสียหายขึ้น

การหาสาเหตุที่ทำให้เราได้ตอบอย่างรุนแรงนั้นเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เรารู้วิธีรับมือกับมัน เรามักเผชิญกับบางเรื่องที่ทำให้เจ็บปวดและเป็นทุกข์ ดังนั้นในหนังสือเล่มนี้ฉันจะเรียกสถานการณ์นั้นว่า *ตัวกระตุ้น* ปฏิกิริยาตอบสนองเกินกว่าเหตุ เราแต่ละคนล้วนมีประเด็นอ่อนไหวที่พยายามซ่อนไว้ให้ลึกที่สุด อาจจะเป็นเรื่องราวที่เกิดขึ้น

ตอนเป็นเด็ก ความรู้สึกถูกคุกคาม ดูหมิ่น อับอาย หรือถูกปฏิเสธ หากความทรงจำทางอารมณ์เหล่านั้นปะทุขึ้นมาจนเกินจะรับไหว กลไกป้องกันตัวเองก็จะจัดการให้ ในบทนี้เราจะสำรวจปฏิบัติการตอบสนองหลาย ๆ รูปแบบ รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เมื่อเราควบคุมตัวเองไม่ได้

แต่ละคนย่อมตอบสนองไม่เหมือนกัน

เราแต่ละคนล้วนมีโลกแห่งอารมณ์ที่มีความลึกและรุนแรงแตกต่างกันไป เปรียบได้กับเวลาที่เรารู้สึก ซึ่งมีทั้งหิวมากหรือน้อย หรือหิวมากหรือน้อย และเมื่อเป็นเรื่องเกี่ยวกับอารมณ์ เราย่อมมีพื้นที่ปลอดภัยแตกต่างกัน ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกของเราเองหรือการถูกกระตุ้นด้วยความรู้สึกของผู้อื่น บางทีคุณอาจเติบโตในครอบครัวที่คุ้นเคยกับการแสดงความรู้สึกรักหรือโกรธออกมาตรง ๆ เช่น ตะโกนใส่กัน แล้วหลังจากนั้นก็หัวเราะและกอดกันได้ ขณะที่บางครอบครัวอาจไม่ค่อยชอบเปิดเผยความรู้สึกและมักไม่ชอบแสดงออก

แต่ละคนต่างก็มี *สมดุลทางอารมณ์* หรือความสามารถในการจัดการความเครียดที่แตกต่างกัน สมดุลทางอารมณ์ของเราประกอบด้วยหลายปัจจัย ไม่ว่าจะเป็นลักษณะนิสัย ประสบการณ์ที่ผ่านมา หรือสภาพความเป็นอยู่ ลองนึกภาพเด็ก ๆ ที่มักจะร้องไห้ไว้อย่างตอนที่เหนื่อยหรือหิว ส่วนผู้ใหญ่อย่างเราก็อาจหงุดหงิดรำคาญใจ หรือมีปฏิกิริยาตอบสนองเกินกว่าเหตุหากร่างกายหรือจิตใจของเราตกอยู่ในภาวะเครียด นอกจากนี้ การพักผ่อนไม่เพียงพอก็ส่งผลต่อเคมีในสมองเช่นกัน และทำให้เราใช้อารมณ์เกินกว่าเหตุได้ง่ายขึ้น (วอลท์เกอร์ และเอลส์ ฟาน เดอร์ เฮล์ม 2009) แม้กระทั่งในวันที่ทุกอย่างเป็นไปด้วยดี ก็ยังเกิดจุดเปลี่ยนได้เมื่อระดับความฉุนเฉียวของอารมณ์และความทรงจำทางอารมณ์ถูกกระตุ้นจนเกินทนไหว

จอมระเบิดอารมณ์กับนักเก็บกด

เมื่อเรามีจุดแตกหักทางอารมณ์ที่แตกต่างกันออกไป วิธีแสดงออกก็ย่อมไม่เหมือนกันด้วย เมื่อเกิดความรู้สึกท้อแท้จนรับไม่ไหว บางคนอาจคุมอารมณ์ไม่ได้และปล่อยมันออกมาทั้งหมด ขณะที่บางคนอาจตอบสนองด้วยการปลีกตัวและถอยออกมา ลักษณะข้างต้นเป็นการตอบสนองที่มีพลังทั้งคู่ แต่กลับเป็นปฏิกิริยาที่มีพื้นฐานแตกต่างกัน ถ้าคุณเป็นคนขี้หงุดหงิด โผงผาง หมายความว่า คุณอยู่ในกลุ่ม *ชอบระเบิดอารมณ์* แต่ถ้าคุณเป็นคนชอบผลัดความ รู้สึกไปไกลๆ และพยายามไล่ความวุ่นใจออกจากความคิด นั่นเท่ากับว่าคุณอยู่ในกลุ่ม *ชอบเก็บกด*

ทั้งนี้ วิธีการพื้นฐานทั้งสองอย่างเพื่อจัดการความพลุ่งพล่านทางอารมณ์จะค่อยๆ พัฒนาขึ้นตามเวลา ที่ผ่านมามีงานวิจัยหลายร้อยเรื่องที่ศึกษาวิธีการที่เด็ก ๆ ตอบสนองต่อสถานการณ์ตึงเครียด บางทีคุณอาจจำได้ว่าสมัยเรียนชั้นประถมคุณมีวิธีรับมือกับความเครียดอย่างไร สมมติคุณเป็นหนึ่งในเด็กที่กล้าแสดงออกในห้อง หรือในสนามเด็กเล่น คุณก็อาจจะในกลุ่มระเบิดอารมณ์ คนกลุ่มนี้จะเก็บอารมณ์ได้ค่อนข้างยากและมักหงุดหงิดง่าย หรือกระทั่งก้าวร้าว หากรู้สึกจะเริ่มจะเกินไปแล้ว ทว่าสำหรับเด็ก ๆ ที่เครียดหลบใน ก็ต้องเผชิญกับช่วงเวลาที่ยากลำบากไม่แพ้กัน สมมติว่าคุณเป็นเด็กประเภทชอบเก็บกด พ่อแม่หรือครูอาจไม่รู้ว่าคุณกำลังมีปัญหาคือใคร คนส่วนใหญ่มักบอกว่าคุณเป็นเด็กขี้อาย ทั้งที่จริง ๆ แล้วคุณอาจจะสับสนหรืออารมณ์ปั่นป่วนเกินกว่าจะเข้าใจสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น เด็กที่ชอบเก็บอารมณ์มักไม่แสดงความคิดเห็นอะไรออกมา จนกระทั่งพบสัญญาณของอาการซึมเศร้าหรือเริ่มเจ็บป่วยทางกายอย่างปวดหัว ปวดท้อง และแม้กระทั่งเด็กมีอาการแบบนี้แล้ว ผู้ใหญ่ก็มักจะเข้าใจว่าอาการของลูกหลานนั้นเกี่ยวข้องกับการเก็บกดอารมณ์

ทำไมเราถึงมีปฏิกิริยาในแบบที่เราแสดงออกมา

การทำความเข้าใจรูปแบบพฤติกรรมต่าง ๆ นั้น มีทั้งเรื่องของพื้นฐานจิตใจและการอบรมเลี้ยงดู ซึ่งการจัดการการแสดงออกทางอารมณ์ก็เป็นส่วนผสมระหว่างพฤติกรรมที่ได้รับการถ่ายทอดมาอย่างเช่นนิสัยตามธรรมชาติและกรรมพันธุ์ ประกอบกับสิ่งที่คุณได้พบเจอ (ออกซเนอร์และกรอสส์ 2007) ลองดูวิธีการที่พ่อแม่ของคุณแสดงออกเมื่อเกิดความเครียดหรือปัญหาที่พบบ่อยอะไรบางอย่างได้ เช่นเดียวกับวิธีที่พ่อแม่มีปฏิสัมพันธ์กับคุณ ความคิดเห็นของคุณต่อการแสดงอารมณ์และทัศนคติที่คุณมีต่อการแสดงหรือเก็บกดอารมณ์เอาไว้ ล้วนเป็นปัจจัยที่หล่อหลอมสไตล์การแสดงอารมณ์ของคุณ การทำความเข้าใจกับนิสัยของคุณนับว่าเป็นส่วนสำคัญของการเรียนรู้เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ไม่ว่าคุณจะเป็นสายคร่ำครวญ สายเด็อดดาด สายปิดกั้นการรับรู้ หรือสายมองในแง่ร้ายแบบสุดๆ คุณก็อาจพบวิธีที่ดีกว่านั้นในการรับมือกับช่วงเวลาที่ยากลำบาก

การแสดงความรู้สึกอย่างเข้มข้น ไม่ใช่การแสดงอารมณ์เกินกว่าเหตุไปเสียทั้งหมด

การแสดงความรู้สึกเข้มข้น ไม่ได้เป็นสัญญาณว่าคุณมีปฏิกิริยาตอบสนองเกินกว่าเหตุเสมอไป ชีวิตเรามีความตื้นลึก มีความตื้นดำ เมื่อเชื่อมโยงเข้ากับโลกแห่งอารมณ์ความรู้สึก ในบางสถานการณ์อารมณ์ที่รุนแรงอาจเหมาะสมหรือเป็นประโยชน์เสียอีก บ่อยครั้งที่ความรู้สึกของเราเป็นเหมือนสัญญาณเตือนว่าเรามีปัญหาที่ต้องจัดการ บางทีการสร้างกำแพงเพื่อปิดกั้นการรับรู้ทางอารมณ์มักจะไม่เป็นประโยชน์ และยังทำให้เราไม่รื่นรมย์กับช่วงเวลาแห่งความสุข น่าจะดีกว่าถ้าเราอยู่อย่างมีความรู้มรรยทางอารมณ์ ซึ่งทำให้เรา

เชื่อมโยงกับโลกได้เต็มที่ แต่ก็มีบางครั้งเหมือนกันที่เรารู้สึกอย่างรุนแรงกับบางเรื่องโดยไม่เข้าใจเหตุผล แต่มันไม่เหมาะกับสถานการณ์อีกด้วย

ตัวอย่างเช่น ความเสียใจเป็นความรู้สึกที่จะเกิดขึ้นแน่นอน หากเราเผชิญกับความสูญเสียครั้งสำคัญ แต่บางคนก็อาจทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่ และสร้างความรู้สึกรุนแรงเกินควรให้ตัวเอง แบบที่จะเกิดขึ้นเมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ที่รุนแรงจริงๆ เท่านั้น เช่น พ่อแม่ซึ่งสูญเสียลูกต้องเผชิญกับประสบการณ์เลวร้าย และมักมีสภาวะอารมณ์ผสมปนเป ทั้งทุกข์ระทมถึงขีดสุด โศกเศร้า เสียใจ และโกรธเคือง เทียบกับการที่ทีมกีฬาที่คุณเชียร์แพ้การแข่งขันในนัดสำคัญ ย่อมไม่อาจนับเป็นโศกนาฏกรรมระดับเดียวกันได้ แต่ก็มีคนบางกลุ่มที่ผิดหวังอย่างรุนแรงหรืออาจจะโกรธจัดจนเป็นเรื่องได้ เมื่อทีมเข้าไม่ถึงรอบชิงชนะเลิศ

การทำความเข้าใจความแตกต่างระหว่างความรู้สึกที่พอเหมาะพอควรกับการแสดงปฏิกิริยาทางอารมณ์ที่เกินกว่าเหตุอย่างถ่องแท้ นั้น เราจำเป็นต้องคำนึงถึงลำดับขั้นตอนที่เกิดขึ้นในจิตใจและร่างกาย ระหว่างที่เราเชื่อมโยงความรู้สึกเข้ากับความคิด หลายคนอาจด่วนตัดสินใจและถูกอารมณ์นำพาไปทั้งหมด คนกลุ่มระเบิดอารมณ์จะปล่อยทุกอย่างออกมาและใช้วิธีแข็งกร้าวโดยไม่สนใจว่าสิ่งที่พวกเขารับรู้มานั้นถูกต้องหรือไม่ แต่สำหรับคนกลุ่มที่ชอบเก็บกดไว้ จะรับไม่ได้กับอารมณ์ที่ถูกกระตุ้นขึ้นมาและปิดกั้นการรับรู้ไปเลยราวกับเรื่องเลวร้ายแบบที่สุดเกิดขึ้นแล้วจริงๆ ในกรณีที่เกิดปฏิกิริยาตอบสนองเกินกว่าเหตุ นั้น มักมีอะไรบางอย่างเป็นตัวกระตุ้น ชี้นำไปสู่การตีความด้วยมุมมองแคบๆ และทำให้เกิดการตอบสนองที่แทบจะไม่ได้ผ่านกระบวนการคิด

