

Spring
here we grow

เพราะบางเรื่องขอแค่มีใครสักคนคอยรับฟังก็พอ

언니의 상담실

พินยูฮวา
เขียน

วิทิตยา จันทรพันธ์
แปล

การอ่านดีจากรากเหง้าชีวิต





คำแนะนำนักพิมพ์

บางเรื่องราวที่อัดแน่นไปด้วยความรู้สึกกังวล
ถ้ามีใครสักคนที่คอยรับฟังและให้คำแนะนำกลับมาโดยที่
ไม่ตัดสินเราด้วยอคติก็คงจะดี

ดังนั้น หากมีพื้นที่เปล่าๆ บนกระดาษให้คุณได้เขียนระบาย
ความกังวลใจหรือขอคำปรึกษากับใครสักคนได้
คุณก็จะเขียนเล่าเรื่องราวหรือขอคำปรึกษาเรื่องอะไรกัน

หนังสือเล่มนี้ได้รวบรวมเรื่องราวที่มีคนเขียนมาแล้วถึงความกังวลใจ ความสงสัย ความยากลำบาก ความขัดแย้งบางอย่างในตัวเอง ฯลฯ แล้วขอคำปรึกษาจาก ‘ปัญญาหา’ จิตแพทย์ผู้ให้คำปรึกษาโดยเน้นศึกษาทางด้านจิตวิเคราะห์ ซึ่งเธอก็ได้นำเรื่องราว ประสบการณ์ มุมมองต่างๆ รวมทั้งคำแนะนำต่างๆ มาแบ่งปันเล่าสู่กันฟังผ่านการตอบกลับจดหมายทั้งหมด 15 ฉบับ

ก่อนที่จะพลิกไปกระดาษหน้าถัดไป อยากให้คุณได้ลองสำรวจความรู้สึกและความสัมพันธ์ของตัวเองอีกครั้งว่า มีเรื่องอะไรที่กังวลใจอยู่แล้วยังไม่ได้เล่าหรืออยากระบายออกมา จากนั้นจดใส่กระดาษสักแผ่นแล้วค่อยๆ เปิดอ่านเรื่องราวต่อจากนี้ ไม่แน่ว่าอาจมีสักประเด็นหนึ่งที่คล้ายกับปัญหาที่คุณกำลังเผชิญอยู่ก็ได้

หวังว่าหนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณได้พบกับสักแง่มุมหนึ่งหรือคำแนะนำในจดหมายตอบกลับฉบับต่างๆ ที่ช่วยคลายความกังวลใจและก้าวผ่านปัญหาเหล่านั้นไปได้ด้วยดี เปรียบเสมือนใครสักคนที่คอยรับฟังคุณอยู่และให้คำแนะนำแก่คุณโดยปราศจากอคติ

Spring

สารบัญ

เริ่มต้นจดหมาย

ถึงคุณที่กำลังเริ่มต้นวันใหม่ในชีวิตตัวเอง 1

บทที่ 1

ฉัน

จะฝึกตนอยู่ในสภาพไร้เรี่ยวแรงได้อย่างไร 6

ถ้าตัวฉันไม่สมบูรณ์แบบที่ไม่เป็นไรใช่ไหม 24

รู้สึกกังวลใจเรื่องอาการเป็นคนดีเกินไป 40

ฉันอ่อนไหวเกินไปก็เลยซึมเศร้า 58

เลื่อนงานสำคัญออกไปบ่อย ๆ 74

บทที่ 2

พวกเรา

รู้สึกเหนื่อยมากที่แม่ชอบเข้ามายุ่งย่ามในชีวิต 92

ทำไมคนแบบนั้นต้องเป็นพ่อเราด้วยนะ 110

จะฟื้นฟูความสัมพันธ์กับเพื่อนที่เปลี่ยนไปหลังแต่งงานได้อย่างไร 128

แบ่งปันความรู้สึกจริงใจกับผู้คนได้ยากมาก 144

ฉันรู้สึกอิจฉาคนเก่งรอบตัวมาก 160

บทที่ 3

โลก

ไม่มีตัวเลือกอื่นนอกเหนือจากการแต่งงานเลยเหรอ 178

ฉันไม่พอใจในรูปร่างหน้าตาของตัวเอง 194

กำลังได้รับความลำเอียงที่ไม่เป็นธรรมในบริษัท 210

ถ้าอยากชอบไอดอลผู้เป็นที่รักต่อไปเรื่อย ๆ จะได้ไหม 226

หัวใจสั่นคลอนด้วยความเศร้าของการตายจาก 242

สรุปจดหมาย

แต่คุณที่ใช้ชีวิตในแนวทางของตัวเองและไม่มีวันเหมือนกับใคร 257

เอกสารอ้างอิง

260



เริ่มต้นจดหมาย

ถึงคุณที่กำลังเริ่มต้นวันใหม่ ในชีวิตตัวเอง

ช่วงนี้ในแต่ละวันของทุกท่านเป็นอย่างไรกันบ้าง เดือนมกราคมที่เป็นจุดเริ่มต้นของปีใหม่อยู่ในฤดูหนาว ทว่าตามปกติแล้วพวกเราชอบพูดว่าหนึ่งปีมีสี่ฤดูกาลหมุนเวียนตามลำดับ ฤดูใบไม้ผลิ ฤดูร้อน ฤดูใบไม้ร่วง และฤดูหนาว ช่วงฤดูใบไม้ผลิปีก่อนถือเป็นฤดูกาลแรกที่เราได้เริ่มทำ ‘ห้องปรึกษาของพี่สาว’ ร่วมกับทุกท่านผ่านจดหมายข่าวด้วยความรู้สึกยินดี แล้วฤดูกาลก็ค่อยๆ เปลี่ยนผ่านไปโดยไม่รู้ตัว จนล่วงเข้าสู่ฤดูร้อนที่แสนอบอุ่น

