

howto

Are You Mad at Me?
อยากแค้นตัวเองได้เท่าคนอื่น

Meg Josephson

เขียน

เชมลักษณ์ ดีประวัติ

แปล

115014 ดัชนีรายการหนังสือ



แต่เหล่าผู้ยอมรักษาความสงบสุข
จนหลงลืมความเป็นตัวเอง

คำนำสำนักพิมพ์

มีกี่ครั้งในแต่ละวัน ที่คุณต้องสูญเสียพลังงานชีวิตไปกับการคอยสังเกตสีหน้า แววตา จังหวะการพูด หรือแม้กระทั่งรูปแบบการพิมพ์ข้อความของคนรอบข้าง เพียงเพราะความกลัวลึกๆ ในใจที่ว่า “เรากำลังทำให้ใครไม่พอใจหรือเปล่า” หรือ “ทำไมรู้สึกเหมือนเขากำลังโกรธเราอยู่เลย”

พฤติกรรมเหล่านี้ในทางจิตวิทยาเกี่ยวข้องกับคำว่า Fawn Response ซึ่งเป็นกลไกการเอาตัวรอดรูปแบบหนึ่งเมื่อเผชิญกับภัยคุกคามหรือความไม่ปลอดภัยในความสัมพันธ์ ในภาษาไทยปัจจุบันยังไม่มีคำไหนที่สามารถถอดความหมายของคำนี้ออกมาได้ตรงตัวร้อยเปอร์เซ็นต์ เพราะพฤติกรรมนี้มีระดับความรุนแรงและแสดงออกแตกต่างกันไปตามสถานการณ์ ในหนังสือเล่มนี้เราจึงเลือกใช้คำแปลตามบริบทและระดับความเข้มข้นที่ผู้เขียนต้องการสื่อสาร ไม่ว่าจะเป็น “การยอมตาม” เพื่อตัดจบปัญหา การคอย “พะเน้าพะนอ” เพื่อเอาอกเอาใจ หรือแม้กระทั่งการ “ประจบสอพลอ” เพื่อให้ตัวเองปลอดภัยและเป็นที่ยอมรับ

น่าเศร้าที่ในสังคมส่วนใหญ่พฤติกรรมที่ทอดทิ้งความต้องการของตัวเองเช่นนี้ มักได้รับคำชมว่าเป็นคน “ทำตัวง่าย ๆ ไม่เรื่องมาก” หรือเป็น “คนดีที่ไม่เห็นแก่ตัว” จนทำให้หลายคนหลงลืมไปว่าแท้จริงแล้ว

เราชอบอะไร ต้องการอะไร หรือแม้กระทั่งว่า “ตัวตนที่แท้จริงของเราคือใคร”

บางคนอาจเพิ่งรู้ตัวหลังจากอ่านปกหลังว่า ตัวเองกำลังติดอยู่ในบทบาทใดบทบาทหนึ่ง ไม่ว่าจะเป็นผู้รักษาความสงบ นักแสดงตลก ผู้ดูแล หมาป่าเดี่ยวดาย เพอร์เฟกชันนิสต์ หรือถึงก่อกาเมเลียน ซึ่งสิ่งสำคัญที่ต้องตระหนักก็คือ บทบาทเหล่านี้ไม่ใช่สันดานหรือนิสัยใจคอมาแต่กำเนิด แต่เป็นเกราะกำบังที่ระบบประสาทของคุณจดจำและสร้างขึ้นมาเพื่อปกป้องตัวเองจากบรรยากาศอันกลืนไม่เข้าคายไม่ออก ณ จุดใดจุดหนึ่งในอดีตของคุณเอง

ทว่าเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ เกราะที่เคยใช้ในวันนั้นกลับกลายมาเป็นกรงขังที่รัดรั้งชีวิตในวันนี้ ยิ่งพยายามสแกนอารมณ์ คอยเดาใจผ่านข้อความ หรือปรับตัวเพื่อให้ทุกคนพอใจมากเท่าไร เรายิ่งสูญเสียพลังงานชีวิตและหลงลืมตัวตนที่แท้จริงไปมากเท่านั้น *Are You Mad at Me?* *อยากแค้นตัวเราได้เท่าคนอื่น* โดย Meg Josephson จึงเป็นคู่มือเชิงลึกที่จะพาเราไปรีเซ็ตจนปมความกลัวเหล่านั้นในระดับระบบประสาท ผ่านการบูรณาการหลักจิตบำบัดตะวันตกร่วมกับการฝึกสติ และการเยียวยาจิตวิญญาณตามแนวทางตะวันออก

ท้ายที่สุด เมื่อความรู้สึกปลดปล่อยและอุ่นใจจากภายในได้รับการกู้คืนมา คุณจะสามารถลุกขึ้นมาขีดเส้นขอบเขตของตัวเองได้อย่างมั่นคง กล้าปฏิเสธสิ่งที่ไม่ใช่ได้โดยปราศจากความรู้สึกผิดเล็กพะวงกับการตัดสินของคนอื่น และกลับมาใช้ชีวิตอย่างมีเสรีภาพ

แบบที่มันควรจะเป็น

howto

สารบัญ

บทนำ	1
บทที่ 1 อีกคำหนึ่งที่ขึ้นต้นด้วย F	10
บทที่ 2 ตอนนี้และตอนนั้น	26
บทที่ 3 อนุญาตให้ตัวเองได้เยียวยา	62
บทที่ 4 คุณไม่ใช่ความคิดของคุณ	84
บทที่ 5 อารมณ์ไม่ใช่ปัญหา	108
บทที่ 6 มันเหนื่อยจังเลย	134
บทที่ 7 ไม่มีอะไรเป็นเรื่องส่วนตัว	166
บทที่ 8 ความขัดแย้งก็เหมือนความตาย (คือมันหลีกเลี่ยงไม่ได้)	186
บทที่ 9 ปรับภาพลักษณ์ใหม่ให้ขอบเขต	220
บทที่ 10 คุณคือใคร (ใช่ คุณนั่นแหละ)	252
บทที่ 11 การเยียวยาคือการให้บริการ	276
กิตติกรรมประกาศ	284
แหล่งที่มา	288

หมายเหตุจากผู้เขียน

ในฐานะนักบำบัด การปกป้องผู้รับบริการและการให้เกียรติความสัมพันธ์ระหว่างนักบำบัดกับผู้รับบริการคือสิ่งที่ฉันให้ความสำคัญสูงสุด ฉันได้สร้างตัวละครที่ไม่ได้สะท้อนถึงตัวตนบุคคลที่เป็นผู้รับบริการของฉัน แต่สะท้อนถึงประสบการณ์ที่ฉันมีเกี่ยวกับพวกเขา

เรื่องราวต่างๆ ที่อยู่ในนี้ไม่ได้เกี่ยวข้องกับตัวบุคคลที่เฉพาะเจาะจง แต่เป็นการนำประสบการณ์ต่างๆ ของฉันมาผสมรวมกัน โดยได้รับแรงบันดาลใจจากความสลับซับซ้อนของความสัมพันธ์ ผลกระทบจากบาดแผลทางจิตใจที่ซับซ้อน และความโหยหาการเยียวยารักษาที่เราทุกคนมีร่วมกัน เจตนารมณ์สูงสุดของฉันคือการให้เกียรติเรื่องราวและอารมณ์ของคนจำนวนมากในขณะที่ปกป้องดูแลความนิรนามของทุกคน

บทนำ

“ทำไมฉันถึงชอบคิดว่าคนอื่นโกรธฉันอยู่เรื่อยเลยล่ะคะ” ฉันถามนักบำบัด

นี่คือชั่วโมงบำบัดครั้งแรกของเราในวันที่อากาศร้อนชื้นจนเหงื่อออกในนิวยอร์กซิตี ห้องทำงานสีเขียวยุโรปไม้ของเธออยู่ระหว่างย่านแมนแฮตตันกับเซนต์ลีแยร์ของรถจักรยานที่วิ่งผ่านไปลอยเข้ามาในห้องเหมือนสายลมพัด ฉันอายุยี่สิบปี กำลังฝึกงานอยู่ที่บริษัทนิตยสารไลฟ์สไตล์แห่งหนึ่งในช่วงปิดเทอมฤดูร้อนระหว่างเรียนมหาวิทยาลัยชั้นปีที่สองกับปีที่สาม ฉันเก็บเงินได้มากพอที่จะบำบัดกับเธอได้ห้าถึงเจ็ดครั้งในช่วงฤดูร้อนนี้ ฉันจึงภาวนาต่อใครก็ตามที่อยู่ในใจอย่างเจียบ ๆ ว่าขอให้เธอรักษาฉันให้หายได้อย่างรวดเร็ว

เพื่อตอบสนองต่อคำถามแรกของฉัน เธอพยักหน้าช้า ๆ สูดลมหายใจลึก รอให้ฉันพูดต่อ ในขณะที่ฉันก็รอให้เธอพูดอะไรสักอย่างออกมา เธอขยับแว่นตาสีเหลี่ยมผืนผ้ากรอบสีแดงและเปลี่ยนขาที่นั้งไขว่ห้างเป็นอีกข้างหนึ่ง สายตาของฉันเหม่อมองไปที่ภาพวาดที่อยู่เหนือด้านหลังเก้าอี้ของเธอ ฉันหรีดตาลงและเอียงหัวไปด้านข้างในขณะที่พยายามจะมองให้ออกว่ามันเป็นภาพดอกไม้หรือว่าช่องคลอดกันแน่

