howto

Stop Letting Everything Affect You
อย่ายอมให้อะไร ๆ กระทบใจคุณ

Daniel Chidiac

เขียน

เชิญพร คงมา

แปล

การอ่านคือรากฐานแห่งสติปัญญา

หนังสือเล่มนี้อุทิศให้การเติบโตของคุณ

แดเนียล ชิดิแอค

คำนำสำนักพิมพ์

ความรู้สึกวิตกกังวลในทุกเช้าเมื่อเอื้อมมือไปเปิดอ่านข้อความ ความอึดอัดใจเมื่อเห็นชีวิตอันสวยหรูของเพื่อน ๆ บนโซเชียลมีเดีย หรือความวิตกกังวลถึงอนาคตของตัวเองในยามที่ข่มตานอน

ความจริงที่หลีกหนีไม่ได้คือ โลกรอบตัวจะยังคงหมุนต่อไป ผู้คนจะเปลี่ยนแปลง และสถานการณ์ต่าง ๆ จะไม่มีวันเหมือนเดิม ทุกเรื่อง ทุกอย่าง และทุกคน ยังคงมีอิทธิพลต่อความรู้สึกของเราเสมอ

แต่ในหลายครั้ง เราเองก็อาจเป็นผู้ก่ออิฐ ตอกเสาเข็ม และสร้าง “คุกทางความคิด” ให้กับตัวเอง โดยเปิดประตูรับทุกความรู้สึกลบ ๆ เข้ามา และปล่อยให้ผู้คนที่ไม่ได้หวังดีกับเราเข้ามาอยู่ในชีวิตนานเกินกว่าที่ควร

ความเปลี่ยนแปลงที่แท้จริงและยั่งยืนจึงไม่ได้เริ่มต้นจากการพยายามทำให้โลกภายนอกสงบลง หากเริ่มต้นจากวันที่คุณกล้าพูดกับตัวเองว่า “พอกันที”

หนทางสู่อิสรภาพไม่ใช่ยาวิเศษที่จะทำให้คุณกลายเป็นคนที่ไม่รู้สึกอะไรอีกต่อไป เพราะการเป็นคนอ่อนไหวไม่ใช่สิ่งที่จำเป็น

ต้องกำจัด สิ่งที่คุณต้องเรียนรู้คือ การไม่ปล่อยให้ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัวเข้ามาครอบครองพื้นที่ในใจมากเกินไป

หนังสือเล่มนี้จึงเปรียบเสมือนกล่องเครื่องมือคู่ใจที่จะช่วยให้คุณเรียนรู้วิธีรับมือกับเสียงในหัวที่คอยกัดกินตัวเอง ตระหนักถึงรูปแบบความคิดที่กำลังทำร้ายคุณ และกล้าที่จะตัดขาดจากความสัมพันธ์ที่คอยบงการ ปั่นหัว หรือทำให้คุณรู้สึกว่าตัวเองไม่ดีพอ

หลายๆ ครั้ง สิ่งที่คุณต้องการก็คือเพื่อนคนหนึ่งที่มานั่งอยู่ข้างๆ ผู้ไม่ได้มาเพื่อบอกว่าคุณควรรู้สึกอย่างไร แต่จะคอยเตือนสติในวันที่คุณหลงอยู่ในความคิดของตัวเอง ค่อยๆ ชวนคุณหยุด คิด ทบทวน และตกตะกอนกับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นภายในใจ

เพื่อที่ว่าสักวันหนึ่งจะได้ค้นพบว่า คุณไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนโลกทั้งใบเพื่อให้ตัวเองมีความสุข

เพราะทุกเรื่อง ทุกอย่าง และทุกคน จะยังคงเกิดขึ้นและดำเนินไปตามธรรมชาติ

แต่สิ่งหนึ่งที่เปลี่ยนไป คือคุณจะไม่ปล่อยให้ทุกอย่างมีอำนาจเหนือความสงบสุขในใจเหมือนที่ผ่านมา

howto

สารบัญ

บทนำ 1

ส่วนที่ 1

ทำไมคุณถึงปล่อยให้ทุกอย่างกระทบใจคุณ 5

บทที่ 1 ต้นตอของปัญหา : ทำไมคุณถึงเป็นคนที่มีความรู้สึกลึกซึ้งกับทุกเรื่อง 6

บทที่ 2 ปัญหาไม่ได้อยู่แค่ที่ผู้คน แต่คือทุกอย่าง 12

บทที่ 3 คุกทางความคิด : เมื่อจิตใจสร้างวังวนความคิด 17

บทที่ 4 มุมมองที่กว้างขึ้น 25

ส่วนที่ 1 ทางออก 30

ส่วนที่ 2

คุณกำลังปล่อยให้ชีวิตควบคุมคุณ 45

บทที่ 5 ภาพลวงตาของการควบคุม 46

บทที่ 6 ความเชื่อมโยงระหว่างการควบคุม การถูกปฏิเสธ และความปรารถนาที่จะ “เอาชนะ” 49

ส่วนที่ 2 ทางออก 58
พลังของการใคร่ครวญ : รับรู้ความแข็งแกร่งของคุณ 64

ส่วนที่ 3

ภาระที่คุณแบกรับ – ขอบเขตและการปล่อยวาง 67
บทที่ 7 ราคาแฝงของการแบกรับภาระคนอื่น 68
บทที่ 8 พลังของความรู้สึกผิดและความพยายาม
กำหนดขอบเขต 77
บทที่ 9 กับดักของการอธิบายมากเกินไปและการปล่อยวาง 82
ส่วนที่ 3 ทางออก 86