ก่อนอื่นฉันขอแนะนำตัวเองแบบง่ายๆ สักนิด ฉันเป็นจิตแพทย์ที่ศึกษาเฉพาะทางด้านสตรีประจำอยู่แผนกจิตเวชแน่นอนว่า เวลารักษา ฉันใช้มุมมองทั้งหมดทางด้านจิตเวช รวมถึงการใช้ยาด้วย แต่ค่อนข้างเน้นหนักไปในทางจิตวิเคราะห์เป็นพิเศษ โดยในปี ค.ศ. 2001 ฉันได้ออกหนังสือเรื่องจิตวิทยาเพื่อผู้หญิง ถึงแม้จิตเวชศาสตร์ (โดยเฉพาะจิตวิเคราะห์) และการ

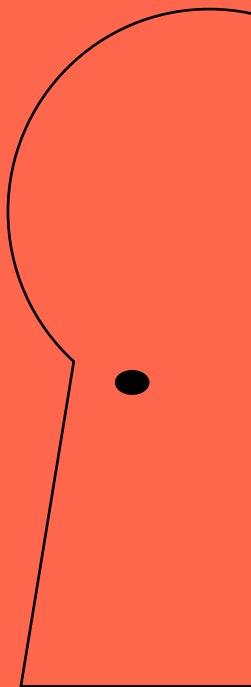
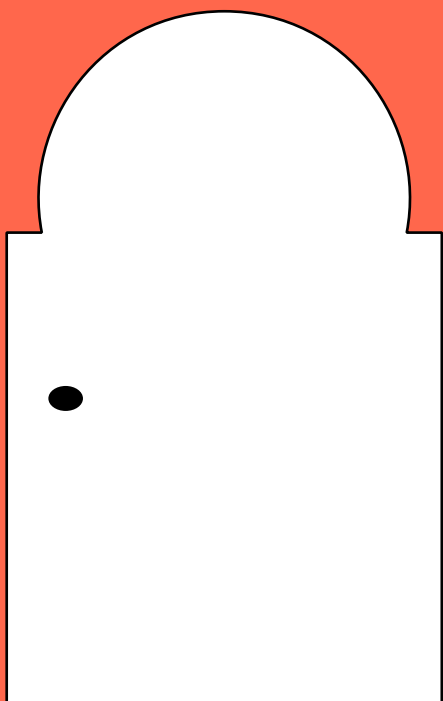
ศึกษาเฉพาะทางด้านสติจะเป็นศาสตร์ที่ศึกษาค้นคว้าแตกต่างกัน
ก็จริง แต่ในจุดที่ต้องดึงความรู้สึกที่ชื่อว่า ‘ความทุกข์ซึ่งไม่อาจ
อธิบายได้’ ออกมาผ่านสติ (Consciousness) ถือเป็นจุดร่วมที่
เหมือนกันจนน่าตกใจ ถ้าเราใช้สิ่งนี้ในห้องรักษา แต่ละคนก็จะ
เข้าใจตัวเองได้ดียิ่งขึ้น ดังนั้นฉันจึงเขียนหนังสือเล่มนี้เพื่อช่วยให้
ทุกท่านสนทนากับตัวเองได้ยิ่งขึ้น

หนังสือเล่มนี้นำเสนอผ่านการเขียนรูปแบบใหม่ที่ฉันเพิ่ง
เคยทดลองทำ โดยใช้วิธีตอบคำถามจุดหมายที่ทุกท่านเขียนเข้ามา
เล่าสู่กันฟัง หนังสือเล่มนี้จึงไม่ใช่สิ่งที่ฉันผลักดันให้เกิดขึ้นเพียง
คนเดียวได้ เพราะต้องมีทั้งจุดหมายและคำตอบ ซึ่งฉันได้นำ
จุดหมายที่อัดแน่นไปด้วยความกังวลใจต่าง ๆ เช่น ความรู้สึก
อึดอัดใจ ความรู้สึกยากลำบาก ความรู้สึกสงสัย ฯลฯ จาก
จุดหมายชาว ‘ห้องปรึกษาของพี่สาว’ ที่จัดทำอย่างต่อเนื่องมา
ตอบคำถาม บวกเพิ่มกับเรื่องราวที่แบ่งปันไม่ได้ในเวลานั้น จน
กลายมาเป็นหนังสือเล่มนี้ในมือของท่าน

ความจริงจุดหมายทุกฉบับใน ‘ห้องปรึกษาของพี่สาว’
ถือเป็น ‘จุดหมายเปิดผนึก’ ประเภทหนึ่ง แต่เนื่องจากจุดหมาย
ถูกเขียนขึ้นโดยผสมผสานระหว่างบทความเพื่อให้คนส่วนใหญ่
ได้อ่านอย่างไม่เฉพาะเจาะจง กับบทสนทนาที่ถ่ายทอดแบบเป็น
ความลับสองต่อสองในห้องรักษา ฉันจึงต้องพยายามรักษา
ความสมดุลให้ดี และค่อนข้างสับสนเสี่ยงในการชี้ขาดผ่านความเห็น
ของตัวเองเพียงฝ่ายเดียว แต่อย่างน้อยการช่วยรับฟังเรื่องราว
ซึ่งสมควรได้รับการช่วยเหลืออย่างเป็นรูปธรรมและจริงจังก็ถือเป็น

เป้าหมายสำคัญสูงสุด ด้วยเหตุนี้ ฉันจึงหวังว่าพวกคุณจะได้รับ
พลังงานมากพอในการดำเนินชีวิตประจำวันต่อไปจากหนังสือเล่มนี้
หลังทุกท่านอ่านหนังสือเล่มนี้จบ หากคุณสามารถใกล้ชิดกับ
ตัวเองขึ้นอีกนิด มีกำลังใจก้าวเดินต่อไปบนเส้นทางชีวิตใหม่ๆ
ในทุกวันก็คงจะดี