เมื่อการบำบัดห้าสิบนาทีจบลง หลังจากฉันให้ข้อมูลพื้นฐาน

เกี่ยวกับชีวิตของตัวเองไปแล้ว ฉันก็เดินออกจากห้องทำงานของเธอ ด้วยแก้มที่มีคราบน้ำตา พร้อมกับคำแนะนำให้ไปอ่านหนังสือเกี่ยวกับลูกสาวที่โตเป็นผู้ใหญ่โดยมีพ่อหรือแม่เป็นโรคติดเหล้า *แปลกดีนะ แต่ก็เอาเถอะ*

ตอนแรกฉันหวังว่านักบำบัดคนนี้จะบอกว่าอะไรคือสิ่งที่ “ผิดปกติ” เกี่ยวกับตัวฉัน แล้วแนะนำวิธีแก้ปัญหาแบบสามขั้นตอน พร้อมกับขนมหนึ่งถุง และเปลี่ยนฉันให้กลายเป็นเวอร์ชัน 2.0 แต่เธอกลับใช้เวลาส่วนใหญ่ในช่วงโมงบำบัดถามฉันเกี่ยวกับวัยเด็ก และในการบำบัดครั้งต่อๆ มาของเรา เธอก็ช่วยให้ฉันตระหนักอย่างอ่อนโยนว่า ถึงตอนนี้ฉันจะไม่ได้อยู่ที่บ้านแล้ว แต่ในบางแง่มุมฉันกลับรู้สึกเหมือนยังอยู่ที่นั่น ฉันไม่ต้องคอยระวังอารมณ์เหวี่ยงของพ่ออีกแล้ว แต่ตอนนี้ฉันกลับคอยระวังว่าฉันอาจถูกไล่ออกทุกครั้งที่เจ้านายส่งข้อความมา ฉันไม่ต้องวิเคราะห์จังหวะการพูดของพ่อเพื่อดูว่าเขาเมาอยู่หรือเปล่าเหมือนแต่ก่อน แต่ฉันกลับวิเคราะห์ว่าการที่เพื่อนฉันใส่จุดตอนจบประโยคแทนเครื่องหมายอุทานมีความหมายอะไรหรือเปล่า ฉันไม่จำเป็นต้อง “สมบูรณ์แบบ” และทำตัว “ดีงาม” เพื่อรักษาความสงบในบ้านอีกต่อไป แต่ฉันก็ตระหนักว่าตอนนี้ฉันยังคงกลัวเหลือเกินที่จะถูกมองว่าไม่สมบูรณ์แบบหรือทำตัวไม่ดี

ภาวะระแวงตระวังเกินเหตุ (Hypervigilance) หรือการที่จิตใต้สำนึกคอยบอกให้ตื่นตัวระวังภัยอยู่ตลอดเวลาเป็นเหมือนเส้นด้ายที่ถักทอวัยเด็กกับวัยผู้ใหญ่ของฉันเข้าด้วยกัน ในฤดูร้อนนั้นฉันได้เข้าใจในที่สุดว่าความกลัวต่าง ๆ ในปัจจุบันของฉันไม่ใช่แค่อาการหวาดกลัวที่ต้องเอาชนะ ทว่าแท้จริงแล้วมันมีจุดประสงค์ที่สำคัญอย่างยิ่ง คือคอยปกป้องตัวตนในอดีตของฉันให้ปลอดภัย สิ่งที่ฉันมองว่าเป็นการบั่นทอนตัวตน (Self-sabotage) แท้จริงแล้วคือการ

ปกป้องตัวตน

หลังจากฤดูร้อนนั้นฉันเผชิญหน้ากับความเข้าใจว่าการเยียวยารักษาไม่ใช่แค่หนึ่งในรายการสิ่งที่ต้องทำให้เสร็จ แต่เป็นกระบวนการอันยุ่งเหยิงของการมองเข้าไปในจิตใจตัวเอง *เฮ้อ* แต่ฉันก็มีแรงจูงใจที่จะทำเช่นนั้น ถ้าจะมีสิ่งหนึ่งที่ฉันแน่ใจ สิ่งนั้นก็คือฉันไม่ต้องการใช้ชีวิตอยู่กับภาวะความหวาดกลัวอย่างยั่งยืนอีกต่อไปแล้ว ฉันรู้สึกเหมือนตัวเองจะแตกออกเป็นสองส่วน คือตัวตนวัยเด็กที่ใช้ชีวิตอยู่อย่างหวาดกลัว และส่วนที่มีปัญญาสูงกว่าหรือส่วนที่เป็น “ผู้ปกครอง” ของตัวฉันซึ่งรู้ว่าฉันสามารถมีชีวิตอยู่อย่างสงบสุขกว่านั้นได้ ฉันแค่ไม่รู้ว่าจะต้องเริ่มต้นตรงไหน

คนจำนวนมาก โดยเฉพาะผู้หญิง มักจะติดอยู่กับความคิดวนเวียนว่าคนอื่นกำลังโกรธตัวเองอยู่ เรากล่าวกับคู่ครองของเราอย่างหวาดกลัวว่า “คุณโกรธฉันหรือเปล่า” เวลาที่เราดูหงุดหงิดอารมณ์เสีย กับเพื่อนของเราเมื่อเขาไม่ตอบข้อความ กับเพื่อนร่วมงานของเราเมื่อเขาไม่ทักทายเวลาที่เดินสวนกันตอนออกจากห้องน้ำ หรือบางทีเราก็กิน *ไม์กัม* แล้วกลับไปครุ่นคิดวุ่นเกี่ยวกับเรื่องนั้นอยู่เจิบ ๆ ตอนที่อาบน้ำจมน้ำหรือเขยวุ่นไปหมด หรือไม่ก็ตอนที่นอนหลับฝันไปลงอยู่บนเตียงตอนตีหนึ่ง รู้สึกแน่นหน้าอกและเหนื่อยล้าจนคิดต่อไปไม่ไหวแล้ว

ทุกวันนี้อาจดูแปลกที่เรากังวลมากเหลือเกินว่าคนอื่นจะมองอย่างไร ทั้งที่เราติดต่อสื่อสารกันอยู่ตลอดเวลา แต่นั่นก็เป็นเพราะว่าเราต้องคอยให้และรับสิ่งที่แสดงการยอมรับจากภายนอก รวมถึงการยืนยันคุณค่าของตัวเราจากผู้อื่นอย่างไม่รู้จบ ไม่ว่าจะเป็นการส่งข้อความ การกดรูปหัวใจให้ข้อความของคนอื่น การกดไลก์โพสต์ การคุยเฟลย์ทอล์ก การส่งวิดีโอผ่านช่องทางข้อความส่วนตัว ทั้งหมดนี้เองที่ทำให้เราหมุนวนเข้าสู่ความรู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัย

เมื่อร่างกายของเราคุ้นชินกับการสื่อสารในปริมาณที่เข้มข้นเช่นนั้น แต่แล้วจู่ๆ มันก็ถูกลดจำนวนลงไม่ว่าจะโดยวิธีใดก็ตาม สิ่งนั้นจะทำให้ตัวตนของเราส่วนที่มุ่งเน้นการอยู่รอดต้องหมุนคว้าง มีหลายวิธีที่เราจะบอกอีกคนหนึ่งได้ว่าเราคิดถึงพวกเขา และด้วยเหตุนี้เอง จึงมีโอกาสมากมายที่เราจะรู้สึกเหมือนถูกลืม

เมื่อฉันกลับไปเรียนต่อในช่วงฤดูใบไม้ร่วง ฉันถูกระแทยอย่างรุนแรงเมื่อชายเมาสุราคนหนึ่งในงานปาร์ตี้วันฮาโลวีนล้มใส่ฉัน หน้าผากของเขากะแทกหน้าผากของฉันด้วยแรงผลักดันที่เกือบจะเรียกได้ว่าน่าทึ่ง แพทย์สั่งให้ฉันหยุดเรียนวิชาต่างๆ ชั่วคราว ห้ามดูหน้าจอ และนอนพักในที่มืดให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ไม่ว่าตอนนั้นฉันจะรู้ตัวหรือไม่ก็ตาม การหยุดทุกสิ่งอย่างกะทันหันผลักดันให้ฉันได้ฝึกสมาธิและฝึกฝนด้านจิตวิญญาณ ซึ่งช่วยให้ฉันได้ไปอยู่บนเส้นทางของการค้นพบตัวเอง ในช่วงหลายเดือนแห่งการพักฟื้นนี้ ฉันถูกบังคับ (โดยหน้าผากแข็งปานหินของชายคนนั้นหรือไม่ว่าโดยจักรวาล) ให้หยุดทำจิตใจตัวเองด้านชา หยุดดื่มสุรา และหยุดพฤติกรรมเบี่ยงเบนความสนใจทั้งหลาย ฉันต้องอยู่กับอารมณ์ ความทรงจำ และบาดแผลที่ฉันเพิกเฉยกับมันมาเป็นเวลานาน ซึ่งซุกอยู่ในซอกหลืบฝุ่นจับเล็กๆ ในร่างกายและจิตใจของฉัน

นี่คือจุดที่ฉันควรจะต้องเล่าให้คุณฟังอย่างชัดเจนว่าฉัน “เียวยยา” ตัวเองอย่างไรในหนึ่งย่อหน้าทั้งดงามและประณีต แต่การเียวยยาทางอารมณ์ของฉันเกิดขึ้นอย่างช้าๆ ละเอียดอ่อน และยังคงดำเนินอยู่แม้แต่นี้ออนนี้ เมื่อหลายปีผ่านไป ฉันไม่ตระหนักเลยว่าตัวเองได้เปลี่ยนแปลงไปขนาดไหน จนกระทั่งฉันมองย้อนไปและสังเกตว่าฉันรู้สึกต่างไปอย่างไรในสถานการณ์ที่เคยกระตุ้นให้เกิดความเครียดมากมาย การนั่งสมาธิแค่ห้านาทีที่เคยรู้สึกยาวนานชั่ววินาทีเวลาที่เราจะหลับกระส่ายเพราะความรู้สึกอึดอัดไม่สบาย

