

howto

#1 NEW YORK TIMES BESTSELLER

WHAT HAPPENED TO YOU?

แค่เข้าใจก็ไม่เจ็บแล้ว



ใช้พลังของอดีตแก้ไขปัจจุบัน ด้วยการเปลี่ยนคำถามจาก “คุณเป็นอะไร” เป็น “คุณผ่านอะไรมา”
บทสนทนาว่าด้วยบาดแผลทางใจ การลุกขึ้นมาใหม่ และการเยียวยา

BRUCE D. PERRY, M.D., Ph.D. และ
OPRAH WINFREY

วุฒิชัย กฤษณะประกรกิจ แปล

howto

What Happened to You?

แค่เข้าใจก็ไม่เจ็บแล้ว

BRUCE D. PERRY, M.D., Ph.D. และ OPRAH WINFREY

เขียน

วุฒิชัย กฤษณะประกรกิจ

แปล

สำหรับฉัน หนังสือคือหนทางเพื่อหลีกเลี่ยงไม่ได้เสมอ

มันคือเส้นทางสู่อิสรภาพส่วนตัวของฉัน

— โอปราห์ วินฟรีย์

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



หนังสือคุณภาพ
โดยอมรินทร์กรุ๊ป

What Happened to You?

แค่เข้าใจก็ไม่เจ็บแล้ว

howto

ในเครือบริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)

378 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170

โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4964, 4969 E-mail: info@amarin.co.th

www.amarinbooks.com    **@amarinbooks**  **Amarin How-To**

Copyright © 2021 by Bruce D. Perry, MD. PhD and Oprah Winfrey

All rights reserved.

สื่อดิจิทัลนี้ให้บริการดาวน์โหลดสำหรับผู้รับบริการตามเงื่อนไขที่กำหนดเท่านั้น

การทำซ้ำ ดัดแปลง เผยแพร่ ไม่มีวิธีใดๆ นอกเหนือจากเงื่อนไขที่กำหนด

ถือเป็นความผิดอาญาตาม พรบ.ลิขสิทธิ์ และ พรบ.ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ 978-616-18-5520-8

เจ้าของ ผู้พิมพ์/ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)

กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ระวีณ อุทะกะพันธุ์ ปัญจรุ่งโรจน์ • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิรตกพันธ์

ที่ปรึกษาสายงานสำนักพิมพ์ในเครือ อดิสร จิระอร • บรรณาธิการอำนวยการ สิริกานต์ ผลงาม

บรรณาธิการบริหาร วิรัชฐา กลามเกษตร์ • บรรณาธิการ วรรณภา โชติพันธุ์

ผู้จัดการฝ่ายการผลิต อมรลักษณ์ เขียวกลิ่น • ศิลปกรรม เกติพิบูล โหมดตาด

คอมพิวเตอร์ สุนิดา ภาวะทรัพย์ • พิสูจน์อักษร พวงผกา

ฝ่ายการตลาด กุลพัฒน์ บัวละออ

คำอุทิศ

ดร. นพ.บรูซ ดี. เพอร์รี:

แต่พวกพ้องของผม

บาร์บารา, แกรนต์, เจย์, เอมิลี, แมดดี, เบนจี้, เอลิซาเบธ, แคทารีน,
โรเบิร์ต, และเอมิลี

ด้วยความระลึกถึงอย่างสุดซึ้ง

มาร์ธา แมกกิลลิส เพอร์รี

โอบราห์ วินฟรีย์:

แต่เด็ก ๆ ผู้เป็นดังลูกสาวในชีวิตของฉัน

ที่คิดว่าพวกเธอปีกหักไปเสียแล้ว

ฉันหวังว่าพวกเธอไม่เพียงแค่วินวิน แต่ฝันพุ่งทะยาน

คำนำสำนักพิมพ์

ดูเหมือนว่าสังคมสมัยนี้จะให้ความสำคัญกับสุขภาพจิตกันมากขึ้น โดยเฉพาะเรื่องบาดแผลทางใจ (trauma) แต่ว่ากันตามจริง เราเข้าใจเรื่องนี้แค่ไหน หนังสือเล่มนี้ชี้ให้เราเห็นว่า ไม่ใช่แค่ปัจเจกบุคคลอย่างเราๆ ที่ไม่เข้าใจเรื่องบาดแผลทางใจ แต่แม้กระทั่งระบบบริการสุขภาพจิตเองก็อาจยังไม่เข้าใจเรื่องนี้อย่างถ่องแท้ด้วยซ้ำ

ก่อนอื่นเลยเมื่อพูดถึงบาดแผลทางใจ คนมักคิดว่ามันจะเกิดขึ้นเฉพาะกับคนที่เจอเหตุการณ์ร้ายแรงสุดขีด แต่จริงๆ แล้วมันสามารถเกิดขึ้นได้จากเหตุการณ์ที่เราไม่รู้เลยด้วยซ้ำว่ามันทำร้ายเราอยู่ เคยไหมที่สงสัยว่าทำไมตัวเองเป็นคนขี้ระแวง เป็นคนที่ชอบเอาใจผู้อื่นจนตัวเองลำบาก กลัวการนอนคนเดียวตอนกลางคืน ไม่เคยประสบความสำเร็จในความสัมพันธ์ หรือคิดว่าตัวเองไม่ดีพอ พฤติกรรมเหล่านี้อาจเป็นผลกระทบจากบาดแผลทางใจในวัยเด็กตั้งแต่เรายังไม่รู้ความ หรือเด็กจนลืมไปแล้ว แต่ความเป็นจริง บาดแผลทางใจที่ส่งผลกระทบต่อเราได้มาก และฝังลึกที่สุด เกิดขึ้นในช่วงต้นของชีวิต ซึ่งอาจหมายถึงไม่กี่เดือนแรกด้วยซ้ำ