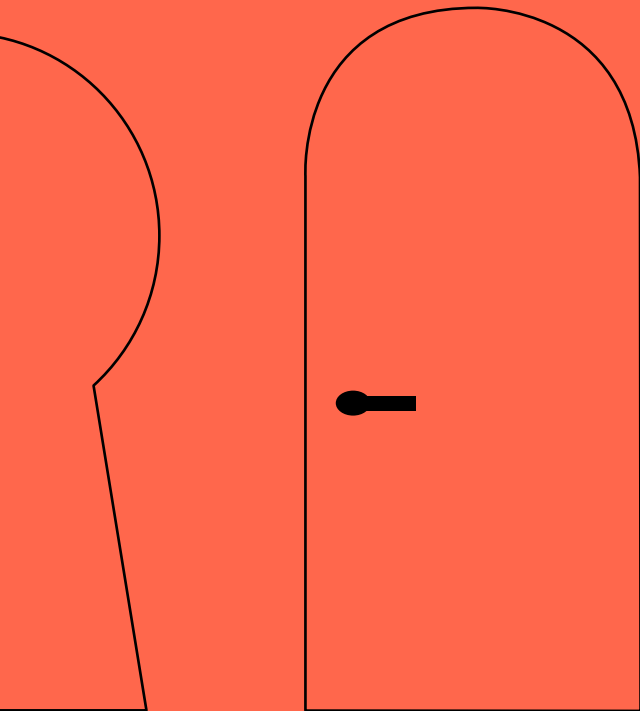
พันยุฮวา



หมายเหตุ

เรื่องราวทั้งหมดที่ปรากฏขึ้นในหนังสือเล่มนี้เป็นเนื้อหาที่ได้รับความเห็นชอบจากเจ้าของเรื่อง
และมีการดัดแปลง ประเด็นเนื้อหาไม่เกี่ยวข้องกับบุคคลจริง โดยชื่อในเรื่องราวเป็นนามสมมุติทั้งหมด

บทที่ 1
อัน



จะฝึกทบทวนอยู่ในสภาพ

ไร้เรื้อยแรงได้อย่างไร



ห้องปรึกษา

จดหมายฉบับ #01

หลังจบกิจวัตรประจำวันทั้งหมดแล้ว ทำอะไรที่บ้านกันหรือ ทุกวันหลังเลิกงานกลับมาถึงบ้าน ร่างกายและจิตใจของฉันรู้สึกเหนื่อยล้ามาก ทำได้แค่ทิ้งตัวลงนอนบนโซฟา แม้แต่จะหิวก็ยังไม่มีเรี่ยวแรงลุกขึ้นไปทำอะไรกินก็เลยโทร.สั่งอาหารมาแทน ทว่าหลังจากกินอาหารที่ทั้งแพงและไม่อร่อยเสร็จ ฉันจะรู้สึกสำนึกผิดและตำหนิตัวเองต่อกองขยะมากมายตรงหน้า รวมถึงภาวะแน่นท้องที่ทำให้อารมณ์ไม่ดีอยู่เสมอ ฉันปฏิญาณอย่างหนักแน่นว่า นับตั้งแต่พรุ่งนี้จะเริ่มกินอาหารที่ดีต่อสุขภาพ แต่พอเช้านอนเริ่มต้นชีวิตวันใหม่ ทุกเหตุการณ์ก็ซ้ำรอยเดิม

หลายคนบอกให้ฉันลองสนุกกับงานอดิเรกดู บ้างก็แนะนำให้ออกไปพบเจอผู้คน แต่ฉันเป็นคนไม่มีงานอดิเรก อีกทั้งหลังเลิกงานก็ไม่เหลือพลังงานใดๆ แล้ว การออกไปเจอผู้คนจึงเป็นเรื่องที่เหนื่อยหน่ายมาก สุดท้ายก็เลือกใช้ชีวิตประจำวันแบบเดิมๆ วางอาหารที่สั่งมาไว้เบื่องหน้า

แล้วเปิดยูทูปกับเน็ตฟลิกซ์ดู ซึ่งเอาเข้าจริงสิ่งที่ดูก็ไม่ใช่สิ่งที่ตัวเองอยากดูหรือคอนเทนต์ที่รู้สึกสนุกมาก เพียงแค่ดูไปตามอัลกอริทึมอย่างเลื่อนลอย ธรรมดาใจที่วันใหม่กำลังจะมาถึงพร้อมกับบังคับให้ตัวเองหลับตาลง

กระทั่งเมื่อเกิดวิกฤตโควิดขึ้น ถึงขั้นจะเริ่มใส่แมสก์และวัดอุณหภูมิจนเคยชิน แต่ก็ยังรู้สึกไม่ชินที่ต้องอยู่คนเดียวตลอดทั้งวัน เพราะฉันทำงานจากที่บ้านและอยู่ตัวคนเดียว ไม่มีครอบครัวอาศัยอยู่ร่วมกัน ในแต่ละวันจึงต้องทนใช้ชีวิตไปแบบไม่ได้พบเจอหน้าใคร หรือไม่ได้พูดจากับใครๆ เลย

เนื่องจากไม่จำเป็นต้องออกไปทำงานนอกบ้าน ฉันเลยตื่นสายได้ ดังนั้นทุกคืนก่อนนอนเมื่อคิดว่าพรุ่งนี้ตื่นสายได้นี้่นา ก็จะเริ่มตื่นสายขึ้นทีละนิดๆ จังหวะการดำเนินชีวิตเริ่มเรรวนขึ้น และพอไม่ได้ออกไปข้างนอกก็แทบไม่รู้ว่าอากาศเป็นอย่างไร ไม่ได้พูดคุยกับผู้คน และหมกมุ่นอยู่แต่กับยูทูปเท่านั้น ถึงจะรู้สึกว่ายูทูปไม่ได้สนุกมาก แต่ลึกๆ ก็ไม่รู้ว่าอะไรที่เรียกว่าสนุก คลิปทั้งหมดที่ดูแทบไม่มีอันไหนที่ชอบเลย เพื่อนสนิทเริ่มทยอยแต่งงานสร้างครอบครัวกันหมดแล้ว เวลาเบื่อๆ ก็ไม่มีใครที่เรียกออกมาหาได้ ไม่มีคนรักที่คบหากัน ชีวิตได้แต่นั่งอยู่หน้าอาหารที่สั่งมา พร้อมกับเปิดดูคลิปไปเรื่อย ๆ ช่างน่าสมเพชเหลือเกิน เพราะว่าอยู่คนเดียวตลอด เลยเริ่มแยก