จิตใจของตัวเอง แล้ววันหนึ่งฉันก็ตระหนักว่าฉันสามารถนั่งสมาธิ
หนึ่งชั่วโมงได้สบายๆ อย่างแท้จริง การงดเหล้าหนึ่งเดือนกลายเป็น
เจ็ดปี สิ่งที่เคยทำให้ฉันหัวหมุนเพราะคิดมากเกินไปตอนนี้ดูจะไม่
ทำให้เกิดอารมณ์ท่วมท้นมากนัก ฉันสามารถสัมผัสรับรู้อารมณ์
ที่รับมือได้ยาก ระบุได้ว่ามันคืออะไร และตระหนักว่าฉันไม่จำเป็นต้อง
เปลี่ยนแปลงมัน ฉันแค่ต้องเปลี่ยนวิธีการตอบสนองต่อมัน
เท่านั้นเอง

หลังจากเรียนจบมหาวิทยาลัย ฉันรู้สึกถูกดึงดูดอย่างไม่อาจ
ปฏิเสธได้ให้ไปช่วยเหลือสนับสนุนคนอื่นให้เยียวยาตัวเอง ให้นำการ
ฝึกรักษาบาดแผลทางจิตใจซึ่งเข้มข้นกว่าไปผสมรวมกับการฝึกสติ
ฉันได้เห็นด้วยตาตัวเองถึงผลดีของการนำสองโลกนี้มารวมกัน ฉัน
ศึกษาต่อที่มหาวิทยาลัยโคลัมเบียและได้รับปริญญาโทสาขาสังคม-
สงเคราะห์ที่มุ่งเน้นการฝึกปฏิบัติทางคลินิก ในขณะเดียวกันก็ฝึกฝน
ด้านจิตวิญญาณและศึกษาพุทธศาสนาอย่างลึกซึ้ง เมื่อฉันเรียนจบ
ปริญญาโทและเริ่มเป็นนักบำบัดแบบเต็มเวลา รายชื่อผู้รับบริการ
ของฉันก็เต็มแน่นอย่างรวดเร็ว ส่วนใหญ่เต็มไปด้วยผู้หญิงที่ประสบ
ปัญหาความวิตกกังวล ปัญหาความสัมพันธ์ จุดมุ่งหมายในชีวิต
ความมั่นใจในตัวเอง และที่มากที่สุดก็คือคนที่มักยอมตามเพื่อเอาใจ
คนอื่น

เข้าวันอังคารที่หมอกหนาในซานฟรานซิสโก (ขออภัยเดชะชีวิตก่อน
ตอนนี้ฉันย้ายมาอยู่อีกฟากหนึ่งของประเทศแล้ว) ฉันกำลังบำบัด
ผู้รับบริการคนหนึ่ง เธอเล่าให้ฉันฟังว่าเธอมักจะกลับจากงานอีเวนต์
ทางสังคมและนึกย้อนอย่างวิตกกังวลเข้าไปซ้ำมาว่าเธอได้พูดอะไร
น่าอัปอายออกไปบ้าง เธอบอกตัวเองให้เชื่อว่าทุกคนเกลียดเธอ

พร้อมกับคอยฝึกฝนกลั่นความอยากส่งข้อความไปขอโทษเพื่อนโดยที่ไม่รู้ด้วยซ้ำว่าเรื่องอะไร

“ทำไมฉันถึงชอบคิดว่าคนอื่นโกรธฉันอยู่เรื่อยเลยล่ะคะ”

ในตอนนี้นั่นกลายเป็นคนนั่งบนเก้าอี้นักบำบัดเสียเอง มีภาพสะท้อนของตัวฉันสมัยเรียนมหาวิทยาลัยอยู่ตรงหน้า และกำลังถูกถามคำถามเดียวกับที่ฉันเคยถามนักบำบัดคนแรกของฉัน

ต่อมาในวันเดียวกัน ฉันโพสต์วิดีโอลงในโซเชียลมีเดีย ซึ่งเป็นคลิปที่ฉันพูดว่า “นี่ คุณไม่ได้ทำอะไรผิด คุณไม่เป็นไรหรอก พวกเขาไม่ได้แอบโกรธคุณอยู่หรอก ใจคุณนั่นแหละที่กำลังหลอกตัวเองเพราะความกลัว ฉันรู้ว่าบางทีคุณกลัวว่าตัวคุณแอบเป็นคนไม่ดีอยู่ลึก ๆ และไม่นานคนอื่นก็จะรู้ แต่ความจริงตอนนี้คุณปลอดภัยนะ”

ภายในเวลาไม่กี่ชั่วโมง วิดีโอนั้นก็กลายเป็นไวรัลไปทั่วทุกแพลตฟอร์มโซเชียลมีเดียและมีผู้คนเข้ามาแสดงความคิดเห็นทำนองว่า “เฮ้...ทำไมฉันร้องไห้ละเนี่ย” “เรื่องนี้...ดูจะแปลกแต่ก็เป็นความจริง” และ “คุณนั่งอยู่ในใจฉันหรือคะ”

ฉันยังคงโพสต์วิดีโอเกี่ยวกับหัวข้อนี้ *ความรู้สึกละ* และทุกครั้งจะมีเสียงสะท้อนตอบกลับแบบเดียวกันจากผู้คนทั่วโลก ฉันยังคงเห็นผู้รับบริการเข้ามาในออฟฟิศพร้อมกับประสบการณ์ทางจิตใจแบบเดียวกัน ซึ่งฉันคุ้นเคยกับมันอย่างลึกซึ้งถึงกระดูก

ดังนั้นฉันจึงเขียนหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาเพราะมันเป็นหนังสือที่ฉันเคยปรารถนาอย่างยิ่งมาก่อน และฉันก็เชื่อว่าคนมากมายต้องการมันอย่างมากเช่นกัน

ในโลกนี้มีหนังสือมากมายเกี่ยวกับการชอบเอาใจคนอื่นและภาวะพึ่งพาทางอารมณ์ แต่สิ่งที่มีจะไม่มีในหนังสือเหล่านั้นก็คือรากเหง้าที่แท้จริงของพฤติกรรมดังกล่าว อะไรคือจุดเริ่มต้นของ

ความต้องการที่จะเป็นพวกยอมตามเพื่อเอาใจคนอื่นและทอดทิ้งตัวเอง รวมถึงบริบทของสาเหตุที่ทำให้เราประพฤติตัวเช่นนั้น การยอมตามเพื่อเอาใจคนอื่นเป็นพฤติกรรมที่เราทำเวลาที่รู้สึกกลัวว่าจะทำให้บางคนผิดหวัง รู้สึกว่าเรากำลังเดือดร้อน รู้สึกไม่ปลอดภัยในบางเรื่อง มันคือพฤติกรรมที่ดูคล้ายจะบรรเทาความรู้สึกปั่นป่วนในท้องว่าเราทำผิดอะไรสักอย่าง เราไม่อาจฝึกฝนจิตใจของเราได้ หากเราไม่สามารถแม้แต่จะใส่ใจกับสิ่งที่อยู่ในใจของเราเอง เพราะมัวแต่จดจ่ออยู่กับเรื่องภายนอกว่าคนอื่นจะมองและมีปฏิกิริยาตอบสนองกับเราอย่างไร หนังสือเล่มนี้กล่าวถึงรากเหง้าของรูปแบบพฤติกรรมดังกล่าว หรือก็คือการตอบสนองแบบยอมตาม (Fawn Response) ซึ่งเป็นจุดที่การเหยียวย่าแท้จริงจะเกิดขึ้น

โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้หญิงนั้นตกอยู่ในเงื่อนไขที่ทำให้ต้องยอมมากเกินไป อธิบายมากเกินไป และขอโทษมากเกินไป พวกเราเป็นผู้ดูแล เป็นผู้หล่อเลี้ยง เป็นผู้รักษาสันติ เราถูกสอนให้เป็นเด็กผู้หญิงที่แสนดี เด็กผู้หญิงที่สบายๆ ไม่เรื่องมาก เห็นชอบกับทุกสิ่งและทุกคน เราต้องกอดลุงริชาร์ดเพื่อเห็นแก่ความดีงาม แม้ว่าลุงจะทำให้เราอึดอัดแทบบ้าตาย เราถูกสอนไม่ให้เรื่องมาก หรือต้องการสิ่งต่างๆ มากเกินไป ดังนั้นเราจึงเรียนรู้ที่จะคุ้นชินกับการพอใจในชีวิตของตัวเองแบบที่เป็นอยู่ เราถูกสอนให้ตอบสนองความต้องการของคนอื่นก่อนความต้องการของตัวเอง และในระหว่างที่ทำเช่นนั้นเราก็สูญเสียโอกาสที่จะเรียนรู้ว่าแท้จริงแล้วเราเป็นใคร ต้องการอะไร ชอบอะไรหรือพอใจกับอะไรมากกว่า