ส่วนที่ 4

จุดแตกหัก – การรู้เท่าทันและการตระหนักรู้ 99
บทที่ 10 ถูกลอบบงการ : รู้เท่าทันเมื่ออีกฝ่ายทำให้คุณ
กลายเป็นฝ่ายผิด 100
บทที่ 11 ครั้งสุดท้ายที่พวกเขาจะทำให้คุณรู้สึกเช่นนี้ :
รู้ว่าเมื่อไรควรเดินจากมา 111

บทที่ 12 ความโศกเศร้าแห่งการเติบโต :
อาลัยให้ความสัมพันธ์ที่ต้องทิ้งไว้เบื้องหลัง 115
บทที่ 13 การเผยตัวตนที่แท้จริง 119
บทที่ 14 พื้นที่ว่างเปล่า :
จุดจบและการกำเนิดใหม่ของตัวตน 123
ส่วนที่ 4 ทางออก **128**

ส่วนที่ 5

นอกจากสิ่งที่เห็น – แนวคิดอื่น ๆ ที่สำคัญไม่แพ้กัน **141**
บทที่ 15 คุณทำได้ 142
บทที่ 16 กลลวงอันเงียบงันของอัตตา :
จิตใจทำให้คุณไม่กล้าเติบโตได้อย่างไร 146

ส่วนที่ 6

วิถีสู่อิสรภาพ **149**
บทที่ 17 สิ่งที่ไม่มีใครบอกเกี่ยวกับการให้อภัย 150
บทที่ 18 เหนือกว่าความสุข : ค้นพบความสงบสุขภายใน 155

ส่วนที่ 7

แสงสว่าง **161**

บทที่ 19 การค้นพบแสงสว่างในเส้นทางแห่งชีวิต 162

บทที่ 20 ออกไปใช้ชีวิต 168

บทนำ

จะมีช่วงเวลาหนึ่งที่คุณตระหนักได้ว่า ตัวเองไม่อาจใช้ชีวิตแบบนี้อีกต่อไปได้แล้ว ชีวิตที่เหนื่อยล้าตลอดเวลา อ่อนไหวกับสิ่งที่ไม่ควรส่งผลรุนแรงขนาดนั้น คุณอาจเสียเวลาไปหลายปีกับการสะกดอารมณ์ตัวเองไว้ไม่ได้ เหมือนกับทุกเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ทั้งเรื่องที่คนอื่นพูด เรื่องที่คนอื่นทำ เรื่องที่ไม่เป็นไปดังใจหวัง กลับกลายมาเป็นตัวบงการความรู้สึก คุณอาจใช้ชีวิตโดยแบกรับน้ำหนักที่มองไม่เห็น ทั้งที่คุณไม่จำเป็นต้องทำแบบนั้นด้วยซ้ำ

คุณตื่นมาพร้อมความเคร่งเครียด วิตกกังวลเกินเหตุ คิดวนถึงบทสนทนาเดิม ๆ จมปลักกับเรื่องที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้ และรู้สึกโดนลากเข้าไปในวังวนเดิม ๆ **ทั้งคิดมากเกิน ใส่ใจมากไป ตอบสนองเกินจำเป็น** และบ่อยครั้งก็สติแตกเกินกว่าที่ควร บางครั้งก็เป็นเพียงความรู้สึกที่สลัดไม่หลุด กระแสความกังวลที่แฝงอยู่ลึก ๆ แม้ไม่ได้ครอบงำแต่ก็ไม่ได้มลายไปเสียที และคงค้างคาใจจนคุณรู้สึกไม่เป็นตัวของตัวเอง บางครั้งก็ย่ำแย่จนอยากหนีไปให้พ้น ๆ **คุณแค่อยากวิ่งหนีไปเท่านั้น!** ซ้ำยังคิดจริง ๆ ว่าตัวเองกำลังจะเป็นบ้า เพราะไม่มีคน “ปกติ” ที่ไหนจะยอมให้สิ่งต่าง ๆ มากระทบใจง่ายดายหรือ

มากมายขนาดนี้ แม้จะยอมรับได้ยาก แต่คุณกลับรู้สึกว่าตัวเองมีอารมณ์และจิตใจอ่อนไหวอยู่ตลอดเวลา รวมถึงยังวนเวียนอยู่ในวังวนที่ไม่มีทางหลุดพ้น พอคิดว่าตัวเองดีขึ้นแล้วและมีความสุขสุด ๆ แต่ไม่กี่อึดใจต่อมากลับรู้สึกเหมือนโลกทั้งใบพังทลายตรงหน้าในใจลึก ๆ คุณรู้ดีว่าไม่ใช่เพราะคนอื่น ไม่เกี่ยวกับคนที่ทำร้ายคุณ คนที่ทำให้ผิดหวัง หรือคนที่ไม่เห็นค่าของคุณ **แต่เป็นเพราะตัวคุณ เป็นเพราะคุณเองที่ไปเปิดทางให้ทุกอย่างและทุกคนเข้าถึงความสงบสุข เข้าถึงความคิด และเข้าถึงความรู้สึกของคุณ ทั้งหมดล้วนเป็นเพราะคุณกดดันตัวเองมากเกินไป**