ในบทต่อไปฉันจะช่วยให้คุณเข้าใจความสำคัญของการแยกแยะความแตกต่างระหว่างอารมณ์ที่รุนแรงกับความรู้สึกที่รุนแรง คุณอาจไม่รู้ว่ามีสมองแต่ละส่วนนั้นทำงานร่วมกันเพื่อช่วยให้เรารู้สึกต่าง ๆ รอบตัว เมื่อสมองส่วนความคิดกับส่วนความรู้สึกทำงานสอดคล้องกัน เราจะคิดใคร่ครวญข้อมูลต่าง ๆ ได้อย่างถี่ถ้วน แต่ว่าในบางสถานการณ์กลับมีบางสิ่งไปกระตุ้นการตอบสนองทางอารมณ์แบบเฉียบพลันซึ่งเป็นสาเหตุให้ระบบประสาทลัดวงจร ในหัวเวลานั้น สมองส่วนความคิดจะขาดการเชื่อมต่อกับส่วนอารมณ์ ทำให้เราไม่สามารถเข้าถึงสมองส่วนความทรงจำและความรู้ได้ ฉันมองปฏิกิริยาแบบนี้ว่าเป็นปฏิกิริยาแบบ *ไม่ผ่านการประมวลผล* เป็นปฏิกิริยา “ดิบ” และปะทุขึ้นโดยไม่ผ่านการครุ่นคิดหรือความตระหนักรู้ใดๆ

เราทุกคนรู้จักอารมณ์ที่ไม่ผ่านการประมวลผลแบบนี้เป็นอย่างดี เพราะมันเกิดขึ้นในตอนที่เราเป็นเด็ก ตอนที่เรายังมีกลไกในการจัดการสถานการณ์เพียงน้อยนิด พอเกิดอารมณ์รุนแรงขึ้นก็เกิดความกังวล และยังทำให้สิ่งที่ประสบอยู่ ณ ขณะนั้นซับซ้อนและแย่งชิงกว่าเดิม ภายหลังแม้ว่าเราจะเริ่มเรียนรู้วิธีตอบสนองบางอารมณ์ที่เหมาะสมขึ้น แต่ในช่วงจังหวะนั้นเราก็กังขาไม่สามารถใช้งานสมองส่วนคิดวิเคราะห์ได้อยู่ดี

การจะแยกแยะปฏิกิริยาตอบสนองเกินกว่าเหตุได้นั้น ขึ้นอยู่กับกระบวนการของประสบการณ์มากกว่าความเข้มข้นของประสบการณ์ ตัวจุดชนวนอารมณ์กับการตอบสนองอาจเดินทางถึงกันเป็นเส้นตรง แต่สิ่งสำคัญที่สุดอย่างหนึ่งที่มันมักไม่นำไปด้วยก็คือ การครุ่นคิดไตร่ตรอง

ส่วนผสมสำคัญสามอย่าง ของปฏิกิริยาตอบสนองเกินกว่าเหตุ

ปฏิกิริยาตอบสนองเกินกว่าเหตุทุกเหตุการณ์มีส่วนประกอบสำคัญสามอย่าง คือ 1. เหตุการณ์ที่กระตุ้นให้สัมผัสถึงอันตราย 2. การตอบสนองแบบทันทีซึ่งเกี่ยวข้องกับสภาวะการณ์ทางอารมณ์และร่างกาย และ 3. การตีความเหตุการณ์ที่กำลังเกิดขึ้นโดยได้รับอิทธิพลจากความทรงจำทางอารมณ์และการปกป้องตัวเอง ที่ผ่านมามิ่ว่านักวิจัยทั่วโลกจะถกเถียงกันถึงลำดับที่แน่นอนและบทบาทที่เกี่ยวข้องในแต่ละแง่มุม (เลวิส 2005) แต่ทุกคนก็เห็นตรงกันว่าองค์ประกอบเหล่านี้ต่างส่งอิทธิพลต่อกันแทบจะพร้อม ๆ กัน มุมมองของเราที่มีต่อสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งส่งผลอย่างยิ่งต่อปฏิกิริยาตอบสนองทางร่างกายและอารมณ์ แต่สุขภาพร่างกายและจิตใจขณะนั้น รวมทั้งความเชื่อที่เรามีก็ส่งผลอย่างยิ่งต่อมุมมองของเราในสถานการณ์นั้น ๆ ด้วยเช่นกัน

ในทศวรรษที่ผ่านมา มีการตีพิมพ์ผลงานวิจัยจำนวนไม่น้อยที่ทำให้เราเห็นองค์ประกอบต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเชื่อมโยงความหมายตามข้อเท็จจริงและความหมายทางอารมณ์ในแต่ละเหตุการณ์ ซึ่งการทำความเข้าใจและควบคุมการตอบสนองทางอารมณ์ของผู้คนกลายเป็นหัวข้อสำคัญสำหรับนักจิตบำบัดจากหลากหลายพื้นเพ ข้อมูลใหม่ๆ เกี่ยวกับการควบคุมอารมณ์เหล่านี้ นำมาสู่ทฤษฎีล้ำสมัยที่ช่วยให้คุณเข้าใจและเปลี่ยนแปลงการเกิดปฏิกิริยาตอบสนองเกินกว่าเหตุได้

ผลของปฏิกิริยาตอบสนองเกินกว่าเหตุ ผลที่ตามมาเมื่อเรา “เยอะ”

คุณนอนหลดหรือตื่นแต่กบ้อยแค่นั้น มีกี่ครั้งที่คุณรู้สึกรับไม่ไหว และได้แต่ตัวแข็งหรือรู้สึกเหมือนจะเป็นลม คุณเคยมีปฏิกิริยาตอบสนองในแบบที่ทำให้รู้สึกเหมือนเป็นอัมพาตเพราะหมดหนทางหรือสิ้นหวังอย่างถึงขีดสุดหรือเปล่า หาก你不ใช้เวลาสงบจิตใจให้มากขึ้นก่อนใช้ความคิดเพื่อรับมือกับสถานการณ์ต่างๆ แล้วละก็ การตอบสนองนั้นมักทำให้เกิดปัญหามากกว่าเดิม และส่วนใหญ่แล้วปฏิกิริยาทางอารมณ์ที่เกินกว่าเหตุมักสร้างความเจ็บปวดให้กับตัวคุณเองและคนรอบข้างได้พอๆ กัน ปัญหาเหมือนจะไม่มีทางแก้ไขขณะที่ความสับสนก็ดูคล้ายจะไร้ค่า ช่วงเวลาที่ทุกขทนต์อาจขยายกลายเป็นหลายวันจนกว่าอะไรบางอย่างภายในตัวเราจะขยับเคลื่อนย้าย แล้วปลดปล่อยเราออกจากคำสาปนี้

ไม่ว่าคุณจะแสดงออกแบบไหน จะอยู่ในกลุ่มที่ขอบระเบิดอารมณ์ เก็บกดมันเอาไว้ หรือเป็นทั้งสองอย่างผสมกัน ก็ล้วนมีผลกระทบตามมาทั้งสิ้น อารมณ์ความรู้สึกนั้นเป็นตัวส่งข้อมูลที่สำคัญต่อการใช้ชีวิตที่ดีของเรา ทุกครั้งที่เราเริ่มรับรู้ได้ถึงปัญหาในชีวิต เราก็จะมีโอกาสแก้ปัญหานั้นๆ เมื่อเราทำความเข้าใจกับความรู้สึกของเรา เราจะได้เรียนรู้หลายสิ่งเกี่ยวกับตัวเองและคนอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องในแต่ละเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น แต่ในทางกลับกัน ปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นโดยไม่ผ่านการไตร่ตรองจะทำให้เราไม่สามารถหยิบข้อมูลนี้มาใช้ ทั้งที่เราน่าจะเรียนรู้จากเรื่องนี้ได้ เมื่อเราพ่ายแพ้ต่อปฏิกิริยาตอบสนองเกินกว่าเหตุ นอกจากจะต้องทนทุกข์จากด้านเลวร้ายที่สุดในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นแล้ว ยังทำให้ศักยภาพในการดึงข้อมูลที่เป็ประโยชน์มาใช้พลอยลดลงไปด้วย สุดท้ายก็ลงเอยที่เรามักทำผิดพลาดซ้ำๆ แทนที่จะได้เรียนรู้จากประสบการณ์

ในตัวอย่างที่ยกมาในเล่ม คุณจะได้พบกับคนที่เคยผ่านประสบการณ์การใช้อารมณ์และแสดงออกโดยที่แทบไม่รู้เลยว่าเกิดอะไรขึ้น พวกเขาแสดงออกแตกต่างกัน แต่ที่เหมือนกันคือต่างเสียใจในภายหลัง และวิธีที่พวกเขาใช้เพื่อบรรเทาความผิดของตนกลับยิ่งทำให้สถานการณ์ในรูปแบบเดิมๆ หนักข้อขึ้นกว่าเก่า

■ เรื่องของพอลลา

พอลลารู้สึกท้อแท้เมื่อเห็นตัวเลขในสมุดบัญชีธนาคารเดือนล่าสุด แต่เธอก็รู้ตัวดีว่าพักหลังนี้เธอใช้บัตรเครดิตเยอะมาก และเธอก็พยายามจะลดค่าใช้จ่ายให้ได้มากที่สุด ตอนเช้าๆ แทนที่จะดื่มคาปูชิโนจากร้านกาแฟดี ๆ ไกลออฟฟิศ เธอเลือกซื้อกาแฟจากเครื่องหยอดเหรียญในสำนักงาน ใช้ครีมจากร้านขายยาแทนครีมราคาแพง และเธอรองเท้าสองคู่ไปซ่อม แทนที่จะซื้อคูใหม่ แต่ตอนที่คาร์ลาลูกสาวของเธอบอกว่าต้องใช้เงิน 80 ดอลลาร์เพื่อหารถคันที่สองขึ้นไปงานจูเนียร์พร้อม แล้วก็บอกว่าเจอชุดสวยๆ ราคาแค่ 200 ดอลลาร์ พอลลาที่อารมณ์พุ่งปรืด เธอตะคอกใส่ลูกว่าเงิน 200 ดอลลาร์ไม่ใช่เงินน้อยๆ แล้วถ้าคิดว่าเงินแค่ 200 ดอลลาร์ไม่ใช่เรื่องใหญ่ ก็ให้คาร์ลาจ่ายเองแล้วกัน

■ เรื่องของแอนดี้

แอนดี้ต้องเคลียร์แฟ้มงานสามแฟ้มและต้องโทรกลับหาคนที่ฝากข้อความไว้ก่อนอย่างน้อยยี่สิบสาย หลังจากนั้นการทำธุรกิจยากขึ้นมาก และเมื่อวานโปรเจกต์ที่เขาพยายามทำมาตลอดทั้งเดือนก็เพิ่งจะถูกปฏิเสธไป ตอนที่เขาคิดว่าจะทำยังไงให้ทำงานนี้มา เขาก็ชักจะไม่มั่นใจเรื่องราคาและเริ่มไม่แน่ใจว่า

จะทำงานนี้ได้ไหม พอเขาเห็นข้อความที่ยังไม่ได้ตอบกลับ ก็เริ่มคิดว่ามันเยอะเกินไปแล้ว และคิดว่าถ้าได้หยุดตลอด อาทิตย์ที่เหลือก็คงดี เขาถอนหายใจ มองหน้าจอบคอมพิวเตอร์ แล้วเลื่อนบมองโทรศัพท์ที่อยู่ทางซ้ายมือ และแฟ้มกองโตข้างๆ แผ่นรองเมาส์ จากนั้นสิ่งที่เขาทำคือเปิดเกมเรียงไฟโซลิเทร์ และหม้อๆ มีน้่นๆ ตลอดช่วงเช้า