เรื่องนี้เป็นความจริงอย่างยิ่งสำหรับคนที่โตมาในสภาพแวดล้อมครอบครัวที่ระส่ำระสาย ความตึงเครียดสูง ความขัดแย้งสูง หรือมีการปล่อยปละละเลยทางอารมณ์ ที่ซึ่งคำถามในใจว่า *พวกเขาโกรธฉันหรือเปล่า* เป็นคำถามที่ทำให้คนเหล่านี้รู้สึกปลอดภัย มีแนวคิด

ที่พูดถึงกันอย่างแพร่หลายว่าเยาวชน โดยเฉพาะคนกลุ่มมิลเลนเนียล¹ ชอบกล่าวโทษพ่อแม่สำหรับทุกเรื่องแย่ๆ ในชีวิตของตน แต่งานนี้ไม่ใช่เรื่องของการกล่าวโทษ ทว่าเป็นการมองดูบาดแผลที่พยายามเรียกเราให้รับรู้ถึงมันมาโดยตลอด เป็นการทำความเข้าใจว่าบาดแผลในอดีตที่รื้อไหลออกมาสู่ปัจจุบันได้อย่างไร เพื่อเราจะได้ก้าวต่อไปข้างหน้าด้วยการยอมรับตัวเองมากขึ้น

ฉันเขียนหนังสือเล่มนี้ด้วยแนวทางเดียวกับที่ฉันใช้ในการทำงานทางคลินิก คือผสมผสานความมีสติ การฝึกจิตวิญญาณ ทฤษฎีการยึดติด และจิตบำบัดระบบครอบครัวภายใน (Internal Family System Therapy) ผ่านมุมมองที่รับรู้ถึงสภาวะกระทบกระเทือนทางจิตใจ ฉันดึงเนื้อหาจากจิตวิทยาและปรัชญาทั้งตะวันตกและตะวันออก โดยเฉพาะพุทธศาสนา มาบูรณาการเข้าด้วยกันทั้งในส่วนของจิตใจ ร่างกาย และจิตวิญญาณ

Are You Mad at Me? อยากแค้นตัวเราได้เท่าคนอื่น เป็นเรื่องเกี่ยวกับการโอบกอดตัวเองด้วยความเมตตาในระดับที่เราต้องการมาตลอด แต่คิดว่าตัวเองไม่คู่ควร เป็นเรื่องของการทิ้งกลไกป้องกันตัวเองที่ทำให้เราติดอยู่กับอดีตและห่างไกลจากปัจจุบัน เป็นเรื่องของการปล่อยวางความเชื่อที่ว่าเราจำเป็นต้องเพิกเฉยต่อความต้องการของตัวเองเพื่อให้คนอื่นได้สบาย เป็นเรื่องของการขจัดเงื่อนไขและสิ่งกีดขวางที่ทำให้เราไม่เชื่อมโยงกับแก่นแท้ของตัวตนที่แท้จริงของเราและสิ่งที่เราต้องการในชีวิต เป็นเรื่องของการปลุกฝังความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยภายใน เมื่อทุกสิ่งดูวุ่นวายและควบคุมไม่ได้ เรายังมีสถานที่อันเงียบสงบให้กลับคืน

¹ คนที่อยู่ในกลุ่ม Gen Millennials (Gen Y) จะมีอายุอยู่ระหว่าง 30 - 45 ปี โดยปกติแล้วเกณฑ์ที่นิยมใช้กันทั่วไปจะนับคนที่เกิดระหว่างปี ค.ศ. 1981 - 1996

สิ่งนี้ไม่ใช่วิธีแก้ปัญหามองเห็นผลทันที เราไม่ใช่เครื่องจักรที่ต้องการการซ่อมแซม และฉันก็ไม่ใช่ผู้ที่รอบรู้ทุกสิ่งที่คุณมีความลับการเยียวยาของคุณ ฉันหวังว่าสิ่งที่อยู่บนหน้ากระดาษต่อๆไปนี้จะเปิดเผยให้เห็นถึงสิ่งที่คุณรู้มาตลอดอยู่แล้ว แต่ถูกกีดกันด้วยความเจ็บปวดและเงื่อนไขของคุณ การเยียวยาเป็นการฝึกตระหนักรู้ว่าเรานั้นไม่เคย “แตกสลาย” ซึ่งเป็นกระบวนการที่ไม่สมบูรณ์แบบและต้องทำไปตลอดชีวิต เป็นเหมือนการเดินร่ำระหว่างการลืมนสติปัญญากับการจดจำได้อีกครั้ง ซ้ำแล้วซ้ำเล่า ความหวังอันยิ่งใหญ่ของฉันก็คือ หนังสือเล่มนี้จะช่วยสนับสนุนให้คุณจำได้ และถ้าเมื่อถึงหน้าสุดท้าย คุณเข้าใจรูปแบบพฤติกรรมของคุณชัดเจนขึ้นและโอบกอดตัวเองด้วยความเมตตากรุณามากขึ้น นั่นจะเท่ากับฉันทำงานสำเร็จ

เพราะเมื่อเราเลิกพะวงกับสิ่งที่คนอื่นคิดได้เมื่อไร เราก็จะจำได้เสียที่ว่าเราเป็นใคร

u n ที่

1

อีกคำหนึ่งที่ขึ้นต้นด้วย F

*ทำความรู้จักกับการยอมตาม
และวิธีที่มันเคยช่วยปกป้องคุณ*

“คุณอ่อนไหวง่ายจัง”

ตลอดวัยเด็กของฉัน มีคนบอกฉันบ่อย ๆ ว่าฉันอ่อนไหวเกินไป ฉันมักจะไวเป็นพิเศษต่อสิ่งที่เกิดขึ้นรอบ ๆ ตัว รู้สึกได้อย่างลึกซึ้งและร้องไห้ง่าย ทั้งกับความเจ็บปวดและความงาม และฉันก็ไม่เข้าใจว่ามันผิดตรงไหน

ตอนฉันอายุเก้าขวบ แม่ของฉัน ผู้มีหัวใจอันประเสริฐ พาฉันนั่งลงและพูดกับฉันอย่างอ่อนโยนว่า “ลูกรัก แม่คิดว่าลูกกำลังมีความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเพราะมันกำลังสร้าง...ฮอร์โมนมากขึ้น บางทีนั่นอาจเป็นเหตุผลที่ลูกอ่อนไหวง่าย”

ไอ้ เขี่ยมเลย ในที่สุดฉันก็ได้คำตอบเสียที

วันนั้นฉันเดินเข้าไปหาทุกคนที่พบ ยืนเท้าสะเอว แล้วประกาศอย่างภาคภูมิใจว่า “ฉันมีฮอร์โมนละ!”

แต่เมื่อฉันโตขึ้น ฉันก็เริ่มรู้สึกอับอายกับความอ่อนไหวง่ายของตัวเอง รวากับว่ามันเป็นโรคภัยอัปมงคลที่สร้างความไม่สะดวกน้อยครั้งที่คำว่า “คุณอ่อนไหวง่ายจัง” จะถูกกล่าวเป็นคำชม ตอนนั้นมุมมองของฉันที่มีต่อความอ่อนไหวแตกต่างไปแล้ว ฉันมองว่ามันเป็นพลังพิเศษอันละเอียดอ่อนที่ช่วยให้ฉันรู้สึกถึงสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างลึกซึ้งและเข้าใจได้ชัดเจนว่าคนอื่นอาจกำลังรู้สึกอย่างไร สิ่งที่ฉันเชิดชูเกี่ยวกับความอ่อนไหวในปัจจุบันคือสิ่งเดียวกับที่ทำให้มันเลวร้ายเหลือเกินในช่วงที่ฉันเติบโตขึ้นมา ฉันรู้สึกในสิ่งที่คนอื่นรู้สึก หรือที่ถูกต้องกว่าก็คือ ฉันรู้สึกได้ว่าคนอื่นไม่ยอมให้ตัวเองรู้สึกอะไร

หลังจากนั้นเมื่อฉันเรียนต่อหลังจากจบปริญญาตรีและเรียนรู้รายละเอียดต่าง ๆ เกี่ยวกับบาดแผลทางใจและผลกระทบต่อร่างกาย ฉันก็เริ่มตั้งคำถามว่า ฉัน “อ่อนไหวเกินไป” หรือฉันเรียนรู้ที่จะตื่นตัวเป็นพิเศษกับการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์และความรู้สึกของผู้คน เพราะความโกรธของพ่อพุ่งขึ้นมาได้ทันทีราวกับกบดชีวิต ฉัน “อ่อนไหวเกินไป” หรือฉันแค่รู้สึกถึงความเจ็บปวดและความตึงเครียดที่คนอื่นในบ้านของฉันไม่ได้แสดงออกมา ฉัน “อ่อนไหวเกินไป” หรือฉันรู้มากกว่าที่พ่อแม่คิดว่าฉันรู้

ฉัน “อ่อนไหวเกินไป” หรือว่านั่นคือการยอมตาม

การยอมตาม

พูดง่าย ๆ ได้เลยว่าหน้าที่หลักของสมองคือการดูแลให้เราปลอดภัย สมองส่วนสัญชาตญาณที่เน้นการเอาตัวรอดแบบสัตว์ป่านี้มาตั้งแต่เริ่มแรก ประมาณสองร้อยกว่าล้านปี และมุ่งเน้นไปที่แรงขับเคลื่อนไหวพื้นฐานแค่ไม่กี่อย่าง เช่น การหลีกเลี่ยงอันตราย การมีอาหารกิน และการสืบพันธุ์ นอกจากนี้มันยังควบคุมปฏิกิริยาตอบสนองที่เกิดขึ้นเวลาเรารู้สึกไม่ปลอดภัย เมื่อสมองของเราารู้สึกว่ามีภัยคุกคามบางอย่างเกิดขึ้น ไม่ว่าภัยนั้นมืออยู่จริงหรือเราแค่รู้สึกว่ามันมืออยู่ ระบบประสาทจะมีการตอบสนองสี่แบบ คือ สู้ หนี นิ่ง และยอมตาม (Fight, Flee, Freeze และ Fawn)