ราคาที่ต้องจ่ายให้รถไฟเหาะทางอารมณ์ช่างแพงมหาศาล ทั้งกระทบต่อความสัมพันธ์ เพราะผู้คนไม่มีทางรู้ว่าจะต้องเผชิญหน้ากับคุณในอารมณ์ไหน ทั้งกระทบต่อการงาน เพราะสมาธิกระเจิดกระเจิงภายใต้ความวุ่นวายใจอันหนักอึ้ง ทั้งยังกัดกร่อนความเชื่อมั่น เพราะคุณเริ่มสงสัยว่าจะเชื่อใจตัวเองในฐานะคนที่หนักแน่นได้ไหม ส่วนที่เลวร้ายที่สุดคือ อารมณ์นี้ปล้นปัจจุบันขณะของคุณไป มันพรากความสามารถในการสัมผัสชีวิตอย่างค่อยเป็นค่อยไป เพราะดันไปหมกมุ่นอยู่กับการนึกภาพสิ่งที่อาจเกิดขึ้นหรือสิ่งที่ผ่านพ้นไปแล้ว

คุณลองมาแล้วหลายวิธี คุณอาจเคยตั้งใจสะกดอารมณ์ไว้ แต่สุดท้ายกลับปะทุรุนแรงกว่าเดิมเสียอีก หรืออาจเคยแสวงหาการยอมรับจากคนอื่น โดยหวังว่าคำยืนยันจะช่วยให้มรสุมในใจคุณสงบลง หรืออาจลองควบคุมทุกสถานการณ์ เพราะเชื่อว่าถ้าคาดเดาหรือจัดการผลลัพธ์ของทุกอย่างได้ ก็จะรู้สึกสงบใจเสียที แต่กลยุทธ์พวกนี้กลับล้มเหลวซ้ำแล้วซ้ำเล่า เพราะนั่นเป็นการแก้อาการปลายเหตุไม่ใช่ต้นตอของปัญหา

สิ่งที่คุณยังไม่ทันได้ตระหนักคือ การตอบสนองต่อสิ่งเร้ามากเกินไป ไม่ใช่ข้อบกพร่องของตัวคุณ หรือเป็นมิติหนึ่งของบุคลิกภาพที่ไม่มีวันแก้ไขได้ ทว่าเป็นรูปแบบที่เรียนรู้มา จนกลายเป็นนิสัยการนึกคิดที่ฝังลึกผ่านการทำซ้ำแล้วซ้ำเล่า ซึ่งก็เหมือนนิสัยอื่น ๆ ที่เปลี่ยนแปลงได้ผ่านการตอบสนองที่ดีต่อใจมากกว่าเดิม จิตใจที่คอยตอบสนองทุกสิ่งไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง มันเป็นเพียงสิ่งที่คุณฝึกฝนให้เป็นเท่านั้นเอง

ความจริงก็คือ คุณไม่จำเป็นต้องมีชีวิตแบบนี้ต่อไป คุณเปลี่ยนแปลงได้

หนทางนี้ไม่ง่ายเสมอไป เพราะการเติบโตไม่ได้เป็นเส้นตรง แต่ประกอบด้วยช่วงเวลาที่ยืดขยายและหดสั้น ก้าวหน้าและถอยหลัง อย่างไรก็ตาม เมื่อคุณฝึกฝนสม่ำเสมอผ่านเครื่องมือต่าง ๆ ในหนังสือเล่มนี้ คุณก็จะพัฒนาจิตใจที่มั่นคงไม่คลอนแคลนได้ แม้แต่ในสถานการณ์ที่สับสนวุ่นวาย

หนังสือเล่มนี้ใช่ให้คุณกลายเป็นคนไร้ความรู้สึก แต่ให้คุณเรียนรู้ว่าจะยอมเสียพลังงานกับอะไร เป็นการทำความเข้าใจว่า ไม่ใช่ทุกเรื่องที่สมควรไปโต้ตอบ ไม่ใช่ทุกคนที่คู่ควรจะเข้าถึงคุณ และไม่ใช่ทุกความคิดที่ควรค่าพอให้เชื่อ หนังสือเล่มนี้คือการกำหนดขอบเขตและปกป้องความสงบสุขในใจ โดยไม่รู้สึกผิด

หนังสือเล่มนี้จะสอนให้รู้วิธีการต่าง ๆ ดังนี้

- เลิกปล่อยให้เรื่องเล็กน้อยมาทำลายชีวิตไปทั้งวัน
- เลิกบ่อนทำลายตัวเอง
- กำหนดขอบเขตที่ดีต่อใจโดยไม่รู้สึกผิด

- แยกแยะความแตกต่างระหว่างความรู้สึกผิดจริง ๆ กับการถูกบงการ
- ทำลายวังวนของการคิดมากก่อนจะย่ำแย่เกินเยียวยา
- เลิกเก็บทุกเรื่องมาเป็นปัญหาส่วนตัว และไม่ปล่อยให้ตัวเองอ่อนไหวต่อสิ่งเร้า
- มองเห็นรูปแบบที่บ่อนทำลายความสัมพันธ์ และเดินจากมาโดยไม่นึกเสียใจ
- คุมสติได้มากขึ้น และรู้สึกดีขึ้นทุกวัน
- เปลี่ยนแนวคิดที่เห็นตัวเองเป็นเหยื่อสู่การเป็นผู้กำหนดชีวิตตัวเอง
- เรียนรู้ศิลปะการปล่อยวางทางอารมณ์ วิธีไม่ทุกข์ร้อนแบบที่ไม่เย็นชา
- ก้าวไปข้างหน้าอย่างมั่นใจ โดยไม่รู้สึกว่าต้องอธิบายการเติบโตให้ใครฟัง

จำไว้ว่า คุณไม่ได้อ่อนแอเพียงเพราะเป็นคนที่มีความรู้สึกลึกซึ้งหรือเป็นคนคิดมาก แต่คุณต้องเลิกปล่อยให้ความรู้สึกเหล่านั้นมากัดกินใจ คุณไม่ได้เห็นแก่ตัวที่เลือกตัวเองก่อน และต้องเลิกขอโทษเรื่องนี้ได้แล้ว คุณไม่ได้ใจร้ายเพราะเดินออกมาจากสิ่งที่ไม่เหมาะกับตัวเอง และต้องเลิกอธิบายเรื่องนี้กับคนที่ไม่มีวันเข้าใจ

นี่คือจุดเปลี่ยนของคุณ มาเริ่มค้นหากันว่าทำไมทุกอย่างถึงกระทบใจคุณได้มากขนาดนี้ หลังจากนั้น มาดูวิธีที่จะหลุดพ้นจากความรู้สึกเหล่านั้นเสียที...

