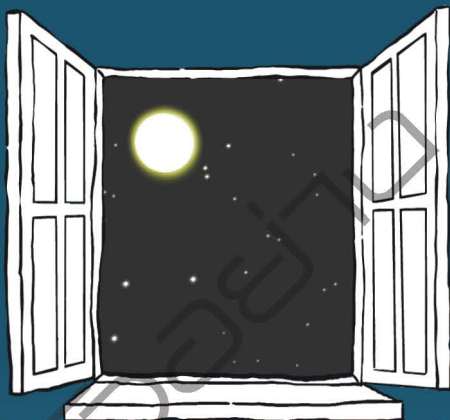


# คุณคางคก ไปพบนักจิตบำบัด การผจญภัยทางจิตวิทยา



ยอดขาย  
ทั่วโลกกว่า  
3,000,000  
เล่ม



## Counselling for Toads

A Psychological Adventure

ปัญหาซึมเศร้าแก้ไขได้ถูกจุด  
รักเขาอย่างถูกต้องไปกับคุณคางคก

Robert de Board เขียน  
อรดา สีลาบุษ แพ้  
แพทย์หญิงปราณี ปวีณชนา คำนิยม

## Counselling for Toads: A Psychological Adventure

### คุณแดงคกไปพบนักจิตบำบัด

Robert de Board เขียน

อรดา ลิลาณัฐ แปล

ปิยะนุช พุทธิจรรยาวัจน์ บรรณาธิการต้นฉบับ

knutknut26 ภาพปกและภาพประกอบ

พิมพ์ครั้งที่ 1 มีนาคม 2566

ราคา 265 บาท

All rights reserved.

Authorised translation from the English language edition  
published by Routledge, a member of the Taylor & Francis Group.

© ลิขสิทธิ์ภาษาไทย 2566: บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2568

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

เดอ บอร์ด, โรเบิร์ต.

คุณแดงคกไปพบนักจิตบำบัด.-- กรุงเทพฯ : นานมีบุ๊คส์, 2566.

256 หน้า. 1. การให้คำปรึกษา. 2. การให้คำปรึกษาแบบจิตวิเคราะห์. 3. จิตบำบัด. I. อรดา  
ลิลาณัฐ, ผู้แปล. II. knutknut26, ผู้วาดภาพประกอบ. III. ชื่อเรื่อง.

158.3

ISBN 978-616-04-5904-9

ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร คิม จงลิตต์วัฒนา • บรรณาธิการที่ปรึกษา เอื้อยจิตร์ อนุภาค • บรรณาธิการเล่ม พรางดาว นุประดิษฐ์  
• พิสูจน์อักษร จิณณ์พัชฌาณ์ ไชยมะโน • ศิลปกรรม ชีววัฒน์ เอี่ยมพิทักษ์พร • กราฟิก กิจจา อภิชนจเรช  
• ประสานงานการผลิต จรัสศรี พรหมเทพ

เขตและพิมพ์ที่ ส.พิจิตรกรพิมพ์ โทร. 0-22910-2900

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดย

 **NANMEEBOOKS**

บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด

เลขที่ 11 ซอยสุขุมวิท 31 (สวัสดี) ถนนสุขุมวิท แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

โทร. 0-2670-9800, 0-2662-3000 โทรสาร 0-2662-0919

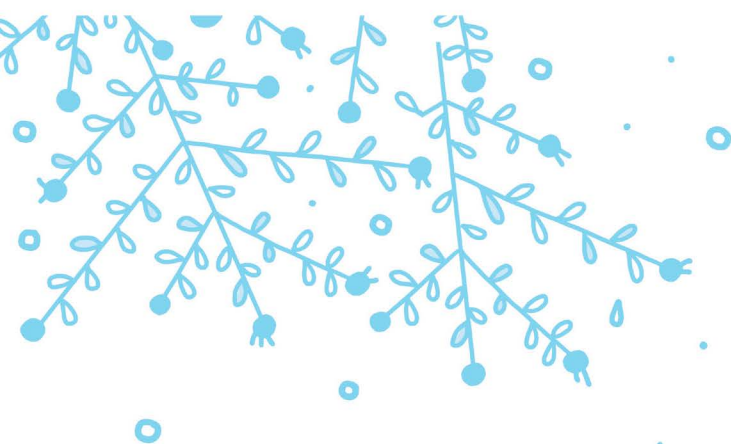
e-mail: editorial@nanmeebooks.com • www.nanmeebooks.com

