

# จมองหา “ช้าง” ที่อยู่ข้างหลัง “ยุง”

In jeder Mücke steckt ein Elefant

แอรันสร์ฟร็ด ฮาเนิซ ร่วมกับ เอวา วุนเดอเรอร์ เจียน  
สุดาวรรณ สีนรุประมา แปล



ทำไมเราจึงระเบิดอารมณ์รุนแรงกับเรื่องเล็กๆ มาพบคำตอบไม่เล็กที่ซุกซ่อนอยู่  
ศาสตร์แห่งการคลี่คลายปมในใจตนเองเพื่อเข้าใจตัวเองและคนอื่นให้ดียิ่งขึ้น

จากนักจิตบำบัดที่ช่วยผู้คนค้นหาและจัดการ “ช้าง” ที่ซ่อนอยู่ในตัวมานานกว่า 30 ปี

howto

# จอมองหา “ข้าง” ที่อยู่ข้างหลัง “ยุง”

In jeder Mücke steckt ein Elefant

แอรันสท์ฟรีด ฮานิช เขียน

ร่วมกับ เอวา วุนเดอเลอร์

สุดาวรรณ สินธุประมา แปล

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

ผมหวังว่าหนังสือเล่มนี้

จะช่วยให้คุณประสบความสำเร็จในการเข้าใจตนเองและคนอื่น  
ตระหนักในจุดแข็งของตนเอง ทำสิ่งที่ตอบสนองความต้องการ  
และจัดการกับข้างลักษณะต่างๆ ได้อย่างดี

– แอรันสท์ฟรีด ฮานิช

จมองหา “ข้าง” ที่อยู่ข้างหลัง “bung”

## howto

ในเครือบริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)

378 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170

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

[www.amarinbooks.com](http://www.amarinbooks.com)    @amarinbooks  Amarin How-To

© 2009 dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Munich / Germany

สื่อดิจิทัลนี้ให้บริการดาวน์โหลดสำหรับผู้รับบริการตามเงื่อนไขที่กำหนดเท่านั้น

การทำซ้ำ ดัดแปลง เผยแพร่ ไม่มีวิธีใดๆนอกเหนือจากเงื่อนไขที่กำหนด

ถือเป็นความผิดอาญาตาม พรบ.ลิขสิทธิ์ และ พรบ.ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ 978-616-18-5240-5

---

เจ้าของ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)

กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ระริน อุทกะพันธุ์ บัญจรงค์โรจน์ • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิรัตพันธ์

ที่ปรึกษาสายงานสำนักพิมพ์ในเครือ งามอาจ จิระอร • บรรณาธิการผู้อำนวยการ สิริกานต์ ผลงาม

บรรณาธิการบริหาร วริษฐา กาลามเกษตร์ • บรรณาธิการ สิริวิภา แก้วปอง

ผู้จัดการฝ่ายการผลิต อมรลักษณ์ เขียวกลิ่น • ศิลปกรรม เกติพิบูล โหมตตาด

คอมพิวเตอร์ นงนุช ศรีสุขไช • พิสูจน์อักษร กัญจน์ชญา เลิศไพศาลกิจ • ฝ่ายการตลาด กุลพัฒน์ บัวละออ

## คำนำสำนักพิมพ์

คุณเคยนึกหงุดหงิดรำคาญใจกับเรื่องเล็กน้อยบ้างไหม เช่น การโดนแซงคิว ลืมชื่อของ รดตติ หรือเห็นคนวางของไม่เป็นระเบียบ ทั้งที่ดูเฉินๆ แล้ว เรื่องเหล่านี้ช่าง“ซีปะตีว”เหมือน ยุง บินว่อนไปมา แต่ทำไมปากแหลมๆของมันถึงทิ่มแทงอารมณ์เราให้เจ็บแปลบๆ เสียเหลือเกิน

ถึงอย่างนั้น แน่ใจหรือว่าคุณหงุดหงิดกับปัญหาตรงหน้าจริงๆ

ถ้าไม่ชอบใจที่เห็นถุงเท้าวางไม่เป็นระเบียบ แค่เก็บเข้าที่ก็น่าจะสบายใจแล้วนี่ แต่หลายครั้งเรามักพบว่าแม้จะจัดการความวุ่นวายตรงหน้าแล้ว อารมณ์ขุ่นมัวยังไม่หาย หรืออาจหนักกว่าเดิมด้วยซ้ำ แถมยังอธิบายไม่ได้อีกว่าเกิดจากอะไร แสดงว่าสาเหตุแท้จริงไม่ใช่เรื่องหยุ่มหยุิมพวกนั้นหรอก แต่เป็นบางสิ่ง (หรือหลายสิ่ง) ที่ใหญ่โตกว่านั้นมากต่างหาก

สิ่งนั้นคือ “ข้าง” ที่ซุกซ่อนอยู่ในตัวคุณ ในตัวพ่อแม่ ในตัวเพื่อนฝูง ในตัวคู่ชีวิต ในตัวหัวหน้ามาตตลอด แต่ไม่ค่อยมีใครตระหนักถึงตัวตนของมัน แต่มันจะเผยตัวทุกครั้งเมื่อมีสิ่งกระตุ้น (เจ้ายุงนำรำคาญนั่นเอง) ให้นึกถึงประสบการณ์ด้านลบในอดีต ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่ความต้องการพื้นฐานไม่ได้รับการตอบสนอง ไม่ว่าจะเป็นการมีคนเห็นคุณค่า ความมั่นคงปลอดภัย หรือความนับถือตนเอง เป็นต้น จนกลายเป็นจุดเปราะบางในใจ ทำให้สร้างต้นแบบหรือกลไกการป้องกันตนเองแบบผิดๆ เพื่อเอาตัวรอดจากสถานการณ์ตรงหน้าเป็นเรื่องๆไป โดยไม่มีใครจับข้างที่เป็นตัวการสำคัญได้ เมื่อผ่านไปนานเข้า มันก็สะสมความเครียดจนระเบิด

ตอนนั้นแหละที่เจ้ายุ่งตัวเล็กที่อย่างมากก็แค่กว่นประสาท กลายเป็น  
ข้างตมมันคอยฟาดวงฟาดงาใส่คนรอบตัว แม้แต่ตัวคุณเองก็บาดเจ็บ  
สาหัส

แอร์นสท์ฟรีด ฮานิช นักจิตบำบัดที่ช่วยให้ผู้คนค้นพบข้างในตัว  
มากกว่า 30 ปี จะพาคุณนั่งไทม์แมชชีนย้อนไปยังช่วงเวลาที่ข้างเพิ่งกำเนิด  
ในตัวเด็กตาดำ ๆ คนนั้นที่โดนพ่อแม่กดดันให้ต้องเก่งทุกอย่างตลอดเวลา  
โยยหาความอบอุ่นจากคนใกล้ชิด หรือรู้สึกโดดเดี่ยวเพราะไม่มีใครรับ  
เข้ากลุ่ม

คุณจะได้พูดคุยทักทาย ปลอบประโลม และคลี่คลายปมในใจ  
ของตนเอง ผ่านการรู้จักข้างทั้ง 7 ประเภทที่อาจจะคุ้นเคยอยู่แล้ว หรือ  
ไม่เคยนึกถึงมาก่อน เพื่อให้เด็กคนนั้นที่เติบโตเป็นผู้ใหญ่ในปัจจุบันกล้า  
ที่จะทำตามความต้องการของตนเอง กล้าที่จะแสวงหาความสุขและ  
ความอิสระที่ปรารถนาตั้งแต่อดีต

howto

## คำนำ

บางครั้งเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ก็ก่อความสงบสุขของเรา เช่น เมื่อมีเสียงหึ่งๆ ของยุงดังกวนประสาทท่ามกลางความมืด ไม่ว่าจะเราจะพยายามโบกมือไล่ หรือจะตบยุงจนพาดหน้าตนเอง ก็ไม่ค่อยได้ผล สุดท้ายก็ต้องยอมลุกขึ้น เปิดไฟ แล้วค้นหาเจ้าตัวร้ายนั้น ในชีวิตประจำวันของเราก็มียุงที่เป็นความหงุดหงิด ความเข้าใจผิด หรือการทะเลาะเบาะแว้งซึ่งมักเป็นเรื่องเล็กน้อย แต่เมื่อเกิดซ้ำซาก แถมยังกำจัดได้ยาก เราก็มักขาดสติ เมื่อถึงตอนนั้น แม้จะมีคำกล่าวว่า “อย่าปล่อยให้ยุงกลายเป็นช้าง (อย่าทำเรื่องเล็กๆ ให้เป็นเรื่องใหญ่)” ก็ยังไม่อยู่

เราคุ้นเคยกับอารมณ์รุนแรงแบบแปลกๆ ทั้งยังรบกวนจิตใจเช่นนี้กันดี ผมก็ประสบกับตนเองหรือพบเห็นพฤติกรรมของเพื่อนมนุษย์เป็นประจำ บ่อยครั้งก็เจอเวลามีคนมาขอคำปรึกษาที่คลินิกของผม จุดสังเกตที่ชัดเจนคือคนส่วนใหญ่มีความปรารถนาเพียงอย่างเดียว คืออยากให้ตนเองรักษาระดับอารมณ์ได้ดีขึ้น ซึ่งก็เป็นเรื่องปกติ พวกเขาจะทำทุกอย่างเพื่อให้ความรู้สึกอัดอัดไม่สบายใจหายไปโดยเร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ แต่แทบไม่มีใครสนใจจะหาสาเหตุของอารมณ์รุนแรงดังกล่าว และมักโกรธตนเองที่แสดงความรู้สึกอ่อนไหวมากกว่า นั่นหมายความว่าพวกเขาไม่ได้ให้ความสำคัญและตัดสินใจว่าอารมณ์เช่นนั้นไม่เหมาะสม แถมยังอธิบายที่มาของอารมณ์เหล่านั้นไม่ได้ด้วย

อย่างไรก็ตาม จากการศึกษาความรู้ด้านจิตวิเคราะห์และทฤษฎีใหม่ๆ เกี่ยวกับการบำบัดพฤติกรรม ไม่ว่าจะจะเป็นจิตบำบัดโดยการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Therapy) สกีมบำบัดหรือการบำบัดแบบบูรณาการ (Schematherapy) การบำบัดที่เน้นเรื่องอารมณ์ (Emotion-focused Therapy) และการบำบัดพฤติกรรม