ดร.บุรุษ ดี. เพอร์รี ผู้เชี่ยวชาญด้านสมองและบาดแผลทางใจ ในวัยเด็กบอกว่า การเลี้ยงดูเด็กในช่วงแรกส่งผลต่อการที่สมองสร้างมุมมองต่อโลกของเขา ในหนังสือเล่มนี้ ดร.เพอร์รีและโอปราห์ วินฟรีย์

สร้างบทสนทนาที่ค่อย ๆ พาเราไปรู้จักบาดแผลทางใจมากขึ้น โอปราห์ ผู้เคยพูดคุยกับคนที่มีบาดแผลทางใจมากมาย ถ่ายทอดเรื่องราวเหล่านั้นให้เราฟัง และเธอยังเปิดใจเล่าเรื่องของเธอเองด้วย ส่วน ดร.เพอร์รี จะคอยให้ความเข้าใจกับกรณีตัวอย่างเหล่านั้น โดยอธิบายว่า สมอของเราทำงานอย่างไร ทำไมคนเราจึงเกิดบาดแผลทางใจ และมัน สะท้อนออกมาเป็นพฤติกรรมที่ผิดปกติได้อย่างไร

หนังสือเล่มนี้จะทำให้คุณเปลี่ยนวิธีคิดในการมองคนอื่น โดยเฉพาะ คนที่คุณเคยคิดว่า “เขาเป็นบ้าอะไรของเขา” เพราะการจะทำความเข้าใจ ผู้คนที่มีบาดแผลทางใจ สิ่งสำคัญที่สุดที่ ดร.เพอร์รี และโอปราห์ เน้นย้ำ คือการเปลี่ยนคำถามจาก “คุณเป็นบ้าอะไรเนี่ย” เป็น “คุณผ่านอะไรมา” การแสดงออกของคนเราล้วนมีที่มาที่ไป หากคุณอยากรจะเข้าใจใครสักคน อย่างแท้จริง คุณต้องเรียนรู้อดีตของเขา

ความไม่เข้าใจเรื่องบาดแผลทางใจมีให้เห็นทั่วไปในระบบต่าง ๆ ของ สังคม ซึ่งนอกจากระบบบริการด้านสุขภาพจิตอย่างที่เราจะไปข้างต้น มัน ยังอยู่ในระบบการศึกษา เช่น คุณครูที่ไม่เข้าใจเด็กที่อารมณ์ร้อน มันยัง อยู่ในการบังคับใช้กฎหมาย เช่น การลงโทษคนทำผิดโดยไม่มองถึงปัญหา ที่แท้จริงของคนคนนั้น เป็นต้น ในระดับสังคมหนังสือเล่มนี้น่าจะทำให้ หน่วยงานต่าง ๆ เห็นความจำเป็นที่จะต้องเปลี่ยนการทำงาน

ในระดับปัจเจกบุคคล หนังสือเล่มนี้อาจไม่ได้ทำให้ใครหายจาก บาดแผลทางใจได้ราวกับยาวิเศษ แต่เชื่อเหลือเกินว่ามันจะทำให้คนเรา เข้าอกเข้าใจกันมากขึ้น และเราอาจได้สังคมที่ทุกคนพร้อมจะเยียวยา ซึ่งกันและกัน

หมายเหตุด้วยรัก: หนังสือเล่มนี้อาจทำให้คุณร้องไห้ แต่เชื่อเถอะ ว่ามันคุ้มค่าที่จะเสียน้ำตา

สารบัญ

บันทึกจากผู้เขียน • (9)