ส่ ว น ที่ 1

ทำไมคุณถึงปล่อยให้ทุกอย่าง กระทบใจคุณ

บทที่ 1

ต้นตอของปัญหา : ทำไมคุณถึงเป็นคนที่มีความรู้สึกลึกซึ้งกับทุกเรื่อง

เคยสงสัยไหมว่าทำไมเรื่องบางเรื่องถึงกระทบความรู้สึกของคุณมากกว่าคนอื่น ทำไมความคิดเห็นทั่วไป สายตาที่ส่งมา หรือแม้แต่น้ำเสียงของบางคนจึงค้างคาใจอยู่นานหลายชั่วโมงถึงหลายวัน ทำไมความรู้สึกต่าง ๆ ถึงรุนแรงจนครอบงำให้คุณเหนื่อยล้า คิดมาก และรับไม่ไหว ถ้าคุณรู้สึกแบบนี้ คุณไม่ได้เป็นอยู่คนเดียว บางคนเกิดมาพร้อมการรับรู้สิ่งต่าง ๆ ได้ลึกซึ้งกว่าคนอื่น นี่ไม่ใช่ความอ่อนแอและไม่ได้ทำให้คุณเป็นคน “อ่อนไหวมากเกินเหตุ” เพราะเป็นเพียงวิถีการรับรู้โลกในแบบของคุณ แต่หากอารมณ์เหล่านั้นครอบงำมากเกินไป คุณอาจเริ่มรู้สึกว่ามันเป็นดั่งคำสาป

สำหรับคนที่มีความรู้สึกลึกซึ้ง พวกเขาไม่ได้ใช้ชีวิตให้ผ่านพ้นไปวัน ๆ เท่านั้น แต่กลับ**ซึมซาบ**ชีวิตไว้ พวกเขารับรู้ความรู้สึกอย่างลึกซึ้งจากทุกบทสนทนา ทุกการโต้ตอบ ทุกช่วงเวลาเล็ก ๆ ถึงแม้วิธีนี้จะเป็นเรื่องงดงาม เพราะทำให้ได้เชื่อมโยงกับผู้คนอย่างมีความหมาย ได้ชื่นชมกับสิ่งเล็ก ๆ และได้รับรู้อารมณ์อย่างที่คนอื่นอาจไม่มีวันเข้าใจถ่องแท้ แต่ก็ทำให้เหนื่อยล้าได้ เมื่อทุกสิ่งซึมลึกเข้าในใจ ช่วงเวลายากลำบากจึงไม่ได้แค่หนักหนา แต่กลับ**กัดกินหัวใจ** ความเข้าใจผิด

ก็กลับรู้สึกเหมือนเป็นการถูกปฏิเสธ ความผิดเล็กน้อยกลับตาลปัตรเป็นการจมอยู่กับความไม่เชื่อมั่นในตัวเอง คำพูดลอย ๆ ของบางคนกลับค้างคาใจนานเสียจนคนพูดเองก็ลืมไปแล้ว

สาเหตุที่บางคนรับรู้ความรู้สึกได้ลึกซึ้งกว่าคนอื่นมาจากส่วนผสมระหว่างพันธุกรรม บุคลิกภาพ กับประสบการณ์ชีวิต บางคนรับรู้อารมณ์ได้ไวโดยธรรมชาติ พวกเขาสังเกตรายละเอียดเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่คนอื่นอาจพลาด ทั้งสังเกตน้ำเสียงหรือท่าทางที่เปลี่ยนไป และประมวลผลสิ่งเหล่านั้นในลักษณะที่ทำให้รับรู้ความรู้สึกรุนแรงเกินเหตุ การศึกษา**กลุ่มคนที่มีความอ่อนไหวสูง** โดย ดร.อีเลน อารอน (Elaine Aron) (1997) ชี้ว่า ประชากรประมาณ 20 เปอร์เซ็นต์เกิดมาพร้อมระบบประสาทที่ตอบสนองต่อสิ่งเร้าได้ไว หมายความว่าสมองของคนกลุ่มนี้ประมวลสิ่งเร้าทางประสาทสัมผัสและสิ่งบ่งชี้ทางอารมณ์ได้ลึกซึ้งกว่าคนอื่น ยิ่งกว่านั้น ประสบการณ์ในวัยเด็กมีบทบาทสำคัญ ถ้าคุณเติบโตมาในสภาพแวดล้อมที่อารมณ์ความรู้สึกถูกมองข้าม คุณอาจเรียนรู้ที่จะวิเคราะห์อารมณ์เหล่านั้นมากเกินไปเพื่อทำความเข้าใจเรื่องต่าง ๆ หากคุณเติบโตมาพร้อมความรู้สึกหวาดระแวงอารมณ์ผู้อื่นอยู่ตลอด คุณก็อาจอ่อนไหวกับสิ่งรอบตัวได้มากเป็นพิเศษ