ไม่ออกระหว่างความเหงากับภาวะไร้เรี่ยวแรง ไม่รู้ว่าจะต้อง
แก้ไขจากตรงไหนก่อนดี...การปล่อยชีวิตให้ผ่านไปวัน ๆ
แบบนี้ถูกต้องหรือเปล่า แล้วฉันจะหลุดพ้นไปจากชีวิต
ประจำวันซ้ำซากไร้เรี่ยวแรงได้ไหม

ถึงคุณเยจี

ถ้าลองจินตนาการว่าตอนนี้มีอะไรอยู่ในหัวใจของคุณเยจีบ้าง ฉันขอเดาว่าในหัวใจดวงนั้นน่าจะเบาโหวง รวมทั้งมีความรู้สึกล่องลอยอยู่ด้วย อีกมุมก็อาจมีความรู้สึกหนักอึ้งราวกับคำสืบท่มน้ำ และเจ็บสัจด์ราวกับสภาวะสูญญากาศว่างเปล่าและมีมิติมืดต่อให้รู้สึกเหมือนน้ำตาจะไหลออกมา ก็ไม่ใช่อารมณ์ที่สามารถร้องให้ฟูมฟายได้

ที่คุณเยจีถามว่า ที่ผ่านมาใช้ชีวิตแบบนั้นถูกต้องหรือเปล่า รูปแบบการดำเนินชีวิตของคนเราไม่มีคำตอบที่ถูกต้องเสมอไป แต่เห็นได้ชัดว่า ชีวิตประจำวันในขณะนี้ของคุณเยจียามจินตนาการถึงสภาพจิตใจของตัวเองนั้น ได้เชื่อมโยงถึงอารมณ์หลากหลาย และฉันเชื่อว่าคุณเยจีกำลังคิดว่า ‘ฉันที่กำลังมีชีวิตอยู่แบบนี้ ไม่อยากมีชีวิตแบบนี้อีกต่อไปแล้ว’ ความปรารถนาอย่างแรงกล้าได้ส่งสัญญาณขึ้นมายังผ้าห่มแห่งความเหงาและภาวะไร้เรี่ยวแรงที่แสนหนักอึ้ง (ใช่แล้ว คุณน่าจะรู้สึกทั้งเหงาและไร้เรี่ยวแรง) จดหมายที่คุณส่งมาถึงฉันเป็นหลักฐานชิ้นดี

สิ่งที่คุณเยจีสงสัยมีมากมาย ทว่าตั้งแต่เมื่อไรกันนะ

ที่สัญญาณนี้เสี่ยงเตือนขึ้น หากไม่ใช่เพราะสถานการณ์โควิดที่ยืดเยื้อ สัญญาณนี้จะร้องเตือนคุณหรือเปล่า ตอนนีคุณรู้สึกพึงพอใจกับงานที่ทํายู่ไหม เดิมทีเป็นคนไม่มีงานอดิเรกอยู่แล้วหรือไม่ก็เคยมี แต่ตอนนี้หมดความสนใจไปแล้วใช่ไหม แล้วความสัมพันธ์กับครอบครัวละเป็นอย่างไร แค่อยหน้าหายตากันไปเฉยๆ แต่ยังคงได้แบ่งปันบทสนทนา (อบอุนหัวใจ นอกเหนือจากการถามไถ่สารทุกข์สุกดิบทั่วไป) อยู่ใช่ไหม มันเป็นความสัมพันธ์แบบผิวดินหรือเป็นความสัมพันธ์ที่ขัดแย้งกันอย่างรุนแรงหรือเปล่า ในส่วนที่เล่าถึงคนรักกับเพื่อนที่ต้องห่างหายกันไปชั่วคราว ก่อนเพื่อนทั้งหมดจะแต่งงาน คุณเคยีที่บอกว่าเวลาออกไปเจอผู้คนแล้วรู้สึกเหนื่อย ตอนคบกับพวกเขา หัวใจเจ็บเหงาได้ถูกปลอบประโลม ลืมความเหงาลงได้บ้างใช่ไหม แล้วีที่บอกว่า 'ไม่มีคนรัก'...คือคบกันถึงขั้นไหน แค่อยหาเป็นแฟนทั่วไปหรือถึงขั้นแต่งงาน

ฉันคิดว่าตอนนี้คุณเคยีอยู่ท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญของวงโคจรชีวิต สิ่งนี้ส่งอิทธิพลใหญ่หลวงต่อความทุกข์ของคุณ ที่ผ่านมาเคยีเพื่อนอยู่รอบข้าง แต่จู่ๆ กลับต้องแยกห่างจากคนที่เคยสนิทกันมากในอดีต (แม้พวกเขาจะไม่ได้หายไปจริงๆ) เลยถือเป็นเหตุการณ์สำคัญมาก เพราะมันคือการอำลาช่วงเวลาหนึ่งในชีวิตตัวเอง และก้าวข้ามจากบทหนึ่งไปสู่ความรู้สึกไม่คุ้นชินในบทนำของบทถัดไป ถ้าพูดกันตามตรง คุณกำลังอยู่ในความรู้สึกที่ต้องเผชิญหน้ากับจุดเปลี่ยนของวงโคจรชีวิต กำลังเรียนรู้การเปลี่ยนแปลงในเชิงความสัมพันธ์ อยู่ในกระบวนการ

