

howto

We Can Do Hard Things ยากแต่ทำได้

Glennon Doyle, Abby Wambach และ Amanda Doyle

เขียน

พลุดอด

แปล

115014 ดอรากรีนพีส์ดีเอ็น



We Can Do Hard Things

ยากแต่ทำได้

howto

ในเครือบริษัทอมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่นส์ 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 © 2025 BY GLENNON DOYLE, ABBY WAMBACH, AND AMANDA DOYLE

Case Cover design by We Can Do Hard Things LLC

สงวนลิขสิทธิ์หนังสือเล่มนี้ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537

ห้ามคัดลอกเนื้อหา ภาพประกอบ รวมทั้งดัดแปลงเป็นแบบอื่นที่ก่อกวนลิขสิทธิ์

หรือเผยแพร่ด้วยรูปแบบและวิธีการอื่นใดก่อนได้รับอนุญาต

พิมพ์ครั้งแรก สิงหาคม 2569

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของศูนย์ข้อมูลอมรินทร์

Glennon Doyle, Abby Wambach และ Amanda Doyle.

We Can Do Hard Things ยากแต่ทำได้ / Glennon Doyle, Abby Wambach และ Amanda Doyle: เขียน;

พลแดด: แปลจาก We Can Do Hard Things.- กรุงเทพฯ: ฮาวทู อมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่นส์, 2569.

(14), 566 หน้า: ภาพประกอบ.

1. จิตวิทยาประยุกต์. 2. จิตวิทยาพัฒนาตนเอง. 3. การดำเนินชีวิต. I. แอปปี้ วามบัค, ผู้แต่งร่วม. II. อแมนดา ดอยล์, ผู้แต่งร่วม. III. พลแดด, ผู้แปล. IV. ชื่อเรื่อง.

155.25 ก896

DDC 155.25

ISBN 978-616-18-9335-4

เจ้าของ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ศิริ บุญพิทักษ์เกต • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิรดกพันธ์

รองกรรมการผู้จัดการ ศศกร วัฒนาสุทธิวงศ์ • ที่ปรึกษา อดิศักดิ์ จิระธร

ที่ปรึกษากลุ่มแผนกการเงิน มนทิรา ภูพาน้ำ • บรรณาธิการบริหาร พชร สูงเด่น

บรรณาธิการต้นฉบับ ปัญญลักษณ์ มณีงาม ไรท์ • บรรณาธิการ อินทรา ถิรตันติกุล

ผู้จัดการส่วนศิลปกรรม วณิชชา สนิทชน • ศิลปกรรมปก ศิริพร เสนายอด

ออกแบบรูปเล่ม สุนิดา ภาวะทวีทรัพย์ • ผู้จัดการส่วนผลิตและควบคุมคุณภาพ ดวงกมล บุญจันทร์

พิสูจน์อักษร ปิณณิกา, ปุณยวิชัย พันธุ์แก้ว

แยกสีและพิมพ์ที่ สายธุรกิจโรงพิมพ์ บริษัทอมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

376 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170 โทรศัพท์ 0-2422-9000, 0-2882-1010

จัดทำโดย บริษัทอมรินทร์บุ๊กเซ็นเตอร์ จำกัด

108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกรวย-จตุรนต์ ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี 11130 โทรศัพท์ 0-2423-9999

www.naiin.com

ราคา 545 บาท



ผลิตภัณฑ์ผลิตจากวัตถุดิบและกระบวนการผลิตที่ได้รับการรับรองมาตรฐานสากลว่า
เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมและสอดคล้องหลักการพัฒนาที่ยั่งยืน

Made from certified Eco-friendly materials and processes for sustainability.

แต่ลูกๆของเรา
อลิซ แอมม่า บ็อบบี้ เซส คอสโม
เอลเลียต ฟรีดา เซนน่า ทีโอดอร์ ทิช

51%

บทสนทนาจำนวนมากในหนังสือเล่มนี้ได้มาจากบันทึกการสนทนาที่ผ่านการเรียบเรียงเพื่อความชัดเจน สอดคล้องกับบริบท และกระชับ แนวทางที่กล่าวถึงในหนังสือเล่มนี้สะท้อนประสบการณ์และความคิดเห็นของผู้เขียนและผู้ให้ข้อมูลเท่านั้น มิได้มีจุดประสงค์เพื่อเป็นข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญ ทั้งยังไม่ควรตีความว่าใช้แทนคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญได้ กรุณาปรึกษาแพทย์หรือผู้ให้บริการด้านสุขภาพที่มีคุณสมบัติเหมาะสม หากคุณมีข้อสงสัยหรือความกังวลเกี่ยวกับภาวะทางการแพทย์ สุขภาพจิต หรือการรักษาพยาบาลใดๆ ก็ตาม

คำนำสำนักพิมพ์

“เมื่อเรารู้ชีวิต แต่ชีวิตสู้กลับ” ประโยคออนไลน์ตลก ๆ ที่หลายคนมักใช้ตัดพ้อชีวิตตัวเอง ถือเป็นเรื่องยืนยันชั้นดีของความจริงที่ว่า ชีวิตมันไม่เคยง่ายเลย ไม่ว่าสำหรับใครก็ตาม เพราะต่อให้คนเราเข้มแข็งหรือเก่งกาจแค่ไหน ทุกคนต่างก็มีช่วงเวลาที่ยากลำบาก เหงื่อเย็น ผิดหวัง หรือถูกปัญหาถาโถมจนตั้งรับแทบไม่ไหวเหมือนกัน

เพียงแค่ว่าเราอาจจะไม่ได้พูดถึงมันออกมา...