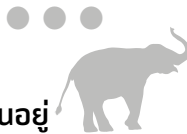
อย่างมีแบบแผน (Strategic-behavioral Therapy) เป็นต้น เราจะมองเห็นว่าสิ่งที่ดูเป็นเรื่องเล็กน้อยและอารมณ์หงุดหงิดรำคาญใจที่เกิดจากสิ่งนั้นมีความหมายลึก ๆ ซ่อนอยู่ แต่เมื่อมองเผิน ๆ เราจะไม่สังเกตเห็นเรื่องนี้

บางครั้ง “bung” ก็เปลี่ยนจากสัตว์ร้ายจอมก่อกวนเป็นเผ่าพันธุ์ที่มีประโยชน์อย่างน่าประหลาดใจ ผมคัดเลือกเรื่องราวที่จะทำให้ประเด็นนี้ชัดเจนขึ้นมานำเสนอ โดยปรับเปลี่ยนรายละเอียดส่วนหนึ่ง เพื่อไม่ให้เกิดคาตาได้ว่าเจ้าของเรื่องเป็นใคร แต่ก็ยังรักษาประสบการณ์จริงไว้ เพื่อค้นหาเหตุผลถูกต้องของการที่ผู้คนใส่อารมณ์กับเรื่องเล็กน้อย ผมเจอตัวอย่างหลากหลายของคนที่มีความต้องการพื้นฐานไม่ได้รับการตอบสนอง และพยายามป้องกันไม่ให้เกิดเรื่องเช่นนี้อีก ซึ่งส่วนใหญ่ไม่ค่อยได้ผล ถ้าอยากสร้างสมดุลภายในใจใหม่ เราต้องตระหนักในความต้องการพื้นฐานของตนเองและพัฒนากลยุทธ์ที่เหมาะสม

แรงจูงใจที่ทำให้ผมปรับปรุงและเรียบเรียงหนังสือฉบับก่อนขึ้นใหม่เกิดจากผลตอบรับจำนวนมากจากคนไข้ เพื่อนฝูง คนรู้จัก ตลอดจนเพื่อนร่วมงานสายวิชาการและวิชาชีพที่เห็นว่าหนังสือเล่มนั้นเป็นประโยชน์และช่วยให้คำแนะนำในการปรับปรุง ผมน้อมรับด้วยความขอบคุณ และตั้งใจเกลานเนื้อหาให้เข้าใจง่ายและเป็นนามธรรมน้อยลง โดยเฉพาะในบทที่ 5 ที่สรุปเนื้อหาและอธิบายแนวทางแก้ปัญหาต่าง ๆ หวังว่าข้อชี้แนะจำนวนมากในหนังสือเล่มนี้จะกระตุ้นให้ผู้อ่านทุกท่านทำความเข้าใจตนเอง ตั้งคำถามต่อด้านแบบเก่า ๆ ทดลองวิธีคิดและการปฏิบัติตนแบบใหม่ ๆ ในกรณีนี้ที่จำเป็นอาจต้องได้รับความช่วยเหลือจากนักจิตบำบัดด้วย

แอรันส์พีรีด ฮานิช

<b>บทที่ 1 เรื่องของยูงและช้าง : เกริ่นนำ</b>	1
<b>ความเครียดจากเรื่องเล็กๆ น้อยๆ : เรื่องเล่าสั้นๆ 4 เรื่อง</b>	2
การโดนกล่าวหาอย่างไม่เป็นธรรม : เรื่องของลิซ่า	2
ไม่มีอะไรเสียหาย : เรื่องของชเตฟาน	2
หงุดหงิดกับถุงเท้าเป็นประจำ : เรื่องของอันนาและเพเทอร์	3
อารมณ์เสียขณะที่ยวพักผ่อน : เรื่องของเซบาสเตียน	4
<b>คนหนึ่งมองเป็นยูง อีกคนมองเป็นช้าง</b>	5
สาเหตุที่เห็นชัดเจน และสาเหตุที่ซ่อนอยู่	7
ต้นแบบการรับมือกับปัญหาของปัจเจกบุคคล :	
ยูงกลายเป็นช้างได้อย่างไร	8
ความต้องการพื้นฐานที่ไม่ได้รับการตอบสนอง :	
ผลขนาดช้างที่ตามมา	11
ช้างในถุงเท้า : ตัวอย่างความขัดแย้งในชีวิตคู่	12
<b>คุณจะได้อะไรจากหนังสือเล่มนี้</b>	17



<b>บทที่ 2 สิ่งที่คุณหา : ช้างที่ซ่อนอยู่</b>	21
<b>รากฐานสำหรับการพัฒนาเชิงบวก : การตอบสนอง</b>	
<b>ความต้องการพื้นฐาน</b>	23
<b>จากความมั่นคงปลอดภัยสู่การกำหนดชีวิตด้วยตนเอง :</b>	
ลำดับขั้นของความต้องการ	25



คงจะดีถ้าเราได้ทุกอย่างที่ต้องการ	27
มาถึงขั้นบนสุด : การเป็นผู้ใหญ่ที่เป็นอิสระและพึ่งพาตนเองได้	30
<b>เมื่อความต้องการไม่ได้รับการตอบสนอง : การกำเนิดซ้ำ</b>	32
สูตร M-E-A : ยุง ช้าง และอารมณ์รุนแรง	34
<b>ประสบการณ์ชีวิตและร่องรอย : ช้างคลาสสิก 7 ประเภท</b>	44
ช้างตัวที่ 1 : “ฉันกลัวจะสูญเสียความอบอุ่นมั่นคง” (ช้างของลิซ่า)	46
ช้างตัวที่ 2 : “ฉันไม่ได้รับการยอมรับนับถือ” (ช้างของชเตฟาน)	49
ช้างตัวที่ 3 : “ฉันตีกรอบให้ตนเองไม่ได้” (ช้างของเพเทอร์)	52
ช้างตัวที่ 4 : “ฉันโหยหาการมีคนเห็นคุณค่าและการยอมรับนับถือ”	56
ช้างตัวที่ 5 : “ฉันไม่ได้เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม” (ช้างของเซบาสเตียน)	61
ช้างตัวที่ 6 : “ฉันต้องอยู่ข้างหลังเสมอ” (ช้างของซีบิลล์ เพลล์ และอินเนตเต)	67
ช้างตัวที่ 7 : “ฉันพึ่งใครไม่ได้เลย” (ช้างของมาร์คัส)	74

<b>บทที่ 3 การค้นหาร่องรอย : คุณรู้จักความต้องการพื้นฐาน ของตนเองหรือไม่</b>	79
<b>คุณภาพชีวิตมีความหมายอย่างไรสำหรับคุณ จริงๆ แล้วคุณต้องการอะไรในชีวิต</b>	82
ความจริงแล้วคุณต้องการอะไรในชีวิต	84
ความผูกพันมั่นคงกับคนรอบข้าง	88
การเห็นคุณค่าและการยอมรับนับถือจากคนอื่น	93
การปฏิบัติต่อกันอย่างเท่าเทียมและความยุติธรรม	97
การกระตุ้นทางเพศและการมีเพศสัมพันธ์	100
ความมั่นคงปลอดภัย	104
ความอยากรู้อยากเห็น	108
ความเป็นตัวของตัวเอง	111

ข้อสรุปความต้องการของคุณ : คุณพอใจหรือไม่	
มีความขัดแย้งหรือไม่	116
คุณจัดสรรเวลาและพลังงานของตนเองอย่างไร :	
ความปรารถนาและความจริง	120



<b>บทที่ 4 คับหาข้างของคุณ</b>	129
ข้างของคุณ : คุณจะเข้าถึงข้างของตนเองได้อย่างไร	131
ทางเข้าถึงที่ 1 : ยุง	131
ทางเข้าถึงที่ 2 : อารมณ์รุนแรง	135
ทางเข้าถึงที่ 3 และ 4 : จุดอ่อนและกลไกป้องกันตนเอง	138
ทางเข้าถึงที่ 5 : ภาพตนเองและภาพคนอื่น	146
ทางเข้าถึงที่ 6 : การมองย้อนไปในเรื่องราวชีวิตที่ผ่านมา	154



<b>บทที่ 5 เส้นทางสู่การค้นพบสมดุลภายในใจอีกครั้ง</b>	159
ไม่กลัวปากแหลมๆ ของยุงอีกแล้ว : วางใจให้สบายขึ้น	
เมื่อมีปฏิสัมพันธ์กับยุงทั้งหลาย	162
ความใส่ใจต่อความต้องการพื้นฐาน : การแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม	
แทนที่กลไกป้องกันตนเองแบบเดิม	167
การตรวจสอบความเชื่อฝังลึก	168
ทางแก้ปัญหาแบบทางเลือก	171
ภาพด้านบวกของตนเองและภาพคนอื่นที่เป็นจริง	174
ตระหนักและใช้ประโยชน์จากจุดแข็งตนเอง	176
กำจัด “จุดอ่อน” ที่เคยประสบ	177

ก้าวไปในอนาคต : การมองย้อนกลับไปด้วยความรู้สึกดี	182
ความทรงจำด้านบวกตอนเป็นเด็กและวัยรุ่น	183
ความทรงจำด้านลบตอนเป็นเด็กและวัยรุ่น	185
เลิกตั้งคำถามถึงความรับผิดชอบ	189
<b>สร้างสมดุลในใจให้มั่นคง : วางบุคลิกภาพของคุณให้ชัดเจน</b>	191
ข้อสรุปความต้องการ : ความเป็นไปได้ที่จะมีสมดุลในชีวิต	191
ข้าง 7 ตัวที่มีประโยชน์	199
ข้างของคุณที่เป็นประโยชน์	212
<b>การจัดสรรพลังงานของคุณให้ดีขึ้น : ลงมือทำสิ่งที่</b> <b>จะเติมเต็มชีวิตได้จริงๆ</b>	227
ประวัติผู้เขียน	237