ผลที่ตามมา

ทั้งพอลล่าและแอนดี้ต่างไม่รู้ว่าอะไรเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองเกินกว่าเหตุ สำหรับพอลล่า หลังจากที่จะเปิดอารมณ์ใส่ลูกสาว เธอก็ได้แต่มานั่งเสียใจ เพราะคาร์ลาก็ช่วยเหลือเธอได้มากตลอดช่วงที่ผ่านมา นอกจากนี้พอลล่าเองก็ตั้งใจจะมอบของขวัญพิเศษให้กับลูกในงานพร็อม พอลล่าไม่ชอบใจที่พ่อแม่ของเธอทุ่มเทความสนใจให้น้องชายซึ่งเป็นไฮเปอร์แอ็คทีฟจนแทบจะไม่สนใจเธอเลย เพราะวางใจว่าเธอมีความประพฤติที่ดีและเรียนได้เกรดยอดเยี่ยมอยู่แล้ว ดังนั้นจึงไม่ค่อยให้ของขวัญหรือคำชมกับเธอ ตอนที่เธอเข้าเรียนชั้นมัธยม พอลล่าต้องทุ่มเทอย่างหนักเพื่อให้ได้ของเล็กๆ น้อยๆ ที่จะทำให้เธอรู้สึกเป็นคนพิเศษ ดังนั้นหลังจากมีคาร์ล เธอเลยสาบานกับตัวเองว่าจะให้สิ่งที่ดีที่สุดกับลูก และทำให้ลูกรู้ว่าตัวเองมีค่าแค่ไหน พอลล่าต้องคอยสลับเวลางานเพื่อจะได้มีเวลาและสนับสนุนลูกได้เต็มที่ รวมทั้งพยายามอย่างดีที่สุดเพื่อให้รางวัลกับคาร์ลด้วยสิ่งต่างๆ ที่เธอโหยหาตอนเป็นวัยรุ่น ดังนั้นจึงเป็นความผิดของเธอเอง ถ้าลูกสาวของเธอจะคิดว่าเป็นเรื่องธรรมดาที่ต้องได้ของพวกนี้

หลังระเบิดอารมณ์ใส่ลูก พอลล่าก็รู้สึกผิดอย่างมาก ขณะพร่ำบ่นขอโทษลูก เธอก็หลุดปากว่าจะซื้อรองเท้าคู่อื่นให้เข้ากับ

ชุดของลูกด้วย เรื่องกลายเป็นว่าความพยายามจะแก้ไขความผิดของพอลลา ยิ่งไปเพิ่มความกังวลเรื่องการเงินเข้าไปอีก และทำให้เธอไม่สามารถซื้อของดีราคาแพงเล็กๆ น้อยๆ ให้ตัวเอง ซึ่งอาจช่วยบรรเทาความรู้สึกขาดแคลนของเธอเอง

เช่นเดียวกับแอนดี้ที่รู้สึกเสียใจที่นั่งเหม่อหน้าคอมพิวเตอร์จนสูญเสียเวลาอันล้ำค่าไป เขาอธิบายไม่ได้ว่าทำไมถึงไม่มีสมาธิทำงานที่ต้องทำในวันนั้น และยังท้อแท้เข้าไปอีกเมื่อกลับออกจากที่ทำงาน เขาก็จำไม่ได้แล้วว่าเขารู้สึกเหนื่อยและทำงานไม่เป็นระบบขนาดนี้เป็นครั้งสุดท้ายเมื่อไหร่กัน เขาเคยทำงานสำเร็จและได้รับคำชมเรื่องความคิดสร้างสรรค์และการนำเสนออย่างมีพลังเสมอ แต่ทุกวันนี้เขารู้สึกแก่และหมดไฟ แต่เขาก็ไม่ยอมแพ้ เพราะมันทำให้เขารู้สึกว่าตัวเองจะเป็นเหมือนพ่อ พ่อของเขาย้ายไปย้ายมาทั่วประเทศหลังหย่ากับแม่ และถึงพ่อจะโทรหาบ้าง แต่แอนดี้ก็แทบไม่ได้เจอหน้าพ่อเลย พ่อของเขาเปลี่ยนงานบ่อย และสุดท้ายก็ป่วยเรื้อรังจนตกงานและแทบจะอดตาย แต่การที่วันนั้นเขาไม่ยอมปล่อยให้ตัวเองได้ใคร่ครวญความกลัวการล้มเหลวที่ถูกกระตุ้นขึ้น แอนดี้ได้ปลุกความหวาดหวั่นที่จะเป็นคนห่วยแตกให้ตื่นขึ้นมาแทน ขณะที่วิธีรับมือด้วยการหนีความจริงก็ยิ่งทำให้เขาเข้าไปใกล้สิ่งที่หวาดหวั่นมากที่สุด

หลังเกิดปฏิกิริยาตอบสนองเกินกว่าเหตุ

หากเราไม่รู้ตัวเอง ปัญหาที่เป็นสาเหตุให้ตอบสนองเกินกว่าเหตุ นั้น จะทำให้เกิดวงจรเรื้อรังแห่งการตอบสนองเกินกว่าเหตุ การสำนึกผิด การชดเชยความผิด และเกิดความทุกข์วนเวียนเรื่อยไป หากใจของเราท่วมท้นไปด้วยความรู้สึกผิดและเสียใจเพราะใช้อารมณ์เกินกว่าเหตุ ก็จะมีส่งผลเสียกับเราเข้าไปอีก แต่จะเกิดอะไรขึ้นถ้าพอลลากับแอนดี้สามารถเชื่อมโยงการตอบสนองทางอารมณ์เข้ากับ

สถานการณ์ที่เป็นตัวกระตุ้นได้ หากพวกเขาจดจำสภาวะของความรู้สึก และนึกถึงความทรงจำเก่าๆ ที่ทำให้ไม่สบายใจได้ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจะต่างไปไหม แต่ก่อนอื่นการจะทำเช่นนั้นได้ พวกเขาต้องสร้างทักษะเพื่อช่วยเรื่องการประมวลอารมณ์เสียก่อน

แบบฝึกหัดท้ายบท : คุณรู้จักสไตลของตัวเองหรือเปล่า

สิ่งสำคัญที่ช่วยให้จัดการอารมณ์ต่างๆ ได้นั้น ต้องเริ่มต้นจากการเรียนรู้นิสัยของตัวเองก่อน ในตอนนี้ฉันจะช่วยให้คุณรับรู้ถึงแนวโน้มการแสดงปฏิกิริยาของคุณ ลองตอบคำถามต่างๆ ดังนี้

- เมื่อมีคนโกรธคุณมาก ๆ คุณมักจะถอยหนีไปเลยใช่ไหม
- คนที่คุณรู้จักจะพูดว่าคุณเป็นคนที่ใช้เหตุผลเป็นหลักใช่ไหม
- เมื่อคุณเริ่มเผชิญกับความเครียดในชีวิต คุณมักรู้สึกเหนื่อยล้าหรือป่วยใช่ไหม
- เมื่อมีคนถามว่าคุณรู้สึกอย่างไร คุณมักจะเล่าถึงข้อมูลเกี่ยวกับเหตุการณ์ แทนที่จะอธิบายความรู้สึกของตัวเองใช่ไหม
- คุณมักจะนั่งเหม่อลอยหรือมีโลกจินตนาการเพื่อหนีความจริงใช่ไหม

ถ้าคุณตอบว่า “ใช่” เกือบทุกคำถาม ก็มีโอกาสที่คุณจะจัดอยู่ในกลุ่มชอบเก็บกด ที่นี้ลองอ่านคำถามดังต่อไปนี้ดู

- คุณมักจะหิวเสียหรือทะเลาะกันเกี่ยวกับเรื่องที่คุณจะสำคัญมากในตอนนั้น แต่พอผ่านไปสักสองสามสัปดาห์ กลับจำแทบไม่ได้บ้างไหม
- เมื่อคุณคิดว่าใครสักคนทำอะไรไม่เหมาะสม คุณจะพูดออกไปตรงๆ เลยใช่ไหม
- เมื่อมีคนทำร้ายคุณ คุณมักจะรำคาญและเถียงกับเขา เลยใช่ไหม
- ตอนที่มึนงงซัดหน้า คุณจะไล่จี้และเริ่มด่าทอเขา ใช่ไหม
- มีใครเคยบอกว่าคุณใช้อารมณ์มากไปบ้างไหม

ถ้าคุณตอบว่า “ใช่” เกือบทุกคำถาม ก็มีโอกาสที่คุณจะจัดอยู่ในกลุ่มชอบระเบิดอารมณ์

ฉันไม่เคยเจอใครที่รักษาความสุขุมและรู้ตัวได้ตลอดเวลาเมื่อกำลังเผชิญปัญหา แต่เมื่อไหร่ที่คุณระเบิดอารมณ์ก่อนที่จะเข้าใจทุกสิ่ง หรือถ้าคุณพยายามหนีไปก่อนที่จะเข้าใจเรื่องราวทั้งหมด คุณอาจต้องเสียใจในภายหลัง



บทที่ 2

การประมวลอารมณ์

ในช่วงทศวรรษที่ผ่านมา มีการทำวิจัยการทำงานของสมองอย่างกว้างขวาง หลายปีมาแล้วที่ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตต่างพยายามหาคำตอบผ่านการศึกษาวิจัยด้านบุคลิกและรูปแบบการรับมือกับปัญหาว่ามีที่มาจากธรรมชาติหรือการเลี้ยงดู ทุกวันนี้เราเข้าใจชัดเจนมากขึ้นว่าการเลี้ยงดูและพันธุกรรมส่งผลต่อการรับมือกับอารมณ์ต่างๆ (โคโซลิโน 2002; แคนเดล 1998, 1999) การจะเรียนรู้วิธีจัดการกับการแสดงออก เราต้องใช้เวลาเพื่อทำความเข้าใจก่อนว่าเกิดอะไรขึ้นภายในสมองซึ่งทำให้คุณ “เล่นใหญ่” เกินไป

สมองทำงานอย่างไร

เครื่องมือวิจัยที่ซับซ้อนเป็นตัวช่วยที่ทำให้นักสังคมวิทยาและนักประสาทวิทยาเข้าใจการทำงานของสมองส่วนต่างๆ ที่ส่งผลต่อการประมวลอารมณ์เพิ่มขึ้น (เลวิส 2005; เฟลปส์และเลอโดธ 2005) ถ้าคุณอยู่ในห้องทดลองในช่วงที่เกิดการระเบิดอารมณ์หรือการปิดกั้นตัวเอง เจ้าหน้าที่เทคนิคจะให้คุณดูภาพสแกนสมองซึ่งจะเผยให้เห็น

ว่าเกิดอะไรขึ้นทั้งก่อนและระหว่างที่คุณมีปฏิกิริยาตอบสนองเกินกว่าเหตุ คุณจะเห็นบางส่วนของสมองที่ถูกกระตุ้นให้ทำงาน และที่สำคัญไม่แพ้กันคือ *วิถีประสาท* (หรือ *วงจร*) ที่เชื่อมสมองส่วนต่างๆ ของคุณไว้ด้วยกัน สำหรับคนทั่วไป ภาพสแกนสมองอาจดูเหมือนภาพศิลปะสักชิ้น แต่ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีเหล่านี้ทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ และช่วยให้นักบำบัดเข้าใจความผิดปกติด้านอารมณ์ได้ชัดเจนขึ้น

สมองซีกซ้ายและซีกขวา

ดร.อลัน ซอร์ (2003) ผู้นำการวิจัยด้านนี้ ได้จัดทำข้อสรุปเกี่ยวกับสมองส่วนต่างๆ ที่สั่งการด้านความคิดและความรู้สึก สมองซีกซ้ายเป็นสมองส่วนทักษะความคิดที่จำเป็น ส่วนสมองซีกขวาโดยเฉพาะระบบสมองซีกขวาส่วนหน้าจะดูแลด้านสภาวะอารมณ์และประสบการณ์ด้านอารมณ์ความรู้สึก ซึ่งปฏิกิริยาตอบสนองเกินกว่าเหตุจะเริ่มขึ้นเมื่ออิมิกดาลา¹ ที่อยู่ในสมองซีกขวาถูกกระตุ้นมากเกินไป (เราช์, ซิน และไรท์ 2003) เมื่ออิมิกดาลาถูกกระตุ้นให้ทำงานจะก่อให้เกิดผลต่อเนื่องเป็นลูกโซ่ ผลสำคัญที่สุดคือการหลั่งนอร์อะดรีนาลีน (noradrenaline) และฮอร์โมนประสาท (neuro-hormone) ซึ่งทำให้เกิดภาวะการปลุกเร้าพุ่งสูงขึ้น ทั้งหมดนี้เกิดขึ้นในเวลาเพียงไม่ถึงวินาที และตัวคุณเองก็อาจไม่รู้ถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในร่างกายเลย

¹ Amygdala มีหน้าที่ควบคุมอารมณ์ โดยเฉพาะอารมณ์ในแง่ลบ ไม่ว่าจะเป็นความโกรธ ความเกลียด ความเศร้า ความกลัว ความกระวนกระวายใจ ความกังวล เป็นต้น