สิ่งนี้เกิดขึ้นกับนักเขียนทั้งสามคนเช่นกัน แอ็บบี้ วามบัค, อแมนดาคอยล์ และเกลินนอน คอยล์ ต้องเผชิญหน้ากับโรคภัยและการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก พวกเขาารู้สึกหลงทางและตั้งคำถามว่าจะสามารถผ่านเรื่องราวชีวิตที่แสนสาหัสนี้ไปได้อย่างไร พวกเขาจึงได้เริ่มพูดคุยกับผู้คนมากมาย ก่อนจะพบว่าเราทุกคนต่างก็มีคำถามในใจที่คล้ายกัน และไม่มีใครที่หลงทางอยู่ตามลำพังบนโลกใบนี้

พวกเขาจึงได้เริ่มทำรายการพอดแคสต์ชื่อ *We Can Do Hard Things* เพื่อเปิดพื้นที่พูดคุยเกี่ยวกับคำถามยาก ๆ ของชีวิต ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการความรัก ครอบครัว การสูญเสีย การเยียวยา การเริ่มต้นใหม่ ฯลฯ ก่อนที่บทสนทนาและภูมิปัญญาจากผู้คนกว่า 118 คน จะถูกต่อยอดและรวบรวมออกมาเป็นหนังสือเล่มนี้ในชื่อเดียวกัน

นี่อาจจะไม่ใช่หนังสือหาสูตรสำเร็จที่ช่วยเร่งให้หายจากบาดแผล
ในชีวิต หากเป็นเพียงบทสนทนาระหว่างมนุษย์ด้วยกัน ที่จะช่วยพาเรา
กลับไปฟังเสียงของตัวเอง โอบรับความไม่สมบูรณ์แบบ และจุดประกาย
ความเชื่ออีกครั้งว่า ต่อให้ชีวิตจะยากเย็นเพียงใด เราก็สามารถเริ่มต้น
ใหม่ได้เสมอ