หนังสือเล่มนี้เน้นเรื่องการยอมตาม ซึ่งเป็นการตอบสนองต่อบาดแผลทางใจที่ได้รับการพูดถึงน้อยที่สุด แต่ก็อาจกล่าวได้ว่าพบได้บ่อยที่สุด “การตอบสนองแบบยอมตาม” เพิ่งถูกนำมาใช้เป็นคำศัพท์เฉพาะทางเมื่อราวสิบปีที่ผ่านมานี้เอง คิดค้นขึ้นโดยนักจิตวิทยา

พีท วอล์กเกอร์ (Pete Walker) ในหนังสือปี 2013 ของเขาที่ชื่อ *Complex PTSD: From Surviving to Thriving* การตอบสนองอีกสามแบบดูจะเป็นที่รู้จักมากกว่า การตอบสนองแบบผู้เกี่ยวข้องกับ การแสดงความก้าวร้าวต่อภัยคุกคามนั้นเพื่อให้มันวิ่งหนีไป (เช่น ตะโกนหรือตีมัน) การตอบสนองแบบหนีเกี่ยวข้องกับการหนีจาก สิ่งแวดล้อมหรือความสัมพันธ์นั้นในทางกายภาพ (เช่น วิ่งหนีหรือ หายตัวไปเงียบๆ) การตอบสนองแบบนิ่งเกิดขึ้นเมื่อเราไม่อาจหนีได้ ทางกายภาพ เราจึงทำสิ่งที่ตีรองลงมาก็คือหนีจากที่นั้นทางความคิด และไม่รับรู้ถึงสิ่งที่เกิดขึ้น (เช่น ดิ่งใจออกห่าง ทำให้ตัวเองด้านชา ผันกลางวันเป็นประจำ)

แต่การตอบสนองแบบยอมตามนั้นเกี่ยวกับการทำตัวน่าดึงดูด ในสายตาของภัยคุกคาม ทำให้ภัยคุกคามชอบคุณ ทำให้ภัยคุกคาม พึงพอใจ ทำตัวเป็นประโยชน์และเป็นมิตรต่อภัยคุกคาม เพื่อคุณ จะได้รู้สึกปลอดภัย การยอมตามคือการเคลื่อนที่เข้าหาความสัมพันธ์ และสถานการณ์ที่เป็นภัยต่อคุณโดยไม่รู้ตัว แทนที่จะเคลื่อนหนีจาก มัน สิ่งนี้ถูกมองข้ามอย่างมากในสังคมของเราเพราะว่ามันให้ผล ตอบแทนดีเหลือเกิน เราประจบเอาใจผู้อื่นแล้วก็ได้เลื่อนตำแหน่ง เราเพิกเฉยต่อตัวเองแล้วคนอื่นก็เรียกเราว่าเป็นคนไม่เห็นแก่ตัว เรา ได้รับการยืนยันว่าทำถูกแล้วเมื่อเราคาดการณ์ความต้องการของ คนอื่นและทอดทิ้งความต้องการของตัวเอง คนจำนวนมาก โดยเฉพาะ ผู้หญิง เรียนรู้ที่จะยอมตามตั้งแต่วัยเด็ก และต่อมาก็ได้รับการ สันนิษฐานจากสังคม เราถูกสอนว่าบทบาทหลักในชีวิตของเราก็คือ ทำให้ผู้อื่นพอใจ พะเนาะพะนอ และเสียสละความต้องการของตัวเอง เพื่อให้คนอื่นได้สบาย การยอมตามเป็นเครื่องมือสำหรับการอยู่รอด ตลอดมา มันเป็นวิธีการในระดับจิตใต้สำนึกที่ช่วยให้เรารู้สึกมีอำนาจ ควบคุมในสังคมที่พรากอำนาจไปจากเรา

การตอบสนองที่แบบนี้ไม่ใช่ลักษณะนิสัยถาวรและไม่ใช่ชะตากรรมของเรา เราอาจตกอยู่ในการตอบสนองแบบใดก็ได้ในช่วงเวลาต่าง ๆ ในชีวิต ขึ้นอยู่กับว่าสมองและร่างกายส่วนที่ทำหน้าที่เอาตัวรอดของเราจะมองว่าแบบใดมีประสิทธิภาพที่สุด

การยอมตามไม่ใช่สิ่งที่เราเลือกโดยรู้ตัว แต่เป็นกลไกเอาตัวรอดที่ชาญฉลาด

วอลท์เกอร์อธิบายว่าการยอมตามพัฒนาขึ้นในสภาพแวดล้อมครอบครัวที่สับสนวุ่นวาย ซึ่งทำให้เด็กเรียนรู้ว่าหากตอบสนองด้วยการสู้จะทำให้สถานการณ์แย่ลงหรือนำไปสู่การทำร้ายร่างกาย การตอบสนองด้วยการนิ่งไม่ได้ช่วยให้เกิดความปลอดภัยมากนัก และการหนีก็ไม่ใช่ทางเลือกที่เป็นไปได้เสมอไป ดังนั้นกลยุทธ์การอยู่รอดที่เป็นทางเลือกก็คือ เด็ก “เรียนรู้ที่จะใช้วิธียอมตามเพื่อให้ได้รับความปลอดภัยระดับหนึ่งจากการเป็นคนที่ยอมช่วยเหลือ”¹ การตอบสนองต่อความเครียดทั้งหมดนี้ล้วนเป็นประโยชน์ ปรับใช้ได้ และจำเป็น แต่เราควรอยู่ในโหมดแบบนี้แค่สองสามนาที่หรือสองสามชั่วโมงต่อครั้งเท่านั้น ไม่ใช่ต่อเนื่องหลายปี ทว่าสำหรับคนจำนวนมาก การยอมตามเรื่องจริงคือเรื่องปกติของพวกเขาเกี่ยวกับการหายใจ

ในชีวิตที่ผ่านมาส่วนใหญ่ ฉันคิดว่าการยอมตามเป็นแค่บุคลิกของฉัน ฉันเกือบจะภูมิใจกับมันด้วยซ้ำ คิดว่าตัวเองเป็นผู้หญิงใจเย็นที่ไม่ต้องมีความชอบหรือความคิดเห็นเป็นของตัวเอง ฉันปรับตัวได้ราวกับกิ่งก้านเปลี่ยนสีในแวดวงสังคมที่ฉันไม่ต้องการจะอยู่ และปรับบุคลิกของตนให้สร้างความพึงพอใจให้กับใครก็ตามที่ฉันพยายามเอาใจ

บุคลิกการเป็นผู้หญิงใจเย็นและปรับตัวได้ราวกับกิ่งก้านของฉันได้ปกป้องฉันมายาวนานอย่างแท้จริง ฉันจับตาดูอารมณ์ของพ่ออย่าง

ละเอียด พุดสิ่งที่ถูกต้องในเวลาที่ถูกต้อง หรือไม่พูดอะไรเลยหากเวลาไม่เหมาะสม เมื่อฉันสังเกตเห็นพฤติกรรมของพ่อกำลังจะดิ่งลง ฉันจะทำทุกสิ่งที่สามารถทำได้เพื่อไม่ให้เขาระเบิดอารมณ์ออกมา พูดตรง ๆ ก็คือมันง่ายกว่าที่จะดูแลให้พ่อมีความสุข เมื่อเทียบกับการรับมือกับสิ่งที่อาจเกิดขึ้นถ้าเขาไม่มีความสุข

บางทีถ้าฉันมีความสุข สมบูรณ์พร้อม และทำตัวดี พ่อก็จะมีความสุขเหมือนกัน บางทีถ้าฉันเป็นคนน่ารัก พ่อก็คงไม่โกรธฉัน ทั้งหมดนี้ไม่ใช่ความคิดที่เกิดขึ้นโดยเจตนาหรือรู้ตัว การยอมตามเป็นการตอบสนองในระดับจิตใต้สำนึก

จริงอยู่ว่าการยอมตามช่วยปกป้องฉันได้ในตอนนั้น แต่พอพ้นจากช่วงเวลานั้นในชีวิตมาแล้ว ฉันก็รู้สึกว่าคุณยังอยู่ห่างไกลจากความเป็นตัวเองที่แท้จริง เหมือนกับฉันยังไม่เคยได้พบคนที่เรียกว่า “ตัวฉันเอง” ลึกที ฉันจะมองเข้าไปในดวงตาของคนอื่นแล้วคิดว่าพวกเขาต้องการให้ฉันพูดว่าอะไร แล้วฉันก็จะพูดสิ่งนั้น