ภาวะที่การปลูกเร้าพุ่งสูงขึ้นนี้ คุณจะถูกระตุ้นให้ตอบสนองในรูปแบบที่ถูกฝังไว้ในยีนของมนุษยชาติ ดร.ริค แชนสัน และ ริชาร์ด เมนดิอัธ (2009) อธิบายว่า เรามีการประมวลผลข้อมูลในสมองส่วนที่แตกต่างกัน ส่วนอมิกดาลาจะเตรียมร่างกายของเราให้พร้อมที่สุด มันจึงดึงพลังงานทั้งหมดในร่างกายเพื่อช่วยให้เรารู้หรือเห็นได้ในกรณีจำเป็น นอกจากนี้สมองส่วนอื่นๆยังทำงานด้วยกันเพื่อกลั่นกรองข้อมูลช่วยให้เราตัดสินใจแผนการที่ดีที่สุด อย่างไรก็ตาม การจะเกิดกระบวนการเหล่านี้ได้ จำเป็นที่สมองส่วนต่างๆต้องสื่อสารกันอย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพ และช่วยให้ระบบความตื่นเครียดคลายตัวลงในกรณีที่ไม่จำเป็นต้องใช้พลังงานพิเศษรองรับสถานการณ์ แต่น่าเสียดายที่สมองต้องใช้เวลานานกว่าจะเข้าถึงความรู้ที่ช่วยให้เราตัดสินใจได้ดีที่สุด และหนทางที่จะประสานองค์ความรู้กับอันตรายที่สัมผัสได้ มักไม่ตอบสนองกันเหมือนตอนที่เราคิดวิเคราะห์อย่างรอบคอบ (ลาบาร์และคาเบป 2006) ในบางสถานการณ์ สมองซีกซ้ายส่วนที่ควบคุมเหตุผลขั้นสูงก็ถูกตัดตอนเข้าไป เมื่อเกิดกระบวนการแบบนี้ร่างกายของเราจะเตรียมความพร้อมให้รู้หรือเห็น แต่จะไม่สามารถดึงข้อมูลที่เป็นประโยชน์ซึ่งช่วยในการตัดสินใจออกมาใช้ได้

ครุ่นคิดและรู้สึก

ในการศึกษาการตอบสนองที่แตกต่างกันของแต่ละคนต่อเรื่อง ที่สร้างความบอบซ้ำทางใจเรื่องเดียวกัน นักจิตวิทยาได้รับรู้ถึงความสำคัญของวงจรประสาท โดยเฉพาะความเชื่อมโยงระหว่างสมองซีกซ้ายกับซีกขวา ความแตกต่างที่สำคัญระหว่างคนที่รับมือกับสถานการณ์ได้อย่างมีเหตุผลกับคนที่ตอบสนองเกินกว่าเหตุคือ ประสิทธิภาพในการเชื่อมต่อระหว่างความคิดกับความรู้สึก ยิ่งวงจรที่เชื่อมต่อระหว่างสมองซีกซ้ายกับซีกขวาแข็งแรงมากแค่ไหน คุณ

ยังมีความอดทนและระดับอารมณ์ที่รุนแรงได้มากขึ้นเท่านั้น (ดี. เจ. ซีเกล 1999)

ดร.จอห์น กอตต์แมน (1998) ได้ศึกษาความไม่ลงรอยระหว่างคู่รักและแสดงให้เห็นถึงความยากในการคิดเป็นเหตุเป็นผลในช่วงเวลาที่อิมิกดาลาเริ่มลุกเป็นไฟ โดยพบว่าคู่แต่งงานที่มีปัญหากันรุนแรงมักถูกกระตุ้นให้ทะเลาะกันได้ง่าย ความโกรธของพวกเขาจะพุ่งขึ้นอย่างรวดเร็ว มักไม่รับฟัง และปิดความเห็นของอีกฝ่ายให้ตกไป ไม่แปลกใจเลยที่ผลการทดสอบระหว่างที่พวกเขาทะเลาะกันจะพบคอร์ติโคสเตียรอยด์ (corticosteroid) ในปริมาณสูง ซึ่งบ่งบอกว่าอิมิกดาลาเข้ามาเกี่ยวข้อง หลังขัดจังหวะการทะเลาะ พวกเขาใช้เวลาสงบสติอารมณ์ ฮอร์โมนความเครียด รวมทั้งระดับบ่งชี้ทางร่างกายอื่นๆ ก็กลับสู่ระดับปกติ แต่ทุกคนจึงจะเริ่มเข้าใจจริงๆ ว่าอีกฝ่ายต้องการจะบอกอะไร ในภาวะที่อารมณ์ถูกกระตุ้นอย่างหนัก เราจะไม่สามารถเปิดรับข้อมูลใหม่และสื่อสารอย่างสร้างสรรค์ได้เลย

เมื่อใดที่สมองซีกขวาเป็นตัวนำตอกเกิดการเกิดความเครียด ความสามารถในการทำความเข้าใจข้อมูลสำคัญๆ ก็จะลดลง (โกห์ม 2003) แต่เมื่อแรงกระตุ้นและความกังวลต่าง ๆ บรรเทาลง เราก็จะเข้าใจและรวบรวมความคิดที่ก่อนหน้านี้ไม่สามารถประมวลผลได้ โดยปกติแล้วข้อมูลเหล่านี้จะช่วยให้เราหวนคิดเกี่ยวกับสิ่งที่เราด่วนสรุปไปก่อนหน้านี้และทบทวนข้อสรุปใหม่อีกครั้ง ยิ่งการเชื่อมต่อระหว่างสมองซีกซ้ายกับซีกขวาแข็งแรงขึ้นเท่าไร เราก็ยิ่งอยู่กับประสบการณ์ทางอารมณ์นั้นๆ คิดทบทวน และตอบสนองในแบบที่เป็นผลดีกับทุกฝ่าย

อารมณ์หรือความรู้สึก

เทคโนโลยีภาพถ่ายทางสมองที่ซับซ้อนยังช่วยให้นักวิจัยทำความเข้าใจความแตกต่างทางประสาทวิทยาระหว่างอารมณ์และ

ความรู้สึก ดร.โมนา พิซเบน (2007) เน้นย้ำให้เห็นถึงความแตกต่างระหว่างทั้งสองสิ่งนี้ *อารมณ์* จะเกิดขึ้นในสมองซีกขวา และเกิดขึ้นกับคนทุกวัย ทุกเชื้อชาติ และทุกระดับการศึกษา พื้นฐานของอารมณ์มีทั้งความสุข ความเศร้า ความโกรธ รังเกียจ และกลัว ในทางกลับกัน *ความรู้สึก* จะเกิดขึ้นเมื่อความคิด (สมองซีกซ้าย) และอารมณ์ (สมองซีกขวา) ทำงานร่วมกันเพื่อให้เข้าใจประสบการณ์ เชลล์ประสาทที่เชื่อมต่อกันเป็นทอดๆ ระหว่างซีกซ้ายกับซีกขวาที่แข็งแรง จะช่วยให้เราเข้าใจจักรวาลความรู้สึกของเราและคนอื่นได้มากขึ้น (ซอร์ 2003; ดี. เจ. ซีเกล 2003)

ตัวอย่างเช่น “ความโกรธ” เป็นอารมณ์ที่สร้างสถานการณ์ได้หลากหลาย คุณอาจจะโกรธหากลูกๆ ไม่เชื่อฟัง เมื่อเจ้านายขอให้ทำงานล่วงเวลาก่อนเลิกงานนิดเดียว เมื่อมีรถขับตัดหน้า หรือตอนที่ใช้เวลาขับรถกลับบ้านกว่ายี่สิบนาทีแล้วพบว่าแคชเชียร์ส่งอาหารให้ผิดถุง *อารมณ์* แบบนี้คือความโกรธ แต่ *ความรู้สึก* ในแต่ละสถานการณ์อาจแตกต่างกันไปโดยสิ้นเชิง เช่น ตอนที่ลูกไม่เคารพอำนาจของคุณ คุณอาจรู้สึกไม่พอใจจนต้องแปลงร่างเป็นคนร้ายและลงโทษลูกๆ แต่หากพ่อแม่ของคุณเข้มงวดจนเกินไป และคุณเคยปฏิญาณเอาไว้ว่าจะจะเป็นพ่อแม่แบบที่เป็นเพื่อนมากกว่าพ่อแม่ที่ใช้อำนาจกับลูก ความไม่พอใจของคุณก็จะยิ่งหยั่งลึกมากขึ้น ส่วนกรณีที่หัวหน้าขอให้คุณทำงานจนดึก คุณอาจเริ่มรู้สึกไร้พลังจะต่อต้านหรืออิจฉาเพื่อนร่วมงานคนอื่นที่ได้กลับเร็วและไม่อยู่ช่วยแบ่งงานไปทำ เมื่อมีคนขับรถตัดหน้า คุณอาจรู้สึกว่าถูกดูหมิ่นเหมือนกับเป็นคนไม่สำคัญและไร้ค่า ส่วนการเปิดถุงอาหารแล้วพบว่าไม่ใช่สิ่งที่สั่ง คุณอาจโกรธที่แคชเชียร์ไร้ประสิทธิภาพ คุณอาจรู้สึกว่ามาตรฐานการทำงานของคุณช่างสูงส่งจนทนคนที่ทำความผิดพลาดโง่เง่าไม่ได้ ถ้ามองจากภายนอก สถานการณ์เหล่านี้ก่อให้เกิดอารมณ์โกรธ และลึกลงไปภายใน มันสร้างความรู้สึกไม่พอใจ อิจฉา ไร้ค่า และควบคุมอะไรไม่ได้

การรู้ตัว

“การรู้ตัว” มีขอบเขตของศักยภาพที่หลากหลาย ด้านหนึ่งเราจะพบว่ามีคนที่สามารถเข้าถึงทุกปฏิกิริยาตอบสนอง พวกเขาจำแนกภาวะอารมณ์ต่างๆ ไปจนกระทั่งแยกแยะความรู้สึกที่แตกต่างหลากหลายในเวลาเดียวกันได้ ส่วนอีกด้านหนึ่งก็มีคนที่จับอารมณ์ความรู้สึกอะไรไม่ได้เลยและรับรู้ได้แต่ข้อเท็จจริงเท่านั้น พวกเขาอาจมีปฏิกิริยาตอบสนองทางอารมณ์ที่รุนแรงเช่นกัน แต่แทบไม่สามารถอธิบายหรือจดจ่อกับความรู้สึกที่มีก่อนหน้าหรือหลังเกิดเหตุการณ์ได้เลย พวกเขาบอกได้ว่าคิดอะไร แต่บอกไม่ได้ว่ารู้สึกอย่างไร

เป็นอีกครั้งที่การเชื่อมต่อระหว่างสมองส่วนต่างๆ มีบทบาทในการสร้างความแตกต่าง นักวิจัยพบว่าการประมวลผลของสมองช่วยเชื่อมโยงปฏิกิริยาทางอารมณ์เข้ากับความทรงจำและภาษาที่เราใช้ (เรียมอนเตสและเบทแมน 2006) นอกจากนี้นักวิจัยยังได้สำรวจวงจรประสาทที่เชื่อมต่อส่วนต่างๆ ของสมองที่สร้างแรงกระตุ้นทางอารมณ์กับส่วนของสมองที่เก็บความทรงจำที่เราต้องใช้ประกอบการตัดสินใจอย่างสมเหตุสมผล (ลาบาร์และคาเบซา 2006) หากเราไม่มีศักยภาพในการคิดว่าการตอบสนองทางอารมณ์จะส่งผลต่ออนาคตของเราอย่างไร เราก็จะไม่มี การตัดสินใจใดๆ เป็นเครื่องหมายทาง

การกระทำแบบหุ่นยนต์ที่ปล่อยให้เราต้องเสียใจอย่างสุดขีดเกิดขึ้นเมื่อแรงกระตุ้นก่อตัวขึ้นในอมิกดาลา และไม่สามารถเข้าสู่การประมวลผลของสมองได้ แต่ทว่าเราสามารถทำให้การเชื่อมต่อระหว่างส่วนต่างๆ ของสมองแข็งแรงขึ้นได้ เพื่อให้การกระบวนการจดจำ การนิยาม และการชั่งน้ำหนักผลกระทบ ทำงานไปด้วยกันอย่างราบรื่นยิ่งขึ้น