## ไม่มีใครใส่อารมณ์กับเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ อย่างไร้สาเหตุหรอก

ความคิดเห็นเชิงวิพากษ์วิจารณ์ คำทักทายที่ไม่ได้รับการตอบรับ เสียงโทรศัพท์ที่ดังขึ้นขณะบรรยาย ในชีวิตประจำวันของเรามีโอกาสใส่อารมณ์กับเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ เช่นนี้มากมาย แต่นั่นเป็นเรื่องเล็กน้อยจริงหรือไม่? ไม่มีใครใส่อารมณ์อย่างไร้เหตุผลหรอก การค้นหาสาเหตุแท้จริงของความโมโหจึงเป็นเรื่องสำคัญมาก เพราะช่วยให้ค้นพบว่าเมื่อความต้องการพื้นฐานภายในใจ เช่น ความต้องการให้มีคนเห็นคุณค่า ความต้องการเป็นตัวของตัวเอง และความต้องการความมั่นคงปลอดภัย ถูกบั่นทอนหรือไม่ได้รับการตอบสนอง รากฐานของความสุขภาพสบายใจก็จะโดนสั่นคลอนรุนแรง ส่งผลให้วิธีแก้ปัญหายืดจากต้นแบบเดิม ๆ ใช้ไม่ได้ผล แอร์นสท์ฟรีด ฮานิช นักจิตบำบัด แสดงให้เห็นว่าเราจะยับยั้งกระบวนการเช่นนี้ และเรียกคืนสมดุลในใจได้อย่างไร โดยยกตัวอย่างจากหลาย ๆ เหตุการณ์

การทดสอบด้วยตนเองจะช่วยให้เราประเมินและตระหนักถึงความต้องการพื้นฐานที่โดนละเลย แบบฝึกหัดอีกจำนวนมากยังช่วยให้เราวิเคราะห์อารมณ์ต่าง ๆ อย่างสร้างสรรค์ และเข้าใจว่าอารมณ์เหล่านั้นมีความหมายอย่างไร เพื่อจะหลุดพ้นจากทางตัน

หลายวันมาแล้ว  
เธอทำหน้าที่บั้งตีงใส่ฉัน  
คงอยากให้ตามละสี  
ว่ายุ้งตัวไหนกัดเธอ

- โยฮันน์ โวล์ฟกัง ฟอน เกอเธ่



# เรื่องของยุงและช้าง : เกริ่นนำ

**ไม่มีใคร** ที่จะใส่อารมณ์กับเรื่องเล็กน้อยอย่างไร้สาเหตุหรือทรมาน แม้บางครั้งจะดูเหมือนเป็นเช่นนั้นก็ตาม เพราะปฏิกิริยารุนแรงไม่ใช่อยู่ๆ ก็เกิดขึ้นมา เพียงแต่ว่าสิ่งที่ทำให้เราอารมณ์เสีย โกรธเป็นฟืนเป็นไฟ หรือหนึ่งเจียบแบบยอมจำนนล้วนพบเห็นได้ยาก โดยปกติเราจะเห็นแต่ตัวยุง ส่วนปากแหลมๆ ของมันมักกระทบส่วนที่ลึกลงไปในจิตใจ จะเห็นว่าจุดที่เปราะบางมักเกิดขึ้นจากความเจ็บปวดภายในทั้งที่เป็นเรื่องใหญ่และเรื่องเล็กในอดีต

ผมจะเล่าเรื่องสั้นๆ 4 เรื่องของคนที่คุณเหมือนว่าจู่ๆ ก็โดนโจมตี ด้วยสภาวะทางอารมณ์ชวนอึดอัดซึ่งเข้าใจยากและหลุดพ้นไม่ค่อยได้ สภาวะเช่นนี้นำไปสู่ความคับข้องใจหลายครั้ง ทำให้คุณรู้สึกแย่ ไม่มีใครเข้าใจ ไม่ตระหนักถึงเหตุและผล และควบคุมอารมณ์ที่แกว่งไปมาของตนเองไม่ได้



## ความเครียดจากเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ : เรื่องเล่าสั้น ๆ 4 เรื่อง

### ■ การโดนกล่าวหาอย่างไม่เป็นธรรม : เรื่องของลิซ่า

ลิซ่า จี. อาศัยอยู่กับสามีในบ้านเช่าหลังหนึ่ง เธอมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนบ้าน ยินดีสังสรรค์และพูดคุยกับอีกฝ่ายแม้จะรำคาญบทรสนทนานั้นบ้าง

ตอนนั้นเป็นเวลา 4 หุ่ ม สามียังไม่กลับบ้าน ลิซ่ากำลังจะเข้านอนอยู่ ๆ เสียงกริ่งประตูก็ดังสนั่นติดต่อกัน ลิซ่าทั้งตกใจและสับสน เธอเปิดประตู เห็นเพื่อนบ้านยืนหน้าเคียดตะโกนใส่เธออย่างโมโหรุนแรงว่า “คุณคิดอะไรอยู่ถึงมาเจาะอะไรเอาป่านี่”

ลิซ่าตอบได้แค่ว่า “ไม่เข้าใจหรอกนะ แต่ฉันไม่มีเครื่องเจาะสักอัน”

“ถ้างั้นคงเป็นบ้านชั้นล่างสินะ ทุเรศจริงๆ เวลานี้เนี่ยนะ” ว่าแล้วเพื่อนบ้านก็หมุนตัวกลับ เสียงกระแทกเท้าลงบันไดกบคำบ่นอื่นๆ ลิซ่าได้แต่พูดว่า “ขอโทษค่ะ” แล้วปิดประตู ตัวเธอสั่นเล็กน้อย ความคิดแรกคือ “เธอคงเชื่อนะว่าฉันไม่ได้เป็นคนทำ” เธอพยายามเข้านอน แต่ความตื่นเต้นตกใจยังไม่หายไป เมื่อสามีกลับมา เธอก็เล่าให้เขาฟัง สามีโมโหเพื่อนบ้านที่กล่าวหาภรรยาผิดๆ เขาบอกว่าพุงนี้จะไปคุยให้รู้เรื่อง แต่ลิซ่าปฏิเสธเสียงแข็ง จนสามีเริ่มหงุดหงิด “นอนก่อนเถอะ ดีหน่อยที่ไม่เกิดเรื่องรุนแรง”

### ■ ไม่มีอะไรเสียหาย : เรื่องของชเตฟาน

ชเตฟาน เค. กลับมาที่รถหลังจากเดินออกกำลังกายเสร็จ และมองเห็นแต่ไกลว่ารถคันข้างๆ กำลังถอยออกและเอากันชนมาสะกิดโดนรถคันใหม่ของเขาแล้วทำท่าจะแล่นออกไปเลย ชเตฟานพุ่งไปอย่างรวดเร็ว ดาล โบกไม้โบกมือตะโกนเสียงดังว่า “คุณจะชนแล้วหนีหรือ”



คนขับรถคันนั้นสังเกตเห็นเขาทางกระจกมองหลัง เปิดประตูรถและถามว่า เกิดอะไรขึ้น รถเขาแค่เฉียดๆ เท่านั้น ทั้งสองคนสำรวจกันชนทั้งสองคันอย่างถี่ถ้วนและไม่เห็นร่องรอยใด ๆ แต่ชเตฟานยังไม่หายโมโห เขายืนยันทั้งที่ยังหายใจหอบว่า “บอกชื่อบริษัทประกันคุณมาเดี๋ยวนี้เลย ไม่อย่างนั้นผมจะแจ้งตำรวจ” คนขับรถผู้ถูกกล่าวหายังคงใจเย็น “ได้เลยครับ แต่คุณก็เห็นแล้วว่าไม่มีอะไรเสียหาย” ชเตฟานตอบว่า “ต้องไปตรวจรถที่อู่ อาจมีอะไรเสียหายข้างในก็ได้ (เขาพูดเช่นนั้นจริง ๆ) อีกฝ่ายได้แต่ส่ายหน้าแล้วขับรถออกไป ชเตฟานวิ่งตามหลัง โบกมือไปมาให้เห็นชัดเจน พร้อมตะโกนเรียกอย่างโกรธสุดขีด “หยุดรถเดี๋ยวนี้นะ” แต่ก็มีเพียงคนที่เดินผ่านไปมาไม่กี่คนที่ทำตามคำสั่งของเขา

สี่ปดาห์หนึ่งผ่านไป อู่ซ่อมรถยืนยันมาหลายวันแล้วว่าไม่มีอะไรเสียหาย แต่ชเตฟานยังเล่าเรื่องนี้ให้เพื่อนฟังอย่างโมโห

## ■ หุดหวิดกับถูกทำเป็นประจํา : เรื่องของอันนาและเพเทอร์

นี่เป็นตัวอย่างของปัญหาสุดคลาสสิกที่เกิดขึ้นได้เสมอ อันนาและเพเทอร์ เอส. แต่งงานเข้าปีที่ 3 ทั้งสองคนพักอยู่ในอพาร์ทเมนต์ขนาดใหญ่ในเมือง อันนาทำงานพาร์ตไทม์สบาย ๆ อยู่ที่บ้านและดูแลงานบ้านไปด้วย ส่วนเพเทอร์ทำงานระดับบริหาร เขามักกลับบ้านที่ทำงานอย่างเหน็ดเหนื่อย กว่าที่จะถึงบ้านก็ปาเข้าไป 2 ทุ่ม อันนาก็จะทักถามว่า “วันนี้เป็นยังไงบ้าง” เขาแค่ถอนหายใจเบา ๆ แทนคำตอบ ถอดเสื้อคลุม เสื้อสูท และเนกไทเก็บเข้าที่แล้วทรุดตัวลงนั่งบนเก้าอี้นุ่ม อันนาเข้าใจท่าทางนี้ดีว่าหมายถึง “แบดเดอริ์ผมหมดแล้ว ขอความสงบหน่อย” ในสถานการณ์เช่นนี้ การจะรอให้เขาถามทุกข์สุขของเธอก็มีแต่จะทำให้ผิดหวัง เธอจึงยับยั้งตนเองไว้แล้วบอกอีกฝ่ายว่า “ในครัวมีของกินนะ” แต่ก็ตำหนิอีกฝ่ายแถมรำคาญว่า “ถ้าคุณจะเก็บถุงเท้าและหนังสือพิมพ์ในห้องนอนให้เรียบร้อยสักหน่อยคงดี” เพเทอร์ตอบได้อย่าง



คุณเฉียว “คุณเริ่มอีกแล้วหรือ ไม่มีเรื่องสำคัญกว่านี้จะพูดแล้วใช่ไหม”  
อันนาขึ้นเสียงทันที “พอกลับบ้านคุณก็หลบอยู่หลังหนังสือพิมพ์ทันที  
ฉันน่าจะสนใจน้อยกว่าหน้าชาวเศรษฐกิจหรือชาวอื่น ๆ ขนาดนั้นเลยหรือ”  
เพเทอร์ยังเลื้อยตัวนั่งชิดเก้าอี้นุ่ม ทำท่าหลบเสียง เขาเอามือลูบหน้าผาก  
ราวกับจะลบรอย่นของความโมโห เขาพยายามประนีประนอมเพื่อ  
หลีกเลี่ยงความขัดแย้ง และเมื่อนึกถึงคำสัญญาว่าจะไม่วางข้าวของทิ้ง  
เกลื่อนกลาดก็กล่าวว่า “ขอโทษนะ เมื่อเช้านี้ผมรีบมากจริงๆ”