ปัญหาไม่ได้อยู่ที่คุณมีความรู้สึกลึกซึ้ง แต่อยู่ที่คุณไม่รู้วิธีปิดสวิตช์ความรู้สึกนี้ คุณไม่ได้รับรู้อารมณ์ตัวเองอย่างรุนแรงเท่านั้น แต่ยังซึมซาบอารมณ์ของคนอื่นด้วย คุณเดินเข้าไปในห้องแล้วก็สัมผัสพลังงานได้ทันที ถ้ามีใครอารมณ์เสียคุณก็รับรู้ได้ ถ้ามีใครทำท่าทีต่างออกไป คุณก็สังเกตเห็น ราวกับเปิดเรดาร์จับอารมณ์เพื่อคอยจับสัญญาณพร้อมประมวลผลตลอดเวลา แม้สิ่งเหล่านี้ทำให้คุณเป็น

คนมีความเห็นใจและเข้าใจ แต่ก็ทำให้ไร้เรี่ยวแรงเพราะคอยแบกรับความรู้สึกที่ไม่ใช่ของคุณเอง

ปัญหาของการเป็นคนเห็นอกเห็นใจ คือ
คุณสงสารแม้แต่คนที่ทำร้ายคุณ

ความรู้สึกไวในระดับนี้ยังนำไปสู่**การเก็บทุกเรื่องมาคิดมาก** สมองของคุณคิดวนถึงบทสนทนาเพื่อค้นหาความหมายที่ซ่อนอยู่ คอยคิดวนถึงสิ่งที่พูดไปแล้ว เพราะกังวลว่าคนอื่นอาจเข้าใจผิด ทั้งทึกทักว่าถ้ามีใครสักคนเงียบ ก็ต้องเป็นเพราะคุณ การวิเคราะห์มากไปไม่ได้แค่ทำให้ใจวุ่นวาย แต่ยังทำให้คุณติดอยู่กับที่ ทั้งติดอยู่ในวังวนของการสงสัยตัวเอง และกังวลถึงสิ่งที่ไม่ได้สำคัญเท่าที่รู้สึก

หนึ่งในปัญหาใหญ่ที่สุดของคนที่มีความรู้สึกลึกซึ้งคือ**ความรู้สึกผิด**ที่พ่วงตามมา คุณรู้สึกผิดที่ใส่ใจมากเกินไป รู้สึกผิดที่เก็บเรื่องต่าง ๆ มาเป็นปัญหาของตัวเอง ซ้ำยังรู้สึกผิดที่ไม่สามารถ “ปล่อยวาง” อย่างที่ทุกคนบอกให้ทำได้ และเพราะคุณรับรู้อารมณ์ได้รุนแรงเช่นนี้ จึงอาจรู้สึกว่าตัวเองต้องรับผิดชอบความรู้สึกของคนอื่นด้วย คุณแบกรับไว้เกินตัว ให้ความสำคัญกับคนอื่นก่อนเสมอ และทำทุกอย่างเพื่อรักษาความสงบสุขไว้ แม้ต้องแลกด้วยสุขภาวะของตัวเอง

ความเหนื่อยล้าจากความรู้สึกลึกซึ้งต่อทุกเรื่องไม่ได้เกิดกับจิตใจเท่านั้น แต่ยังส่งผลต่อร่างกายด้วย เมื่ออารมณ์ถูกกระตุ้นต่อเนื่อง ระบบประสาทจะตื่นตัวสุดขีดตลอดเวลา ร่างกายแบกรับความเครียดโดยไม่รู้ตัว นี่คือสาเหตุที่ทำให้คนเหล่านี้ยังต้องรับมือกับความวิตกความเคร่งเครียด อาการปวดหัว หรือแม้แต่เหนื่อยล้าจากการอยู่

ท่ามกลางผู้คน ร่างกายไม่ได้กำลังตอบสนองต่ออารมณ์ตัวเองเท่านั้น แต่กำลังตอบสนองต่อภาระอารมณ์ของทุกสิ่งและทุกคนรอบตัวด้วย การมีความรู้สึกลึกซึ้งกับทุกเรื่องจึงไม่ได้ทำให้คุณเหนื่อยใจเท่านั้น แต่ยังทำให้ใส่ใจสิ่งต่าง ๆ มากเกินไป จนเผลอแบกรับไว้เกินกำลัง โดยไม่ทันรู้ตัวด้วยซ้ำ...

ราคาทางอารมณ์ของการใส่ใจมากเกินไป

การใส่ใจควรเป็นเรื่องที่ดี เพราะเป็นสิ่งที่เติมเต็มให้เรามีความเป็นมนุษย์เต็มตัว ช่วยให้เราเชื่อมโยง รัก และสร้างความสัมพันธ์ที่มีความหมาย แต่จะเกิดอะไรขึ้นเมื่อความใส่ใจกลับกลายเป็นสิ่งที่ทำให้คุณเหนื่อยล้ามากกว่าอิ่มเอมใจ เมื่อความใส่ใจกลายเป็นภาระทางอารมณ์ที่วางลงไม่ได้ เมื่อคุณใส่ใจทุกอย่างมากเกินไป ทั้งสิ่งที่คนอื่นคิด สิ่งที่คนอื่นรู้สึก และสิ่งที่คนอื่นต้องการ จนคุณรู้สึก**ว่างเปล่า เหนื่อยล้า และไร้ค่า**

สำหรับคนที่ใส่ใจผู้อื่นอย่างลึกซึ้ง ชีวิตมักเหมือนการลงทุนทางอารมณ์ที่ไม่จบสิ้น เพราะต้องคอยใส่ใจทุกสิ่ง ไหนจะความสัมพันธ์ มิตรภาพ หรือแม้แต่ปฏิสัมพันธ์กับคนแปลกหน้าเพียงชั่วครู่ คุณทุ่มเทเวลา พลังงาน และอารมณ์ลงไปอย่างไม่ลังเล แต่แทนที่จะรู้สึกอิ่มเอม กลับรู้สึกอ่อนล้า ถูกปฏิเสธ หรือแม้แต่ขุ่นเคืองใจ ไม่ใช่เพราะคุณไม่อยากใส่ใจ แต่เพราะคุณไม่รู้ว่าจะเลิกทำอย่างไร แม้แต่ตอนที่เรื่องนี้กำลังทำร้ายคุณ