ฉันจำได้ว่ามีเหตุการณ์เล็กๆ เหตุการณ์หนึ่งที่ฉันเริ่มตั้งคำถามว่า ทศนคติแบบปล่อยตามใจคนอื่นเป็นสิ่งที่ดีจริงหรือ มันเป็นสัญญาณว่าฉันละเลยตัวเองมาตลอด ฉันกำลังเลือกผ้าเช็ดตัวให้กับอพาร์ทเมนต์แห่งแรกของฉันในนิวยอร์ก (พูดตรง ๆ ก็คือห้องที่เล็กเหมือนกล่องรองเท้า) กำลังยืนนั่งอยู่ตรงช่องที่แปดของร้านเบด บาร์ แอนด์ บียอนด์ (Bed Bath & Beyond) โดยไม่รู้เลยว่าจะเลือกอะไรดี ฉันตระหนักว่าฉันไม่รู้เลยสักนิดว่าสีโปรดของตัวเองคือสีอะไร สีโปรดของฉันเลยนะ! ฉันจำได้ว่าตัวเองกำลังคิดว่า เข้าอินสตาแกรมไปดูดีกว่าว่าคนอื่นเขาชอบสีอะไรกันบ้าง ความคิดต่อมากระแทก ฉันอย่างแรงจนรู้สึกเหมือนถูกต่อยท้อง ฉันมีตัวตนอยู่จริงไหมเนี่ย หรือว่าฉันเป็นแค่ส่วนผสมของบุคลิกภาพและความชอบของคนอื่น ๆ ฉันคือใครกันแน่เวลาที่ไม่ได้พยายามเอาใจคนอื่นอยู่

การยอมตามไม่ใช่สิ่งที่ดี

เมื่อคุณเริ่มตระหนักรับรู้ถึงการยอมตามในชีวิตของคุณ คุณอาจคิดว่า ตอนไหนที่ฉันยอมตามคนอื่นและตอนไหนที่ฉันแค่ทำตัวดีในการเป็นมนุษย์นั้น เราถูกออกแบบโครงสร้างมาให้เชื่อมโยงกับคนอื่น ๆ เราเป็นสัตว์สังคม มีธรรมชาติที่ต้องการความกลมเกลียวปรองดองและการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม การเยี้ยวยากการยอมตามไม่ได้เป็นการฝืนความปรารถนาขั้นพื้นฐานนั้น แต่คือการเคลื่อนที่เข้าหามันต่างหาก เราไม่อาจเชื่อมโยงกับคนอื่นได้ถ้าเราไม่สามารถเชื่อมโยงกับตัวเราเอง

ในการยอมตาม เราต้องยอมสละตัวเราเองเพื่อจะได้พะเน้าพะนอคนอื่นได้ เราเรียนรู้ว่าความสบายใจของอีกคนหนึ่งสำคัญกว่าความสบายใจของเราเอง เราเรียนรู้ว่าเราจะรู้สึกโอเคได้ก็ต่อเมื่ออีกคนหนึ่งรู้สึกโอเคเท่านั้น เราเรียนรู้ว่าการจะรู้สึกปลอดภัยได้ จำเป็นต้องทำให้เกิดสันติ ไม่ว่าจะต้องใช้อะไรก็ตาม และผลก็คือเราอยู่ห่างไกลจากคำถามทำนองว่า ฉันจำเป็นต้องมีอะไร ฉันคิดอะไร ฉันต้องการอะไร

สิ่งที่เราจะทำความเข้าใจร่วมกันก็คือความแตกต่างที่แท้จริงระหว่างการทำตัวดีกับความเมตตากรุณาต่อผู้อื่น การทำตัวดีเกี่ยวข้องกับภาพที่คนอื่นมองเรา คือการทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อให้เราถูกมองว่าเป็นคนดี ส่วนความเมตตากรุณาต่อผู้อื่นเป็นเรื่องของความจริงใจ เป็นการทำบางสิ่งเพราะว่ามันรู้สึกดีที่ได้มีน้ำใจ แต่ถ้าเรายอมสละตัวเองในความสัมพันธ์อยู่เสมอมันไม่ใช่ความเมตตากรุณา บ่อยครั้งการทำตัวดีเป็นสิ่งที่ง่ายกว่าและเป็นวิธีการหลีกเลี่ยงความขัดแย้ง แต่มันจะก่อให้เกิดความขุ่นเคืองระยะยาวได้ถ้าเราเสียสละความต้องการของตัวเราเองเพื่อทำให้คนอื่นมีความสุขอยู่ตลอด

แรงจูงใจมีความสำคัญ ทำให้ฉันถึงทำสิ่งนี้ ฉันตอบว่าได้ เพราะว่าฉันอยากทำ หรือเพราะว่าฉันกลัวว่าคนคนนี้จะโกรธถ้าฉัน ปฏิเสธ ฉันชมคนคนนี้เพราะฉันหมายความว่าอย่างนั้นจริง ๆ หรือ เพราะว่าฉันพยายามจะทำให้เขาชอบฉัน ถ้าเราหยุดสักครู่ก่อนที่จะทำ พฤติกรรมที่เราเคยชิน เราจะเข้าใจแรงจูงใจที่อยู่เบื้องหลังพฤติกรรม นั้นอย่างชัดเจน

ภาวะระแวดระวังเกินเหตุ

องค์ประกอบสำคัญของการยอมตามคือสิ่งที่เรียกว่า ภาวะระแวดระวังเกินเหตุ ซึ่งก็คือสภาวะของการตระหนักรู้ระดับที่สูงกว่าปกติ และระบบประสาทตื่นตัวอย่างยิ่งเพื่อระวังอันตรายหรือภัยคุกคามที่ อาจเกิดขึ้น ไม่ว่าภัยนั้นจะมีอยู่จริงหรือไม่ก็ตาม ในสภาวะตื่นตัวนี้ สมอลจะคอยสแกนสิ่งแวดล้อมอยู่ตลอดเวลาเพื่อตรวจหาภัยคุกคาม เป็นเรื่องธรรมดาที่เราจะมีช่วงเวลาสั้น ๆ ที่ระแวดระวังเกินเหตุบ้าง เช่น ตอนที่คุณกำลังจะหลับแต่แล้วก็ได้ยินเสียงประหลาดดังขึ้นมาจากชั้นล่าง หัวใจของคุณเริ่มเต้นแรง และคุณก็เริ่มคิดหาหนทางหนี จากหายนะเพื่อจะเอาชีวิตรอด และต่อมาคุณก็พบว่าเสียงแปลก ๆ นั้นก็คือเครื่องปั่นผ้าของคุณเอง ภาวะระแวดระวังเกินเหตุทำหน้าที่ *ครบสมบูรณ์*

แต่สำหรับพวกยอมตามแบบเรื้อรัง ความรู้สึกตื่นตัวถือเป็น สิ่งปกติในชีวิตประจำวัน และมันก็ทำให้เห็นเด่นชัดยิ่งขึ้นทุกสิ่ง ไม่ว่าจะทำอะไรก็ตาม คุณเป็นภัยคุกคามต่อร่างกายไปหมด ภาวะ ระแวดระวังเกินเหตุแพร่ขยายจนกลายเป็น *การเฝ้าระวังอารมณ์ (Emotional Monitoring)* หมายความว่าเราคอยตรวจสอบสภาวะ

อารมณ์ของคนอื่นอยู่ตลอดเวลาเพื่อดูว่าพวกเขารู้สึกอย่างไร เราจะ
ได้ปรับตัวได้ถูก นี่ก็เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติผ่านสมอง
ส่วนหนึ่งของเราและเป็นประโยชน์อย่างหนึ่ง แต่สำหรับผู้ที่ยึดติดอยู่
กับการตอบสนองแบบยอมตาม ภาวะระแวงระวังเกินเหตุทำงานมาก
เกินไปและเกิดขึ้นทั้งที่ความจริงแล้วเรากำลังปลอดภัย ทำให้เราเอาแต่
วิเคราะห์ ครุ่นคิด และวิตกกังวลว่า *คุณกำลังโกรธฉันอยู่หรือเปล่า*

สมองและร่างกายที่ระแวงระวังเกินเหตุ

ที่นี้เรามาศึกษาสมองส่วน “ใหม่” คือสมองส่วนที่ทำให้เรามีความเป็น
มนุษย์ที่ไม่เหมือนใคร สมองส่วนนี้ผ่านการวิวัฒนาการมาอย่าง
ยาวนานและพัฒนาความสามารถต่างๆ ขึ้นมา เช่น การวางแผน
การวิเคราะห์ การคิดทบทวน การจินตนาการ และในกรณีของการ
ยอมตาม คือการครุ่นคิดเป็นวัน ๆ ว่าทำไมพวกเพื่อน ๆ ที่เห็นสตอรี
ในอินสตาแกรมของคุณแล้วถึงไม่ตอบข้อความคุณสักที เพื่อแสดง
ให้เห็นว่าสมองของมนุษย์นั้นซับซ้อนขนาดไหน ฉันขอใช้ภาพเปรียบ-
เทียบภาพหนึ่งที่ฉันชอบที่สุดซึ่งเป็นของพอล กิลเบิร์ต (Paul Gilbert)
นักจิตวิทยาผู้ก่อตั้งการบำบัดแบบเน้นความเมตตา (Compassion
Focused Therapy – CFT) เริ่มต้นด้วยสมองสัตว์กันก่อน

มีหลายตัวที่กำลังเคี้ยวหญ้า อาบแดด และมีความสุขกับ
อาหารมื้อกลางวัน หางตาของมันเหลือบไปเห็นสิ่งโต เลือดเริ่ม
ไหลเวียนเร็วขึ้น หัวใจเต้นเร็วขึ้น พร้อมที่จะขยับเพื่อเอาชีวิตรอด
โอเค จะเริ่มละนะ ในอีกเสี้ยววินาทีมีหลายตัวนั้นจะตัดสินใจ มันจะ
วิ่งไปทิศทางตรงกันข้ามทันที หนึ่ง...สอง...