■ เรื่องของกิ๊บลาน

ดีแลนชอบคิดว่าเขาเป็นคนไม่ทุกขรื้อนใด ๆ และเพื่อน ๆ ส่วนใหญ่ก็จะพูดถึงเขาแบบนี้เช่นกัน เขาเป็นคนแรกที่เล่าเรื่องตลกและชอบทำให้คนอื่นหัวเราะ เวลาที่เพื่อนบ่นเรื่องงานหรือปัญหาสุขภาพเล็กๆ น้อยๆ ดีแลนจะรู้วิธีพูดเพื่อช่วยให้เพื่อนมองในมุมที่ขบขันและทำให้อารมณ์ดีขึ้น แต่ก็มีข้อยกเว้นอยู่สองเรื่อง นั่นคือเรื่องกอล์ฟและลูก ๆ ดีแลนเล่นกอล์ฟเก่งและมักจะออกรอบด้วยสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส แต่ถ้าเขาตีพลาดหรือตีไม่พันทุ่มทรายเสียที เขาจะเริ่มสบถเสียงดังจนทำให้ทุกคนพลอยไม่สบายใจไปด้วย แล้วถ้าเขาตีไม่ดีติด ๆ กัน เขาจะเขวี้ยงไม้ แถมยังมีครั้งหนึ่งที่เขาโยนถุงกอล์ฟทิ้งลงลงน้ำไปเลย ปัญหาเดียวกันนี้ยิ่งเลวร้ายยิ่งขึ้นเมื่อเขาอยู่บ้าน ถ้าลูก ๆ ไม่เชื่อฟัง เขาจะตะโกนเสียงดังมากและขู่จะตัดสิทธิ์ต่าง ๆ ของลูก เขาเริ่มเข้ารับการบำบัดหลังเหวี่ยงหมัดใส่ลูกชายอายุสิบขวบ แต่เคราะห์ดีที่ลูกหลบทัน ลองคิดดูสิว่าถ้าหมัดของเขาชกโดนเข้าจริง ๆ ลูกก็คงเจ็บหนัก ภรรยาของดีแลนยื่นคำขาดว่าถ้าเขาไม่เข้ารับการบำบัดในทันที เธอจะแจ้งความกับตำรวจและสำนักงานคุ้มครองเด็ก

ระหว่างการบำบัด ดีแลนบอกว่าเขาไม่รู้ว่าอะไรดลใจ เขาอ้างว่าตอนแรกตัวเขาก็สงบดี แต่ในเวลาที่ต่อมาเขารู้สึกเหือดดาลมากจนตัวเริ่มสั่น เขาโกรธจนหน้าแดงและจะทำทุกอย่างที่นึกขึ้นได้ ดีแลนประหลาดใจเมื่อรู้ว่าเขาสามารถฝึกที่จะรับรู้ระดับความโกรธด้วยการพิจารณาส่วนต่างๆ ของร่างกาย และแม้ความเกรี้ยวกราดของเขาจะพุ่งขึ้นอย่างรวดเร็ว แต่เขาก็สามารถสังเกตได้ว่าท้อง คอ และในลำคอรู้สึกอย่างไรตอนที่เริ่มโกรธ ดีแลนอยากรู้ในสิ่งที่มันสังเกตพบ

ฉันพบว่าเขาจะมีปฏิกิริยาอย่างมากในสถานการณ์ที่ทำให้เขารู้สึกไร้ความสามารถ การดื้อดึงของลูกชายทำให้เขารู้สึกว่าคุมพฤติกรรมลูกไม่ได้ และรู้สึกว่าลูกกำลังจะข้ามหัวเขาไป ความรู้สึกถูกดูหมิ่นและไม่สามารถทำให้ทุกอย่างถูกต้อง เป็นตัวการที่ไปเปิดสวิตช์ความทรงจำวัยเด็กที่ฝังแน่นในใจ

แม้ว่าดีแลนจะเริ่มต้นจากจุดที่เขาไม่สามารถควบคุมหรืออธิบายเกี่ยวกับความโกรธ หรือไม่รู้ว่าจะทำไมถึงคุมอารมณ์ไม่อยู่ แต่เขากลับมีความทรงจำมากมายที่ต้องหนีจากพ่อของเขาผู้ซึ่งมีปัญหาบันดาลโทสะเช่นกัน เมื่อดีแลนเริ่มเข้าใจว่าความทรงจำที่ไวต่อการปลุกเร้า นั้นจะส่งผลต่อการตีความสถานการณ์ให้เป็นเรื่องใหญ่ได้ เขาก็เริ่มเรียนรู้ที่จะเตือนตัวเองเมื่อเริ่มรู้สึกไร้อำนาจหรือถูกดูแคลน และเมื่อผลานเข้ากับความสามารถที่ระลึกได้เมื่อเริ่มรู้สึกโกรธ ก็ทำให้เขาเรียนรู้ที่จะเอาตัวเองออกจากสถานการณ์นั้นๆ จนกว่าอารมณ์จะสงบลง และแยกออกว่านี่คือสิ่งที่เกิดขึ้นตอนนี้ ไม่ใช่ความทรงจำสะท้อนอารมณ์ที่เป็นตัวกระตุ้นปฏิกิริยาตอบสนองเกินกว่าเหตุ และนั่นก็ทำให้เขาตัดสินใจได้ดีกว่า

การประมวลอารมณ์

บางทีคุณและใครอีกหลายคนต่างกำลังพยายามจะเรียนรู้เพื่อทำความเข้าใจและจัดการความรู้สึก แน่หนอนว่าการหาข้อมูลจากหนังสือและอ่านบทความต่างๆ เป็นขั้นตอนแรก แต่ยากจะเกิดผลลัพธ์ใด เพราะความรู้ นั้นจะถูกเก็บไว้ในธนาคารความทรงจำและอาจถูกตัดตอนเข้าไปเมื่ออิมิกดาลาเริ่มควบคุมร่างกาย นักวิจัยเชื่อว่าข้อมูลที่ถูกระประมวลผล จะถูกเก็บไว้ในสมองส่วนที่อาจไม่พร้อมใช้งานในช่วงเวลาที่อารมณ์รุนแรงถูกกระตุ้นขึ้น (ไซเดอร์สและสมิท 2008;

ออกเนอร์และกรอสส์ 2007) ถึงแม้คุณจะได้ข้อมูลใหม่ๆ ที่เป็นประโยชน์ แต่ก็ใช้ข้อมูลนี้ไม่ได้ระหว่างอารมณ์กำลังพลุ่งพล่าน นอกเสียจากคุณจะสงบสติอารมณ์ลงถึงจะเข้าถึงข้อมูลเหล่านี้ได้

บทบาทของพ่อแม่ในการสร้างวิถีประสาท

ไม่แปลกที่นักบำบัดจะสนใจอย่างยิ่งที่จะวิจัยกระบวนการสร้างวิถีประสาทที่ทรงประสิทธิภาพที่สุด และพบว่าส่วนที่สำคัญอย่างมากก็คือการตอบสนองของพ่อแม่ตอนที่ลูกๆ หงุดหงิดอารมณ์เสีย นอกจากนี้ ระดับของความปลอดภัยก็เป็นกุญแจสำคัญอีกอย่างที่จะช่วยบ่มเพาะเซลล์ประสาทที่เชื่อมระหว่างสมอง ส่วนการคิดกับความรู้สึกของเด็กๆ ได้ (ซิกเกตติและทักเกอร์ 1994; เดอซูลูเอตา 2006) เด็กที่พ่อแม่คอยปลอบโยนและมีชีวิตในบ้านที่ปรองดองจนทำให้พวกเขาเชื่อมั่นในตัวผู้ปกครองนั้น จะพร้อมรับสถานการณ์ที่ยากลำบากได้ดีกว่าเด็กที่ถูกละเลยหรือถูกตำหนิเวลาที่เขาอยากได้รับการปลอบโยน

เด็กที่ผู้ปกครองช่วยปลอบโยนจนสงบลงย่อมส่งผลดีมากกว่าพ่อแม่ที่กังวลจนเกินเหตุและห่วงแต่ตัวเองอย่างชัดเจน ความรู้สึกของเด็กที่ได้รับการปกป้องและร่วมแก้ไขปัญหา จะช่วยสร้างเสริมความรู้สึกปลอดภัยและเชื่อใจ ซึ่งวิธีการที่ดีสำหรับพ่อแม่ในการตอบสนองต่อเด็กๆ ก็คือ การให้พวกเขาได้พูดถึงปัญหาและแบ่งปันความรู้สึกโดยไม่บอกปิด หรือไม่ทำให้พวกเขาต้องเครียดกับการตอบสนองของพ่อแม่ ส่วนพ่อแม่ที่กระวนกระวายหรือพลอยกังวลใจไปกับลูก มีแต่จะทำให้เด็กเชื่อยิ่งขึ้นว่าความรู้สึกเป็นเรื่องอันตราย พ่อแม่ควรต้องปลอบประโลมลูกๆ และช่วยให้ลูกบรรยายความรู้สึก ความกลัว หรือหาทางแก้ปัญหา แทนที่จะรับช่วงเอาอารมณ์ของลูกเข้ามาไว้กับตัวเอง (ดี. เจ. ซีเกลและฮาร์ตเชลล์ 2003)

■ เรื่องของเบรندا

ตอนที่ฉันเริ่มทำงานกับเคสของเบรندا ฉันกังวลเกี่ยวกับสุขภาพของเธอ เนื่องจากปีที่แล้วเธอป่วยด้วยโรคติดเชื้อหลายแห่ง ปวดหัวรุนแรง และหลังหัดเกร็งจนทำให้ต้องนอนอยู่บนเตียงนานหนึ่งสัปดาห์ เธอผอมมาก และบอกกับฉันว่าเธอมักมีอาการระบบทางเดินอาหารทำงานน้อยลงและลำไส้แปรปรวน ด้วยความที่เธอมีลูกเล็กซึ่งยังไม่เข้าโรงเรียนสองคน และลูกคนโตอายุสิบขวบที่มีอาการโรคทูเรตต์² เธอจึงมีความเครียดสูงมาก นอกจากนี้ฉันยังพบว่าเธอมีปัญหาด้านการเงินและปัญหาชีวิตคู่ด้วย จริงๆ แล้วเบรنداมีเพื่อนที่จะพูดคุยด้วยได้ไม่น้อย แต่เธอมักชอบเก็บอารมณ์ต่างๆ เอาไว้

ฉันขอให้เบรنداเล่าเรื่องพ่อแม่ และถามว่าพวกเขาสนใจช่วยคลายความเครียดให้ตอนเธอยังเด็กไหม ปรากฏว่าแม่ของเธอใส่ใจช่วยลูกสาวจนมากเกินไปเสียด้วยซ้ำ ถ้าเบรنداเริ่มคุยกับแม่เรื่องถูกครูตำหนิ หรือเพื่อนไม่เชิญไปงานปาร์ตี้ แม่ของเธอจะแสดงกิริยาราวกับว่าเธอถูกประณามอย่างไม่เป็นธรรม หรือถูกทอดทิ้ง และแทนที่แม่ของเธอจะตอบสนองกับความรู้สึกของลูก กลับกลายเป็นว่าแม่จะเริ่มหัวเสีย ด่าทอ และจะจะทำสิ่งร้ายๆ หลายอย่างเสียจนเบรنداกลัว แม่ของเธอจะหงุดหงิดงุ่นง่านแบบนี้ไปหลายชั่วโมง จนกลายเป็นว่าเบรنداต้องเป็นฝ่ายปลอบแม่ให้ใจเย็นลง

² Tourette Syndrome โรคความผิดปกติทางระบบประสาท ทำให้มีอาการกระตุกของกล้ามเนื้อซ้ำๆ เช่น ขยิบตา ย่นจมูก กระตุกมุมปาก สะบัดคอ เอียงคอ ยกไหล่ เป็นต้น มักมีอาการขึ้นๆ ลงๆ ส่งผลให้ขาดความมั่นใจ ถูกล้อเลียน และทำให้อับอาย

เสียเอง ประสบการณ์แบบนี้สอนเบรนดาว่าการเปิดเผย
อารมณ์สร้างภาระมากกว่าเดิม เธอจึงเลือกที่จะเก็บไว้กับ
ตัวเอง การต้องคอยดูแลแม่และความกลัวว่าความรู้สึก
ของเธอจะยิ่งสร้างปัญหามากขึ้น ทำให้เธอคิดว่าควรเก็บ
ความรู้สึกไว้ดีกว่า