howto

20 คำถามเกี่ยวกับชีวิต

หนึ่ง

ทำไมฉันถึงเป็นแบบนี้ 1

สอง

จริงๆ แล้ว
ฉันเป็นใคร 59

สาม

จะรู้ได้อย่างไรว่า
ฉันสูญเสียความเป็น
ตัวของตัวเองไปแล้ว 79

สี่

ฉันจะกลับมาเป็น
ตัวของตัวเอง
ได้อย่างไร 97

ห้า

ฉันจะคิดตกได้อย่างไร
ว่าตัวเองต้องการ
อะไร 123

หก

ฉันจะรู้ได้อย่างไร
ว่าต้องทำอะไร 149

เจ็ด

ฉันจะทำเรื่องยากๆ
ได้อย่างไร 165

แปด

ฉันจะปล่อยวาง
อย่างไร 185

เก้า

ฉันจะไปต่ออย่างไร 213

สิบ

ฉันจะยอมรับ
ร่างกายของตัวเอง
ได้อย่างไร 241

สืบเอ็ด

ฉันจะหาเพื่อนแท้
และรักษาพวกเขาไว้
ได้อย่างไร 269

สืบสาม

เช็กซ์ ฉันทำถูกไหม 329

สืบห้า

ทำไมฉันถึงมีความสุข
ไม่ได้ 393

สืบเจ็ด

ฉันให้อภัยได้อย่างไร 427

สืบเก้า

ฉันจะรู้สึกดีขึ้นเดี๋ยวนี้เลย
ได้อย่างไร 471

สืบสอง

ฉันจะรักคู่ชีวิตของตัวเอง
อย่างไร 295

สืบสี่

การเลี้ยงดู
ฉันทำถูกไหม 357

สืบหก

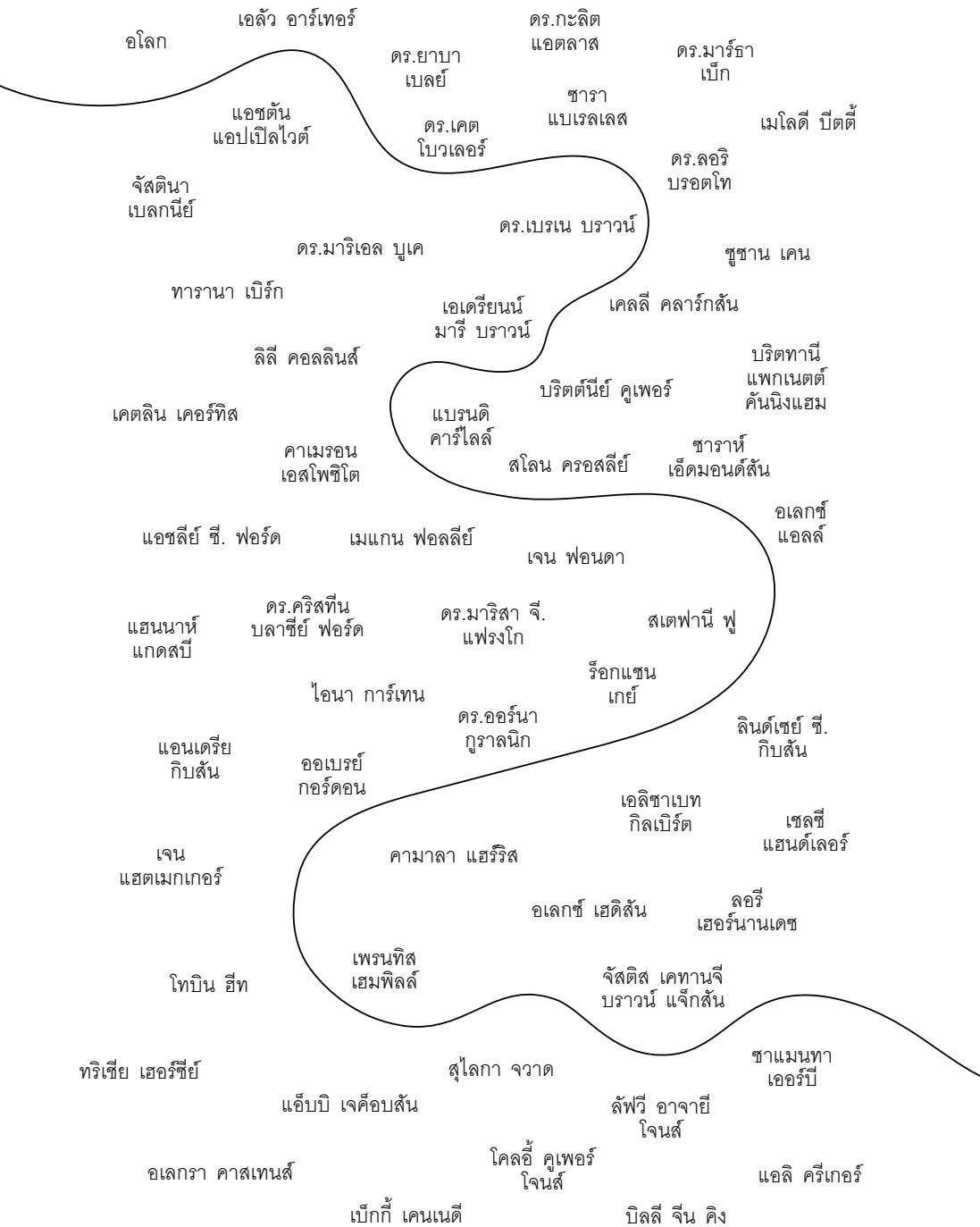
ทำไมฉันถึงโกรธนัก 413

สืบแปด

ฉันจะหลุดพ้นจาก
ความติดขัด
ได้อย่างไร 445

ยี่สิบ

ประเด็นคืออะไร 501





ทุกวันฉันวนเวียนอยู่กับคำถามเดิม ๆ ทำไมฉันถึงเป็นแบบนี้ ฉันจะหา
คำตอบได้อย่างไรว่าตัวเองต้องการอะไร ฉันจะรู้ได้อย่างไรว่าต้องทำอะไร
ทำไมฉันถึงมีความสุขไม่ได้ ที่ฉันทำอยู่นี้ถูกไหม

ทุกเช้า ไม่รู้เพราะอะไร แต่ฉันจะลืมคำตอบเหล่านั้นไปเสียสิ้น
วันใหม่มาถึงพร้อมคำถามที่เลียงไม่ได้ แต่คาดเดาได้เกี่ยวกับการเกิดมา
เป็นมนุษย์ และฉันก็วนเวียนอยู่กับคำถามพวกนี้เหมือนเป็นคนมาใหม่
ฉันกะพริบตาแล้วนึกในใจว่า *เดี๋ยวนะ ช้าก่อน เรื่องนั้นฉันก็เคยรู้*นี่
ก่อนหน้านี้ฉันรู้คำตอบนั้นแล้วไม่ใช่หรือ

ใช่ ฉันเคยรู้ ฉันเป็นมนุษย์คนหนึ่งท่ามกลางมนุษย์มากมายใน
โรงเรียนโลกแห่งนี้อาเกิดครั้งศตวรรษแล้ว นี่ฉันรอดพ้นช่วงวัยเด็กและ
วัยรุ่นมาได้นะ ให้ตายเถอะ ฉันหายจากการเสพติดอะไรต่าง ๆ มาครั้งแล้ว
ครั้งเล่า ฉันเคยสร้างชีวิตคู่ รื้อชีวิตคู่ และสร้างขึ้นมาใหม่อีก ฉันเลี้ยงดู
ลูกสามคนจนเติบโตและจากฉันไป ซึ่งใคร ๆ ก็บอกว่ำนั่นคือรูปแบบชีวิตที่
ดีที่สุด (ทั้งที่ฉันรู้สึกว่ามันคือระบบโง่ ๆ ที่ทำให้ใจสลาย) ฉันสูญเสียเพื่อน
สัตว์เลื้อย และตัวตนในเวอร์ชันที่ฉันไม่อาจอยู่โดยปราศจากมันได้ ฉัน
เขียนหนังสือมาแล้วถึง 4 เล่ม ซึ่งคนที่ได้อ่านต่างยืนยันว่าช่วยให้พวกเขา
หาหนทางชีวิตจนเจอ ฉันก็เหมือนคุณ และเหมือนทุกคนที่รอดพ้นเรื่องราว
ต่าง ๆ มากมายแบบที่เราอดกันมา คือฉันยอมได้เรียนรู้อะไรมาบ้าง
แล้วทำไมทุกเช้าที่ตื่นมาฉันถึงลืมทุกอย่างที่รู้มาละ