www.facebook.com/nanmeebooksfan

หนังสือเล่มนี้ใช้กระดาษปลอดสารพิษ ไม่ระคายเคืองผิวหนัง ช่วยถนอมสายตา

และใช้หัตถกรรมชาติจากน่านแก้วเหลือง จึงปลอดภัยต่อมนุษย์และเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม

หากหนังสือเล่มนี้ผลิตไม่ได้มาตรฐาน สำนักพิมพ์ยินดีรับผิดชอบเปลี่ยนเล่มใหม่ให้ โดยไม่มีเงื่อนไขใดๆ ทั้งสิ้น  
โปรดส่งไปตามที่อยู่บริษัท หรือติดต่อ Nanmeebooks Call Center โทร. 0-2662-3000 กด 1



האגדה



# คำนำนิยาม

ก่อนที่จะหยิบหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาอ่าน หมอคาดเดาว่า เนื้อเรื่องน่าจะเป็นการผจญภัย มิตรภาพ ตามชนบทแนววรรณกรรมเยาวชนที่พอจะคาดเดาทางได้ แต่เมื่อได้เริ่มต้นอ่านแล้วกลับวางไม่ลง ทั้งที่เนื้อหาเป็นการทำจิตบำบัดให้กับคนที่เป็นโรคซึมเศร้าที่ฟังผิวเผินแล้วออกจะน่าเบื่อด้วยซ้ำ ด้วยเทคนิคการเล่าเรื่องแบบนิทานที่สอดแทรกความเป็นวิชาการ เช่น ลักษณะอาการของคนที่เป็นโรคซึมเศร้าผ่าน "คุณคางคก" กระบวนการทำจิตบำบัดของ "คุณนกกระสา" ความคิดความรู้สึกและวิธีการของคนรอบข้างอย่างหนู ตัวตุน และแบดเจอร์ที่อยากจะช่วยให้ผู้ป่วยอาการดีขึ้น ทำให้คนอ่านอยากที่จะติดตามไปจนถึงตอนจบว่าสุดท้ายแล้วคุณคางคกจะเป็นอย่างไร

สำหรับ "การทำจิตบำบัด" คนทั่วไปมักนึกถึงภาพการรักษาด้วยการพูดคุยที่ผู้รับการบำบัดนอนบนเตียงแล้วพูดสิ่งต่าง ๆ ในใจ นักบำบัดมีท่าที่เฉยชานั่งจดบันทึก นาน ๆ ครั้งจะพูดประโยคบางอย่างออกมา สิ่งที่คุณสงสัยมากที่สุดคือ เพียงแค่การพูดคุยจะเปลี่ยนแปลงอะไรได้ แต่หนังสือเล่มนี้ทำให้ผู้อ่านได้เรียนรู้ทำความเข้าใจเรื่อง "กระบวนการทำจิตบำบัด" เสียใหม่ เสมือนอยู่ในเหตุการณ์บำบัดจริงผ่านตัวละคร "คุณคางคก" และ "คุณนกกระสา" คำถามของนักจิตบำบัดระหว่างการพูดคุยกับคุณคางคก เป็นการเดินทาง

สำรวจจิตใจเพื่อหาเหตุผลที่นำไปที่ทำให้คุณคงคเป็นเขาในวันนี้ และทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตลอดเส้นทางการบำบัดจนคุณคงคหายจากอาการซึมเศร้า ค้นพบตัวเองในเวอร์ชันใหม่ที่ดีกว่าเดิม และมีแผนที่เส้นทางชีวิตในอนาคตว่าจะเดินต่ออย่างไร หมอคิดว่าคนที่ตอบคำถามของคุณคงคสาไมใช่แค่คุณคงค แต่กลับเป็นผู้อ่านเองที่หวนกลับมาคิดว่าเราจะตอบคำถามนี้อย่างไร เพราะหมอเองก็ใช้เวลาในการอ่านอยู่นานเพื่อหาคำตอบเหล่านี้เช่นเดียวกัน