ชัตดาวนัชะเลย

ความโน้มเอียงทางพันธุกรรม นิสัยโดยธรรมชาติ และปัจจัย
ในแต่ละสถานการณ์ ต่างส่งผลต่อระดับความทุกข์ที่เด็กต้องเผชิญ
แต่เด็กที่อยู่ในสภาวะจิตใจปั่นป่วนและไม่ได้รับการปลอบประโลม
ให้สงบลงจะอยู่ในภาวะระทมทุกข์อย่างรุนแรงไปเป็นเวลานาน และ
ในไม่ช้าเมื่อระดับความรุนแรงทางอารมณ์สูงขึ้นจนเกิดความเครียด
เกินจะรับไหว จึงเกิดการปิดกั้นการรับรู้ (คริสตัล 1988; ฟาน เดอ
โคลก์, แมคฟาร์เลน และไวเซท 1996) กระบวนการที่ทำให้เรา
ไร้ความรู้สึกหรือการขับความเครียดออกไปโดยสมบูรณ์นั้น นับเป็น
กลยุทธ์เฉพาะหน้าเพื่อให้สภาพจิตใจอยู่รอดได้ แต่มันก็สร้างวงจร
ประสาทที่ตัดการเชื่อมโยงระหว่างความคิดกับความรู้สึก

■ เรื่องของแนนซี

แนนซีเป็นลูกคนเล็กของครอบครัวที่พ่อแม่เป็นคู่แต่งงานที่
ไร้ความสุข ตอนแนนซีเกิด พ่อแม่ของเธอก็นอนแยกห้องกัน
แล้ว แม่ของเธอหมั่นขึ้นที่ต้องติดอยู่กับสามีที่เธอไม่หลงเหลือ
ความเคารพให้อีกต่อไป แอมยังมีลูก ๆ ที่เธอรู้สึกว่าไม่ได้
ซาบซึ้งกับสิ่งที่เธอทำให้เลย ตลอดวัยเด็กแนนซีต้องพึ่งตัวเอง
พ่อแม่เธอสนใจแต่ตัวเองจนไม่ค่อยจะมาปลอบโยนหรือ

ช่วยเหลืออะไรนัก เธอต้องเรียนรู้ที่จะดูแลตัวเองและจัดจ้อกับสิ่งที่เธอสามารถควบคุมได้

แนนซีเรียนและเล่นกีฬาเก่ง เธอมีเพื่อนกลุ่มเล็กๆ ที่สนใจในเรื่องเดียวกัน เธอพยายามทำสิ่งนั้นสิ่งนี้เพื่อจะได้ไม่ว่าง และมักไม่ค่อยอดทนกับคนที่จมปลักอยู่กับการสงสารตัวเอง เธอไม่ค่อยขอความช่วยเหลือและภูมิใจที่พึ่งพาตัวเองได้ แต่เธอก็แทบจะแหลกสลาย เพราะหลังจากที่แฟนหนุ่มขอเธอแต่งงานได้หนึ่งวัน เขาก็สารภาพกับเธอว่ายังมีอะไรกับแฟนเก่าทั้งที่เคยสัญญากันว่าจะไม่มีความสัมพันธ์ทำนองนั้นอีก ตอนนั้นแนนซีรู้สึกหน้ามืดวิงเวียนไปพักใหญ่ แต่เธอก็กลับไม่พูดอะไร และทันทีที่ห้องหยุดหมุน เธอตัดสินใจโทรหาเพื่อนสนิท ตอนที่เพื่อนฟังเรื่องราวจากเธอ เพื่อนถึงกับแปลกใจที่แนนซีไม่ได้วันแตกหรือร้องไห้ฟูมฟาย วิธีที่แนนซีใช้รับมือกับสถานการณ์นี้ทำให้เธอดูเย็นชา เธอประเมินสถานการณ์ตลอดเวลา แต่ปราศจากอารมณ์โดยสิ้นเชิง

ตอนที่เพื่อนถามว่าเธอรู้สึกยังไง แนนซีตอบด้วยความสงบและมีสติว่าเธอได้ประมวลสถานการณ์แล้ว และคิดว่าควรทำตามแผนเดิมที่จะแต่งงาน เธอมองในแง่ที่ว่าแฟนหนุ่มตั้งใจสารภาพเรื่องความไม่ซื่อสัตย์กับเธอ ดังนั้นก็ไม่มีอะไรที่ผิดปกติจนเกินไป สองสามเดือนต่อจากนั้น แนนซีพบว่าถ้าเธอทำตัวเองให้ยุ่งเข้าไว้ เธอจะปิดกั้นความไม่แน่ใจที่เกิดขึ้นเป็นพักๆ และยังคงมองในแง่ดีว่าทุกอย่างจะไม่เป็นไร

แนนซีจัดอยู่ในกลุ่มคนเก็บกด เธอกดอารมณ์ของเธอไว้ แทนที่จะปลดปล่อยมันออกมา ตอนแรกที่รู้ว่าแฟนนอกใจ เธอรู้สึกปั่นป่วนไปหมด แต่แทนที่จะเข้าใจว่าอาการวิงเวียนที่เกิดขึ้นนั้นเป็นสัญญาณของอารมณ์ที่รุนแรง เธอกลับปิดกั้นโลกความรู้สึกของเธอ

ทั้งหมด เมื่อเพื่อนถามว่ารู้สึกอย่างไร เธอก็ใช้ข้อเท็จจริงขึ้นมาตอบ เพราะประสบการณ์ในวัยเยาว์ไม่เปิดให้เธอรู้สึกสงสารหรือสงสัยในตัวเองเลย เธอจัดการกับข้อมูลทั้งหมดเสียใหม่ เพื่อให้รู้สึกมั่นคง และควบคุมทุกอย่างได้ แต่ในภายหลังเธอจะได้เรียนรู้ว่าเธอบิดเบือนข้อมูลซึ่งควรถูกประมวลอย่างละเอียดรอบคอบ การปิดกั้นอารมณ์ความรู้สึกทำให้เกิดภาพลวงว่าเธอควบคุมทุกอย่างได้ แต่ก็ต้องแลกกับบางสิ่งเช่นกัน อาการด้านชานำไปสู่การตายด้านทางอารมณ์และทำให้เราไม่สามารถจัดการกับปัญหาที่ควรต้องแก้ไข การแตกสลายภายในอาจดูแล้วไม่รุนแรงเหมือนการแตกสลายภายนอก แต่ไม่ว่าอย่างไรก็ยังคงทิ้งรอยร้าวระหว่างความคิดกับความรู้สึก ที่ทำให้เราไม่สามารถประมวลผลและรับมือกับสถานการณ์ได้อย่างเต็มที่

สร้างทางเลือก

ความสามารถในการประมวลความรู้สึกเป็นองค์ประกอบสำคัญในการทำความเข้าใจตัวเอง และทำให้เข้าถึงความรู้สึกของผู้อื่นด้วย แม้ว่าคุณไม่ได้เติบโตมาในครอบครัวที่ปรับตัวเข้ากับอารมณ์ความรู้สึกนัก แต่ก็ไม่ใช่สายเกินไป และไม่ว่าคุณจะอายุเท่าไร มีประสบการณ์วัยเด็กอย่างไร คุณก็มีศักยภาพที่จะสร้างกลไกสำหรับการประมวลอารมณ์ได้ ทุกครั้งที่คุณพูดถึงประสบการณ์ทางอารมณ์กับใครสักคนที่ห่วงใย และทำให้คุณมีมุมมองที่หลากหลายขึ้นในสถานการณ์ที่กระตุ้นอารมณ์ คุณก็จะพัฒนางจรรยาใหม่ที่เชื่อมระหว่างสมองซีกซ้ายกับซีกขวาของคุณ (ดี. เจ. ซีเกล 1999)

เส้นทางสายสำคัญนี้สร้างขึ้นได้อีกทางด้วยการเสริมความแข็งแกร่งให้การเชื่อมต่อกับบนลงล่าง การวิจัยของนักประสาทวิทยาแสดงให้เห็นว่า ปฏิกริยาตอบสนองแบบหุนหันพลันแล่นและอย่างกระจัดกระจายล้วนก่อตัวขึ้นจากพื้นที่สมองส่วนล่าง (ไซเดอริส

และสมิท 2008) เมื่อเราถามตัวเองเกี่ยวกับผลที่จะตามมาและค้นหาความทรงจำที่เก็บไว้เพื่อหาบทเรียนที่เราเคยรู้ จะเป็นการกระตุ้นพื้นที่สมองส่วนบนที่ดูแลเรื่องการวางแผนและลงมือทำตามกลยุทธ์ที่ซับซ้อน (ฟาร์เมอร์ 2009) โครงข่ายระหว่างสมองซีกซ้ายกับซีกขวาและสมองส่วนบนกับส่วนล่างจะแข็งแรงขึ้นได้ด้วยการฝึกในลักษณะนี้ เมื่อรู้เช่นนั้นแล้ว ก็เท่ากับไม่มีอะไรสายเกินไปที่จะเรียนรู้เพื่อปรับตัวและเปิดรับความรู้สึกต่างๆ ได้มากขึ้น ความเป็นไปได้นี้เป็นหนึ่งในพัฒนาการที่สร้างความหวังมากที่สุดอย่างหนึ่งในรอบหลายทศวรรษที่ผ่านมา และยังช่วยให้เราเรียนรู้ที่จะเข้าใจและเอาชนะปฏิกิริยาตอบสนองเกินกว่าเหตุได้

การพัฒนาการตระหนักรู้ทางอารมณ์

เราทุกคนต่างมีพื้นที่ปลอดภัยทางอารมณ์ที่แตกต่างกันออกไป เมื่ออารมณ์ที่รุนแรงมากๆ เข้าควบคุม เราอาจรู้สึกกับไม่ไหว และปฏิกิริยาตอบสนองแรกที่เกิดขึ้นก็คือการหนีจากสิ่งที่เผชิญด้วยการเฉยชา ปิดกั้นตัวเอง หาอะไรมาเบี่ยงเบนความสนใจ หรือใช้ความโกรธเพื่อไล่มันออกไป อย่างไรก็ตาม กระบวนการแยกแยะและระบุอารมณ์แบบนี้ จะช่วยกระตุ้นวงจรเชื่อมสมองซีกซ้ายกับซีกขวาเข้าด้วยกันและนำทางเราไปในทิศที่ถูกต้อง

นักจิตวิทยาหลายคนแนะแนวทางที่ทำให้การจัดการความรู้สึกง่ายขึ้น นั่นคือคุณต้องเรียนรู้ที่จะเข้าถึงความรู้สึกเสียก่อน ฉันได้ทำงานกับคนที่ฉลาดและประสบความสำเร็จหลายคนที่อยู่รอดได้ด้วยทักษะการวิเคราะห์ปัญหา แต่คนที่ฟังพาการคิดมากเกินไปก็จะเจอปัญหาละเลยเรื่องความรู้สึกจนเกินไป เพราะการใช้เหตุผลโดยไม่สนใจอารมณ์ ไม่ได้ช่วยให้คุณมีความสุขหรือเติมเต็มใดๆ แกมยังสร้างปัญหาด้านความสัมพันธ์อยู่บ่อยครั้ง

ฉันอธิบายเรื่องนี้ให้ผู้เข้ารับการบำบัดฟัง โดยเทียบเคียงการใช้ความคิดเพื่อแก้ปัญหาเข้ากับการฝึกฝนป็นเขา บางคนก็เป็นนักป็นเขาที่ประสบความสำเร็จ พวกเขามีทั้งรองเท้าบู๊ต เชือก และขวานเจาะน้ำแข็งที่ช่วยให้ป็นปายได้เก่ง แต่ถ้าเปรียบโลกแห่งความรู้สึกเป็นน้ำ และตอนนี้พวกเขาต้องเรียนว่ายน้ำ อุปกรณ์ป็นเขาเหล่านั้นกลับไม่ได้ช่วยให้ว่ายน้ำได้ แต่มันยังเป็นตัวถ่วงอีกต่างหาก

การเรียนว่ายน้ำต้องใช้ทักษะใหม่และต้องมีความเชื่อมั่นว่าจะทำได้ การเผชิญหน้ากับอารมณ์ต่างๆ อาจทำให้ไม่สบายใจสักเท่าไร แต่ความอึดอัดคับข้องนี้จะเกิดขึ้นเพียงไม่นานนักและไม่มีอันตรายใดๆ ถ้าในตอนเด็กคุณเคยเผชิญกับภาวะอารมณ์ที่ท่วมท้นจนรับไม่ไหว คุณอาจกระวนกระวายใจโดยไม่รู้ตัวในตอนที่อารมณ์เริ่มกรุ่นขึ้น แต่ถ้าเราใช้เวลาเรียนรู้เพื่อที่จะแยกแยะและสำรวจโลกแห่งความรู้สึก ความอึดอัดก็จะลดน้อยลง และจะยิ่งเพิ่มความสนใจใคร่รู้มากขึ้นเมื่อคุณเริ่มมีอารมณ์ความรู้สึก