อแมนดา น้องสาวของฉัน และแอบบี้ ภรรยาของฉัน คือคนที่ฉัน
โทรหาเมื่อรู้สึกเหมือนกำลังจะจมน้ำ เพราะพวกเขาคือห่วงชูชีพของฉัน
เมื่อไม่นานมานี้ ภายในระยะเวลาหนึ่งปีฉันได้รับวินิจฉัยว่าเป็นโรคคลั่งผอม
(Anorexia) อแมนดาได้รับวินิจฉัยว่าเป็นมะเร็งเต้านม และแอบบี้ก็
สูญเสียพี่ชายอันเป็นที่รักไป พวกเราารู้สึกโดดเดี่ยวและหลงทางมาก
คำถามที่วนเวียนในหัวของเรากลายเป็นว่า *นี่เราทำไปเพื่ออะไร เราจะ
เดินหน้าต่อไปอย่างไร ตอนนี้เราจะเยียวยาความรู้สึกของตัวเองอย่างไรดี*

แรกเริ่มเดิมทีบทสนทนาของเราเรียบง่ายจนน่าประหลาด เป็นครั้งแรกที่เราทุกคนกำลังจะจมพร้อมกัน ดังนั้นเราจึงเริ่มหันหน้าออกไปมองหาแพชูชีพ หันไปยังสิ่งเดียวที่เคยช่วยเราได้ นั่นก็คือบทสนทนาที่ลึกซึ้งและซื่อสัตย์กับผู้คนทีฉลาด ใจดี และกล้าหาญ

เราคุยกันเองและกับเพื่อน ๆ ของเรา ทั้งทางพอดแคสต์ ทางโทรศัพท์ ทางอีเมลยาว ๆ ตอนเช้าตรู่ และทางข้อความกระวนกระวายในยามดึก ตั้งคำถามว่า *คุณเองก็วนเวียนอยู่กับคำถามพวกนี้ทั้งวันเหมือนกันใช่ไหม คุณได้คำตอบอะไรมาไหม*

มีสองเรื่องที่ชัดเจนขึ้นจนน่าตื่นเต็น

- ① เราไม่ได้อยู่ลำพัง ดูเหมือนทุกคนต่างก็วนเวียนอยู่กับคำถามของมนุษย์ 20 ข้อ
- ② เราไม่จำเป็นต้องหลงทางไปตลอด มันมีคำตอบอยู่

ขณะที่จดคำตอบช่วยชีวิตทุกข้อที่ได้จากบทสนทนาเหล่านั้น เราก็ตระหนักได้ว่าเรากำลังสร้างคู่มือเอาตัวรอดของตัวเอง ตอนนี้อยู่ที่ให้หันไปหาแล้วเมื่อเราตื่นขึ้นและยังคงรู้สึกจับต้นชนปลายไม่ถูก โดดเดี่ยว และกลัว มีที่ให้หันไปหาเมื่อต้องใช้ภาษาอธิบายว่าเรารู้สึกอย่างไร ที่ชัดเจนในความสับสน ที่ไม่ใช่เพื่อเรียนรู้ แต่เพื่อจดจำให้ได้ว่าเรารู้อะไรอยู่แล้ว ที่ที่จะช่วยชีวิตตัวเรา เรา่วมกันสร้างตู้ใหญ่ใบหนึ่งขึ้นเพื่อเก็บห่วงหวัชชีพ แล้วในที่สุดเราคนหนึ่งก็พูดขึ้นว่า *เดี๋ยวนะ ทำไมเราถึงจะเก็บสิ่งนี้ไว้ใช้กันเองล่ะ เราจะมีสิ่งใดที่ดีกว่านี้มอบให้โลกได้อีกหรือ* นั่นละหนังสือเล่มนี้จึงถือกำเนิดขึ้นมา

เมื่อสร้างสรรค์หนังสือเล่มนี้ไปได้ครึ่งทาง ฉันตัดสินใจหยุดพิมพ์ แอ็บป์ยังจมอยู่ในความโศกเศร้า ส่วนฉันอยู่ในนรกขุมใหม่ของการฟื้นตัวจากโรคคลั่งผอม และอแมนดาก็กำลังเผชิญกับการตัดเต้านมออก

ทั้งสองข้าง ฉันบอกแวลอรีซึ่งเป็นเพื่อนร่วมงานว่า ฉันรู้ว่าเราทำเรื่องยากๆ ได้ แต่นี่มันยากเกินไป เราต้องหยุดแล้ว

ไม่กี่ชั่วโมงต่อมา แวลอรีตอบกลับมากว่า ฉันเข้าใจ แต่ถ้ามีวันไหนที่คุณอยากเริ่มใหม่ จงรู้ไว้ว่านี่ละหนังสือที่ใช้ นี่คือคู่มือชีวิตที่ฉันอยากมอบให้ลูกสาวของฉัน เพื่อช่วยให้ลูกเข้าใจชีวิต ผู้คน และโลกของลูก เพื่อเตือนใจว่าลูกมีภูมิปัญญาที่ต้องการอยู่ในตัวแล้ว เพื่อช่วยทำให้ชีวิตที่ยากแต่สวยงามนี้ง่ายขึ้นอีกนิดสำหรับลูก หนังสือเล่มนี้คือห่วงชูชีพที่ฉันอยากทิ้งไว้ให้ เพื่อให้ลูกจำได้ว่าลูกสามารถเยียวยาตัวเองได้เสมอ เพราะนั่นคือสิ่งที่หนังสือเล่มนี้มอบให้ฉัน