สิ่งที่ได้จากการอ่านนอกจากความสนุกและความรู้ เมื่ออ่านหนังสือเรื่องนี้จนจบคนอ่านเองน่าจะเข้าใจตัวเองมากขึ้น เกิดการเปลี่ยนแปลงทางความคิดและการเติบโตด้านจิตใจไม่มากนักน้อย

หมอแมวน้ำเล่าเรื่อง  
แพทย์หญิงปราณี ปวีณชนา  
จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น

# คำนำสำนักพิมพ์

การหยิบยกเอาตัวละครคางคกอันโด่งดังจากหนังสือเรื่อง The Wind in the Willows มาสะท้อนปัญหาของผู้ป่วยโรคซึมเศร้าถือเป็นความชาญฉลาดอย่างยิ่งของโรเบิร์ต เดอ บอร์ด เพราะเรื่องเล่าของผองสัตว์ที่ยื่นมือช่วยเหลือกันอย่างเป็นมิตรทำให้ผู้อ่านเปิดใจเรียนรู้กระบวนการทำจิตบำบัดได้ง่ายกว่าการอ่านตำราจิตวิทยาโดยตรง และทำให้หนังสือเล่มนี้อ่านได้หลายระดับ น่าสนใจสำหรับผู้อ่านทุกช่วงวัย

เรื่องราวทั้งหมดนี้กลั่นกรองจากประสบการณ์ของนักเขียนที่ได้ให้คำปรึกษาผู้ที่ป่วยเป็นโรคซึมเศร้ามาเป็นระยะเวลานาน เมื่อผนวกเข้ากับเหตุการณ์ชวนลุ้นของคุณคางคกที่ต้องต่อสู้กับอารมณ์และปมในอดีตของตัวเอง ผู้อ่านก็เหมือนกับถูกสะกดให้ติดตามกระบวนการทำจิตบำบัดทั้ง 10 ครั้งระหว่างนกกระสากับคางคก และได้เรียนรู้การวิเคราะห์ความรู้สึกและการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ไปอย่างเพลิดเพลิน

สิ่งสำคัญนอกเหนือจากการเรียนรู้เรื่องราวของคางคกก็คือ ผู้อ่านจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับตนเองและได้พบว่าอันที่จริงพวกเราล้วนมี "เด็กดี" และ "ผู้ใหญ่" อยู่ในจิตใจ และระหว่างทางเดินของชีวิต

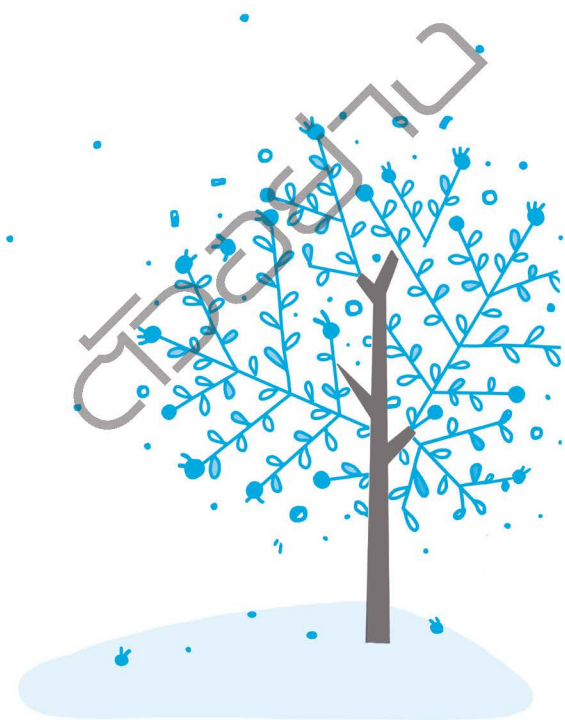
เราต่างเคยเผชิญอารมณ์อันหลากหลายและต้องเผชิญกับดักทาง  
ความรู้สึกที่เข้ามาถาโถม บางครั้งเราก็กหลุดออกจากสภาวะนั้นได้โดย  
ง่าย แต่หลายครั้งคลื่นอารมณ์อาจทำให้เราจมดิ่งได้เช่นกัน ดังนั้น  
ภาพสะท้อนของคุณคงจะทำให้เราได้ตระหนักว่าเมื่อใดที่ตกอยู่  
ในสภาวะหดหู่จนถึงขั้นที่หมดความสนใจในการใช้ชีวิต การเดิน  
เข้าไปรับคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญและยอมรับความช่วยเหลือจาก  
คนใกล้ชิดที่หวังดีจะช่วยโอบอุ้มตัวเราออกจากหลุมพรางทาง  
อารมณ์ได้