บทนำ • 1

บทที่ 1 • 13

ทำความเข้าใจโลก

บทที่ 2 • 45

แสวงหาความสมดุล

บทที่ 3 • 77

วิธีที่เราถูกรัก

บทที่ 4 • 109

บาดแผลทางใจระดับต่างๆ

บทที่ 5 • 143

เชื่อมโยงเรื่องราวในชีวิต

บทที่ 6 • 183

จากการรับมือสู่การเยียวยา

บทที่ 7 • 225

ปัญญาที่เกิดจากบาดแผลทางใจ

บทที่ 8 • 259

สมองของเรา อคติของเรา ระบบของเรา

บทที่ 9 • 303

ความหิวกระหายสายสัมพันธ์ในโลกสมัยใหม่

บทที่ 10 • 339

สิ่งที่เราต้องมีในตอนนี

บทส่งท้าย • 361

แหล่งข้อมูลความรู้ • 375

ผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง และคำขอบคุณ • 379

เกี่ยวกับผู้เขียน • 380

บันทึกจากผู้เขียน

หนังสือเล่มนี้เหมาะสำหรับใครก็ตามที่มีแม่ พ่อ สามี ภรรยา หรือลูก ที่อาจเคยมีบาดแผลทางใจ และถ้าคุณเคยเปะป่ายเหล่านี้ให้ตัวเองหรือ คนที่คุณรัก เช่น “คนที่คอยเอาใจคนอื่น” “คนที่มีกบ้นทอนตัวเอง” “คนที่สับสนวุ่นวายใจ” “ชอบเถียง” “จิตใจไม่อยู่กับเนื้อกับตัว” “รับผิดชอบ งานไม่ได้” หรือ “เข้ากับใครไม่ได้” หนังสือเล่มนี้เหมาะสำหรับคุณ หรือ หากคุณเพียงแค่อยากเข้าใจตัวเองและคนอื่นให้ดีขึ้น หนังสือเล่มนี้ก็เหมาะกับคุณอีกเช่นกัน

เราว่าการอ่านหนังสือเล่มนี้จะทำให้คุณคิดและทำให้คุณรู้สึกอะไร บางอย่าง และบางครั้ง ความรู้สึกเหล่านั้นก็อาจจะหนักหนาและเจ็บปวด และสำหรับบางคน เนื้อหาอันหนักหน่วงและบางที่ก็รบกวนจิตใจอาจทำให้ มีปัญหาขึ้นมาได้ และสำหรับหลายคน แนวคิดเกี่ยวกับสมองอาจไม่ใช่ เรื่องคุ้นเคยและเข้าใจยากสักหน่อยในช่วงต้นๆ เราขอให้คุณอดทนและ ให้อารมณ์ในพวกเรา รวมถึงตัวคุณเองด้วย

หากคุณพบว่า การอ่านหนังสือเล่มนี้ทำให้คุณทรมานเกินไป ก็ขอ ให้อยู่ดไว้ก่อน วางมันไว้สักชั่วโมงหรือสักสัปดาห์ มันจะยังคงอยู่ตรงนั้น เมื่อคุณรู้สึกว่าคุณจะกลับมาอ่านต่อไหว และเมื่อคุณพร้อมที่จะสำรวจ ต่อไป ว่าทำไม “สิ่งที่เคยเกิดกับคุณ” จึงมีอิทธิพลต่อวิธีที่คุณคิด รู้สึก และกระทำ เราก็พร้อมต้อนรับคุณให้มาด้วยกันกับเรา คุณอาจจะได้ พบเจอเส้นทางข้างหน้าให้เดินต่อไป



บทนำ

“หยุดร้องได้แล้ว” เธอมักเตือนแบบนี้ “เจียบชะดีๆ”

ใบหน้าของฉันทกลับมานิ่งเฉย หัวใจของฉันทเล็กเต็นระรัว ฉันทกัดริมฝีปากกลางไว้แน่น จะได้ไม่มีเสียงใดเล็ดลอดออกไป

“ฉันททำแบบนี้ก็เพราะฉันทรักแก” เธอพูดย้ำคำแก้ตัวเดิมๆ กรอกรูฉันทสมัยยังเป็นเด็ก ฉันทโดน“เลียน”เป็นประจำ ในสมัยนั้น มันยังเป็นวิธีปฏิบัติที่ยอมรับได้ ที่ให้ผู้ดูแลใช้การลงโทษทางกายเพื่ออบรมสั่งสอนเด็ก ยายของฉันทชื่อว่า แเฮตตี เม ยายชอบใช้วิธีนี้ แต่ถึงแม้นั้นฉันทอายุแค่สามขวบ ฉันทก็รู้ว่าสิ่งที่กำลังโดนอยู่นี้มันผิด

การเลียนครั้งหนักที่สุดที่ฉันทจำได้ เกิดขึ้นในเช้าวันอาทิตย์วันหนึ่ง การไปโบสถ์เป็นส่วนสำคัญในชีวิตของพวกเขา ก่อนที่จะออกจากบ้านไปร่วมพิธี ฉันทถูกใช้ให้ไปที่บ่อน้ำหลังบ้านเพื่อสูบน้ำขึ้นมา เพราะบ้านชนบทที่ฉันทอาศัยอยู่กับตายายนั้นไม่มีท่อประปาภายในบ้าน จากตรงหน้าต่างยายเหลือบมาเห็นฉันทกำลังแกว่งนิ้วลงไปใต้น้ำพอดี ยายก็เลยเดือดดาลขึ้นมา แม้ว่าฉันทแค่กำลังจลจลย ไม่ได้มีเจตนาอะไรตามประสาเด็กทั่วไป แต่ยายก็โมโหมาก เพราะว่ามันคือน้ำดื่มของบ้านเราและฉันทจุ่มนิ้วลงไป ในนั้น ยายถามว่าฉันทเล่นจุ่มนิ้วลงในน้ำแบบนี้มาตลอดเลยหรือ ฉันทตอบว่า “ไม่” เธอจับฉันทไถ่ไถ่แล้วก็กระหน่ำฟาดจนฉันทเนื้อแตกเป็นแนว หลังจากนั้น ฉันทไปเอาชุดเสื้อผ้าสีขาวบริสุทธิ์ ชุดที่สวยงามที่สุดซึ่งเก็บไว้