เราเริ่มต้นใหม่แม้ชีวิตจะยาก เราเริ่มต้นใหม่เพราะชีวิตนั้นยาก สิ่งที่เราหวังไว้คือหนังสือเล่มนี้จะทำให้ชีวิตของคุณง่ายขึ้นอีกสักนิด
ยากแต่ทำได้

Glenn Abby Amanda

หลัง

ทำไมฉันถึงเป็นแบบนี้

ฉันคือปรีศนาขอโทษสำหรับตัวเอง การเข้าใจว่าทำไมฉันจึงทำอย่างที่ทำลงไปถือเป็นเรื่องสำคัญ เพราะสิ่งที่ฉันทำส่งผลต่อคนที่ฉันรัก ดังนั้นฉันจึงไม่อยากจะใช้ชีวิตแบบไม่รู้ตัว ฉันอยากเลือกอย่างระมัดระวังว่าแบบแผนชีวิตใดที่ควรส่งต่อ ฉันอยากทำลายวัฏจักร ฉันอยากมีชีวิตอิสระ มีสิทธิ์กำหนด และมีเจตจำนงของตัวเอง นั่นหมายความว่าฉันต้องกลับมาสำรวจภายในตัวเอง ลงมือปรับแต่ง และตรวจสอบชุดความคิดที่ขับเคลื่อนชีวิตฉันอยู่

การเป็นผู้ใหญ่ที่มีความรับผิดชอบคือการเป็นทั้งเครื่องยนต์และช่างเครื่องในเวลาเดียวกัน

ฉันเป็นทั้งปรีศนาและนักสืบ

ช่างขับซ้อน

เกล็นนอน

ทันทีที่เกิดมา เราก็เข้าสู่ระบบวัฒนธรรมและครอบครัวที่บอกว่า เธอไว้วางใจความอยากของตัวเองไม่ได้ เธอไว้วางใจความปรารถนาของตัวเองไม่ได้ เธอไว้วางใจตัวเองไม่ได้ และความที่เธอไว้วางใจตัวเองไม่ได้ นี่คือกฎต่างๆ ที่เธอต้องทำตาม

ดังนั้นเราจึงสูญเสียส่วนสำคัญหลายส่วนของตัวเองไป เราจำเป็นต้องสูญเสียส่วนต่างๆ เหล่านั้นเพื่อให้อยู่รอดได้ในครอบครัว ในสถาบัน และในสังคมที่ไม่ยอมให้เราเข้าถึงประวัติหลังอำนาจ และภูมิปัญญาที่เรามีมาโดยกำเนิด

เราสูญเสียบางส่วนของตัวเองซ้ำแล้วซ้ำเล่ามาตลอดชีวิต ดังนั้นไม่แปลกเลยที่เราไม่อาจอยู่กับปัจจุบันได้อย่างเต็มหัวใจ ไม่แปลกเลยที่เราไม่อาจดำรงอยู่ได้อย่างแท้จริงและครบถ้วนในความเป็นตัวเอง เพราะเส้นทางที่เราใช้เพื่อเอาชีวิตรอดมาตลอดนั้นเอง ที่พาเรามาถึงไว้ตรงจุดนี้ ในสภาพที่แตกร้า

อแมนดา

ตอนนี้ฉันได้ตระหนักแล้ว ตระหนักดียิ่งกว่าตอนไหนๆ ถึงกล่องต่างๆ ที่ฉันซังตัวเองไว้ กล่องที่ครอบครัวและวัฒนธรรมเป็นผู้มอบให้ ฉันก้าวลงไปในกลุ่มเหล่านั้นอย่างตั้งใจและปิดฝาไว้เพื่อให้ปลอดภัยอยู่เสมอ เพื่อให้ใครๆ ขอบฉัน เพื่อให้เข้าพวกได้ ตอนนี้ฉันกำลังก้าวข้ามขอบเขตที่ตัวเองเคยวางไว้ เพื่อเรียนรู้ที่จะยอมรับตัวเองในรูปแบบใหม่ เกือบเหมือนว่าฉันอยู่ในกระถางไม้ดอกและกำลังขยายตัวออกขณะที่กระถางกำลังแตก มันกำลังแตก แต่ก่อนที่ฉันจะทำแบบนั้นได้ ก่อนที่ฉันจะทลายแม่พิมพ์ที่กักขังตัวเองได้ ฉันจำเป็นต้องเข้าใจว่าแม่พิมพ์เหล่านั้นคืออะไรและสร้างมาทำไมแต่แรก