ตรวจสอบจุดยืนของตัวเองในอนาคต ซึ่งคุณเคยยังข้ามผ่านกระบวนการนี้ไปไม่ได้

การเปลี่ยนแปลงประเภทนี้จะเกิดขึ้นเรื่อย ๆ แตกต่างกันไปตามหลักกิโลชีวิตของแต่ละคน เหมือนการรับปริญญาที่โดยมากเกิดขึ้นกับคนในวัยใกล้เคียงกัน แต่ก็ยังเป็นเพียงเหตุผลหนึ่งไม่ใช่ว่าเพื่อนทุกคนจะลุกขึ้นมาป่าวประกาศภายในวันเดียวพร้อมกันหมดว่า “ฉันกำลังจะแต่งงาน จากนั้นไประหว่างพวกเราจะไปมหาสนุกกันไม่ได้อีก ลาก่อนช่วงเวลาที่เคยติดต่อกันตลอดเวลา!” สิ่งนี้เกิดขึ้นที่ละคนๆ แล้วอารมณ์ก็ไม่ต่างจากที่เราเห็นคนอื่น ๆ ทอยลงจากเวทีกันไป เหลือไว้แค่ตัวเราเพียงผู้เดียว จากที่เคยร้องเพลงอยู่ด้วยกัน เสียงร้องก็ค่อย ๆ หายไปที่ละคนสองคน สุดท้ายก็เหลือแค่เสียงของเราเท่านั้น แม้ว่าจะไม่ใช่ความผิดของใครเลย แต่เรากลับรู้สึกว่าถูกหักหลังได้อย่างน่าประหลาด เปรียบเหมือนถ้าวัตถุ (Object)¹ ที่ดีหายไป เราจะรู้สึกถึงวัตถุ ‘ที่ไม่ดี’ มากกว่าวัตถุดี ‘ที่หายไป’ ในจิตสำนึก ไม่ได้เชื่อว่ามันแย่มากจริงๆ ทว่าเป็นแค่ความรู้สึก ‘น่าจะประมาณนั้นละ’ (As if) จากความคิดในส่วนที่ปราศจากตรรกะ ไม่มีคำศัพท์บัญญัติ แต่ความรู้สึกนี้อยู่ภายในจิตใจส่วนลึกของทุกคน

¹ วัตถุ (Object) ในทางจิตเวชหมายถึงการแสดงอารมณ์ของแต่ละคน แต่ไม่เพียงเฉพาะแค่นบุคคล ยังหมายถึงสิ่งหลากหลาย เช่น วัตถุ สถานที่ ภาพลักษณ์ ความคิด ความแค้น ฯลฯ

ต้องรอให้ดินแข็งขึ้นเล็กน้อยแล้วค่อยขุด
ถึงจะเจอสิ่งที่ถูกฝังอยู่ภายในนั้นได้

คุณเคยจินตนาการไม่ได้ตกอยู่ในสถานะน่าสมเพชเหมือน
ที่เล่าเลย แต่เป็นสภาพที่ตัวเองกำลังจมอยู่ในกระบวนการ
อยากหลีกเลี่ยงจากความทุกข์พวกนั้น (สิ่งนี้ต่างหากที่นำพา
ความทุกข์อื่น ๆ มาให้) และเมื่อเราต้องการไกลห่างจากความทุกข์
ก็จำเป็นต้องห่างไกลกับ 'ตัวเอง' เช่นกัน ความเหงาไม่ได้หมายถึง
การตัดขาดกับผู้คน แต่คือการที่เราเว้นระยะห่างจากประสาท
สัมผัส อารมณ์ และความนึกคิดทั้งหลายของตัวเอง นั่นละ
ถึงจะเรียกว่าความเหงาที่แท้จริง

ที่ผ่านมาคุณเคยเลือกเอาแต่เฉพาะภาพเคลื่อนไหว
ในจอ เพราะมีแค่เวลานี้เท่านั้นที่ทำให้ลืมความทุกข์แท้จริงของ
ตัวเองลงได้ แต่ไม่มีทางเลยที่จะเข้าถึงการพักผ่อน เนื่องจาก
สมองพยายามทรมานทุกอย่างเอาเป็นเอาตายเพื่อต้านทานความทุกข์
นั้นไว้ ด้วยเหตุนี้ ความรู้สึกและสภาพของ 'ตัวเอง' เลยดูยิ่ง
คลุมเครือขึ้นอีก สภาวะสูญญากาศซึ่งดูคล้ายจะเป็นตัวเลือก
ที่ดีที่สุด สุดท้ายก็ไม่ได้ช่วยอะไรคุณเลย

เอาละ ในเวลาแบบนี้ฉันควรแนะนำให้คุณเคยจี้รีบออกไป
ข้างนอก เพื่อพบเจอผู้คนจริงๆ หรือเปล่านะ ฉันคิดว่าถ้าคุณเคย
ทำแบบนั้นได้ง่ายๆ ก็คงไม่ส่งจดหมายมาหาฉันใช่ไหมล่ะ เหมือน
ที่คุณเคยได้เล่าว่าตอนนี้ไม่มีแรงมากพอจะออกไปเชื่อมความ
สัมพันธ์กับใครๆ จริงอยู่ว่าฉันอาจเน้นย้ำเรื่องความสัมพันธ์

แต่เมื่อต้องแนะนำว่าควรทำอย่างไร เรื่องนี้กลับไม่เกี่ยวข้องกับคนอื่นเลย อย่างลืมว่าตอนนี้คุณเยจิกำลังไม่สนิทกับตัวเอง อยู่ในสภาพสูญเสียพลังงานไปมาก ถ้ายังดิ่งด้นจะออกไปพบเจอผู้คนภายนอก ก็เป็นไปได้สูงที่จะย้อนกลับมาดำเนินตัวเองอีกครั้ง ดังนั้นแทนที่จะไปตีสนิทกับคนอื่น หันมาใกล้ชิดกับตัวเองอาจดีกว่า การเอาใจใส่ตัวเองถือเป็นประเด็นเร่งด่วนที่สุด