การเรียนรู้ที่จะเปิดรับความรู้สึกต่างๆ คุณต้องเรียนรู้ที่จะจำแนกแยกแยะความรู้สึกเหล่านั้นด้วย ต่อไปนี้คือรายการความรู้สึกที่ฉันได้รวบรวมไว้ เพื่อให้คุณได้ลองสำรวจลึกลงไปอีกนิดและขยายการรับรู้ให้กว้างขึ้นอีกหน่อย ดังต่อไปนี้

เมื่อคุณรู้สึก *โกรธ* คุณจะรู้สึกแบบนี้ด้วยไหม

กลัว	ขุนเคือง
งุ่นง่าน	รำคาญใจ
ตกใจ	ถูกทรยศ
ขมขื่น	หงุดหงิด
ผิดหวัง	ขยะแขยง
โกรธเคือง	คับข้องใจ
ไร้หนทาง	เป็นปฏิปักษ์
ฉุนเฉียว	อิจฉา

เสียความรู้สึก	กังวลใจ
ถูกละเมิด	มองแง่ร้าย
ถูกยั่วยุ	รังเกียจ
คุกรุ่น	ตึงเครียด
ร้ายกาจ	

เมื่อคุณมี *ความสุข* คุณจะรู้สึกแบบนี้ด้วยไหม

บรรลุผลสำเร็จ	ขบขัน
มีเสน่ห์	ร่าเริง
สุขใจ	ปีติ
กระตือรือร้น	ตื่นเต้น
ยินดี	เบิกบานใจ
ฮึกเหิม	ภาคภูมิใจ
มีเหตุมีผล	

เมื่อคุณ *พึงพอใจ* คุณจะรู้สึกแบบนี้ด้วยไหม

ชื่นชมยินดี	สงบ
โอเคดี	ไตร่ตรอง
ผ่อนคลาย	ปลอบประโลม

เมื่อคุณ *เจ็บปวด* คุณจะรู้สึกแบบนี้ด้วยไหม

ถูกโกง	พ่ายแพ้
ถูกพรางบางสิ่ง	ถูกทอดทิ้ง
ถูกดูหมิ่น	ถูกลืม
ถูกเหยียดหยาม	โดดเดี่ยว
เหงา	ถูกละเลย
ถูกข่มเหง	ถูกมองข้าม
ถูกตำหนิ	หัวเสีย

เมื่อคุณรู้สึก *ขาด* คุณจะรู้สึกแบบนี้ด้วยไหม
ถูกดูหมิ่น ไร้หนทาง
ไร้ประสิทธิภาพ ด้อยกว่า
มองโลกในแง่ร้าย ไร้อำนาจ
ไร้ประโยชน์

ขั้นตอนแรกของการเชื่อมวงจรสมองก็คือ เราต้องปรับตัวให้เข้ากับโลกแห่งอารมณ์เสียก่อน เมื่อคุณอ่านคำศัพท์แทนความรู้สึกแล้ว คุณจะใช้ความเข้าใจทางสติปัญญาและเริ่มใช้งานสมองซีกซ้าย แต่การจะทำความเข้าใจกับโลกแห่งความรู้สึก คุณต้องบันทึกประสบการณ์ทางร่างกายและอารมณ์ที่เกิดขึ้นเข้าไปในสมองซีกขวา เพื่อที่คุณจะได้เข้าใจความรู้สึก ณ ช่วงเวลานั้นของคุณ กระบวนการทำความเข้าใจกับความรู้สึก นับเป็นขั้นตอนพื้นฐานและเป็นส่วนสำคัญในการเรียนรู้เพื่อหยุดยั้งปฏิกิริยาตอบสนองเกินกว่าเหตุ ซึ่งคุณเรียนรู้ผ่านแบบฝึกหัดในหนังสือเล่มนี้ได้

ลองพิจารณาแต่ละคำในรายการความรู้สึกข้างต้น แล้วลองถามตัวเองว่าคุณจดจำช่วงเวลาที่เคยเกิดความรู้สึกแบบนั้นได้ไหม ดร.เบท จาคอบส์ (2004) แนะนำให้เริ่มทำแบบฝึกหัดด้วยการเขียน ซึ่งเป็นวิธีที่พิเศษอย่างมากที่ช่วยให้คุณคุ้นเคยกับความรู้สึกต่างๆ ในช่วงเวลาที่คุณผ่อนคลาย นอกจากนี้ ดร.จาคอบส์ยังแนะนำวิธีขยายการรับรู้และเปิดกว้างต่อความรู้สึกด้วยการเขียนความรู้สึกทีละอย่างลงไปในสมุด เธอแนะนำแบบฝึกหัดหนึ่งที่ออกแบบมาเพื่อช่วยให้คุณเข้าใจความรู้สึกที่กำลังก่อตัวมากขึ้น นั่นคือ ให้ตั้งสมาธิกับความรู้สึกนั้นและเขียนถึงช่วงเวลาที่คุณรู้สึกแบบนั้นเพียงเล็กน้อย จากนั้นก็ให้เขียนเวลาที่คุณเกิดความรู้สึกแบบเดียวกันแต่มากขึ้นกว่าเดิม สุดท้ายให้เขียนถึงช่วงเวลาที่คุณรู้สึกแบบนั้นอย่างรุนแรง บางครั้งเราก็ต้องคอยเตือนตัวเองว่าไม่ใช่ทุกความรู้สึกจะปรากฏอย่างสุดโต่งเสมอไป และแม้ความรู้สึกเหล่านั้นอาจดู

อันตรายไปบ้างในบางเวลา แต่เราก็ยังทนรับมันได้เมื่อสร้างระยะห่างที่ปลอดภัยมากพอ

แบบฝึกหัดอีกอย่างที่ ดร.จาคอบส์พัฒนาขึ้นเพื่อช่วยให้คุณคุ้นเคยและเข้าถึงความรู้สึกคือ ตอนที่คุณอยู่ในห้องจิตใจที่ว่างเปล่าให้ลองเลือกความรู้สึกที่คุณอยากทำความเข้าใจให้มากขึ้นจากตัวเลือกข้างต้น และถามตัวเองด้วยคำถามเหล่านี้ เพื่อเพิ่มระดับการรับรู้ว่าคุณจะเป็นอย่างไรเมื่อเผชิญกับอารมณ์เหล่านั้น เช่น ถ้าเปรียบอารมณ์นี้เป็นสีจะเป็นสีอะไร แล้วถ้าเป็นทิวทัศน์จะเป็นวิวแบบไหน ถ้าเป็นเพลงจะเป็นเพลงอะไร คุณอาจไม่รู้ตัว แต่ว่าตอนนี้ประสาทสัมผัสของคุณกับโลกแห่งความรู้สึกได้เกิดความเชื่อมโยงระหว่างกันขึ้นแล้ว ดังนั้นต่อไปถ้าคุณได้ดูหนังสยองขวัญ ให้มุ่งความสนใจไปที่ดนตรีประกอบในฉากที่น่าระทึกใจที่สุดดู หรือไม่ก็ลองให้ความสนใจกับกลิ่นที่ใช้ในน้ำมันหอมระเหยหรือผลิตภัณฑ์อาบน้ำที่ทำให้คุณผ่อนคลายและเพิ่มชีวิตชีวาให้กับคุณ เพราะทั้งประสาทสัมผัสและความรู้สึกของเรา ต่างก็ให้ข้อมูลความรู้ได้ไม่ต่างกัน

ถ้าคุณลองให้เวลาตัวเองได้ทำความรู้จักกับความรู้สึกแต่ละอย่างตามรายการข้างต้น คุณจะบรรลุขั้นตอนนี้สำคัญขั้นตอนแรกในการเรียนว่ายน้ำในมหาสมุทรแห่งโลกความรู้สึกแล้ว เมื่อคุณไม่กลัวน้ำ คุณจะรู้จักผ่อนคลายและรื่นรมย์ไปกับมัน แทนที่จะพยายามดันตัวขึ้นเหนือน้ำหรือตะเกียกตะกายเพื่อมองแต่ยอดเขาที่คุ้นเคย คุณจะพบว่ายังมีความงามในสายน้ำที่คุณพยายามหลีกเลี่ยงมาแสนนาน

พัฒนาการรับรู้ระหว่างร่างกายกับจิตใจ

หลายคนต่างประหลาดใจที่รู้ว่าจิตใจและร่างกายของเราทำงานสอดคล้องประสานกันอย่างไร ปฏิริยาตอบสนองทางอารมณ์ในส่วนลึก

จะเกิดขึ้นพร้อมกับฮอร์โมนความเครียดตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นกล้ามเนื้อ ระบบทางเดินอาหาร ระบบไหลเวียนเลือด หรือระบบประสาทส่วนกลาง ต่างมีวิธีการ “รับรู้” ที่ต่างกันไป และจะมีปฏิกิริยาต่อความรู้สึกที่ต่างกันไปเช่นกัน บางครั้งการเปลี่ยนแปลงทางกายก็เป็นสัญญาณแรกที่เราารู้สึกได้ว่าสถานการณ์ตรงหน้ากระตุ้นให้เกิดการตอบสนองทางอารมณ์ขึ้น

สุดท้ายแล้ว เป้าหมายของคุณก็คือการเรียนรู้ที่จะสังเกตการตอบสนองทางกายที่เกิดขึ้นอย่างแยบยล ในขณะที่คุณเผชิญกับอารมณ์ต่างๆ ปฏิกิริยาทางอารมณ์มักไม่เกิดขึ้นแบบสุดโต่งมาตั้งแต่ต้น แม้มันจะดูเหมือนอย่างนั้นก็ตาม ปกติแล้วมันจะค่อยๆ ก่อตัว หากคุณรู้วิธีอ่านเรดาร์แล้วละก็ การเปลี่ยนแปลงทางกายจะเป็นตัวส่งสัญญาณเตือนว่าพายุลูกใหญ่กำลังก่อตัวขึ้นแล้ว

การจดจ่อกับสัมผัสทางกายในแบบต่างๆ ที่เกิดขึ้นพร้อมกับความรู้สึกบางอย่าง เท่ากับคุณกำลังเปิดรับโลกใหม่แห่งข้อมูล การเรียนรู้และการบรรยายความรู้สึกต่างๆ นั้นอาจฟังดูง่าย แต่จริงๆ แล้วค่อนข้างท้าทายทีเดียว และยังสำคัญยิ่งต่อสุขภาวะทางอารมณ์ที่ดีของคุณ ข้อมูลเหล่านี้จะช่วยให้คุณเผชิญกับช่วงเวลาที่ยากลำบากด้วยวิธีใหม่ๆ และยังเป็นหนทางป้องกันการเกิดปฏิกิริยาตอบสนองเกินกว่าเหตุอีกด้วย

แบบฝึกหัดท้ายบท

การเรียนรู้ที่จะเดินทางไปในโลกแห่งความรู้สึกอาจจะทั้งน่ากลัวและน่าประทับใจในคราวเดียวกัน แบบฝึกหัดเหล่านี้ออกแบบมาเพื่อช่วยให้คุณคุ้นเคยกับความรู้สึก ยิ่งฝึกบ่อยเท่าไรรก็ยิ่งคุ้นเคยขึ้นเท่านั้น

แบบฝึกหัดที่ 1 : สแกนกาย

การสแกนร่างกายเพื่อหาข้อมูลเป็นทักษะสำคัญที่ช่วยให้คุณ
จับปฏิกิริยาทางอารมณ์และความรู้สึกได้ตั้งแต่เริ่มก่อตัว แต่ยังมีวิธี
อื่นอีกที่ช่วยให้วงจรสมองแข็งแรงขึ้น เมื่อคุณเรียนรู้ที่จะจับสังเกต
และทำความเข้าใจองค์ประกอบทางร่างกาย ความคิด และความรู้สึก

ส่วนที่ 1

เริ่มต้นด้วยท่าทางที่ผ่อนคลาย ปล่อยใจให้ว่างในสถานที่
ที่ไม่มีสิ่งรบกวนมากนัก คุณอาจจะหลับตาตอนที่ปล่อยให้ส่วนต่างๆ
ของร่างกายผ่อนคลาย