## ■ อารมณ์เสียขณะเที่ยวพักผ่อน : เรื่องของเซบาสเตียน

เซบาสเตียน ดี. เดินทางไปพักผ่อนในช่วงฤดูหนาวกับภรรยาชื่อ  
โซเฟีย พวกเขาเช่ากระท่อมบนภูเขาใกล้กับสถานีรถไฟหนึ่งที่เป็นเพื่อนกัน  
เซบาสเตียนเหนื่อยล้าจากภาระงานอันหนักหน่วงในช่วงหลายเดือน  
ที่ผ่านมา เขาทำงานเป็นหัวหน้าโครงการติดตั้งซอฟต์แวร์ ภายในบริษัท  
เกิดความขัดแย้งแค้นแค้นชิงอำนาจกันบ่อยครั้ง ในด้านหนึ่งเขาก็ยินดี  
ที่จะได้ปลีกตัวจากงานทำทนายความสามารถตลอดเวลาสักพัก แต่อีก  
ด้านหนึ่งก็กังวลว่าระหว่างตนเองไม่อยู่ เพื่อนร่วมงานจะขยายอิทธิพล  
มาในพื้นที่ของเขา หรืออาจมีการตัดสินใจสำคัญที่เขาไม่มีส่วนร่วม

กระนั้นทัศนียภาพของเทือกเขาที่มีหิมะปกคลุม เสียงเพลง “Four  
Seasons” ของไววัลดีจากวิทยุ การคิดถึงความสุขที่จะได้เล่นสกี นอนหลับ  
พักผ่อน และช่วงเวลาเย็นอันน่าเพลิดเพลินพร้อมกับอาหารดี ๆ เป็นเวลา  
2 สัปดาห์ ช่วยดึงเขากลับมาสู่ปัจจุบัน

เมื่อนึกถึงเรื่องอาหาร เขาก็เริ่มสงสัยว่าพวกตนซื้อเสบียงมาเพียงพอ  
หรือไม่ เพราะที่กระท่อมไม่มีบริการใดๆ แล้วก็นึกได้ว่าภรรยาขอให้เขา  
ดูแลเรื่องนี้หลายวันแล้ว แต่เขากลับลืมนิท เนื่องจากเกิดความเครียด  
จากการเร่งทำงานก่อนจะหยุดพักผ่อน (เป็นไปได้อย่างไรจริง ๆ แล้วเขาคิดว่า  
นี่ควรเป็นหน้าที่ของเธอ) เมื่อรู้ข้อผิดพลาดของตนเองและโทร.ไปหา



เพื่อน ฝ่ายนั้นตอบหัวนๆ ว่า “พวกคุณก็ซื้อของที่จำเป็นของตนเองมาแล้วกัน เราจัดการของเราแล้ว” อารมณ์ของเซบาสเตียนเริ่มขุ่นมัว เขารู้สึกผิดหวังอย่างอธิบายไม่ถูกและไม่ค่อยมั่นใจ ตลอดการเดินทางที่เหลือ เขาแทบไม่พูดอะไรเลย เมื่อไปถึงกระท่อมก็แยกตัวเข้าห้องพักทันที เนื่องจากเหนื่อยล้าและไม่มีอารมณ์จะร่วมวงสังสรรค์กับคนอื่น ๆ เมื่อบรรยากาศอย่างเป็นห่วงว่าเกิดอะไรขึ้น กลับยิ่งทำให้เขามีปฏิกิริยาต่อต้าน

ไม่นานโทรศัพท์มือถือของเขาก็ดังขึ้น เพื่อนร่วมงานกล่าวขอโทษที่รบกวน แต่ก็ย้ำว่ามีเรื่องด่วนที่ต้องขอคำแนะนำจากเขา เซบาสเตียนเป็นผู้เชี่ยวชาญจริงๆ เขาเห็นทางแก้ปัญหาอย่างถูกต้อง เพื่อนร่วมงานโล่งใจทันที กล่าวขอบคุณ รำลาโดยไม่ลืมนัดที่จะขอโทษอีกครั้ง เมื่อวางสาย เซบาสเตียนก็เปลี่ยนไปเป็นคนละคน ความเหนื่อยล้าและอารมณ์หงุดหงิดหายวับ เขากลับมาร่วมกิจกรรมยามค่ำคืนกับเพื่อนๆ ด้วยอารมณ์ดียิ่ง



## คนหนึ่งมองเป็นยุง อีกคนมองเป็นช้าง

คุณอาจจะเคยโดนอารมณ์ด้านลบจู่โจมกะทันหันโดยไม่มีการเตือนล่วงหน้าและไม่มีสาเหตุชัดเจน รวากับอารมณ์นั้น “ตกลงมาจากฟ้า” ทำให้โกรธเคืองหรือเศร้าหมอง จนเก็บกดไม่กี่โมเมนต์เดียว ไม่รู้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับตนเอง เมื่อมีใครถามไถ่ก็อธิบายไม่ถูก แถมยังหงุดหงิดรำคาญพวกเขาด้วย

เมื่อคนถามไถ่เห็นท่าที่เช่นนี้ของคุณ ก็จะมีปฏิกิริยาแตกต่างกัน อาจเป็นลักษณะประหลาดใจ ไม่เข้าใจ หรือตำหนิตีเดียวน

“อยู่ๆ ก็เป็นอะไรเนี่ย”

“อย่าอ่อนไหวง่ายนักสิ”

“อย่าคิดว่าอีกฝ่ายว่าเราสิ”

“ปล่อยวางเถอะ”

คำตอบของเราอาจมีหลากหลาย

ปฏิเสฐ : “ไม่มีอะไรหรอก”

ไม่ให้ความสำคัญ : “ผมแค่อารมณ์ไม่ค่อยดีนะ”

โทษตนเอง : “ฉันรู้สึกว่าคุณเองใจเกินไป”

โทษคนอื่น : “รู้ว่าฉันทนไม่ได้ที่คุณวางถุงเท้าสกปรกเรียกรวด / ที่คุณพูดจาด้วยน้ำเสียงแบบนี้ / ที่เราไปสายอีกแล้ว เพราะคุณ / ที่ฉันต้องจัดการทุกอย่าง”

ปฏิกริยาเหล่านี้ไม่ช่วยบรรเทาความเครียดใดๆ แถมยังทำให้สถานการณ์เลวร้ายกว่าเดิม ไม่ก็ทำให้เกิดอารมณ์หงุดหงิดอีกนาน

ไม่ค่อยมีใครคาดหวังกับตนเองว่าจะต้องควบคุมอารมณ์ให้สงบสบาย เข้มแข็ง มองโลกในแง่ดี กล้าหาญ มั่นใจ และพร้อมรับความท้าทายทุกรูปแบบ เพราะนั่นเป็นข้อเรียกร้องที่มากเกินไป จริงๆ แล้วความรู้สึกอึดอัดไม่สบายใจอย่างความโกรธ ความกลัว ความวิตกกังวล ความละอายใจ การถูกดูหมิ่นดูแคลน หรือความผิดหวัง อาจเป็นเพียงปฏิกริยาปกติในตอนแรกต่อเหตุการณ์ที่มากกระทบ และเป็นเรื่องปกติเช่นกันที่เราจะไม่ชอบความรู้สึกเช่นนั้น อยากหลีกเลี่ยงเท่าที่ทำได้ หรืออยากให้ผ่านพ้นโดยเร็ว

บ่อยครั้งเราพยายามซ่อนความรู้สึกเช่นนั้นจากคนอื่น เราเรียนรู้ที่จะแยกแยะว่าในสถานการณ์ต่างๆ ความรู้สึกไหนเป็นที่น่าปรารถนา หรือไม่น่าปรารถนา ถูกต้องเหมาะสมหรือไม่ แต่หากกดความรู้สึกต่างๆ ที่คิดว่าไม่ควรจะมีไว้ การจะเข้าถึงความต้องการพื้นฐานต่างๆ ก็จะถูกสั่งลั่นคลอนไปด้วย เราจะพิจารณาความเชื่อมโยงนี้โดยละเอียดต่อไป

เมื่อปล่อยให้ยุ่งกลายเป็นซ้ำๆ เราจะรู้สึกถึงการกระทบทางอารมณ์อย่างรุนแรง และอธิบายสาเหตุที่แท้จริงไม่ได้ โดยมักมองว่าความรู้สึกที่อธิบายไม่ได้เหล่านั้นไม่เหมาะสม น่าขายหน้า น่ารำคาญ หรือดูแปลกๆ บางครั้งถึงกับมองว่าเป็นเรื่องบ้าๆ หรือถึงขั้นเป็นโรคประสาท



แต่ถ้าพยายามทำความเข้าใจ จะเห็นว่านี่เป็นเพียง “เรื่องเล็กน้อย”

## ■ สาเหตุที่เห็นชัดเจน และสาเหตุที่ซ่อนอยู่

เมื่อพิจารณาจากภายนอก เราอาจเรียกเหตุการณ์บางเรื่องที่ดูธรรมดาว่ายุ่ง แต่ถ้าจัดการเรื่องดังกล่าวได้ง่ายๆ โดยไม่ใช้อารมณ์ เพเทอริกก็น่าจะเก็บถุงทำให้เป็นระเบียบได้ จึงน่าสงสัยว่าปัญหาอาจไม่ได้อยู่ที่ถุงเท้า อย่างไรก็ตาม การจะหาสาเหตุที่แท้จริงนั้นเป็นเรื่องยาก

ในอีกด้านหนึ่ง หากสาเหตุของปฏิกริยารุนแรงเป็นเรื่องที่เห็นชัดเจน เราก็อธิบายเหตุการณ์นั้นโดยไม่ยุ่งยาก เช่นในกรณีของ

- การดูหมิ่นชัดเจน
- การโดนปฏิบัติอย่างไม่เท่าเทียมที่เกิดขึ้นเสมอๆ
- การสูญเสียที่ส่งผลกระทบต่อรุนแรง
- เหตุการณ์คุกคามโดยตรง
- ภาระงานหนักเกินกำลัง
- เรื่องชวนหงุดหงิดกวนโมโหที่ประเดประดังเข้ามา
- งานกองโตที่ไม่เสร็จ
- ความวิตกกังวลเฉียบพลัน
- ความเจ็บปวดทางร่างกาย