แล้วเจ้าสิ่งโตก็เดินทอดน่องไปทางอื่น หันไปสนใจเหยื่อตัว

ถัดไปของมัน *เฮ้อ* โถง เจ้าม้ายลายเริ่มสงบลงทันที ภัยคุกคามนั้นหายไปแล้ว ระบบประสาทของมันกลับคืนสู่สภาพปกติที่มีการควบคุมชีวิตดีแล้ว กลับไปกินหญ้าต่อดีกว่า

ไอ้ นี่ละการเป็นม้ายลาย

สำหรับมนุษย์ ชีวิตไม่ได้เรียบง่ายขนาดนั้น เรามีสัญชาตญาณการอยู่รอดเหมือนม้ายลาย แต่เนื่องจากเรามีสมองส่วนใหม่ เราจึงมีความสามารถที่จะนึกภาพสิ่งที่เกิดขึ้นมาแล้ว คิดวิเคราะห์หากจนเกินไป และหมกมุ่น ดังนั้นในขณะที่ม้ายลายสามารถคืนกลับสู่ความรู้สึกปลอดภัยหลังจากที่ภัยคุกคามหายไปแล้ว แต่มนุษย์สามารถกลับไปนึกภาพสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นเป็นล้านๆ ครั้งอยู่ในหัวและคิดว่า แล้วถ้าสิ่งใดย้อนกลับมาล่ะ ถ้าสิ่งใดมีแผนจะโจมตีฉันตอนนอนหลับล่ะ สิ่งใดโกรธฉันหรือเปล่า เป็นเพราะสิ่งที่ฉันพูดไปหรือเปล่า

หมายความว่าร่างกายของเราสามารถคงอยู่ในภาวะระแวดระวังเกินเหตุเหมือนเวลาที่สิ่งใดอยู่ตรงหน้าเป็นเวลานาน ในฐานะมนุษย์เราสามารถกลับไปสู่โหมดการเอาตัวรอดไม่ว่าภัยคุกคามนั้นเกิดขึ้นจริง อยู่ในความทรงจำ หรือเราแค่รู้สึกว่ามันมีอยู่? เราสามารถมีการตอบสนองต่อภัยคุกคามทั้งที่เรากำลังปลอดภัย และอยู่ในสภาวะนั้นเป็นปีๆ หลายสิบปี หรือตลอดชีวิตเลยก็ได้

ความวิตกกังวลเหมือนกับระบบเตือนภัยในแง่มนั้น ร่างกายของคุณได้เรียนรู้มาอย่างฉลาดว่าต้องมองหาสัญญาณบางอย่างที่ทำให้สัญญาณเตือนนั้นเกิดขึ้น (เช่น อารมณ์ที่เปลี่ยนแปลง ภาษากาย) และเมื่อสังเกตเห็น สัญญาณเตือนภัยก็จะดังทันทีไม่ว่าภัยคุกคามจะอยู่ตรงนั้นจริงหรือไม่ก็ตาม แม้ว่า คุณจะปลอดภัยดีทุกประการ ร่างกายของคุณก็อาจมีการตอบสนองเชิงสรีระราวกับว่าคุณกำลังตกอยู่ในอันตราย หรือสิ่งใดกำลังจะกระโจนเข้าใส่

เรื่องนี้ถือเป็นบาดแผลทางใจหรือเปล่า

อิซาเบลอายุสี่สิบสามปีนั่งอยู่ตรงหน้าฉัน เธอเอื้อมไปหยิบทิชชู่อีกหนึ่งแผ่นมาวางทับบนกองทิชชูที่อยู่ด้านซ้ายของเธอที่สูงขึ้นเรื่อย ๆ ตอนนั้นเป็นการบำบัดครั้งที่ห้าของเรา เธอเล่าให้ฉันฟังว่าเมื่อมองจากภายนอกดูเหมือนเธอจะเติบโตขึ้นมาในบ้านที่ทำให้กำลังใจเธอเป็นอย่างดีและมีองค์ประกอบครบถ้วน คือ พ่อกับแม่ยังแต่งงานกันอยู่ มีพี่ชายหนึ่งคน น้องสาวหนึ่งคน และหมาขนฟูที่เห่าเสียงดังเกินตัว แต่เบื้องหลังนั้น พ่อกับแม่ของเธอทะเลาะกันตลอดเวลา บรรยากาสดึงเครียดเสมอ ความทรงจำวัยเด็กส่วนใหญ่ของอิซาเบลคือการอยู่คนเดียว ซ่อนตัวอยู่บนหน้ากระดานของหนังสือนิยายเพื่อฝันที่ขอยืมมาจากห้องสมุด ปล่อยให้ตัวเองต้องบรรเทาจิตใจตัวเองด้วยความหวังว่าพ่อกับแม่คงจะคืนดีกันแล้วเมื่อเธออ่านไปถึงหน้ากิตติกรรมประกาศ

เธอเรียกตัวเองว่าเป็นพวกชอบเอาใจคนอื่นมาตลอดชีวิต โดยมีความรู้สึกหวาดกลัวระดับลึกว่ามีบางสิ่งผิดปกติอยู่ในตัวเธอเอง

“ฉันรู้ว่ามันฟังดูเลวร้ายมากค่ะ แต่บางครั้งฉันก็หวังว่าน่าจะมีสิ่ง ‘สำคัญ’ สักอย่างเกิดขึ้นกับฉัน เพื่ออย่างน้อยฉันจะได้รู้สึกว่าตัวเองมีเหตุผล ‘ที่แท้จริง’ ที่จะรู้สึกแบบนี้ เพื่อคนอื่นจะได้เชื่อฉัน และฉันจะได้เชื่อตัวเอง”

นี่คือความรู้สึกที่พบได้บ่อยเมื่อฉันอธิบายให้ผู้รับบริการฟังว่าการยอมตามเป็นหนึ่งในรูปแบบของการตอบสนองต่อบาดแผลทางจิตใจ คำว่า “บาดแผลทางจิตใจ” (Trauma) จะทำให้คนรู้สึกสับสน “แต่การกระทบกระเทือนทางจิตใจควรต้องเป็นแบบ...เหตุการณ์ครั้งใหญ่/เหตุการณ์เดียวไม่ใช่หรือคะ”

บาดแผลทางใจอาจเป็นการสะสม ของช่วงเวลา “เล็ก ๆ” ในชีวิตประจำวัน ที่ไม่ได้ให้ความรู้สึกว่าเล็กน้อย สำหรับร่างกาย

บาดแผลทางใจเกี่ยวข้องกับการที่ระบบประสาทรับรู้สถานการณ์หรือช่วงระยะเวลาหนึ่ง และวิธีที่ร่างกายของเราประมวลสิ่งนั้น (ดังนั้นพี่น้องสองคนอาจผ่านประสบการณ์แบบเดียวกัน คนหนึ่งได้รับบาดแผลทางใจ แต่อีกคนหนึ่งไม่สะดุ้งสะเทือนเลย)

บาดแผลทางใจคือสิ่งที่เกิดขึ้นภายในโดยเป็นผลมาจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับคุณ มันคือแผลที่เจ็บปวดอยู่ภายในสืบเนื่องมาจากสิ่งที่เกิดขึ้นนั้น เช่น ความรู้สึกถูกทอดทิ้ง ความเชื่อว่าคุณเป็นคนที่ไม่สมควรถูกรัก ความกลัวที่จะเปิดใจรักคนอื่น และบาดแผลนี้สามารถก่อตัวได้จากประสบการณ์ที่มากมายหลากหลาย ไม่ใช่แค่เหตุการณ์ “ครั้งใหญ่” เท่านั้น แบบที่เราคิดหรือเห็นจากสื่อกระแสหลัก ลักษณะการรวมตัวกันของบาดแผลทางใจ “ขนาดเล็ก” ที่เกิดขึ้นซ้ำไปซ้ำมาก็สามารถสร้างความเจ็บปวดหรือส่งผลกระทบได้เท่ากับบาดแผลทางใจ “ขนาดใหญ่”

เมื่อเราถูกทิ้งให้รู้สึกไม่ปลอดภัย ไม่มีใครรับฟัง ไม่มีใครรัก หรือไม่มีใครมองเห็น โดยคนที่สมควรจะต้องทำให้เรารู้สึกปลอดภัย ผลกระทบนี้เรียกว่า *บาดแผลทางใจแบบซับซ้อน (Complex Trauma)* บ่อยครั้งบาดแผลทางใจแบบซับซ้อนเกิดขึ้นในบ้านหรือในระบบการดูแล เพราะมันเป็นสภาพแวดล้อมที่ควรต้องเป็นแหล่งความปลอดภัยและความมั่นคง

โดยทั่วไปแล้วการยอมตามมักจะเกิดขึ้นจากสภาพแวดล้อมที่เต็มไปด้วยบาดแผลทางใจแบบซับซ้อนด้านความสัมพันธ์ คือ

ความสัมพันธ์ที่ควรจะต้องทำให้เรารู้สึกได้รับการหล่อเลี้ยงและสนับสนุนกลับไม่เป็นเช่นนั้น บาดแผลทางใจประเภทนี้สามารถเกิดขึ้นได้หลายทาง ไม่ว่าจะเป็นทางอารมณ์ ทางคำพูด ทางร่างกาย ทางเพศ หรือการทอดทิ้ง เนื่องจากบาดแผลทางใจแบบซับซ้อนมักจะมาจากการต้องประสบกับเหตุการณ์เช่นนั้นเป็นเวลานาน มันก็อาจทำให้ประมวผลสืบสนได้ เพราะมันดูจะเป็นเรื่อง “ปกติ” มาเป็นเวลานาน มันคือทั้งหมดที่คุณรู้จัก