สำหรับไปโบสถ์วันอาทิตย์มาใส่ เลือดยังไหลซึมๆ ออกมาจนเปื้อนเนื้อผ้า เนียนเรียบเห็นเป็นสีแดงเข้ม พอยายเห็นก็โมโหขึ้นมาอีก เธอคิดว่าฉัน ทำเลือดเปื้อนชุดสีขาวชุดนั้น แล้วก็พาฉันไปส่งเข้าโรงเรียนสอนศาสนา วันอาทิตย์ ในชนบททางภาคใต้ นี่คือวิธีที่เด็กผิวดำถูกเลี้ยงดูมา ไม่มี คนที่ฉันรู้จักสักคนที่ไม่เคยโดนเย็บ

ฉันโดนเย็บด้วยสาเหตุที่โหดที่สุด ทำน้ำหก ทำแก้วแตก หรือ ไม่ยอมนั่งเย็บๆ นุ่งๆ ฉันเคยได้ยินนักแสดงตลกผิวดำคนหนึ่งพูดว่า “ทางเดินที่ไกลที่สุด ก็คือทางเดินไปหยิบไม้เรียวของคุณเอง” ฉันไม่เพียง แค่ต้องเดินไปหยิบไม้เรียวเท่านั้น หากแต่ที่บ้านนั้นไม่มีไม้เรียวเลยสักอัน ฉันต้องออกไปหกกิ่งไม้เรียวๆ เหนียวๆ ที่น่าจะใช้ฟาดได้เหมาะมือที่สุด หากกิ่งไม้นั้นเรียวเล็กเกินไป ฉันก็ต้องมัดสักสองสามกิ่งเข้าด้วยกัน เพื่อให้แข็งแรงขึ้น ยายมักบังคับให้ฉันมัดไม้เรียวให้ บางครั้งการเย็บ ก็ถูกรวบยอดไว้ในคืนวันเสาร์ ตอนที่ฉันเปลือยเปล่าและเพิ่งอาบน้ำมา ใหม่ๆ

จากนั้น เมื่อฉันเจ็บจนแทบยืนไม่ไหว ยายก็จะบอกให้ฉัน “เลิก เบะปากซะที” แล้วก็สั่งให้ยิ้ม เพื่อกลบฝังมันไปราวกับว่าไม่เคยเกิดขึ้น

จนในที่สุด ฉันได้พัฒนาสัมผัสที่ไวเป็นพิเศษ ว่าสถานการณ์เริ่ม คุกรุ่นขึ้นมาเมื่อไร ฉันรับรู้ถึงความเปลี่ยนแปลงในน้ำเสียงหรือ “สีหน้า” ของยาย ที่แสดงว่าฉันทำอะไรให้เธอไม่พอใจ ยายไม่ได้เป็นคนใจร้าย ฉันเชื่อว่ายายเอาใจใส่ฉัน และอยากให้ฉันเป็น “เด็กดี” ฉันได้เข้าใจว่า การ “เย็บบะดิดีๆ” หรือการหุบปากไว้ คือหนทางเดียวที่ทำให้แน่ใจว่า การลงโทษและความเจ็บปวดนี้จะจบลงโดยเร็วที่สุด สีสืบปีต่อมา รูปแบบ ของพฤติกรรมที่ยินยอมทำตามแต่โดยดี อันเป็นผลมาจากบาดแผล ทางใจที่ฝังลึก มักจะกำหนดทุกๆ ความสัมพันธ์ ปฏิสัมพันธ์ และการ ตัดสินใจในชีวิตของฉัน

ผลกระทบระยะยาวของการถูกเฉียน แล้วก็บังคับให้เสียบชะดี ๆ หรือกระทั่งต้องยืมรับ ได้เปลี่ยนให้ฉันกลายเป็นสุดยอดนักเอาใจคนอื่น มาเกือบตลอดทั้งชีวิต ฉันคงไม่ต้องใช้เวลาถึงครึ่งค่อนชีวิตในการได้เรียนรู้ วิธีสร้างเส้นแบ่งที่ชัดเจน และกล่าว “ปฏิเสธ” ด้วยความมั่นใจถ้าฉันได้รับการเลี้ยงดูมาในแบบที่ต่างออกไป

พอโตเป็นผู้ใหญ่ ฉันซึ่งใจที่ได้มีความสัมพันธ์ดี ๆ ที่ยืนยาวและมั่นคงกับผู้คนมากมาย กระนั้นการถูกเฉียนตี อารมณ์เหวี่ยงสลาย และความสัมพันธ์ที่ตกเป็นเสี่ยง ๆ กับบุคคลที่เป็นใจกลางในชีวิตของฉันในวัยเยาว์ ก็ทำให้ฉันพัฒนาลักษณะนิสัยรักสันโดษและไม่พึ่งพาใครขึ้นมาอย่างไม่ต้องสงสัย ดังถ้อยคำอันทรงพลังในบทกวี “Invictus” ที่ว่า “ข้าคือผู้นำจิตวิญญาณของข้าและเป็นนายเหนือชะตาของตัวเอง”