การใส่ใจมากเกินไปมาพร้อมกับราคาที่ต้องจ่าย และราคานั้นมักเป็น **สุขภาพใจของตัวเอง** เพราะคุณให้ความสำคัญกับคนอื่นก่อนเสมอ จนเหลือเพียงพื้นที่เล็ก ๆ ให้ตัวเอง ส่วนความต้องการ ความรู้สึก และความปรารถนาส่วนตัวกลับถูกผลักไปอยู่เบื้องหลัง ต่อให้จะคอยบอกตัวเองว่าไม่เป็นไร ว่าการทำให้คนอื่นมีความสุขถือว่าคุ้มค่า แต่ในใจลึก ๆ สิ่งเหล่านี้กำลังสูบพลังชีวิตไปจนหมด เมื่อเวลาผ่านไป ความไม่สมดุลนี้ทำให้คุณหมดพลังใจ เหมือนเป็นฝ่ายให้อยู่ตลอดเวลา แต่ไม่เคยเป็นฝ่ายได้รับกลับมาเลย

หนึ่งในปัญหาที่ใหญ่ที่สุดของการใส่ใจมากเกินไป คือการรับผิดชอบภาระทางอารมณ์ คุณรู้สึกว่าเป็นหน้าที่ที่ต้องทำให้คนรอบข้างสบายใจ รู้สึกผิดที่ไม่สามารถแก้ปัญหาของพวกเขา และรับรู้ความรู้สึกคนอื่นราวกับเป็นของตัวเอง เมื่อพวกเขากำลังต่อสู้กับปัญหา คุณกลับรู้สึกว่าเป็นหน้าที่ที่ต้องช่วยให้ทุกอย่างดีขึ้น แต่ความเป็นจริงคือ คุณช่วยทุกคนไม่ได้ ไม่สามารถแบกรับภาระทางอารมณ์ของผู้คนรอบตัวแล้วคาดหวังว่าจิตใจตัวเองจะไม่พังทลาย ต่อให้ใส่ใจมากแค่ไหน **ความสุขของคนอื่นก็ไม่ใช่ความรับผิดชอบของคุณ** และเมื่อคุณเชื่อว่ามันเป็นหน้าที่ของคุณ ก็เท่ากับคุณเปิดทางให้ความเหนื่อยล้าและความผิดหวังเข้ามา

ผมเคยคิดว่าสามารถช่วยทุกคนได้
จนกระทั่งตระหนักได้ว่าพวกเขากำลังกดให้ผมจมลงไปด้วย

อีกหนึ่งราคาที่ซ่อนอยู่ของการใส่ใจมากเกินไป คือการนำพาให้คุณแบกรับเรื่องไว้เกินกำลังได้อย่างง่ายดาย คุณตอบตกลงทั้งที่อยากปฏิเสธ คอยอยู่เคียงข้างคนที่ไม่พร้อมจะทำแบบเดียวกันเพื่อคุณ

คุณบีบตัวเองให้ทำเกินขีดจำกัดเพราะไม่อยากให้ใครผิดหวัง แต่สิ่งที่จะเกิดขึ้นเมื่อคุณเอาแต่รินน้ำจากถ้วยที่ว่างเปล่า คือความเหนื่อยล้าทางใจ อารมณ์เปราะบาง หรือแม้แต่ร่างกายอ่อนแรงในที่สุด แล้วสิ่งที่แย่ที่สุดก็คือ คนที่คุณยอมแบกเรื่องของเขาไว้จนหลังแอ่นกลับไม่สังเกตเห็นความเสียสละของคุณเลยด้วยซ้ำ

การใส่ใจมากเกินไปยังทำให้คุณอ่อนแอจนโดนเอาเปรียบ เมื่อคนอื่นเห็นว่าคุณพร้อมช่วยเสมอ ไม่เคยปฏิเสธ และใส่ใจตลอดเวลา บางคนก็เริ่มคาดหวัง แต่ไม่ได้ซาบซึ้งถึงมัน พวกเขาคิดเอาเองว่าคุณจะอยู่เคียงข้างเสมอไม่ว่าจะปฏิบัติต่อคุณอย่างไร และเพราะคุณใส่ใจเกินเหตุ คุณจึงยอมทนในเรื่องที่ไม่ควร ซ้ำยังจะหาข้อแก้ตัวให้พฤติกรรมที่ทำร้ายคุณ และยอมอยู่ในความสัมพันธ์ มิตรภาพ และสถานการณ์ที่ต้องพยายามอยู่ฝ่ายเดียว จนรู้สึก**ไร้ตัวตนและไร้ค่า**

ความจริงที่ยากจะยอมรับคือ **การใส่ใจคนอื่นไม่ได้ทำให้คนเหล่านั้นหันมาใส่ใจคุณในแบบเดียวกัน** และการตระหนักรู้ความจริงข้อนี้ช่างแสนเจ็บปวด มันนำไปสู่ความรู้สึกลึก ๆ ที่ทั้งหมดไฟและเหนื่อยใจ รวมถึงยังเป็นสาเหตุให้รู้สึกเหนื่อยล้าจากความสัมพันธ์ที่ครั้งหนึ่งเคยเบ่งบาน เมื่อคุณใส่ใจมากจนเกินขอบเขต สุดท้ายก็ต้องลงเอยด้วยการแบกรับภาระทางอารมณ์ของทุกคนไว้ ในขณะที่ตัวเองแทบจะประคองใจไว้ไม่อยู่