นอกจากนี้บาดแผลทางใจแบบซับซ้อนยังเกี่ยวข้องกับสิ่งที่ไม่ได้เกิดขึ้นด้วย ซึ่งก็คือการสนับสนุนและการหล่อเลี้ยงที่คุณไม่ได้รับท่ามกลางสถานการณ์ที่สะเทือนใจนั้นหรือในช่วงเวลาหลังจากนั้น คุณได้รับการใส่ใจดูแลที่คุณต้องการหรือเปล่า หรือว่าคุณถูกทอดทิ้งให้อยู่ลำพังและมีคนบอกคุณว่า “ก็แค่เลิกคิดถึงมันแล้วเดินหน้าต่อ” สิ่งที่เกิดขึ้นหลังจากเหตุการณ์หรือสถานการณ์ตึงเครียดจะส่งผลกระทบอย่างลึกซึ้งต่อวิธีการที่มันถูกประมวผลอยู่ในร่างกาย เนื่องจากบาดแผลทางจิตใจนั้นก็เป็นเรื่องการบาดเจ็บมากกว่าเหตุการณ์นั้นโดยตรง การเยียวยาจึงเป็นไปได้เสมอ เราไม่อาจย้อนคืนสิ่งที่เกิดขึ้นในอดีตหรือเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมภายนอกในอดีตของเราได้ แต่เราสามารถเปลี่ยนแปลงประสบการณ์ที่เกิดขึ้นภายในได้เสมอ

บางครั้งคุณก็จำเป็นต้องยอมตาม

บางครั้งเราก็จำเป็นต้องยอมตาม ไม่ว่าจะเป็นเพื่อทำให้แน่ใจว่าตัวเองจะปลอดภัยหรือทำเพื่อรายได้ เราไม่อาจพูดได้ว่าการยอมตามเป็นการตอบสนองเพื่อเอาตัวรอดโดยไม่คำนึงถึงโลกภายนอกและระบบสังคมที่เราอาศัยอยู่ การยอมตามจะเป็นอะไรถ้าไม่ใช่การพยายาม

โดยไม่รู้ตัวเพื่อประพุดิตนให้สอดคล้องกับแม่พิมพ์ที่สังคมชายผิวขาวเป็นใหญ่ตัดสินแล้วว่า “ดี”

การยอมตามคือสิ่งจำเป็นสำหรับผู้หญิงที่ต้องอยู่รอดในสังคมชายเป็นใหญ่ ผู้หญิงมีความจำเป็นที่จะต้องตามใจและพะเน้าพะนอผู้ชายที่อยู่ในบ้าน ในที่ทำงาน และในโลกภายนอก ไม่ว่าจะในที่เปิดเผยหรือว่าพื้นที่ส่วนตัว เมื่อปี 1974 นี่เองที่ผู้หญิงเพิ่งได้รับอนุญาตให้สมัครและเป็นเจ้าของบัตรเครดิตในชื่อของตัวเอง แล้วพวกเธอจะอยู่รอดในสังคมได้อย่างไรโดยไม่ต้องใส่ใจกับการยอมรับของผู้ชาย และนอกจากจะต้องทำเพื่อความอยู่รอดขั้นพื้นฐานแล้ว ผู้หญิงถูกสังคมหล่อหลอมให้ต้องยอมตามผู้อื่น ถ้าโกรธหมายความว่า คุณเป็นบ้า ถ้าไม่เห็นด้วยหมายความว่า คุณทำตัวยุ่งยาก ถ้ายืนยันหนักแน่นหมายความว่า คุณเป็นนางตัวร้าย

การยอมตามจำเป็นสำหรับคนผิวสีที่ต้องอยู่รอดในสังคมที่คนผิวขาวเป็นผู้มีอำนาจตัดสินว่าคนผิวสีจะสามารถหรือไม่สามารถเป็นเจ้าของสินทรัพย์ เข้าศึกษาในโรงเรียน มีงานประจำ ได้รับค่าจ้าง ได้รับการเลื่อนตำแหน่ง หรือมีชีวิตอยู่ การแสดงออกของการยอมตามที่พบได้มากที่สุดในหมู่คนผิวสีน่าจะเป็นการซึมซับมายาคติเรื่องชนกลุ่มน้อยตัวอย่าง (Model Minority) ซึ่งดูจะแพร่ขยายอย่างเป็นสากลในชุมชนคนผิวสีทุกแห่ง การคิดเช่นนี้จะเกี่ยวข้องกับการปรับตัวและทำตามกฎที่กำหนดโดยวัฒนธรรมคนผิวขาวเป็นใหญ่มากจนถึงระดับที่เมื่อคนผิวขาวที่มีอำนาจตัดสินจะไม่เห็นว่าคนผิวสีอื่นเป็นภัยคุกคามหรือมองว่าบุคคลนั้น “มีเกียรติ” เท่ากับคนผิวขาว ก็ต่อเมื่อคนผิวสีนั้นแสดงให้คนผิวขาวที่มีอำนาจเห็นว่าตนเป็น “คนผิวดำนิสัยดี” “คนเอเชียนิสัยดี” “คนเม็กซิกันนิสัยดี” “คนอินเดียนแดงนิสัยดี”³ สำหรับผู้คนที่เป็นส่วนหนึ่งของประชากร LGBTQ+ การยอมตามดูจะเป็นกลยุทธ์ความปลอดภัย

ที่พบได้ทั่วไป

ผู้รับบริการของฉันที่ชื่อปีเตอร์เติบโตขึ้นมาในครอบครัวคาทอลิกที่เคร่งครัดโดยปิดบังว่าตัวเองเป็นเกย์ เขาต้องรับรู้อย่างรวดเร็วว่าคนอื่นกำลังทำอะไร พุดอะไร และสวมใส่อะไร เพื่อเขาจะได้ปรับตัวให้เข้ากับบรรทัดฐานของคนส่วนใหญ่ที่ชอบเพศตรงข้าม เขาเล่นฟุตบอลในโรงเรียนมัธยมทั้งที่เขาอยากลงเรียนวิชาภาพยนตร์มากกว่า เขาใส่ใจวิธีการที่คนอื่นพุดถึงผู้หญิง เขาออกเดทกับผู้หญิงเพื่อที่คนอื่นจะได้คิดว่าเขาชอบเพศตรงข้าม สิ่งที่เราต้องการเสมอมาไม่ว่าจะอายุเท่าไร คือการทำให้ตัวเองรู้สึกที่เราได้รับการยอมรับจากคนอื่นมากที่สุด และลดความรู้สึกรังเกียจของการถูกปฏิเสธให้มันน้อยที่สุด เมื่อคิดทบทวนไปถึงช่วงเวลาที่ย่ำแย่ในช่วงต้นของชีวิต ปีเตอร์เคยบอกกับฉันว่า “ผมรู้สึกขอบคุณที่การยอมรับยังมีอยู่และร่างกายของผมรู้ว่าจะต้องทำเช่นนั้นอย่างไร ผมคงอยู่ไม่รอดถ้าไม่มีมัน”

ฉันเคยมีผู้รับบริการคนอื่น ๆ ที่ประสบปัญหาบกพร่องทางร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นในสิ่งที่คนอื่นมองเห็นหรือไม่เห็น และพวกเขาก็ยอมรับว่าการยอมรับจำเป็นเพียงใดสำหรับการพยายามปรับตัวเข้ากับคนส่วนใหญ่ ทำให้อาการติดอ่างเจ็บปวด ซ่อนสภาวะความป่วยทางระบบประสาทในงานสังคม สวมเสื้อหนาวตัวใหญ่ ๆ เพื่อซ่อนอาการบาดเจ็บที่กระดูกสันหลัง ยอมใช้พลังงานไปมากมายเพื่อจะได้ทัดเทียมกับเพื่อนๆ เพราะไม่ต้องการจะบอกเพื่อนเกี่ยวกับการป่วยเรื้อรังของตน

เชื้อชาติ เผ่าพันธุ์ เพศ เพศวิถี ชนชั้น ภูมิหลังทางวัฒนธรรม ศาสนา การเลี้ยงดู และความบกพร่องทางร่างกายอาจทำให้เกิดความจำเป็นขั้นพื้นฐานที่จะต้องยอมรับเพื่อมีชีวิตและอยู่รอดได้ในระบบที่กดขี่ ลองพิจารณาว่าคุณมีตัวตนที่หลากหลายทับซ้อนกันเพียงใดเนื่องจากความต้องการที่จะถูกมองว่าเป็นคนดี ความกลัวว่า

จะประสบปัญหา และภาวะระแวงระวังเกินเหตุของคุณ

โปรดจำไว้ว่า การยอมตามคือกลไกที่จำเป็นและช่วยให้เราปรับตัวเพื่ออยู่รอด บางครั้งเราก็จำเป็นต้องยอมตาม

หนังสือเล่มนี้คือการเยียวยาการยอมตามโดยอยู่ในโลกของความเป็นจริงและเป็นไปได้สำหรับคุณ ทำให้คุณทั้งการตอบสนองแบบนี้ได้เมื่อมันไม่จำเป็นและคุณกำลังปลดปล่อยจริงๆ

คำถามเพื่อคิดทบทวน

1. ในทางใดบ้างที่คุณสังเกตเห็นว่าตัวเองระแวงระวังเกินเหตุในชีวิตประจำวัน
2. มันกำลังปกป้องคุณอย่างแท้จริงในทางใดบ้าง มันเกิดขึ้นในตอนที่คุณไม่จำเป็นต้องระแวงระวังขนาดนั้นหรือเปล่า

**ตอนนี้ปลอดภัย
ที่จะกลับมาเป็นตัวเองหรือยัง**