ผู้คนเป็นล้าน ๆ ได้รับการปฏิบัติมาแบบเดียวกับที่ฉันโดนในวัยเด็ก และเติบโตขึ้นมาโดยเชื่อว่าชีวิตของพวกเขาเป็นสิ่งที่ไร้ค่า

บทสนทนาของฉันกับ ดร.บรูซ เพอร์รี และผู้คนอีกมากมายหลายพันคน ที่กล่าวออกมาแบ่งปันเรื่องราวของพวกเขากับฉันในรายการ *The Oprah Winfrey Show* ได้สอนให้ฉันรู้ว่า สิ่งที่อยู่เบื้องดูปฏิบัติต่อฉันนั้น ไม่ได้ส่งผลกระทบแค่ทางอารมณ์เท่านั้น แต่ยังส่งผลต่อการตอบสนองทางชีวภาพอีกด้วย เมื่อได้ทำงานร่วมกับ ดร.เพอร์รี ดวงตาของฉันมองเห็นข้อเท็จจริงว่า แม้ฉันเคยถูกระงับและทำทารุณและมีบาดแผลทางใจมาในวัยเด็ก แต่สมองของฉันก็เจอวิธีที่จะปรับตัว

นี่คือที่ที่ความหวาดระแวงอยู่สำหรับเราทุกคน มันอยู่ในความสามารถที่จะปรับตัว อันเป็นเอกลักษณ์เฉพาะของสมองอันน่ามหัศจรรย์ของเรา ดังที่ ดร.เพอร์รีอธิบายไว้ในหนังสือเล่มนี้ว่า การทำความเข้าใจปฏิกิริยาของสมองต่อความเครียดหรือบาดแผลทางใจในวัยเด็ก ช่วยทำให้เข้าใจว่า สิ่งที่เกิดขึ้นกับเราในอดีตมีอิทธิพลทำให้เรากลายเป็นคนอย่างที่เราเป็น

What Happened to You? | แต่เข้าใจก็ไม่เจ็บแล้ว

รวมถึงวิธีที่เราประพฤติตัว และเหตุผลที่เราทำสิ่งที่เราทำได้อย่างไร

เมื่อมองผ่านเลนส์นี้ เราจะสามารถสร้างความรู้สึกถึงคุณค่าในตัวเองขึ้นมาใหม่ และในที่สุดเราจะตอบสนองต่อสภาวะการณ์ สถานการณ์ และความสัมพันธ์ได้ดียิ่งขึ้น หรือกล่าวอีกอย่างว่า มันคือกุญแจสำคัญเพื่อก่อร่างสร้างชีวิตของเราขึ้นมาใหม่อย่างแท้จริง

– โอปราห์ วินฟรีย์

เข้าวันหนึ่งในปี 1989 ผมกำลังนั่งอยู่ในห้องปฏิบัติการของผม – ห้องปฏิบัติการประสาทวิทยาศาสตร์ทางพัฒนาการ ที่มหาวิทยาลัยแห่งชิคาโก – ตอนนั้นผมกำลังดูผลลัพธ์จากการทดลองล่าสุด ผู้ช่วยประจำห้องปฏิบัติการเผลอน้ำเข้ามาแล้วบอกว่า “โอปราห์โทร.มาหาคุณ”

“อ้อ เหนอ ให้ฝากข้อความไว้” ผมนั่งเขียนรายงานมาทั้งคืน ผลการทดลองออกมาดูสับสนยุ่งเหยิงไปหมด จึงไม่อยู่ในอารมณ์ที่จะมาล้อเล่นกับใคร

เขายิ้มแหยๆ “ไม่ได้ล้อเล่นนะ นี่เรื่องจริง เป็นใครสักคนจากบริษัทฮาร์ป”

ไม่เห็นจะมีเหตุผลอะไรเลยที่โอปราห์จะโทรศัพท์หาผม ผมเป็นจิตแพทย์เด็กสายวิชาการที่ทำงานมาเพียงไม่นาน และกำลังศึกษาผลกระทบของความเครียดและบาดแผลทางใจที่มีต่อพัฒนาการ มีผู้คนเพียงแค่นหยิบมือที่รู้เรื่องงานของผม เพราะจิตแพทย์ในแวดวงเดียวกับผมส่วนใหญ่ไม่ค่อยสนใจเรื่องประสาทวิทยาศาสตร์หรือบาดแผลทางใจในวัยเด็กกันนักหรอก บทบาทของบาดแผลทางใจที่เป็นปัจจัยหลักของสุขภาพกายและจิตก็ยังไม่มีการศึกษาวิจัยกัน ผมจึงคิดว่าเพื่อนสักคนคงแคโทร.มาอ้าผมเล่น แต่ผมก็ยอมเดินไปรับโทรศัพท์สายนั้น

“คุณวินฟรีย์กำลังจะจัดงานประชุมบุคคลชั้นแนวหน้าของประเทศ

ด้านปัญหาการกระทำทารุณเด็กที่วอชิงตันในอีกสองสัปดาห์ข้างหน้า เราจึงอยากเชิญคุณมาเข้าร่วมด้วยค่ะ”