กระบวนการนี้อาจฟังดูสับสนเล็กน้อย เนื่องจากวิธีตีสนิทกับตัวเองคือการย้อนกลับไปตี 'ตัวตนพื้นฐาน' ของเรา ซึ่งอาจทำให้รู้สึกห่างไกลจากตัวเองเพิ่มขึ้นอีก เหมือนที่เคยพูดไว้ก่อนหน้านี้ คุณต้องเพ่งมองตัวตนพื้นฐาน (รวมถึงการพิจารณาจุดเปลี่ยนแปลงในชีวิต) ซึ่งไม่ใช่ตอนนี้ ต้องสร้างสภาพที่จ้องมองได้อย่างสบายใจขึ้นมาก่อน หากใจร้อนพิจารณาตัวตนในตอนนี้ก็ไม่ต่างจากการขุดดินในโคลนตม ต้องรอให้ดินแห้งขึ้นเล็กน้อยแล้วค่อยขุด ถึงจะเจอสิ่งที่ถูกฝังอยู่ภายในนั้นได้

มาลองพยายามสนิทกับตัวเอง ทีละขั้นกันเถอะ

ฉันจะลองอธิบายช้าๆ เริ่มแรกให้กำหนดช่วงขณะที่คุณเยจิส่งจดหมายมาหาฉันเป็น 'ค่าพื้นฐาน' ของตัวเอง มันไม่ใช่สภาพเลวร้าย แต่เป็นจุดออกตัวและต้นทุนเริ่มแรก จากนั้นให้คิดว่าจะทำอะไรเพิ่มเติมทีละนิดจากจุดนั้น อย่าคิดว่าจะต้องเปลี่ยนแปลงอะไรพรวดพราดในทันที เพราะถ้าทำแบบนั้นอาจหมดเรี่ยวแรง

ลงกะทันหัน และหันมาโทษตัวเองอีกครั้ง ให้คิดว่าตัวเองเป็นเครื่องจักรที่เอาไปแลกเปลี่ยนหรือคืนเงินไม่ได้แล้ว ต่อให้แยหรือดีแค่ไหน ก็ทำได้แค่ซ่อมแซมและหยอดน้ำมันลงไป คุณอาจรู้สึกวุ่นวาย โหนบอกว่าให้สนิทกับตัวเอง ทำไมจู่ๆ ถึงให้จินตนาการว่าตัวเองไม่ใช่คนแต่เป็นเครื่องจักรได้ละ แปลกใช่ไหม เพราะในชั่วขณะที่เรามุ่งมั่นแสวงหาการเปลี่ยนแปลงในชีวิต กระแสความคิดมากมายจะหลั่งไหลเข้ามาในหัวราวกับเสียงกระซิบ เช่น สุดท้ายก็ลงเอยแบบนั้นอยู่ดี ใช้ชีวิตแบบเดิมไปนั่นละ ทว่าเครื่องจักรจะไม่ได้ยินเสียงกระซิบต่างๆ ถ้าเสียหรือเกิดเสียงเอี้ยดอาดก็ทำได้แค่ซ่อมแซมหรือหยอดน้ำมัน เราต้องปล่อยให้หัวสมองว่างเปล่า ทว่าเวลาดูภาพเคลื่อนไหวในจอ หัวของเราจะถูกอัดแน่นไปด้วยความคิด

นอกจากนี้ก็ควรหันมาลองทำกิจกรรมให้ตัวเองได้รู้สึกถึงการเปลี่ยนผ่านไปของเวลา การรับรู้ถึงสภาพความเป็นจริงเป็นเรื่องสำคัญมากที่จะทำให้เรารู้สึกใกล้ชิดกับตัวเอง ยกตัวอย่างเช่น เวลาที่ดวงอาทิตย์ขึ้นก็ให้ยกที่บังแดดหรือเปิดผ้าม่านออกไม่ว่าจะด้วยวิธีการใดในสภาพแวดล้อมที่เราอยู่ ร่างกายควรรับรู้ว่าดวงอาทิตย์ขึ้นแล้ว เวลาทำงานที่บ้าน ก่อนเริ่มงานควรเปลี่ยนเป็นเสื้อผ้าสำหรับออกไปข้างนอก แต่ถ้าไม่สะดวกจริงๆ อย่างน้อยที่สุดก็ควรใส่เสื้อผ้าให้ต่างจากตอนนอน ขณะทำงานควรตั้งเวลาเอาไว้ หลังทำงานผ่านไป 45 นาที ก็ควรหยุดพักสัก 15 นาที (หรือจะทำงาน 40 นาที พัก 20 นาที ทำงาน 30 นาที พัก 30 นาทีก็ได้) ลองสรรหาวิธีต่างๆ เพื่อให้ร่างกายของเรา

ตระหนักถึงการไหลผ่านไปของเวลา ไม่ว่าจะเป็นหนึ่งวัน หนึ่งสัปดาห์ หรือหนึ่งเดือน ในโลกสมัยใหม่เรารับรู้วันเวลาได้ผ่านโทรศัพท์มือถือ แต่ด้วยสภาพจิตใจ ณ ขณะนี้ การหันกลับไปใช้วิธีแบบสมัยแอนะล็อกน่าจะเหมาะสมกว่า อาจลองซื้อปฏิทินตั้งโต๊ะมาวางบนโต๊ะทำงานหรือถ้าเป็นปฏิทินฉีกก็ยิ่งดี เราจะได้ฉีกออกทีละแผ่นทุกวัน รับรู้ได้ถึงวันที่ที่ผ่านไป ปัจจุบันนี้มีช่องไลฟ์แคมป์ที่ถ่ายทอดภาพบรรยากาศริมแม่น้ำฮันหรือริมทะเลในยูทูบตามเวลาจริงอยู่มากมาย ถ้าลองเปิดดูควบคู่กันไปก็ยิ่งดี