อเลกซ์ เฮติสัน

ฉันเป็นแบบนี้เพราะ

ฉันแบกรับแบบแผน
ที่สืบทอดมาจาก
ครอบครัวต้นกำเนิดของตัวเอง

ทันทีที่เราเกิดมา เราก็เงยหน้ามองผู้เลี้ยงดูเรา เราสังเกตได้ก่อนจะรู้ภาษาด้วยซ้ำว่าอะไรทำให้พวกเขายิ้มและเข้ามาใกล้ อะไรทำให้พวกเขาหน้าบึ้งและหันหนี เราสังเกตและยังสังเกตไปเรื่อย ๆ แล้วเราก็ปรับตัวเพื่อให้อยู่รอด เราขยายตัวตนส่วนที่ทำให้เราได้รับความรักและการปกป้อง และปกปิดส่วนที่ทำให้ไม่ได้รับสิ่งเหล่านั้น เรารู้โดยสัญชาตญาณว่าเราต้องพึ่งพาผู้เลี้ยงดูจึงจะรอดได้ เราจึงกลายเป็นตัวตนที่เราเชื่อว่าพวกเขาอยากให้เราเป็น

แล้วเราก็โตขึ้น จนวันหนึ่งเราส่องกระจกแล้วนึกสงสัยว่า ทำไมฉันถึงยังปกปิดตัวตนอยู่มากมายขนาดนี้ ฉันเคยได้พบตัวตนที่แท้จริงของตัวเองหรือเปล่า

เกล็นนอน

ฉันมาเป็นนักกีฬาเพื่อให้แม่รัก

สิ่งที่ฉันต้องการจริงๆ คือความรัก การยอมรับอย่างเต็มหัวใจ และความใส่ใจจากแม่ แต่เพราะฉันรู้ว่าตัวเองเป็นเกย์ จึงรู้สึกว่าจะไม่มีวันยอมรับตัวตนส่วนนี้ได้ ฉันก็เลยสร้างตัวตนในฐานะนักกีฬาขึ้นมาเพื่อชดเชยความเป็นเกย์ มันได้ผล! ฉันได้รับการชื่นชมยกย่อง แต่การได้รับการยอมรับในรูปแบบนั้นไม่ใช่สิ่งที่ทำให้ฉันรู้สึกมั่นคงในใจอย่างแท้จริง ฉันกลับบ้านหลังแข่งบอลและครอบครัวก็ทิ้งกับจำนวนประตูที่ฉันยิงได้ แต่ฉันมักรู้สึกว่ถ้าฉันยิงประตูไม่ได้แล้วละ พวกเขาจะยังรักสิ่งที่หลงเหลืออยู่ในความเป็นฉันไหม

แอ็บบี

ฉันกลายเป็นคนที่ไวต่ออารมณ์ของคนอื่นมากกว่าของตัวเอง

ในครอบครัวของฉันจะมีคนหนึ่งที่มีความผันผวนทางอารมณ์ของเขาเป็นตัวกำหนดวิธีใช้ชีวิตของทุกคนในบ้าน พลวัตนี้สอนเด็กคนหนึ่งให้รู้สึกไวและตื่นตัวกับอารมณ์ของคนอื่นมากเพื่อที่จะรักษาบรรยากาศให้สงบ ฉันทำแบบนั้นมาตลอดชีวิตและเพิ่งได้รู้เมื่อไม่นานมานี้ว่ามันเป็นสิ่งที่มืออยู่จริง สิ่งนี้เรียกกันว่าการเฝ้าระวังสังเกตอารมณ์ (Emotional Monitoring) มันคือการใช้ชีวิตในบทบาทนักแก้ปัญหาผู้มีความตื่นตัวเกินพอดีกับประสบการณ์ของคนอื่น ๆ รอบตัว คุณมัวยุ่งกับการทำให้ทุกคนสบายใจ จนไม่สร้างขอบเขตระหว่างประสบการณ์ที่คนอื่น ๆ จะมีในสถานการณ์ใด ๆ กับประสบการณ์ของตัวเองคุณได้ และเพราะเหตุนี้ คุณจึงไม่เคยมีประสบการณ์ของตัวเองจริง ๆ ประสบการณ์ของพวกเขา คือประสบการณ์ของคุณ

อแมนดา

ฉันกลายเป็นคนสุดโต่งเพื่อให้มีคนมองเห็น

ฉันเคยพูดจาแรงสุด ๆ ฉันไม่ได้แค่มัวชอบใคร ฉันเกลียดพวกเขาเลยละ ฉันไม่ได้แค่เบื่อนิดหน่อย ฉันเบื่อแทบตาย มันน่าสนใจนะ เมื่อมาคิดว่าคนแบบไหนกันที่รู้สึกว่าจะจำเป็นต้องแสดงออกอย่างรุนแรงขนาดนั้น เราบางคนอาจเรียนรู้ได้เร็วว่าความต้องการของเราจะไม่ได้รับการตอบสนอง ถ้าเราไม่แสดงออกอย่างสุดโต่ง

เกล็นนอน

ฉันเป็นแบบนี้เพราะ

ฉันเรียนรู้ว่าอะไรทำให้ฉันได้รับความรัก
และอะไรที่ไป

ฉันกลายเป็นภาพสะท้อนค่านิยมของพ่อ

ตอนฉันเติบโตขึ้นมา พ่อแสดงภาพยนตร์เรื่อง *Grapes of Wrath* และ *Twelve Angry Men* ซึ่งมีตัวละครที่เข้มแข็ง กล้าหาญ ยืนหยัดเพื่อคนที่ถูกกดขี่ และฉันรู้มาตลอดว่านั่นคือบทบาทที่พ่อรัก เป็นตัวแทนค่านิยมที่พ่อยึดถือ ตอนนั้นฉันยังไม่รู้ตัวหรอก แต่ฉันคิดว่าการได้เห็นบทบาทที่พ่อรักเหล่านั้นก็เหมือนปุ๋ยที่โรยลงบนจิตวิญญาณของฉัน และเมื่อฉันได้รู้ความจริงเกี่ยวกับสงครามเวียดนาม ปุ๋ยนั้นเองที่ทำให้ฉันอ่อนแอ การเป็นนักต่อสู้เคลื่อนไหวของฉันเริ่มเติบโตขึ้น