หลังจากได้ฟังคำอธิบายเพิ่มเติม ผมก็รู้ชัดเจนเลยว่างานประชุมครั้งนี้จะมีผู้เข้าร่วมเป็นบุคคลและองค์กรที่มีชื่อเสียงและมีประสบการณ์ในแวดวงนี้มายาวนาน ส่วนผลงานของผม ซึ่งคือการศึกษาผลกระทบของบาดแผลทางใจต่อสมองที่กำลังพัฒนา ก็คงจะถูกกลืนหายไปท่ามกลางมุมมองกระแสหลักที่ได้รับการยอมรับในแวดวงมากกว่า ผมจึงตอบปฏิเสธไปอย่างสุภาพ

อีกหลายสัปดาห์ต่อมา ผมได้รับโทรศัพท์อีกสายหนึ่ง “โอปราห์ขอเชิญคุณมาร่วมวันพักผ่อนที่ไร่ของเธอในอินเดียน่าครับ จะมีคนอื่นมาร่วมอีกสองคน และมีคุณกับโอปราห์ เราอยากจะได้ความคิดเห็นเพื่อหาทางแก้ปัญหการกระทำทารุณเด็กครับ”

ในครั้งนั้น เมื่อเห็นโอกาสว่าจะได้มีส่วนร่วมมากขึ้น ผมจึงตอบรับ คนที่เป็นหัวเรียวหัวแรงในวันนั้น คือแอนดรูว์ วาซซ์ นักเขียนและทนายความ ผู้เชี่ยวชาญในการว่าความให้กับเยาวชน ผลงานที่เขาได้บุกเบิกไว้ เน้นย้ำความจำเป็นที่จะต้องติดตามตัวผู้มีความประพฤติทารุณกรรมเด็ก เพราะพวกเขาสามารถย้ายจากรัฐหนึ่งไปอีกรัฐหนึ่ง และไม่มีทางระบุได้ว่าพวกเขาไปอยู่ที่ไหน หรือพวกเขายังปฏิบัติตามคำสั่งให้อยู่ห่างจากเด็กหรือเปล่า ในการพบปะของพวกเราที่อินเดียน่าเมื่อปี 1989 นำไปสู่การร่างกฎหมายคุ้มครองเด็กแห่งชาติฉบับปี 1991 เพื่อสร้างฐานข้อมูลระดับประเทศของผู้กระทำผิดฐานทารุณกรรมเด็ก จนในวันที่ 20 ธันวาคม 1993 หลังจากกรณณ์คดีผลักดันร่างกฎหมายฉบับนี้อยู่สองปี รวมถึงการไปให้การต่อหน้าคณะลูกขุนวุฒิสภาสหรัฐฯ “ร่างกฎหมายของโอปราห์” ฉบับนี้ก็ได้รับการลงนามบังคับใช้

วันนั้นในปี 1989 นำไปสู่การสนทนากันอีกหลายครั้ง บางครั้ง

ก็จัดในรายการ *The Oprah Winfrey Show* เพื่อพูดคุยเรื่องเด็กบางเรื่อง โดยเฉพาะและรณรงค์เรื่องความสำคัญของวัยเด็กช่วงต้น รวมถึงเรื่องพัฒนาการทางสมอง การสนทนาของพวกเราส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกับเรื่องราวที่เกิดขึ้นในโรงเรียนที่สนับสนุนความเป็นผู้นำสำหรับเด็กผู้หญิงของโอปราห์ วินฟรีย์ (Oprah Winfrey Leadership Academy for Girls - OWLAG) ซึ่งโอปราห์ได้ก่อตั้งขึ้นที่ประเทศแอฟริกาใต้เมื่อปี 2007 โรงเรียนที่น่าทึ่งแห่งนี้ก่อตั้งขึ้นเพื่อคัดเลือก ช่วยเหลือ ให้การศึกษา และยกระดับเด็กสาวที่มีศักยภาพโดดเด่นแต่ “ด้อยโอกาส” โดยมีเจตนาารมณ์เพื่อสร้างกลุ่มคนที่จะมาเป็นผู้นำในอนาคต เด็กสาวเหล่านี้หลายคนสามารถฟื้นตัวจากประสบการณ์ที่ไม่ดี และประสบความสำเร็จในการศึกษาระดับสูงแม้จะมีเรื่องเลวร้ายมากมายในชีวิต ทั้งความยากจน ความสูญเสียที่สร้างบาดแผลทางใจ และความรุนแรงในครอบครัวหรือในชุมชน ตั้งแต่เริ่มต้น โรงเรียนแห่งนี้ปฏิบัติตามแนวคิดหลายประการที่พวกเราได้อภิปรายกันในหนังสือเล่มนี้ ในวันนี้โรงเรียน OWLAG กลายเป็นต้นแบบการจัดการศึกษาที่ตระหนักถึงความอ่อนไหวจากบาดแผลทางใจและพัฒนาการ