ปล่อยร่างกายให้ได้ใช้ประสาทสัมผัสทุกส่วน เพราะร่างกายคือ 'ตัวเรา' และเป็น 'สภาพแห่งความเป็นจริง' ที่เรากำลังเผชิญอยู่ เคลื่อนไหวและรับรู้ทุกประสาทสัมผัสให้ได้มากที่สุด เนื่องจากยิ่งร่างกายถูกกระตุ้น สมรรถนะของคุณเยจก็จะได้รับการพักผ่อน ประสาทสัมผัสของมนุษย์เรามีทั้งหมดห้าอย่าง ได้แก่ การมองเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรับรู้รสชาติ และการสัมผัส เราอาจกระตุ้นประสาทสัมผัสเท่าที่พอจะทำได้ เช่น จดรูปที่มีกลิ่นหอม...หรือวิธีอื่นๆ แม้วิธีเหล่านี้อาจไม่แย่ก็จริง แต่กิจกรรมที่จะทำให้เราขยับเขยื้อนร่างกายและได้ควบคุม (Control) ตัวเอง ไปพร้อมกับซึมซับประสาทสัมผัสจากธรรมชาติภายนอก ทั้งยังควบคุมการตระหนักได้ว่าตัวเราเป็นเจ้าของตัวเองจริงๆ (?) ก็น่าจะเป็นการเล่น หากเราต้องทำงานที่บ้านทั้งวันก็ควรกำหนดเวลากินอาหารเที่ยง ไม่มีอะไรมากแค่เตรียมตัวเล็กน้อย หลังทาครีมกันแดดเสร็จก็พาตัวเองออกไปที่ไหนสักแห่ง เช่น สวนสาธารณะ หรือสนามเด็กเล่นใกล้ๆ บ้าน นั่งลงบน

ม่ายาว (แบบนี้ละถึงควรทาศรีมกันแดด...) ถ้าบริเวณนั้นมีต้นไม้ ใบหญ้า ลำธาร ก็ถือว่าวิเศษมาก แต่ถ้าไม่มีก็ไม่เป็นไร (แค่มีต้นไม้ขึ้นอยู่สองข้างทางก็น่าขอบคุณมากแล้ว) ฟังเสียงต้นไม้พลิวไหวไปตามสายลม เสียงเครื่องดีมกระป๋องที่ร่วงตกลงมาจากเครื่องขายอัตโนมัติ มองภาพเด็กๆ กระโดดโลดเต้น จดจ่อกับฝ่าเท้าที่เหยียบย่ำลงไปบนบดลูกปูพื้น แม้การลงทะเลียนเรียนโยคะกับเข้าฟิตเนสจะเป็นเรื่องดี ฝึกให้เราพาตัวเองไปที่นั้นอย่างขมิขมัน แต่การได้ลองทำอะไรเรียบง่ายแบบนี้ก็อาจเพลิดเพลินกว่า

ขยายโลกให้กว้างขึ้น

ด้วยการโอบกอดสะพานระหว่างเรากับโลกใบนี้

สุดท้ายก็คือให้สร้างวัตถุเปลี่ยนผ่าน (Transitional Object) ขึ้นมา วัตถุเปลี่ยนผ่านเป็นคำศัพท์ที่โดนัลด์ วินนิคอตต์ (Donald Winnicott)² นักจิตวิเคราะห์ชาวอังกฤษนิยามขึ้น หมายถึงวัตถุที่ช่วยให้เด็กที่อยู่ในวัยกำลังเจริญเติบโตและต้องแยกจากคนเลี้ยงดูได้รับการปลอบโยนและรู้สึกวางใจขึ้น โดยวัตถุเปลี่ยนผ่านของเด็กมีทั้งตุ๊กตา หมอน และผ้าห่ม คุณเคยที่เป็นผู้ใหญ่อาจสงสัยว่า ทำไมฉันถึงให้สร้างวัตถุเปลี่ยนผ่านขึ้นมา ความจริงแล้ววัตถุเปลี่ยนผ่านมีประสิทธิผลในหลายแง่ สำหรับ

²โดนัลด์ วินนิคอตต์ (Donald Winnicott) กุมารแพทย์และนักจิตวิเคราะห์ชาวอังกฤษ มีบทบาทสำคัญในแนวคิดจิตวิเคราะห์เด็กและพัฒนาการทางอารมณ์ของมนุษย์ โดยเฉพาะในเรื่องวัตถุเปลี่ยนผ่าน (Transitional Object)

คนในวัยผู้ใหญ่วัตถุดิบเปลี่ยนผ่านทำหน้าที่เป็นเสมือนสะพานเชื่อมระหว่างเรากับโลกใบนี้ได้ สิ่งนั้นอาจเป็นการกระทำ สัญลักษณ์หรือสิ่งของที่ทำให้เรารู้สึกว่าตัวเองยังดำรงอยู่อย่างปลอดภัย และเมื่อข้ามสะพานที่ชื่อว่าวัตถุดิบเปลี่ยนผ่านไป ก็จะเปิดประสบการณ์โลกภายนอกพร้อมกับผู้คนได้อย่างสบายใจและเต็มเปี่ยมยิ่งขึ้น

ถ้าฉันวัตถุดิบเปลี่ยนผ่านเป็นอะไรได้บ้างละ ก่อนหน้านี้ไม่นานเคยมีข่าวว่า ผู้คนมากมายนิยมตั้ง 'พระพุทธรูปปางนั่งไขว่ห้าง'³ ขนาดย่อส่วนที่เป็นสินค้าภายในร้านค้าของพิพิธภัณฑ์แห่งชาติเกาหลีไว้บนโต๊ะทำงาน พวกเขาบอกว่าแค่มองเฉยๆ ก็รู้สึกเหมือนตัวเองกำลังได้รับการปลอบโยนอยู่ วัตถุดิบเปลี่ยนผ่านในวัยผู้ใหญ่มักเป็นสิ่งประมาณนี้ ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรม 'มีดและกรีด' ไอดอล หรือการอบดเมล็ดกาแฟแล้วชงดื่มในยามเช้าของทุกวัน ก็เป็นวัตถุดิบเปลี่ยนผ่านที่มอบความหมายให้แก่ตัวเองได้ทั้งนั้น ไม่จำเป็นต้องเป็นสิ่งที่ยิ่งใหญ่ ตรงกับคำว่า 'เปลี่ยนผ่าน' ไม่ใช่สิ่งที่จะดำรงอยู่ตลอดไป แต่เป็นสิ่งที่จะช่วยให้เราขยายโลกใบนี้ให้กว้างขึ้นอีกนิดด้วยการโอบกอดมันเอาไว้