เจน ฟอนดา

ฉันกลายเป็นนักแสดงตลกเพื่อให้แม่หัวเราะ

มันยากเหลือเกินที่จะบอกว่าบุคลิกภาพส่วนไหนของเราคือกลไกการรับมือปัญหาที่ก่อตัวมาเมื่อหลายปีก่อน และส่วนไหนคือตัวตนที่แท้จริงของเรา อย่างเช่น ตอนนี้ฉันจะเป็นอย่างไรถ้าโตมาบนชายหาดลัมพิง ฉันไม่รู้ว่าตัวเองจะมาแสดงตลกไหม ฉันค่อนข้างเก็บตัว ฉันคิดว่าเราทุกคนก็แค่พยายามทำให้แม่ของตัวเองสบายใจขึ้นเท่านั้น

เม มาร์ติน

รูปแบบความผูกพัน (Attachment Style)

กับ ดร.อเล็กแซนดรา ไชโลมอน

วิธีที่เราแสดงตัวในความสัมพันธ์ปัจจุบันคือภาพสะท้อนวิธีที่ผู้เลี้ยงดูเราแสดงตัวต่อเรา ความสามารถหรือความล้มเหลวของพวกเขาในการตอบสนองต่อความต้องการแรก ๆ ของเรา ซึ่งก็คือความต้องการที่จะรู้สึกปลอดภัยและมั่นคง ต้องการมีคนมองเห็นและยอมรับ ส่งผลให้เราสร้าง “รูปแบบความผูกพัน” ขึ้นมา เราสร้างรูปแบบความผูกพันขึ้นตั้งแต่วัยเด็กตอนต้น คือตั้งแต่ก่อนเรา 2 ขวบ! และรูปแบบนั้นก็ติดตามเรา มาจนเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ การเรียนรู้เรื่องความผูกพันช่วยให้เราเข้าใจว่าทำไมเราจึงเป็นอย่างที่เป็น เกี่ยวกับความรู้สึกไม่มั่นคง ยุติรูปแบบความสัมพันธ์ที่เจ็บปวด และก้าวไปสู่พันธะที่ไว้วางใจได้มากขึ้น แม้ความผูกพันจะส่งผลค่อนข้างลึกซึ้งต่อวิธีที่เราสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น รูปแบบความผูกพันของเราไม่ใช่โชคชะตา เราเปลี่ยนความผูกพันที่ไม่มั่นคงไปสู่ความผูกพันที่มั่นคงได้

① ความผูกพันที่มั่นคงปลอดภัย

ความผูกพันที่มั่นคงปลอดภัยคือสิ่งที่เราทุกคนแสวงหา ซึ่งเป็นการรู้สึกปลอดภัย มั่นใจ และไว้วางใจในความสัมพันธ์ของเรา ฉันอาจมีรูปแบบความผูกพันที่มั่นคงปลอดภัยถ้าฉันเห็นคุณค่าในตัวเองสูงและสื่อสารความต้องการของตัวเองได้ ฉันรู้สึกสบายใจที่ใกล้ชิดทางอารมณ์กับคนรัก ฉันมั่นใจที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ในโลกนี้ เพราะฉันไว้วางใจว่ามีคนที่บ้านเข้าใจและเชื่อในตัวฉัน

ถ้าฉันมีรูปแบบความผูกพันที่มั่นคงปลอดภัย แสดงว่าผู้เลี้ยงดูฉันในวัยเด็กใส่ใจต่อความต้องการทางอารมณ์และร่างกายของฉัน รวมทั้งตอบสนองด้วยความเอาใจใส่ พวกเขาสนับสนุนให้ฉันสำรวจโลกและให้พื้นที่ที่จะเติบโต คำพูดและการกระทำของพวกเขาสื่อว่า เธอมีคุณค่า เธอปลอดภัย เธอสำคัญ แม้ฉันไม่ได้สร้างความผูกพันที่มั่นคงในวัยเด็ก ฉันก็มีความผูกพันที่มั่นคงในชีวิตภายหลังได้ โดยการปลูกฝังความสัมพันธ์ที่ดีและไว้วางใจกัน

② ความผูกพันแบบวิตกกังวล

ฉันรู้สึกรู้ว่าเป็นเรื่องยากที่จะวางใจคนรัก แม้พวกเขาจะพิสูจน์ตัวเองแล้วว่าไว้วางใจได้ก็ตาม ฉันต้องการการรับรองซ้ำๆ ว่าพวกเขาจะไม่ทิ้งฉันไป และฉันกลัวการถูกปฏิเสธหรือการทอดทิ้งเอามากๆ ฉันรู้สึกรู้ว่าคุณค่าของฉันขึ้นอยู่กับการยอมรับจากคนรักของตัวเอง ความผูกพันแบบวิตกกังวลนี้เกิดขึ้นเพราะผู้เลี้ยงดูฉันไม่ได้ตอบสนองความต้องการทางร่างกายและอารมณ์ของฉันอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งทำให้ฉันสงสัยความสัมพันธ์ของเราอยู่ตลอด ผู้เลี้ยงดูจึงอาจหันมาหาฉันเพื่อตอบสนองความต้องการทางอารมณ์ของพวกเขาเองมากกว่าจะมอบความรักและการสนับสนุนอันมั่นคงที่ฉันต้องการเพื่อจะเติบโต