ภาวะดังกล่าวทำให้เราเป็นคนหงุดหงิดโมโหง่าย ยิ่งถ้ามีเรื่องอึดอัด ไม่สบายใจเพิ่มเข้ามา แม้จะเล็กน้อย ก็ได้แต่ถอนหายใจ “ยังมีอีกหรือฉันยังแยะไม่พอหรือไง” ทั้งรู้สึกว่ายังมีอีกหลายเรื่องที่ฉีกทิ้งเส้นประสาท และรู้ด้วยว่านี่คือน้ำหยดสุดท้ายที่จะทำให้ น้ำในถังล้นออกมา ปัญหาจะทับถมท่วมศีรษะจนเครียดหนัก โดยสาเหตุของอารมณ์รุนแรงที่เกิดขึ้นอาจจะ

- สังเกตเห็นง่ายหรือยาก
- เกิดในปัจจุบัน (หรือในอดีตที่เพิ่งผ่านไป)

- ซ่อนลึกลงไปในช่วงเวลาต่างๆ

บ่อยครั้งทั้งเรื่องเก่าและเรื่องใหม่ เรื่องที่เห็นชัดเจนและเรื่องที่ซ่อนเร้นจะปะปนกัน อย่างไรก็ตาม เราต้องเข้าใจเงื่อนไขของการเกิดปัญหาที่แตกต่างกันเหล่านี้ให้ชัดเจน มิฉะนั้นก็เสี่ยงที่จะต่อสู้กับต้นตอของอารมณ์รุนแรงผิดที่ผิดทาง

เราอาจเห็นความแตกต่างระหว่างอารมณ์รุนแรงที่เข้าใจได้และอารมณ์รุนแรงที่อธิบายยากชัดเจนขึ้น ถ้านี่เป็นภาพ ลองจินตนาการว่าคุณกำลังเดินป่า แล้วเจอลำธารที่น้ำไหลแรง คุณจะต้องข้ามลำธารนั้นโดยเดินบนต้นไม้ที่วางนอนขวางอยู่ ทุกคนย่อมเข้าใจความกลัวนี้และมองว่าเป็นการทดสอบความกล้าหาญ แต่ถ้าต้นไม้ที่วางนอนบนพื้นดินก็จะเป็นแค่การทดสอบความสามารถในการทรงตัวซึ่งคนส่วนใหญ่ก็ทำได้ ในกรณีนี้ความกลัวของคุณจะกลายเป็นอารมณ์ที่คนส่วนใหญ่ไม่เข้าใจสำหรับพวกเขาแล้ว การทำทนายนี้ก็คือยุ่ง

ความรู้สึกที่ทับถมลงมามีผลเทียบเท่ากับความเจ็บปวดทางกาย ซึ่งส่งสัญญาณว่ามีบางอย่างผิดปกติ เราจะถามตนเองว่าความเจ็บปวดนี้หมายความว่าอย่างไร และอาจปรึกษาแพทย์

แต่ในกรณีที่เกิดอารมณ์รุนแรงแล้วยังไม่เข้าใจเหตุผลที่แท้จริง เราอาจไม่ต้องพบแพทย์ และใช้ว่าจะต้องไปหานักจิตบำบัดทันที แต่เริ่มค้นหาได้ด้วยตนเอง

## ■ ต้นแบบการรับมือกับปัญหาของปัจเจกบุคคล : ยุคกลายเป็นช่างได้อย่างไร

ทำไมเราถึงอธิบายความอึดอัดใจในเหตุการณ์ที่ดูจะเป็นเรื่องเล็กน้อยไม่ได้ คำตอบนั้นง่ายมาก นั่นเพราะเราไม่ตระหนักถึงสาเหตุที่แท้จริงของปัญหา โดยอาจต้องย้อนไปยังที่โหนกกระทิงในอดีต ซึ่งถูกปิดบังไว้ได้ประสบการณ์มากมายหลายชั้น และส่วนใหญ่เราไม่อาจเรียก



ความทรงจำเหล่านั้นได้ตั้งใจ

โดยปกติแล้วเราจะสังเกตได้เพียงบางส่วนว่าทำไมตนเองถึงประสบเหตุการณ์บางเรื่องในบางลักษณะ และเพราะเหตุใดจึงปฏิบัติตัวเช่นนั้น ความคิดเราคงทำงานหนักจนสิ้นหวังที่เดียวถ้าจะต้องทำความเข้าใจประสบการณ์ทุกเรื่องที่สำคัญและบริบทต่างๆ ให้กระจ่างแจ้งตลอดเวลา เพื่อไม่ให้มีอะไรติดค้างในใจ นั่นเป็นสิ่งที่เรามองเราดำเนินการโดยอัตโนมัติ ผลลัพธ์จากกระบวนการจัดการกับประสบการณ์ต่างๆ นี้เป็นโครงสร้างซับซ้อน โดยประกอบด้วยความคาดหวัง สมมติฐาน และกฎเกณฑ์ ให้ปฏิบัติตาม ซึ่งส่วนใหญ่เราก็เรียกชื่อไม่ถูก คล้ายกับการพัฒนาทักษะทางภาษาโดยไม่มีความรู้เรื่องกฎเกณฑ์ทางไวยากรณ์

สมมติฐานและกฎเกณฑ์เป็นตัวกำหนดว่าเรารู้สิ่งใด สัมผัสอะไร ปราบปรามและคาดหวังอะไร และควรต้องทำอะไรในสถานการณ์ตรงหน้า เราจะสร้างต้นแบบของการปฏิบัติตัวและการจัดการกับสิ่งต่างๆ อย่างเป็นปัจเจก และใช้ต้นแบบดังกล่าวโดยอัตโนมัติเมื่อเผชิญหน้ากับสถานการณ์เฉพาะ ต้นแบบหรือแบบแผนความคิดเหล่านี้จะช่วยให้เราไว้วางใจโลกและตนเอง ทั้งยังเป็นรากฐานของแนวทางการดำเนินชีวิต โดยก่อร่างจากประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมาและตัวอย่างต่างๆ (ในช่วงปีแรกๆ ของชีวิต ส่วนใหญ่เราจะเรียนรู้จากการเลียนแบบคนใกล้ชิด) และสะท้อนภาพว่าใครปฏิบัติต่อเราอย่างไร และเราเรียนรู้ที่จะโต้ตอบอย่างไร เราจะทำความเข้าใจประสบการณ์ทั้งทางลบและทางบวกแล้วบันทึกไว้เป็นข้อมูล

ต้นแบบที่เกิดจากกระบวนการนี้จะอยู่จนกว่าจะมีข้อเท็จจริงสักเรื่องเปลี่ยนแปลง และทำให้เราต้องปรับตัว การเปลี่ยนแปลงนี้อาจทำให้เราว่าคาญหรือกลัว หลายครั้งจึงยึดติดกับต้นแบบเดิมแม้จะยุ่งยากก็ตาม ส่วนสิ่งที่จัดลงในกรอบต้นแบบไม่ได้จะถูกมองข้ามหรือตีความใหม่ แต่ถ้าต้นแบบเดิมล้าสมัยและไม่เหมาะกับสถานการณ์ปัจจุบันอีกต่อไป การมองโอกาสในปัจจุบันจะมีตัวไปด้วย จึงมีทั้งต้นแบบหรือแบบแผน

ความคิดที่ใช้การได้ (เหมาะสม) และใช้การไม่ได้ (ไม่เหมาะสม)

ตัวอย่างเช่น ถ้าใครเชื่อมั่นว่าตนเองจะมีคุณค่าก็ต่อเมื่อประสบความสำเร็จในอาชีพการงาน เขาก็จะแสวงหาว่ามีสิ่งใดที่จะช่วยให้เกิดความรู้สึกดังกล่าวและต้องปฏิบัติเช่นไร โดยยึดกฎว่า “ฉันต้องทุ่มเทขยัน วางแผนเพื่อความก้าวหน้าในหน้าที่การงาน และแสวงหาเครื่องแสดงฐานะทางสังคม...” ถ้าเกิดความผิดพลาดแม้เพียงเล็กน้อย ก็จะไม่มั่นใจและสงสัยในความสามารถของตนเอง รวมถึงสร้างกลไกป้องกันตนเองที่เหมาะสมต่าง ๆ

ข้างต่าง ๆ ที่เราต้องการจะค้นหาในหนังสือเล่มนี้ก็เกิดจากต้นแบบความคิดที่ไม่เหมาะสม ข้างที่ซ่อนตัวอยู่ในยุ้งมีจุดกำเนิดมาจากประสบการณ์ด้านลบที่เราพยายามจัดการกับความต้องการพื้นฐานในแต่ละช่วงชีวิต หากความต้องการถูกระทบในทางลบก็จะทิ้งร่องรอยไว้ในรูปแบบของจุดอ่อนและกลไกป้องกันตนเอง หากร่องรอยนี้ถูกระตุ้นเราก็ต้องต่อสู้เพื่อให้เป็นที่ยอมรับและตอบสนองความต้องการพื้นฐานหลาย ๆ อย่าง ซึ่งบ่อยครั้งก็ยังเรียกไม่ถูกด้วยซ้ำว่ามันคืออะไร

แทนที่จะถามตนเองว่าจริง ๆ แล้วเราต้องทำอย่างไรในสถานการณ์ชวนอึดอัดไม่สบายใจหรือน่าเจ็บปวด เรากลับพยายามจะป้องกันตนเองจากความรู้สึกกดดันให้ได้เร็วที่สุด เนื่องจากคนเรามักไม่ได้ประเมินเหตุการณ์เล็ก ๆ ระดับยุ้งว่านั่นเป็นสัญญาณแสดงถึงความต้องการพื้นฐานที่ไม่ได้รับการตอบสนอง