ในปี 2018 ผมไปนั่งคุยกับโอปราห์ในรายการ *60 Minutes* เกี่ยวกับการดูแลผู้คนโดยตระหนักเรื่องบาดแผลทางใจ” แค่เพียงสองนาที่ที่เราสนทนาปิดท้ายช่วงสุดท้ายของรายการ ก็มีผู้คนนับล้านกำลังรับชม และความตื่นตัวในแวดวงผู้ทำงานด้านบาดแผลทางใจก็เกิดขึ้นตามมาอย่างน่าทึ่ง แต่ก็ยังมีอีกหลายเรื่องที่ต้องพูดคุยกัน

วันนั้นเราสนทนากันอย่างกระตือรือร้น ส่วนหนึ่งมาจากความกระตือรือร้นของตัวโอปราห์เองต่อความสำคัญของเรื่องนี้ ในรายการ *CBS This Morning* โอปราห์บอกกับกายล์ คิง ว่าเธอจะยอมขึ้นไปเต้นบนโต๊ะให้ดูก็ได้ ถ้ามันจะทำให้ผู้คนหันมาสนใจเรื่องผลกระทบของ

What Happened to You? | แต่เข้าใจก็ไม่เจ็บแล้ว

บาดแผลทางใจต่อสมอที่กำลังพัฒนาของเด็กๆ และในรายการ *CBS News* ที่เป็นส่วนเพิ่มเติมของรายการ *60 Minutes* โอปราห์ให้สัมภาษณ์ว่า มันคือเรื่องเล่าที่สำคัญที่สุดในชีวิตของเธอ

โอปราห์ได้พูดถึงปัญหาทารุณกรรม การปล่อยปละละเลย และวิธีการเยียวยาตลอดชีวิตการทำงานของเธอ ความทุกข์ของเธอเพื่อให้ความรู้ผู้คนเรื่องปัญหาบาดแผลทางใจ คือผลงานที่ทรงคุณค่าประจำรายการของเธอ ผู้คนนับล้านรับชมโอปราห์ที่กำลังนั่งฟัง เชื่อมโยง ปลอบโยน และเรียนรู้จากผู้ที่เคยประสบปัญหาหรือผู้มีความรู้เรื่องบาดแผลทางใจประเภทต่างๆ เธอได้สำรวจผลกระทบของบาดแผลทางใจจากความสูญเสีย การถูกปฏิบัติอย่างเลวร้าย ทารุณกรรมทางเพศ การเหยียดผิว การเหยียดเพศ ความรุนแรงในครอบครัว ความรุนแรงในชุมชน ปัญหาเกี่ยวกับเพศสภาพและอัตลักษณ์ทางเพศ การกักขัง หนองเหนียว และอีกมากมาย และเรื่องราวเหล่านี้ช่วยให้เราได้สำรวจสุขภาพ การเยียวยา การเติบโตหลังจากมีบาดแผลทางใจ และการฟื้นฟูจิตใจกลับมาได้

ตลอดยี่สิบห้าปี รายการ *The Oprah Winfrey Show* ได้เจาะลึกและพูดคุยอย่างรอบด้านถึงอุปสรรคด้านพัฒนาการ ปัญหา ความทุกข์ใจ ความเครียด บาดแผลทางใจ และความสามารถในการฟื้นฟูจิตใจ ในปี 1989 เธอได้ติดตามเจาะลึกเรื่องโรคหลายอัตลักษณ์ (Dissociative Identity Disorder) ในปี 1997 เธอทำเรื่องความสำคัญของการประกันตัวเด็กตอนต้นต่อพัฒนาการทางสมอง ในปี 2005 ได้ทำเรื่องสิทธิของเด็กอุปการะ ในปี 2009 เธอทำเรื่องผลกระทบของการถูกปล่อยปละละเลยอย่างรุนแรง และอีกหลายเรื่องราว รายการของเธอถูกนำไปสู่การตระหนักรู้อย่างเป็นระบบและให้ภาพกว้างต่อปัญหาเหล่านี้ในหลายๆ ทาง และในปีสุดท้ายของรายการ มีตอนหนึ่งได้เชิญผู้ชายสองร้อยคน รวมถึง

ไทเลอร์ เพอร์รี (นักแสดงและนักสร้างภาพยนตร์ชาวอเมริกัน) มาเปิดเผยเรื่องราวในอดีตที่ถูกกระทำทารุณทางเพศ เธอคือหมายเลขหนึ่งในฐานะผู้ชี้แนะแนวทางแก่ผู้คนที่ได้รับผลกระทบจากเรื่องเลวร้ายในชีวิตและบาดแผลทางใจเสมอมาและจากนี้ไปด้วยเช่นกัน

โอปราห์และผมได้พูดคุยเรื่องบาดแผลทางใจ สมอ ความสามารถในการฟื้นฟูจิตใจ และการเยียวยามานานกว่าสามสิบปีแล้ว และหนังสือเล่มนี้คือช่วงตอนที่สำคัญที่สุดของการพูดคุยเหล่านั้น เราใช้รูปแบบการสนทนาโต้ตอบกันและเรื่องราวของมนุษย์ เพื่ออธิบายวิทยาศาสตร์ที่อยู่เบื้องหลังของเรื่องราวเหล่านั้นทั้งหมด