ฉันเย้ยเยาะโดยเรียนรู้ที่จะปลอบโยนตัวเอง ยืนยันคุณค่าของตัวเอง และมอบการยอมรับที่ฉันโหยหาถึงนั้นแก่ตัวเอง เพื่อให้ความสัมพันธ์ของฉันรู้สึกเป็นเรื่องต่างตอบแทนกันมากขึ้นและกระวนกระวายน้อยลง

แอ็บบี : เกล็นนอนกับฉันต่างกันสุดขีดในแง่รูปแบบความผูกพัน ฉันเป็นพวกวิตกกังวล ส่วนเธอเป็นพวกหลีกเลี่ยง ดังนั้นเวลาทะเลาะกันฉันจะด่วนคิดเสมอว่า ฉันยังเป็นที่รักอยู่ไหม อย่าทิ้งฉันนะ! ฉันปรารถนาการปลอบประโลมเหลือเกิน

เกล็นนอน : ส่วนฉันจะกลายเป็นน้ำแข็งทันที ทันทีที่เกิดความไม่เข้าใจกัน ฉันรู้สึกได้จริงๆ ว่าตัวเองก่อกำแพงกันขึ้นมาในใจ แล้วแอ็บบีก็นั่งติดอยู่ด้านนอกกำแพง ส่วนฉันติดอยู่ด้านในกำแพง และเราต่างก็โดดเดี่ยว

③ ความผูกพันแบบหลีกเลี่ยง

ฉันอาจมีความผูกพันแบบหลีกเลี่ยง ถ้ามีใครบอกว่าฉันพึ่งพาตัวเองได้ แม้ฉันอาจเห็นคุณค่าในตัวเองสูง แต่ฉันกลับลำบากที่จะเชื่อมโยงทางอารมณ์กับคนรัก ฉันมักผลักไสคนอื่นเมื่อพวกเขาเข้ามาใกล้เกินไป ฉันมักคิดว่าฉันไม่ต้องการพวกเขา ฉันไม่ต้องการใครทั้งนั้น ฉันพัฒนารูปแบบความผูกพันแบบหลีกเลี่ยงขึ้นมา เพราะผู้เลี้ยงดูมีระยะห่างทางอารมณ์กับฉัน เมื่อฉันโยนหาความเชื่อมโยงทางอารมณ์ ฉันอาจถูกเพิกเฉยใส่ ถูกทำให้อับอาย หรือถูกลงโทษ เพื่อรับมือกับความห่างเหินของผู้เลี้ยงดู ฉันจึงเรียนรู้ที่จะไม่พึ่งพาใครนอกจากตัวเอง

ฉันเยียวยาโดยยอมให้ตัวเองเข้าใจผู้คน ไว้วางใจว่าฉันจะไม่ถูกพวกเขาครอบงำ และรู้ว่าการที่ใครบางคนอยากอยู่ใกล้ฉัน ไม่ได้หมายความว่าพวกเขาต้องการหรือสามารถควบคุมฉันได้

④ ความผูกพันแบบสับสน

ถ้าฉันมีรูปแบบความผูกพันแบบสับสน ฉันจะรู้สึกสับสนกับความสัมพันธ์ที่เปี่ยมด้วยรัก ฉันอยากมีความสัมพันธ์แบบนั้นอย่างยิ่ง แต่ก็กลัวที่จะเปิดใจให้ใครเข้ามา แทนที่จะยึดโยงกับคนรักหรือผลักไสพวกเขาออกไป ฉันกลับทำทั้งสองอย่าง ฉันแสวงหาความใกล้ชิดทางอารมณ์ แล้วก็กระพี้ดกระพี้ดใส่หรือผลักคนเหล่านั้นออกไป เพราะกลัวเหลือเกินว่าจะเจ็บปวด ความผูกพันแบบสับสนนี้มักเกิดจากการถูกทำร้ายในวัยเด็กตอนเป็นเด็กฉันกระหายความรักและการถนอมบำรุงจากผู้เลี้ยงดู แต่พวกเขากลับเป็นบ่อเกิดของความกลัวด้วยเช่นกัน

ฉันเฝ้ายาวโดยการตระหนักว่าปฏิกิริยาทางอารมณ์ที่รุนแรงของตัวเอง เช่น ความโกรธ สะท้อนให้เห็นว่าฉันกลัวหรือสับสน จากนั้นจึงใช้มาตรการต่างๆ ที่ทำให้ตัวเองสงบลง การที่ฉันสามารถตระหนักรู้และเห็นอกเห็นใจตัวเองจะช่วยให้รู้สึกมั่นคงภายในยิ่งขึ้น และสร้างความคงเส้นคงวาในความสัมพันธ์ใดๆ ของตัวเองยิ่งขึ้น