## ■ ความต้องการพื้นฐานที่ไม่ได้รับการตอบสนอง : ผลขนาดข้างที่ตามมา

แม้พ่อแม่จะมั่นใจว่าทำทุกอย่าง “ที่ดีที่สุดสำหรับเรา” ก็ไม่ได้หมายความว่า การอบรมสั่งสอนของท่านจะช่วยให้เราตระหนักถึงความปรารถนาและความต้องการพื้นฐานของตัวเองและทำให้เป็นจริงได้ ไม่ใช่เรื่องง่ายเลยที่จะเข้าใจความเป็นปัจเจกบุคคลของเด็กคนหนึ่ง บางกรณีเรารู้สึกขอบคุณพ่อแม่ แต่พวกท่านก็อาจทำร้ายเราในหลายๆ เรื่อง เช่น คนรุ่นที่เติบโตหลังสงครามโลกครั้งที่ 2 จะได้รับการอบรมสั่งสอนให้ปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ต้องทำตามหน้าที่และแนวปฏิบัติของสังคม เช่น รับประทาน “สิ่งที่วางบนโต๊ะ” ให้หมด รู้จักขอบคุณและแสดงท่าทางดีใจเมื่อได้รับของขวัญ แม้ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรกับของขวัญนั้นก็ตาม หรือแม้แต่ต้อนรับผู้มาเยือนที่รบกวนเวลาของเราอย่างเต็มใจ รวมถึงการไม่ตั้งคำถามเชิงวิพากษ์วิจารณ์

คนที่ปฏิบัติตัวเช่นนี้ได้คือคนที่เรียนรู้ตั้งแต่เด็กว่า “เราต้องทำตามความคาดหวังของผู้คนมากกว่าจะใส่ใจกับความรู้สึกและความต้องการของตนเอง”

เมื่อเป็นเช่นนั้น จึงไม่แปลกที่เราจะไม่ค่อยให้ความสำคัญกับความต้องการพื้นฐานและความรู้สึกของตนเอง และไม่รู้ว่าจริงๆ แล้วตนเองตั้งใจจะทำอะไร สุดท้ายก็จะเกิดสภาวะ “ไม่มีความสุขและไม่ปรารถนาสิ่งใด” เราปิดสวิตช์เสอาอากาศที่รับสิ่งดี ๆ ใ้ตนเองและรับได้แต่สัญญาณความคาดหวังของผู้อื่น โดยเฉพาะส่วนที่เกี่ยวกับอาชีพการงาน เราต้องยอมรับความกดดันในการทำงาน การรักษาบทบาทและกฎระเบียบอย่างเลี้ยงไม่ได้ เมื่อถึงเวลาเย็นก็ปรารถนาเพียง “ความสงบของตัวเอง” ซึ่งเป็นเพียงส่วนที่เหลือเล็กๆ ที่น่าเวทนาในบรรดาความปรารถนาที่เราจะมีได้มากมาย ถ้าเรายอมให้เกิดขึ้นจริง

เมื่อต้องทำงานตามที่คุณอื่นกำหนด เราก็อาจควบคุมตนเองไม่ได้ เมื่อมีสิ่งกระตุ้นแม้เพียงเล็กน้อย หรือเก็บตัวเนื่องจากรู้สึกว่าคุณดูหมิ่น



ถ้าเข้าใจชัดเจนว่าตนเองต้องกล้ากลืนฝืนทนกับสิ่งใดบ้าง เราก็จะรู้ว่ามีความต้องการใดบ้างที่ไม่ได้รับการตอบสนองอย่างต่อเนื่อง และจะเกิดจุดอ่อนใดบ้าง เมื่อมีคนตำหนิว่าเราทำยุ่งให้เป็นข้าง เราก็จะอธิบายปฏิกิริยาของตนเองได้ ส่งผลให้ผ่อนคลายขึ้น แต่หากมองทะลุถึงสิ่งที่เกิดขึ้นภายในตนเองไม่ได้ ทั้งตัวเราและผู้คนรอบตัวก็แทบไม่มีโอกาสเข้าใจความหมายที่ซ่อนอยู่ลึก ๆ ของอารมณ์หงุดหงิดไม่สบายใจนั้น

ไม่ว่าตั้งใจหรือไม่ จุดอ่อนหลายลักษณะจะปรากฏซ้ำแล้วซ้ำอีก และกระตุ้นต้นแบบเดิม ๆ ที่ยังเป็นปัญหาจนถึงทุกวันนี้ เหมือนเวลาเล่นเกมตบกันได แล้วทอดลูกเต๋าก็ไปตกในช่อง “กลับไปที...” ทั้งนี้ไม่ว่าจะถูกกดดันให้กลับไปช่วงเวลาใดในชีวิต เราก็หนีถึงความทรงจำในช่วงนั้นไม่ค่อยออก

เราต้องใส่ใจความรู้สึกตนเองและผู้อื่น โดยเฉพาะเมื่อรับรู้ถึงความอึดอัดไม่สบายใจ เพราะนั่นเป็นสัญญาณว่าเราละเลยความต้องการที่สำคัญ เหมือนกับเวลาต้องการอากาศหายใจขณะปีนเขาในบริเวณที่มีอากาศเบาบาง เราต้องใช้ความพยายามมากขึ้น การมีอากาศไม่เพียงพอยังบังคับให้เราต้องหยุดพัก เราจึงควรหยุดพักสักนิดเมื่ออารมณ์แปรปรวนและค่อย ๆ พิจารณาว่าตอนนี้ตนเองอยู่ในสภาวะขาดสิ่งใด

จากสถานการณ์ที่ยกตัวอย่างในตอนต้น จะเกิดอะไรขึ้นหากลิซ่าชเตฟาน อันนา และเซบาสเตียนระงับอารมณ์และได้ตรวจเสียก่อน เราลองดูตัวอย่างของอันนาผู้ทะเลาะกับสามีเรื่องที่ยกฝ่ายไม่ค่อยรักษาความเป็นระเบียบเรียบร้อย

## ■ ช้างในทุงเท้า : ตัวอย่างความขัดแย้งในชีวิตคู่

ความขัดแย้งระหว่างอันนาและเพเทอร์ดูเป็นเรื่องที่เกิดประจำ เราเข้าใจความหงุดหงิดโมโหของอันนาได้ในระดับหนึ่ง ในการใช้ชีวิตร่วมกัน การจะยอมรับผิดชอบต่อความเห็นต่างเรื่องการจัดระเบียบไม่ใช่เรื่องง่ายเลย แต่



เป็นเพียงระดับหนึ่งของความขัดแย้ง อารมณ์หงุดหงิดรุนแรงและต่อเนื่อง ของอ็อนน่ายังมีสิ่งอื่นซ่อนอยู่ การพิจารณาประเด็นนี้โดยละเอียดจะช่วยให้เห็นว่าความต้องการพื้นฐานที่สำคัญของคนสองคนนำไปสู่การ ทะเลาะเบาะแว้งได้อย่างไร และเป็นเรื่องยากเพียงใดที่จะตระหนักถึง ขนาดของข้างที่โตเต็มที่ในขณะนั้น ลองพิจารณาภูมิหลังของทั้งสองคน ก่อน

อ็อนนาและเพเทอร์รู้จักกันเมื่อ 5 ปีก่อนในเมืองโคโลญ และ แต่งงานกันในปีต่อมา ก่อนจะพบเพเทอร์ อ็อนนาในวัย 34 ปีเป็น คนมีเสน่ห์ เธอเคยเป็นนักการตลาดและผู้จัดการโครงการที่คู่มืออนาคต สดใสในบริษัทขนาดกลาง เพเทอร์อายุมากกว่าภรรยา 3 ปี เขาเติบโต ในเมืองมิวนิก ศึกษาด้านกฎหมายที่นั่น แล้วเข้าทำงานที่บริษัทกิจการ ข้ามชาติในตำแหน่งหัวหน้าแผนก ต่อมาพอย้ายไปเมืองโคโลญ เขาก็ ชื่นชอบ “วิถีชีวิตแบบผู้คนริมแม่น้ำไรน์” เพราะรู้สึกถึงความมีมิตรไมตรี แต่พอได้ตำแหน่งงานใหม่ เขาก็ต้องกลับไปสำนักงานใหญ่ที่มิวนิก เรื่องนี้ สร้างความขัดแย้งต่าง ๆ โดยเฉพาะกับอ็อนนา เธอไม่มั่นใจว่าควรทำงาน พาร์ตไทม์ที่ไม่ได้ตรงกับความสามารถที่แท้จริงและทิ้งเพื่อนฝูงไปมิวนิก หรือไม่ แต่ก็มองว่าข้อเสนอที่เพเทอร์จะพยายามหางานใหม่ในโคโลญ ดูไม่ค่อยจริงจัง จึงยอมย้ายไปมิวนิกเพราะปรารถนาจะมีครอบครัวที่ดี แต่ทั้งคู่ก็ยังไม่บุตร อ็อนนาคัดดันกับเรื่องนี้มาก

อ็อนนาและเพเทอร์มาขอคำแนะนำเรื่องการใช้ชีวิตคู่ที่ศุภชัยให้ คำปรึกษาของผม อ็อนนาเป็นฝ่ายเสนอเรื่องนี้ เพเทอร์เห็นด้วย เพราะ เขาต้องทนอยู่กับ “ความไม่มีความสุขเรื้อรัง” ของเธอ เพเทอร์ก็กล่าวว่า คำตำหนิตีเดียวนของเธอทำให้เขาสับสนและไม่มั่นใจ เขาไม่ยอมยก ทะเลาะเบาะแว้งด้วย “เรื่องไม่เป็นเรื่อง” อีกแล้ว สาเหตุที่เธอโมโห พอเข้าใจได้ แต่เขาต้องการคำอธิบายเกี่ยวกับความรุนแรงของข้อตำหนิ ที่มีมาเรื่อยๆ เพเทอร์จึงรู้สึกว่าการสายศิระชะเพื่อแสดงว่าถูกต้องที่วาง เร็ยรวดเร็ว (ส่วนใหญ่เป็นประเด็นของความมีระเบียบเรียบร้อย) เป็นเรื่อง

เล็กน้อย หรือการขมวดคิ้วทำหน้าผากย่นด้วยความโกรธเป็นเรื่องถูกต้องแล้ว ข้อเสนอลองของเขาในการแก้ปัญหาคือ “เดี๋ยวผมจะเก็บให้เรียบร้อย” หรือถ้าความขัดแย้งดูรุนแรงขึ้น เขาก็จะบอกว่า “ถ้ารำคาญนักก็เก็บเองสิ” ทั้งสองกรณีดูไม่สร้างสรรคเลย เมื่อพวกเขาไม่ใส่ใจดูเงาที่ทิ้งเรียรด ก็จะไม่ใช้การพยายามเข้าใจสาเหตุเล็กๆ ๆ ของความหงุดหงิดหรือการทะเลาะอย่างไม่มีสิ้นสุด