ลองถามตัวเองดูว่ามีส่วนใดของร่างกายที่ตึงเครียดบ้างไหม
มีกล้ามเนื้อส่วนไหนที่ตึงหรือไม่ค่อยสบายบ้างหรือเปล่า หัวใจคุณ
เต้นเร็วแค่ไหน ช่วงคอหรือช่วงอกของคุณตึงบ้างไหม ลองนึกดูซิว่า
มือทั้งสองของคุณรู้สึกอย่างไร นิ้วมือกำไว้หรือแบออก ฝ่ามือขึ้นเหนือ
หรือแฉ่ง ความรู้สึกในช่องท้องเป็นอย่างไร ความรู้สึกจะเกิดขึ้น
ทั้งในร่างกายและจิตใจของเรา เมื่อคุณรู้แล้วว่าร่างกายของคุณเป็น
อย่างไรตอนคุณผ่อนคลาย คุณจะสังเกตความเปลี่ยนแปลงได้เมื่อ
เกิดความเครียด หรือระหว่างที่เกิดความเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์

ส่วนที่ 2

ย้อนกลับไปทบทวนความรู้สึกข้างต้น แล้วเลือกมาสักหนึ่ง
ความรู้สึกที่คุณอยากจะเรียนรู้เพิ่มเติม ลองคิดถึงประสบการณ์จริง
ที่ทำให้คุณรู้สึกแบบนั้น ใช้เวลาสักหนึ่งหรือสองนาทิจึงค้นหาราย-
ละเอียดให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ กระทั่งคุณเริ่มมีความรู้สึกนั้น
ราวกับกำลังย้อนกลับไปยังประสบการณ์ที่เคยเกิดขึ้น ทีนี้ลองสแกน
ร่างกายโดยถามตัวเองด้วยคำถามในส่วนของที่ 1 ของแบบฝึกหัดนี้ว่า

ร่างกายของคุณรู้สึกอย่างไรระหว่างที่เกิดความรู้สึกแบบนี้ขึ้น ลองคิดถึงความตึงเครียดที่ส่วนต่างๆ ของร่างกายคุณอาจแบกรับเอาไว้ ถ้าคุณรู้สึกอึดอัด ให้สังเกตดูว่าอึดอัดตรงส่วนไหนมากที่สุด แล้วถ้าคุณรู้สึกดีขึ้น ให้ลองสังเกตส่วนอื่นๆ ของร่างกาย เพราะการสังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นกับร่างกายในตอนที่เกิดบางความรู้สึกนั้น คุณก็จะได้เปิดโลกใบใหม่แห่งข้อมูลด้วยเช่นกัน

ส่วนที่ 3

ตอนนี้ลองสแกนร่างกายแบบมีการชี้นำ ในขณะที่สถานการณ์เลวร้ายก่อให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองทางอารมณ์และทางกายที่ไม่ดีเท่าไรนัก ประสบการณ์ที่แสนวิเศษก็จะตราตรึงอยู่ในร่างกายและความรู้สึกเช่นกัน เมื่อคุณย้อนกลับไปหาประสบการณ์นี้อีกครั้ง ความทรงจำของเราสามารถสร้างอารมณ์ความรู้สึกและสภาวะทางกายที่เราเคยประสบในตอนนั้นได้ ในแบบฝึกหัดนี้ ฉันอยากให้คุณคิดถึงความทรงจำในช่วงเวลาที่คุณมีความสุขมากๆ หรือปลอดภัยมากๆ ความทรงจำที่คุณเลือกมาใช้ในแบบฝึกหัดนี้อาจเป็นช่วงเวลาที่คุณพักร้อน หรืออยู่กับบางคนที่คุณรักหรือปกป้องคุณ คิดถึงสิ่งที่ทำให้คุณพอใจมากที่สุด คุณเห็นอะไรบ้าง คุณได้ยินอะไร คุณจำกลิ่นอะไรได้เป็นพิเศษไหม ลองย้อนเวลากลับไปค้นหารายละเอียดที่คุณสัมผัสได้และนำมาค้นคืนมา คุณจะพบว่าหลังจากที่คุณใช้เวลาคิดถึงสองสามนาทีถึงรายละเอียดของความทรงจำบางอย่าง ร่างกายและอารมณ์ของคุณจะเปลี่ยนไปภายใต้อิทธิพลของความทรงจำทางอารมณ์ด้านบวก ให้สแกนร่างกายอีกครั้งเพื่อสังเกตผลของความทรงจำนี้ที่เกิดขึ้นกับคุณ

ถ้าคุณตัดตัวเองออกจากโลกแห่งความรู้สึก คุณก็จะถูกปิดกั้นพลังแห่งความรู้สึกที่จะช่วยเยียวยาและฟื้นฟูนี้ไปเสีย แต่เมื่อเราเรียนรู้วิธีการที่จะทำให้ประสบการณ์ด้านบวกได้ประทับไว้ในร่างกายและจิตใจแล้ว เราก็จะพัฒนาเครื่องมือด้านความเครียดที่สะสมอยู่

ไม่ว่าคุณจะตรวจจับความเครียดได้หรือไม่ การเรียนรู้วิธีจัดการช่วงเวลาพิเศษด้วยประสาทสัมผัสทั้งหมดของคุณ จะช่วยให้คุณสร้างสถานที่เก็บประสบการณ์ด้านบวกเพื่อเติมเต็มให้กับคุณและช่วยให้ข้ามผ่านช่วงเวลาที่ยากลำบากไปได้ ถ้าคุณเปิดตัวเองรับความรู้สึกด้านบวก เช่น ความสนุกสนาน ความภูมิใจ ความรู้สึกชอบ การปลอบโยน และความรัก คุณก็จะยิ่งปรับตัวรับช่วงเวลาที่จะเป็นพลังไปเติมแหล่งสำรองความผาสุกของชีวิตได้มากขึ้น (โฟชา 2000)

แบบฝึกหัดที่ 2 : สร้างความเชื่อมโยง

ทุกครั้งที่คุณแบ่งปันประสบการณ์สำคัญกับคนอื่นได้ คุณก็จะได้อีกโอกาสในการสร้างความเชื่อมโยงระหว่างสมองซีกซ้ายกับซีกขวา แบบฝึกหัดนี้ต้องมีคู่มือที่ยินยอมพร้อมใจ เข้าใจเป้าหมาย รวมทั้งพร้อมที่จะทำการทดลองไปด้วยกันกับคุณ การพูดกันแบบเห็นหน้าจะดีกว่า หรือจะคุยผ่านโทรศัพท์ก็ได้เช่นกัน ถ้าคุณไม่รู้ว่าจะฝึกกับใครที่ทำให้รู้สึกปลอดภัยเพียงพอ ก็ขอให้ลองพิจารณาความคิดเห็นของฉันท้ายแบบฝึกหัดนี้เกี่ยวกับประโยชน์ของการเข้าร่วมกลุ่ม

ส่วนที่ 1

ตอนนี้คุณกำลังจะฝึกพร้อมกับคู่มือเพื่อสร้างความรู้สึกร่วม ขอให้คู่มือของคุณพูดเรื่องสำคัญบางอย่างที่เพิ่งเกิดขึ้นเมื่อไม่นานมานี้ เรื่องอะไรก็ได้ที่อาจไม่เกี่ยวข้องโดยตรงกับคุณ เพื่อน หรือครอบครัว ในช่วงที่คู่มือของคุณอธิบายสถานการณ์อยู่ ขอให้ลองนึกภาพดูว่าคู่มือของคุณจะรู้สึกอย่างไร ลองคิดว่าตอนนี้อีกฝ่ายรู้สึกแบบไหน ลองเอาตัวเองเข้าไปอยู่ในสถานการณ์ของเขา เมื่อคู่มือของคุณเล่าจบ ให้ลองระบุความรู้สึกสักสองอย่างที่คุณน่าจะเคยประสบ ส่วนเรื่องของการแสดงความเห็นหลังเล่าจบ ขอให้คุณทั้งสองคนตัดสินใจกันเองว่าจะให้มีส่วนนี้ไหม หรือเพียงแสดงความขอบคุณก็ได้

ส่วนที่ 2

ตอนนี้ถึงคราวที่คุณต้องแบ่งปันบ้างแล้ว เล่าเรื่องที่เพิ่งจะเกิดขึ้นกับคุณ แต่เป็นเรื่องที่ไม่เกี่ยวข้องกับคู่ของคุณโดยตรง ตอนที่คุณพูดอยู่ ขอให้สังเกตไปด้วยว่าคุณรู้สึกอย่างไร เมื่อเล่าจบเพื่อนคุณอาจแสดงความเห็นเกี่ยวกับอารมณ์ที่เขารู้สึก ขอให้จำไว้ว่าเพื่อนหรือคู่ของคุณแสดงความเห็นโดยวางรากฐานอยู่บนความรู้สึกรู้สึกของเขาเอง และอาจไม่ได้ประมวลเรื่องราวของคุณเหมือนที่คุณประมวลสำหรับบางคนแล้ว พวกเขามีทักษะในการสะท้อนอารมณ์ที่เขารับรู้ได้ ขณะที่บางคนอาจพบว่ามันบางอย่างกระตุ้นให้เขาจดจ่ออยู่กับความทรงจำและความรู้สึกของพวกเขาเอง อย่างไรก็ตาม คู่ของคุณจะพยายามเต็มที่เพื่อทำความเข้าใจเรื่องราวและตอบสนองอย่างตรงไปตรงมา แม้ว่าเขาอาจจะเข้าใจสิ่งที่คุณผ่านมาได้ไม่มากนัก แต่สิ่งสำคัญที่สุดสำหรับแบบฝึกหัดนี้คือ โอกาสที่ทำให้คุณสามารถแสดงความคิดและความรู้สึกระหว่างการสนทนา ถ้าคุณสามารถได้แบบนั้น การตอบสนองของคุณก็จะเป็นเหมือนส่วนเสริมในกระบวนการ ซึ่งถ้าคุณพบว่าการตอบสนองของคุณเป็นการสะท้อนสิ่งที่คุณพูดจริงๆ ก็ควรแสดงออกให้รู้ว่าเขาช่วยคุณได้มากแค่ไหน

ทุกครั้งที่คุณหยุดเพื่อเชื่อมโยงความคิดเข้ากับความรู้สึก เท่ากับคุณกำลังเปิดรับและทำให้ช่องทางเชื่อมต่อส่วนต่างๆ ของสมองแข็งแกร่งขึ้น เมื่อคุณเชื่อมต่อเช่นนี้ในบรรยากาศที่ได้รับการส่งเสริมและสนับสนุน คุณก็จะคุ้นเคยกับการพูดถึงความรู้สึกของคุณมากขึ้น

แบบฝึกหัดนี้สามารถทำเป็นกลุ่มโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยสนับสนุนคนที่กำลังข้ามผ่านประสบการณ์ในแบบเดียวกัน ให้ลองคิดถึงผลดีในการเรียนรู้และสำรวจขอบเขตแห่งอารมณ์ไปพร้อมๆ กับคนที่คุณไม่รู้จักจากที่ทำงานหรือในชีวิตประจำวัน กลุ่มช่วยเหลือเช่นนี้เกิดขึ้นเพื่อคนที่กำลังเผชิญกับการเปลี่ยนผ่านด้านความสัมพันธ์ปรับตัวเข้ากับชุมชนใหม่ๆ ต้องดูแลสมาชิกครอบครัวที่ป่วย และ

เรื่องอื่นๆ ซึ่งคนที่ตกอยู่ในสถานการณ์เดียวกันนี้ (เช่น การรับมือกับอาการป่วย หรือผู้ปกครองเลี้ยงเดี่ยว) มักได้ประโยชน์เสมอจากการเรียนรู้วิธีที่คนอื่นใช้รับมือกับปัญหาในรูปแบบเดียวกัน นอกจากนี้ยังมีกลุ่มช่วยเหลือสำหรับผู้ที่ต้องสู้กับยาเสพติดหรืออาการป่วยทางจิตอื่นๆ เช่น โรคซึมเศร้าหรือโรคย้ำคิดย้ำทำ (OCD)

ถ้าคุณไม่เคยลองเข้าร่วมกลุ่มช่วยเหลือลักษณะนี้สักสองสามชั่วโมง ตอนนี้อาจเป็นโอกาสดีที่จะลองให้ตัวเองได้เข้าอกเข้าใจผู้อื่น และแบ่งปันความรู้สึกของคุณกับคนที่รู้ว่าคุณกำลังเจอกับอะไรอยู่ สิ่งนี้จะช่วยให้คุณเปลี่ยนวงจรสมองให้ตอบสนองในแนวทางใหม่ๆ ได้