บทที่ 2

ปัญหาไม่ได้อยู่แค่ที่ผู้คน แต่คือทุกอย่าง

คุณปล่อยให้ชีวิตรู้สึกท่วมทันได้อย่างไร

ผมจำวันนั้นได้แม่น วันที่รู้สึกว่าเกิดเรื่องราวมากมายเหลือเกิน แม้ไม่ใช่วันที่พังพินาศ แต่เป็นเพียงเช้าธรรมดาวันหนึ่ง ที่ทุกอย่างค่อย ๆ บานปลายจนหนักหนาเกินรับไหว

ผมตื่นมาอย่างเหนื่อยล้าทั้งที่ได้นอนเต็มที่ โทรศัพท์คือสิ่งแรกที่เห็น ข้อความแจ้งเตือนเรียงซ้อนกันเต็มไปหมด ทั้งรายการเตือนความจำที่ผมยังไม่ได้ทำ ข้อความที่ยังไม่มีแรงพอจะตอบ ผมพูดในใจว่าเดี๋ยวค่อยทำ แต่ความรู้สึกผิดที่มีกลับกดทับจิตใจตั้งแต่ยังไม่ทันลุกจากเตียง ผมรีบเร่งในเช้าวันนั้น แต่ตามทุกอย่างไม่ทันอยู่ดี แล้วก็ทำกาแฟหก ไม่ใช่เรื่องใหญ่ใช่ไหมล่ะ แต่ในชั่วขณะนั้นกลับรู้สึกเหมือนเป็นฟางเส้นสุดท้าย เหมือนจักรวาลกำลังพิสูจน์ว่าไม่ว่าผมจะตั้งใจแค่ไหน ก็ยังจัดการเรื่องง่าย ๆ ให้ดีไม่ได้เลย

ผมต้องเปลี่ยนชุด จึงทำให้สายเข้าไปอีกและวิตกกังวลยิ่งขึ้น ตอนที่ขึ้นมานั่งบนรถ ผมกำพวงมาลัยไว้แน่นเสียจนข้อนิ้วเปลี่ยนสี

ทุกไฟแดงเหมือนจงใจแกล้ง รถที่ขับช้าเหมือนตั้งใจขวางทาง ผมมัวแต่คิดวนไปมาว่า *ฉันควรออกมาให้เร็วกว่านี้ จัดการให้ดีกว่านี้ ทำไมทำให้ชีวิตเข้าร่องเข้ารอยไม่ได้*

ผมมาประชุมทันเวลา แต่ก็เครียดและรู้สึกหมดแรง ผมเดินเข้าไปฝืนปั้นสีหน้าเรียบเฉย แสร้งว่าทุกอย่างปกติดี แต่ข้างในเหมือนกำลังจมดิ่งลึกในสิ่งที่ไม่รู้จะเรียกว่าอะไร **นี่คือธรรมชาติของความรู้สึกท่วมท้น มันไม่ได้เข้าปะทะทันที แต่ค่อย ๆ ก่อตัวขึ้น** ปลอมตัวมาในคราบของช่วงเวลาเล็ก ๆ ที่ไม่สลักสำคัญ เป็นน้ำหนักของความคาดหวังของคุณเอง ของคนอื่น ของสังคม ที่ต่างกดทับจนหนักอกหนักใจ

คุณบอกตัวเองว่าควรรับมือให้ได้ เพราะคนอื่นดูจะจัดการไหว แต่ทำไมชีวิตกลับรู้สึกหนักหนาเต็มที **ความจริงคือ คุณไม่ได้รับมือกับเรื่องเพียงเรื่องเดียว แต่เป็นทุกเรื่อง** แต่ละวันไม่ได้ประกอบขึ้นจากวิกฤตรุนแรงอะไร แต่เป็นช่วงเวลาสั้น ๆ ที่ต่างเรียกร้องบางอย่างจากคุณ แต่ละข้อความแจ้งเตือน แต่ละภาระงาน แต่ละปฏิสัมพันธ์ต่างต้องใช้พลังงาน และเมื่อพลังหมดสิ้น คำขอเล็กน้อยที่สุดก็รู้สึกเป็นเรื่องใหญ่โต

ลองนึกดูสิ คุณก็เคยมีวันที่ทุกอย่างไม่เป็นใจ แต่กลับไม่ได้เดือดร้อนใจเลยใช่ไหม คุณอาจหัวเราะขำ ๆ แล้วปล่อยไป แต่บางวัน เรื่องเล็กน้อยแบบนั้นกลับทำให้สติแตก **ความแตกต่างไม่ได้อยู่ที่ตัวสถานการณ์ แต่อยู่ที่สภาพจิตใจขณะที่คุณเผชิญเรื่องนั้นต่างหาก**

ถ้าคุณไม่ประมวลผลอารมณ์ที่เกิดขึ้นในทันที อารมณ์เหล่านั้นจะไม่มลายไป แต่เข้าไปสุมอยู่เบื้องหลัง หากคุณไม่หาทางระบายออก อารมณ์เหล่านั้นก็หาทางที่จะโผล่ขึ้นมา นี่เป็นสาเหตุที่คุณอาจลงเอยด้วยการร้องไห้กับเรื่องขี้ผง อย่างการทำมือถือตก สาเหตุไม่ได้เกี่ยวกับมือถือเลย **แต่เกี่ยวกับทุกอย่างที่คุณเก็บกดไว้**