สำนักพิมพ์นานมีบุ๊คส์ขอส่งมอบความปรารถนาดีมายัง  
ผู้อ่านทุกท่านผ่านหนังสือ *คุณคงจะไปพบนักจิตบำบัด* หวังเป็น  
อย่างยิ่งว่าเรื่องราวของคุณคงจะเป็นเพื่อนร่วมทางที่ดีของ  
ทุกท่านทั้งในยามที่ท่านสุขสบายดีและในยามที่ท่านต้องเดินทาง  
เข้าสู่การเผชิญภัยทางจิตวิทยา

นานมีบุ๊คส์

# สารบัญ

|                                                      |     |
|------------------------------------------------------|-----|
| 1. ตัวต๋นพบคางคกในสภาพที่ย่ำแย่                      | 11  |
| 2. เมื่อมีเพื่อนเช่นนี้...                           | 19  |
| 3. คางคกพบกับนักจิตบำบัดครั้งแรก                     | 27  |
| 4. ทำไมคางคกจึงรู้สึกซึมเศร้ามากขนาดนี้              | 37  |
| 5. การพบกันครั้งต่อมา                                | 53  |
| 6. คางคกสำรวจวัยเด็กของตัวเอง                        | 69  |
| 7. คางคกพบกับเด็กหัวดี                               | 89  |
| 8. การมาเยือนโดยไม่ได้นัดหมายของแบดเจอร์             | 101 |
| 9. หลังจากการมาเยือนของแบดเจอร์                      | 111 |
| 10. อาหารกลางวันที่บ้านของหนู                        | 129 |
| 11. คางคกพบกับสภาวะแบบผู้ใหญ่                        | 141 |
| 12. เรื่องราวที่แท้จริงของคางคกที่ชื่อทีโอฟิลัส      | 157 |
| 13. การสร้างโลกที่ตัวเองเคยชินของคางคกอย่างต่อเนื่อง | 175 |
| 14. การเล่นเกมหรือการที่ผู้ชนะสูญเสียทุกสิ่ง         | 193 |
| 15. การรับคำปรึกษาครั้งสุดท้าย                       | 209 |
| 16. การจากลาและการเริ่มต้นใหม่                       | 227 |





1

ตัวตุ่นพบคางคก  
ในสภาพที่ย่ำแย่



บริเวณริมฝั่งแม่น้ำสภาพอากาศกำลังเปลี่ยนแปลงไป ในบรรยากาศมีบางสิ่งที่ดูเหมือนเป็นลางร้ายซึ่งไม่เคยปรากฏมาก่อน เมฆพายุสีดำลอยนากล้วยอยู่เหนือทุ่งหญ้า นกสองสามตัวโฉบบินไปมาอย่างไร้จุดหมายตามแนวพุ่มไม้ พร้อมกับร้องเพลงซึ่งเป็นท่วงทำนองที่พวกมันดูเหมือนจำแทบไม่ได้ กระทั่งพวกเปิดที่มักทะเลาะกันและร้องอะอะคล้ายจะดูถูกดูแคลนและเหยียดหยัน ก็เบียดซุกกันอยู่ในกอต้นกกและเลือกที่จะไม่สนใจอะไรเลยนอกจากการรุกรานอันน่าตกใจนี้ มีเพียงแม่น้ำที่ไหลไปเรื่อย ๆ แม่น้ำมีดมิดและคดเคี้ยวเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาเหมือนเช่นเคย มันสร้างเขตแดนให้สัตว์บางชนิด เป็นถนนสายหลักให้กับสัตว์ชนิดอื่น ๆ และเต็มไปด้วยพลิงอำนาจที่ถูกกดไว้ ซึ่งจะเป็นอันตรายก็ต่อเมื่อมันไม่ได้รับความสนใจเท่านั้น