ทุกสิ่งที่ฉันแนะนำไปไม่ใช่ว่าจะต้องทำพร้อมกันหมดในคราวเดียว หากคุณกำลังอ่านจดหมายฉบับนี้อยู่ ให้กำหนดสิ่งที่คุณอยากทำขึ้นมาสักหนึ่งอย่าง แล้วลองทำดูก่อน การได้ทบทวนถึงจิตใจตัวเองจะช่วยมอบพลังการควบคุม ประสบการณ์

³ มรดกแห่งชาติเกาหลีหมายเลข 118 ตามปกติปางของพระพุทธรูปมักนั่งขัดสมาธิบนพื้น แต่พระพุทธรูปปางนี้นั่งบนเก้าอี้โดยขาขวาวางพาดอยู่บนหัวเข่าด้านซ้าย

และการรับรู้ในแง่ของเวลาให้กับตัวเราเอง หลังจากสนิทกับตัวเองขึ้นอีกนิด ให้ลองทำดูใหม่ ฉันมั่นใจมากกว่า ตอนนั้นคุณจะสามารถทำมันได้ดียิ่งขึ้นอีก

หวังว่าคุณจะรู้สึกสบายใจขึ้น ขอกล่าวย่อๆ ไว้แค่นี้

ป.ล. แล้วถ้าสงสัยว่า นิสัยที่ชอบกินอาหารที่สั่งมาจะต้องแก้ไขอย่างไร เรื่องนี้ก็เช่นกัน ให้ตั้งค่าการสั่งอาหารมากิน แล้วรู้สึกผิดเป็นค่าพื้นฐานทั่วไป จากนั้นในหนึ่งสัปดาห์ให้กำหนดสิ่งที่ตรงกันข้ามกับ 'ซีตติงเคย' ขึ้นมา (เรียกว่า 'คลีนเคย' ดีไหม) อาจลองทำอาหารกินเอง หรือถ้าไม่ทำก็หาซื้ออาหารที่จัดทำเป็นสำหรับแล้วโฆษณาว่าดีต่อสุขภาพ มีสารอาหารครบถ้วนมากินแทน กระทั่งวันหนึ่งหากรู้สึกว่ 'สนุกกว่าที่คิดไว้แฮะ' ก็ค่อยๆ เพิ่มคลีนเคยให้มากขึ้นอีก

แนะนำ



Book

The Wild Remedy เขียนโดยเอ็มมา มิตเชลล์ (Emma Mitchell)

สำนักพิมพ์ชิมชิม ปี ค.ศ. 2020

ฉันแนะนำให้อ่านหนังสือเล่มนี้ในรูปแบบกระดาษดีกว่า แม้ฉันชอบอ่านอีบุ๊กเหมือนกัน แต่อยากให้คุณอ่านหนังสือเล่มนี้ด้วยการเปิดมันทีละหน้าๆ สัมผัสทุกหน้าผ่านปลายนิ้วของตัวเอง อีกอย่าง หนังสือเล่มนี้สวยงามมาก ทั้งหน้าปกและเนื้อหาก็เท่อย่าบอกใคร แถมยังมีภาพประกอบและรูปภาพสีสดใสแทรกอยู่ด้วย เป็นเรื่องราวของผู้เขียนที่ป่วยด้วยโรคซึมเศร้ามาเป็นระยะเวลานาน ในช่วง 1 ปี เธอได้ออกเดินเล่นไปรอบๆ บ้านของตัวเอง จนรู้สึกได้ถึงความเปลี่ยนแปลงของฤดูกาล ได้รับการปลอบโยน พวกเราอาจเชื่อมโยงกับธรรมชาติหน้าบ้านตัวเองเหมือนนักเขียนได้ยาก แต่สามารถเปิดรับประสบการณ์นั้นทางอ้อมได้ ฉันคิดว่ามันน่าจะช่วยปลอบประโลมใจได้ดีทีเดียว



Movie

กราวิตี้ มฤตยูแรงโน้มถ่วง (*Gravity*) กำกับโดยอัลฟอนโซ กัวรอน
(Alfonso Cuarón) ปี ค.ศ. 2013

ภาพยนตร์ได้นำเสนอเรื่องราวของดอกเตอร์ไรอัน สโตน ผู้อยู่โดดเดี่ยวในอวกาศ ต้องต่อสู้เพียงลำพังเพื่อหาหนทางกลับโลก ท่ามกลางอวกาศที่แสนเดียวดาย ความเจ็บปวด ความเปล่าเปลี่ยว และสภาพสูญญากาศ การได้เฝ้ามองกระบวนการที่ดอกเตอร์สโตนค้นพบตัวเองอย่างยากเย็นและดิ้นรนกลับโลก น่าจะช่วยปลอบโยนเราได้บ้าง



Music

Spring Day Goes (봄날은 간다) – คิมยูนา

เวลาที่หัวใจของพวกเรารู้สึกลำบากมาก ถ้อยคำมองโลกในแง่ดีทั้งหลายช่วยเพิ่มพลังใจให้เราได้ก็จริง แต่การดื่มด่ำไปกับถ้อยคำกระตุ้นเร้าความเศร้า ก็ช่วยทำหน้าที่นั้นได้เช่นกัน เป็นเนื้อเพลงที่บ่งบอกถึงความสูญเสียที่เกิดขึ้นขณะที่ชีวิตของเราล่องผ่านไป ลองหยุดพักอยู่ในความรู้สึกนั้นกันเถอะ

วัตถุเปลี่ยนผ่านในวัยผู้ใหญ่ ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรม
‘มีตและกรีด’ ไฮดรอล หรือการบดเมล็ดกาแฟ
แล้วชงดื่มในยามเช้าของทุกวัน ล้วนเป็นสิ่งที่
มอบความหมายให้แก่ตัวเองได้ทั้งนั้น ไม่จำเป็นต้อง
เป็นสิ่งที่ยิ่งใหญ่ แต่เป็นสิ่งที่จะช่วย
ให้เราขยายโลกใบนี้ให้กว้างขึ้นอีกนิดด้วยการ
โอบกอดมันเอาไว้