ทฤษฎีภาระทางการรู้คิด (Cognitive Load Theory) ของนักจิตวิทยา จอห์น สเวลเลอร์ (John Sweller) (1998) ได้อธิบายไว้ว่า ทำไมแค่เรื่องเครียดเล็กน้อยก็สามารถทำให้รู้สึกท่วมท้นเกินรับไหวในเวลาที่สมองแบกรับข้อมูลล้นเกินไป สาเหตุเป็นเพราะสมองมีขีดความสามารถจำกัดในการประมวลผลในแต่ละช่วงเวลา เมื่อความเครียดหรือการตัดสินใจเรื่องต่าง ๆ เข้ามาแย่งชิงพื้นที่ในสมอง สมองจึงดิ้นรนจนทำงานอย่างไร้ประสิทธิภาพ

ลองนึกภาพว่า ความคิดเป็นเหมือนห้องนอน เมื่อห้องรกทั้งเสื้อผ้าที่วางกระจัดกระจาย กองผ้ารอซัก ข้าวของเกลื่อนกลาดเต็มที่ ล้วนทำให้รู้สึกท่วมท้น คุณอาจยอมทนได้หลายวัน บางคนก็อาจหลายสัปดาห์ คุณสังเกตเห็นและรับรู้ว่าความรกค่อนข้างกวนใจ แต่ก็ปล่อยไป จนวันหนึ่ง ห้องเดิมที่รกรุงรังกลับทำให้เครียดเมื่อเดินเข้าไป พอจะหาของก็ต้องใช้ความพยายามมากขึ้น ตอนนี้คุณไม่ได้จัดการกับภาระตรงหน้าเท่านั้น แต่สมองกำลังประมวลผลสิ่งที่เห็นรกตาทั้งหมดไปด้วยโดยไม่รู้ตัว

ตอนนี้ ลองนึกถึงความรู้สึกเมื่อห้องสะอาด ทุกอย่างวางอยู่เป็นที่มีพื้นที่ว่าง ไม่มีของรกตา ทันใดนั้นก็รู้สึกว่าห้องใหญ่ขึ้น คุณหายใจได้คล่องขึ้น ผ่อนคลายมากขึ้น และจดจ่อได้ดีขึ้น **สมองก็ทำงาน**

ในแบบเดียวกัน เมื่อพื้นที่ความคิดรกไปด้วยความเครียด การตัดสินใจ และความคิดที่ค้างคาอยู่ แม้จะเป็นความยุ่งยากเพียงเล็กน้อยก็กลับรู้สึกท่วมท้น สาเหตุไม่ใช่เพราะเป็นเรื่องใหญ่ แต่เพราะสมองได้ใช้เต็มขีดจำกัดแล้ว

และเมื่อสมองทำงานเต็มขีดจำกัด ก็มักเป็นเหตุให้ตอบสนองทางอารมณ์ในลักษณะที่เชื่อมโยงกับแผลใจลึกๆ การตอบสนองที่แสดงให้เห็นอาจดูไม่สมเหตุสมผล ไม่ใช่เพราะตอบสนองต่อสภาวะปัจจุบันเท่านั้น แต่ยังรวมถึงทุกประสบการณ์คล้ายกันที่เราเคยมี รถขับปาดหน้าอาจดูไม่ใช่เรื่องใหญ่ แต่ในช่วงเวลานั้นกลับรู้สึกเหมือนข้อพิสูจน์ว่าผู้คนเห็นแก่ตัวและไม่สนใจคนอื่น พอมีใครไม่ตอบข้อความทันทีก็รู้สึกเหมือนถูกปฏิเสธ แม้ที่จริงอาจไม่เป็นเช่นนั้น การตอบสนองเหล่านี้ปราศจากเหตุผล เพราะขับเคลื่อนจากความเชื่อที่แฝงอยู่ และแผลใจที่ยังไม่ได้เยียวยาให้หายดี

สิ่งที่ทำให้การควบคุมจิตใจและชีวิตของเราเป็นเรื่องที่ยากขึ้นไปอีก คือโลกที่เรากำลังใช้ชีวิตกันในทุกวันนี้ เราถูกกระหน่ำด้วยข้อมูล การเปรียบเทียบ และแรงกดดันให้ต้องตามทันตลอดเวลา โซเชียลมีเดียแสดงให้เห็นผู้คนที่ดูทำเยอะกว่า สำเร็จมากกว่า และใช้ชีวิตได้ดีกว่า งานคาดหวังให้เราพร้อมตลอดเวลา สังคมทำให้เชื่อว่าถ้าเราไม่พัฒนาอยู่เสมอ เราจะล้มเหลว ไม่น่าแปลกใจที่ทำไมหลายคนรู้สึกจวนเจียนจะหมดไฟ

ปัญหาไม่ได้อยู่ที่ผู้คนทำให้คุณเหนื่อยล้า หรือความคิดของตัวคุณเองที่ฟุ้งซ่าน ปัญหาคือชีวิตเองที่กลับกลายเป็นชุดการรับข้อมูล ความคาดหวัง และความต้องการที่ไม่สิ้นสุด

ซึ่งน้อยคนนักที่รู้วิธีจัดการ เมื่อใจของเราท่วมท้นด้วยสิ่งเร้าที่หลั่งไหลเข้ามาไม่หยุด สมองไม่ได้หยุดทำงาน แต่ยิ่งเร่งทำงานต่อไป ตรงนี้เองคือจุดเริ่มต้นของคุกทางความคิด อันเกิดจากวิธีที่สมองประมวลผล ครุ่นคิด และขยายความกดดันเหล่านี้จนกระทั่งกัดกินใจเรา