คำอธิบายของอੰนาก็ไม่ได้ดีไปกว่ากัน “ฉันไม่ชอบนี่” ดูเธอจะมองเห็นข้างวาง ๆ เมื่อระบายความโมโหด้วยคำพูดว่า “ฉันไม่ใช่คนรับใช้คุณนะ” ซึ่งคำตอบของเขาก็ดูจะไม่ทำให้อะไรดีขึ้น “ก็ไม่ใช่ซะสิ ผมไม่ได้ว่าอะไรคุณสักหน่อย” บางครั้งเพเทอร์ก็แสดงอาการหงุดหงิดและประชดประชันว่า “ต่อไปผมจะไม่วางถุงเท้าทิ้งไว้อีกแล้ว คุณจะมีความสุข” แต่อੰนาก็ไม่พอใจคำพูดต่อมาของเขาวว่า “คุณจะได้เลิกบ่นเสียที” บางครั้งคำตอบของเพเทอร์ก็ดูสร้างสรรค์ เช่น “ในอนาคตผมจะพยายาม...” อੰนาก็พูดต่อทันทีว่า “ก็ดีนะ แต่ถ้าคุณไม่ยอมเข้าใจว่าทำไมคนเราต้องรักษาความเป็นระเบียบเรียบร้อย ก็ไม่มีประโยชน์” แล้วเธอก็หันมาพูดกับผมว่า “ฉันไม่เชื่อคำสัญญาแบบไม่จริงใจของเขาอีกแล้ว”

เห็นได้ชัดว่าที่บ้านของอੰนากับเพเทอร์ ถุงเท้าไม่ได้อยู่แค่นิตะกร้าผ้า แต่ยังกระทบความสัมพันธ์ของทั้งสองคน ความพยายามทุกรูปแบบเพื่อจะแก้ไขปัญหา “โดยไม่ใช้อารมณ์” ไม่ได้ผลลัพธ์ที่น่าพึงพอใจและนำไปสู่ทางตัน ถ้าอੰนามองเห็นชัดเจนว่าตนเองต้องการสิ่งใดในตอนนั้น เธออาจบอกว่า “ฉันอารมณ์เสียบ่อย ๆ เพราะไม่พอใจในชีวิต ฉันโหยหากการยอมรับนับถือและการมีคุณค่า แล้วดูสิว่าฉันทำอะไรอยู่ ชีวิตประจำวันของฉันมีแค่การพยายามรักษาความเป็นระเบียบในบ้าน ถ้าฉันมีงานน่าสนใจทำได้สักงานก็คงจะดี” และเมื่อไต่ตรองต่อไปว่า “ฉันอาจจะไม่เครียดเท่านี้ ถ้าคุณจะเป็นกำลังใจและสนับสนุนให้ฉันได้ทำงาน แต่ควรจะคิดว่าโชคดีที่สุดแล้วใช่ไหมที่ได้



ทำงานบ้านอย่างสมบูรณ์แบบ แล้วก็เตรียมงานเล็กๆ น้อยๆ ฉันไม่ได้วาดภาพชีวิตตนเองในมิวนิกไว้แบบนี้เลย แล้วต้องรอไปอีกนานเท่าไรจึงจะมีลูกสักที” สิ่งที่เขาารู้สึกแต่ไม่ยอมพูดคือ “จริงๆ แล้วฉันอิจฉาคุณมาก คุณได้ทำงานน่าตื่นเต้นทำทนาย เป็นที่ยอมรับ ประสบความสำเร็จ บางครั้งฉันถึงกับอิจฉาที่คุณมีปัญหา เพราะแสดงว่าคุณมีเรื่องสำคัญให้ทำ”

เราเริ่มเห็นรูปร่างของข้างวางๆ แล้ว แน่ใจว่าการสารภาพเรื่องการไม่มีความสุขที่ซ่อนอยู่ลึกๆ ไม่ใช่เรื่องง่าย และมีผลตามมาหลากหลาย จนถึงตอนนี้ฉันก็นึกไม่เห็นว่าสิ่งที่เธอหงุดหงิดบ่อยๆ เป็นเพราะความต้องการพื้นฐานไม่ได้รับการตอบสนอง ไม่ว่าจะเป็นการเป็นที่ยอมรับนับถือ ความเข้าใจและการกำหนดชีวิตตนเอง เธอยังกลัวที่จะวิเคราะห์สภาวะที่ไม่มีความสุขของตนเองด้วย สาเหตุที่อยู่เบื้องลึกจึงยังถูกปกปิดต่อไป

พ่อแม่ของฉันแสดงให้เห็นว่าคนเราต้องตระหนักในภาระหน้าที่และทำหน้าที่ดังกล่าวให้สมบูรณ์โดยไม่ถามว่าตนเองมีความพอใจในชีวิตหรือไม่ โปรแกรมภายในของฉันจึงประกอบด้วยประโยคคำสั่งเป็นส่วนใหญ่ เช่น “ฉันต้องดูแลคนอื่น” “ฉันจะเห็นแก่ตัวไม่ได้” หรือ “ความเป็นระเบียบเรียบร้อยคือสิ่งสำคัญในชีวิต” ฉันทำทุกอย่างโดยเชื่อมั่นว่าการมีมาตรฐานสมบูรณ์แบบคือเครื่องมือที่จะทำให้ชีวิตเธอ “อยู่ในระเบียบ” โดยมีข้อความสำคัญในใจว่า “จงทำตามข้อปฏิบัติต่างๆ ให้ครบถ้วนสมบูรณ์ แล้วเธอจะควบคุมชีวิตตนเองและความเสี่ยงทุกอย่างที่จะเกิด เมื่อความปรารถนาไม่เป็นจริง” ดูเหมือนว่าในหลายๆ สถานการณ์เธอจะทำตามตัวอย่างและรูปแบบการอบรมของพ่อแม่โดยไม่คิดไตร่ตรองเลย เธอไม่ตั้งคำถาม เพียงทำหน้าที่ให้สมบูรณ์

สิ่งที่ดูจะเป็นความคิดคับแคบและขัดแย้งกับความสามารถในการวิเคราะห์แยกแยะของฉันก็คือกลไกป้องกันตนเอง โดยเธอจะไม่ตั้งคำถามที่สร้างความขัดแย้งกับการเติมเต็มความหมายและความสุข

ความพอใจในชีวิต สำหรับอันนาและสามีแล้ว การโมโหเรื่องถุงเท้าเป็นเรื่องง่ายกว่าการเปิดประเด็นคุยกันเรื่องที่มีความต้องการพื้นฐานไม่ได้รับการตอบสนอง

จะเห็นว่าการจัดการแบบผิวเผินเช่นนี้ไม่เข้ากับลักษณะภายนอกของอันนาผู้มีบุคลิกมั่นคง ทำงานเก่ง ทั้งยังเป็นตัวของตัวเอง ดังนั้นถ้าอยากเข้าใจหรือวิเคราะห์ความรู้สึกและปฏิกิริยาของอันนาให้ชัดเจนเราต้องค่อยๆ ศึกษาในชั้นลึกๆ เพื่อจะเห็นรูปร่างข้างของเธอ

พูดถึงเพเทอร์กันบ้าง ประเด็นหลักอยู่ที่ความไม่พอใจซ้ำซากในเรื่องต่างๆ ของภรรยา ถ้าเพเทอร์พิจารณาลึกซึ้งขึ้นสักเล็กน้อย เขาก็จะเห็นว่าจริง ๆ แล้วการบ่นไม่จบสิ้นของอันนารบกวนจิตใจของเขาน้อยกว่าความกังวลว่าเธอไม่มีความสุขเมื่ออยู่กับเขา เพเทอร์กลัวว่าเขาไม่อาจให้ทุกสิ่งที่อันนาต้องการ เขารู้สึกว่าต้องรับผิดชอบชีวิตของอันนา โดยเฉพาะเมื่อเธอยอมสละอาชีพการงานเพื่อเขา แต่เขาก็ไม่ต้องการสูญเสียความก้าวหน้าทางการงานและการยอมรับนับถือของตนเอง ความขัดแย้งภายในที่ไม่มีทางออกนี้ทำให้รู้สึกผิดอยู่ในใจ เพเทอร์เองก็ไม่ค่อยยอมรับเรื่องนี้ เราจะศึกษาเรื่องข้างที่ปรากฏตัวในกรณีนี้กันต่อไป

การวิเคราะห์นี้ทำให้เห็นชัดว่าทั้งคู่ไม่มีทางเห็นตรงกันว่าปัญหาเรื่องถุงเท้าจะเป็นยุงหรือช้าง เวลาพวกเขาทะเลาะกัน เพเทอร์พยายามลดความสำคัญของปัญหาว่าเป็นเรื่องน่ารำคาญ ในขณะที่อันนาคับข้องใจกับเรื่องนี้มาก เพเทอร์ต้องการให้เรื่องนี้เป็นแค่ “ยุง” เพื่อหลีกเลี่ยงความขัดแย้งยุ่งยาก แต่อันนาไม่ยอมให้เรื่องสงบ เธอจะสร้างความเป็นระเบียบให้ได้และต้องการให้มีคนฟังเธอ แต่ละคนจึงมีความเห็นส่วนตัวว่ามีช้างซ่อนอยู่ในยุงหรือไม่ ผู้คนจะถกเถียงกันเกี่ยวกับคำถามนี้โดยยึดผลประโยชน์ของตนเอง อย่างไรก็ตาม ทั้งสองฝ่ายน่าจะสัมผัสได้ว่าเป็นเรื่องของช้าง เพียงแต่ไม่ยอมยกยอมรับ





## คุณจะได้อะไรจากหนังสือเล่มนี้

ตัวอย่างเหล่านี้เป็นสถานการณ์ทั่วไปในชีวิตประจำวัน แต่กลับกระทบอารมณ์อย่างน่าประหลาด จนหลายครั้งก็อยากจะปล่อยผ่าน หากพิจารณาเรื่องเหล่านี้โดยเชื่อมโยงกับประสบการณ์ของตนเอง จะเห็นภาพชัดเจนขึ้น อารมณ์ที่ระเบิดออกในปัจจุบันจึงเป็นเหมือนเสียงสะท้อนจากอดีต

ผมอยากกระตุ้นให้พิจารณาปฏิกริยาทางอารมณ์ที่ดูเข้าใจยาก เพื่อเข้าใจความหมายของสถานการณ์นั้นได้ดีขึ้น นั่นเป็นทางเดียวที่เราจะตระหนักหรือเข้าใจความต้องการพื้นฐานที่ซ่อนอยู่เบื้องลึก