ยังมีแง่มุมเรื่องพัฒนาการ สมอ และบาดแผลทางใจอีกมากมายเกินกว่าจะบรรจุไว้ในหนังสือเล่มเดียว โดยเฉพาะอย่างยิ่งหนังสือที่เขียนเล่าผ่านเรื่องเล่า ภาษาและแนวคิดที่ใช้ในหนังสือเล่มนี้แปลความมาจากผลงานของนักวิทยาศาสตร์ ผู้เชี่ยวชาญด้านการรักษาโรค และนักวิจัยนับพันคนในหลากหลายสาขา ตั้งแต่พันธุศาสตร์ ระบาดวิทยา ไปจนถึงมานุษยวิทยา นี่คือนหนังสือที่เหมาะสมสำหรับทุกคน

ชื่อหนังสือ “What happened to you?” สื่อถึงการปรับเปลี่ยนมุมมอง โดยให้ความสำคัญกับพลังของอดีตเพื่อหล่อหลอมการดำเนินชีวิตของเราในปัจจุบัน ประโยคนี้มีที่มาจากกลุ่มผู้ทำงานบุกเบิกของ ดร.ชานดร้า บลูม ผู้พัฒนาทฤษฎี Sanctuary Model เธอได้กล่าวไว้ว่า

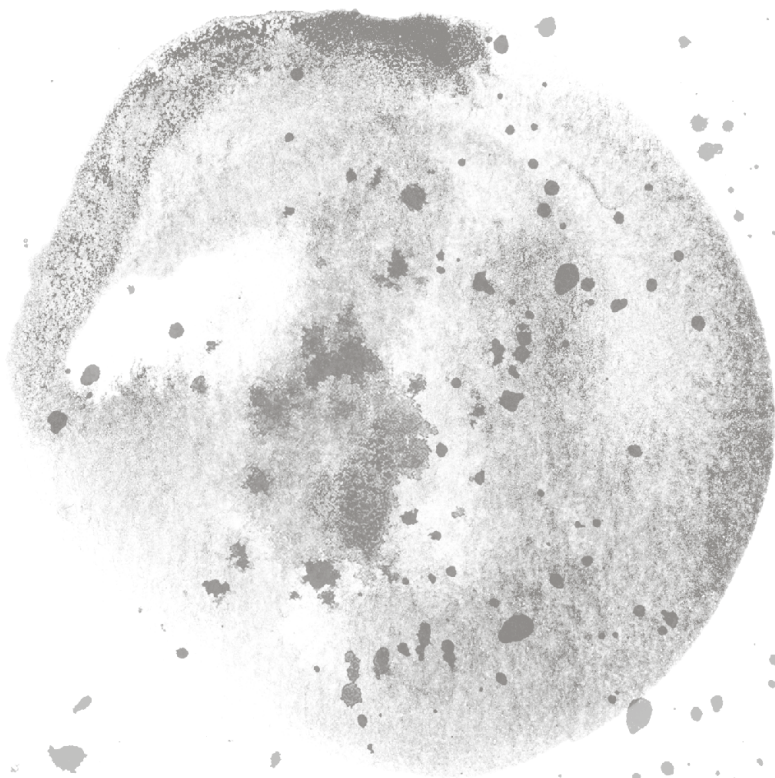
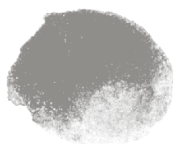
พวกเรา (ทีมผู้บำบัดรักษาด้วยทฤษฎี Sanctuary Model) กำลังประชุมทีมกันเมื่อราวๆ ปี 1991 ที่หน่วยผู้ป่วยในของเรา พยายามหาคำอธิบายความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับพวกเราในการรับรู้และตอบสนองปัญหาเรื่องบาดแผลทางใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง กับสิ่งที่เดี๋ยวนีเรา

What Happened to You? | แต่เข้าใจก็ไม่เจ็บแล้ว

เรียกว่าเรื่องเลวร้ายในวัยเด็ก ว่าเป็นสาเหตุของปัญหาในคนส่วนใหญ่ที่พวกเรากำลังรักษากันอยู่ แล้วโจไฟเตอร์ไร นักสังคมสงเคราะห์คลินิก ซึ่งเก่งกาจในการจับสาระสำคัญ ก็พูดขึ้นมาว่า “มันคือการที่เราเปลี่ยนคำถามพื้นฐาน จาก ‘คุณเป็นบ้าอะไรเนี่ย’ มาเป็น ‘คุณผ่านอะไรมา’”

โอบราห์และผมเห็นด้วยว่าการตั้งคำถามพื้นฐาน ว่า “คุณผ่านอะไรมา” จะช่วยให้เราแต่ละคนได้รู้มากขึ้นอีกสักนิดว่าประสบการณ์ทั้งดีและร้ายในชีวิตมีอิทธิพลต่อเราอย่างไร ที่พวกเรามาบอกเล่าเรื่องราวและแนวความคิดทางวิทยาศาสตร์เหล่านี้ก็เพื่อให้ผู้อ่านทุกคนได้มีความรู้ความเข้าใจในการช่วยให้เราทุกคนมีชีวิตที่ดีขึ้น และเป็นชีวิตที่เต็มเปี่ยมยิ่งขึ้นในแนวทางของตัวเอง

- ดร.บรูซ เพอร์รี



บทที่ 1

ทำความเข้าใจ โลก