อารมณ์รุนแรงที่เกิดซ้ำแล้วซ้ำเล่าจากเรื่องเล็กน้อยในชีวิตประจำวัน แต่กลับอธิบายไม่ได้ เป็นสัญญาณของสภาวะหยุดภูเขาน้ำแข็ง โดยสาเหตุที่แท้จริงยังถูกปกปิดไว้และสื่อสารแบบอ้อมๆ เท่านั้น ประเด็นที่อยู่บนพื้นผิวยังมีน้อยเกินไป หากพิจารณาปัญหานี้โดยไม่ใช้อารมณ์จริงๆ เราจะสังเกตได้อย่างชัดเจนว่าไม่อาจแก้ปัญหาได้ด้วยวิธีเดิมๆ

บางครั้งเราก็ไม่ได้ใส่อารมณ์แค่เพราะสถานการณ์ปัจจุบัน แต่ยังนำอารมณ์ของอดีตมาปนด้วย เมื่อความรู้สึกเก่าๆ และรูปแบบการแก้ปัญหาเดิมๆ ถูกกระตุ้น ก็จะทำให้ขาดการตอบสนองต่อความต้องการพื้นฐานในปัจจุบันแทนที่จะช่วยส่งเสริม ต้นแบบการจัดการอารมณ์เดิมๆ จะสร้างความรำคาญมากเวลาอยู่ร่วมกับคนอื่น

คนที่กลัวสูญเสียคนรักจะพยายามทำทุกอย่างให้ถูกใจอีกฝ่าย หรือผู้ที่มีความรู้สึกโหว่ว่าถูกกีดกันออกนอกวงก็จะรีบแยกตัวเสียก่อน ตัวอย่าง 2 เรื่องนี้บางครั้งก็มีข้อได้เปรียบ แต่ก็กลายเป็นปัญหาถ้าไม่มีความยืดหยุ่นที่จะปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ใหม่ๆ บางครั้งกลยุทธ์การแก้ปัญหาเดิมๆ ก็ใช้ไม่ได้ผล แต่มยังเป็นเรื่องคุ้นเคย ดังนั้นเมื่อถูกคุกคามหรือรู้สึกไม่มั่นใจ เราก็อยากจะใช้วิธีแก้ปัญหาเดิม เพราะรู้ว่า

การทดลองสิ่งใหม่ๆ ในสถานการณ์เคร่งเครียดเป็นเรื่องยากเพียงใด

หนังสือเล่มนี้จะทำให้คุณเข้าใจปฏิกิริยาที่เกิดจากเหตุการณ์ปกติประจำวันอย่างเป็นขั้นเป็นตอน ผ่านตัวละครที่เล่าถึงตั้งแต่ต้น โดยจะไขข้อสงสัยในใจขณะอ่านไปเรื่อย ๆ

ในบทที่ 2 ผมจะขยายความภาพของข้างที่ซ่อนอยู่ โดยจะอธิบายความเชื่อมโยงระหว่างความรู้สึกที่อธิบายไม่ได้ในปัจจุบันและประสบการณ์ทางอารมณ์จากอดีตให้เข้าใจง่าย พร้อมตอบคำถามว่าอะไรคือความต้องการพื้นฐาน และจะเกิดอะไรขึ้นเมื่อความต้องการนั้นไม่ได้รับการตอบสนอง แล้วจุดอ่อนเกิดขึ้นได้อย่างไร มนุษย์เราจะพัฒนากลยุทธ์อย่างไรได้เพื่อหลีกเลี่ยงความคับข้องใจที่จะเกิดขึ้น ถ้าจุดอ่อนถูกระทบกระทบทั้งจะเป็นอย่างไร เพราะเหตุใดข้างจึงซ่อนตัวอยู่ในยุง

เราจะมองเห็นว่าการค้นหาหรือรอยอารมณ์ความรู้สึกเป็นประโยชน์อย่างไรบ้าง เมื่อเสริมต่อเรื่องราวที่เล่ามาในตอนต้นให้สมบูรณ์ด้วยตัวต่อจิ๊กซอว์จากประสบการณ์ในปัจจุบัน คุณอ่านกรณีความขัดแย้งในการใช้ชีวิตคู่ของอันนาและเพเทอร์ไปแล้ว ต่อไปผมจะอธิบายเรื่องของลิซ่า ซเตฟาน และเซบาสเตียนจากภูมิหลังลักษณะนี้ให้กระจ่าง เนื้อหาในบทถัด ๆ ไปจะช่วยให้คุณค้นหาข้างของตนเองและการมีปฏิสัมพันธ์ที่สร้างสรรค์กับข้างเหล่านั้น

ในบทที่ 3 จะทดสอบได้ว่าความต้องการพื้นฐานใดบ้างที่สำคัญต่อคุณและความต้องการใดที่อาจละเลย ทั้งยังระบุได้ว่ามีความต้องการพื้นฐานใดบ้างที่ไม่ได้รับการตอบสนอง

ในบทที่ 4 คุณจะรู้วิธีติดตามร่องรอยของข้างในตนเอง พร้อมค้นหาว่าตนเองประสบอารมณ์ด้านลบในลักษณะใดที่อธิบายไม่ค่อยถูกอยู่บ่อยครั้ง จุดอ่อนอยู่ที่ใด จะพัฒนากลยุทธ์ใดเพื่อจัดการสภาวะนั้น และจะใช้เหตุผลใดอธิบายเมื่ออารมณ์เสียกับ “เรื่องเล็กน้อย”

พื้นฐานความรู้เหล่านี้จะช่วยเตรียมพร้อมเพื่อไปต่อในบทที่ 5 คุณจะเห็นความหมายของสภาวะอารมณ์ด้านลบชัดเจน เข้าใจความหงุดหงิด



แปลก ๆ ของคนรอบข้างลึกซึ้งขึ้น รวมถึงเห็นชัดเจนว่าทั้งความพึงพอใจจากการที่ความต้องการพื้นฐานได้รับการตอบสนองและความคับข้องใจที่ไม่ได้รับการตอบสนอง ล้วนเกิดในความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ทั้งอดีตและปัจจุบัน

คำแนะนำและแบบฝึกหัดจำนวนมากจะพาคุณออกจากทางตันหรือความยุ่งเหยิงต่าง ๆ ช่วยให้คุณรู้ความสามารถตนเองจากการทำแบบสอบถามและการสังเกตตนเอง ทั้งยังพัฒนาความสามารถนั้นต่อไปได้ รวมถึงยังรักษาสมดุลภายในใจให้มั่นคงได้ด้วย

“โปรแกรมในใจ” ของเรามาจากวิธีคิดและประสบการณ์ที่สั่งสมมาโดยประสบการณ์ที่มีมาแล้วจะถูกแก้ไขด้วยประสบการณ์ใหม่ๆ โดยต้องอาศัยความกล้าและความอดทน หากเปิดใจรับทางแก้ปัญหาแบบใหม่ที่ยืดหยุ่นขึ้น ก็จะพบว่าบางครั้งเวลาเกิดความขัดแย้งในเรื่องความต้องการพื้นฐาน เราไม่จำเป็นต้องเลือกวิธีใดวิธีหนึ่ง เพราะส่วนมากมักมีความเป็นไปได้หลายทาง เมื่อรู้ว่าตนเองต้องการอะไรจริงๆ คุณก็ทบทวนได้ว่าเราทุ่มเทพลังงานไปกับเป้าหมายสำคัญในชีวิตแล้วหรือไม่ แล้วอาจจะยอมทิ้งความปรารถนาหรือการกระทำต่าง ๆ ที่ไม่ได้สร้างความสุข ความพอใจ รวมถึงไม่ได้เกี่ยวข้องกับชีวิตที่สมบูรณ์นั้น

ตัวอย่างที่ดีสำหรับกรณีนี้คือการค้นหาสิ่งที่จะตอบสนองความต้องการพื้นฐานจากอินเทอร์เน็ตโดยใช้สมาร์ทโฟนหรือคอมพิวเตอร์ ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตจำนวนมากปรารถนาจะได้รับความเอาใจใส่ ความสัมพันธ์หรือการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม โลกบนหน้าจอไม่เพียงนำเสนอโอกาสเสมือนจริงที่หลากหลาย แต่ยังบอกเราว่าอะไรดี อะไรที่เราน่าจะชอบ



นอยด์กับรอยขีดข่วนเล็กๆบนรถ  
เดือดกับถุงเท้าที่วางทิ้งเรี่ยราด  
ตีกับเพื่อนบ้านด้วยเรื่องไม่เป็นเรื่อง

เคยถามตัวเองไหม ทำไมคนเราหัวร้อนเกินเหตุกับเรื่องเล็กน้อยเหล่านี้  
สักๆ แล้วอาจไม่ใช่เพราะสิ่งของหรือคนตรงหน้า แต่เพราะมีนกระบอบจุดปะระบาง  
นั่นคือ **ความต้องการพื้นฐานที่ไม่ได้รับการเติมเต็มในอดีต**  
นี่แหละคือ **ข้าง** ที่ซุกซ่อนอยู่ลึกในตัวเรา โดยที่เราไม่รู้ตัว  
เมื่อสะสมนานเข้า แม้จะเจอแค่เรื่อง **ซีปะตัวเหมือนยุงบินว่อน**  
ก็กลายเป็นอารมณ์รุนแรงราวกับข้างคอยฟาดวงใส่ทุกสิ่งของที่ขวางหน้า

**แอร์นส์ฟอร์ด ฮาณิช** นักจิตบำบัดที่ให้คำปรึกษามากกว่า 30 ปี  
พาเราวิเคราะห์ว่า **ยุกกลายเป็นข้างได้อย่างไร**

- จุดกำเนิดของข้างทั้ง 7 ประเภทที่ส่งผลต่อชีวิตคุณทุกด้าน
- เข้าใจพฤติกรรมตัวเองที่ตัวคุณยังอธิบายไม่ได้ ด้วยการค้นหาข้างที่ซ่อนอยู่
- สำรวจความต้องการสำคัญที่ยังไม่ได้รับการตอบสนองของตัวเอง
- เข้าใจข้างที่อยู่ในตัวคนรอบตัว เพื่อรักษาความสัมพันธ์ให้แน่นแฟ้น
- มาเปลี่ยนข้างให้เป็นสัตว์เลี้ยงแสนเชื่องที่ทำประโยชน์มหาศาลให้คุณแทน

หมวดจิตวิทยาพัฒนาตนเอง



Cover Design: Judy

285 บาท