ในสภาพอากาศอันกดดันนี้ ตัวตุนัดตสันใจออกไปข้างนอกถ้าให้พูดตามตรง เขากำลังรู้สึกหงุดหงิดเล็กน้อยหรืออาจจะเบื่อหน่ายด้วยซ้ำที่ต้องอาศัยอยู่กับหนู แม้กระทั่งตอนที่คิดเช่นนี้เขาก็รู้สึกผิด ไม่ใช่หนูหรือคนที่มาเป็นเพื่อนกับตัวตุนพพาเขาออกจากบ้านหลังเก่าที่น่าเบื่อ และแนะนำให้เขารู้จักมิตรสหายผู้ร่าเริงทั้งหลาย ทุกตัวเป็นเพื่อนที่ดีเสียด้วย ซ้ำยังผจญภัยไปด้วยกันอย่างสนุกสนาน! ทั้งล่องเรือไปตามแม่น้ำ พบปะกับแบดเจอร์ ร่วมกองคาราวานกับคางคก และสุดท้ายก็เล่นบววีรบุรุษด้วยการช่วยกันปกป้องคฤหาสน์คางคกจากสัตว์ป่า

ถึงกระนั้น...ตัวต๋นพบว่ามันยากจะอธิบายให้ชัดเจนว่าเขา กำลังรู้สึกอย่างไร แต่มันก็เป็นเพราะตัวเขาเองนั่นแหละ มันเป็น เช่นนั้นจริงๆ เขารู้สึกว่าเป็นตัวของตัวเองแทบไม่ได้ เพราะเขายืน อยู่ใต้เงาของหนูลตลอดเวลา ถ้าพวกเขาออกไปส่องเรือ หนูมักบอก ว่าเขาทำไม่ถูก เช่น หมุนไม้พายผิดวิธี และเมื่อจอดเรือ หนูจะ ตรวจสอบว่าตัวต๋นมัดเชือกไว้แน่นหนาหรือเปล่า ก่อนจะพันเชือก รอบเสาอีกรอบเสมอ

ถ้าพวกเขาหลงทาง หนูก็นำทิศทางเสมอ เช่นเดียวกับที่เขา ทำตอนช่วยชีวิตตัวต๋นท่ามกลางพายุหิมะในป่าใหญ่ หรือในตอน นั้นที่พวกเขาออกไปเดินเล่นไกลๆ แล้วบังเอิญเจอบ้านเก่าของ ตัวต๋น ตัวต๋นจึงมีอารมณ์อ่อนไหวเป็นธรรมดา และก็เป็นที่หนูก่อน ความสามารถที่ควบคุมสถานการณ์ได้อีกครั้ง เขาสั่งให้พวกหนู ที่อยู่ในทุ่งหญ้าออกไปซื้ออาหารกับเครื่องดื่มและจัดเตรียมคำคืน อันแสนวิเศษ

ปัญหาก็คือหนูจะมีความสามารถมากกว่าเขาจริงๆ นั่นแหละ หนูพายเรือเก่งกว่า รู้วิธีผูกปมและเงื่อนมากกว่า (เขาผูกเงื่อนกากบาทได้ด้วยซ้ำ) ทั้งยังดูแลใส่ใจตัวต๋นจริงๆ แม้จะได้รับมิตรภาพและน้ำใจเช่นนี้ ตัวต๋นก็ยังรู้สึกไม่พอใจ เขาหวังว่าหนูจะไม่มีความสามารถมากมายขนาดนั้น และอยากให้เพื่อนปล่อยให้เขาลองทำสิ่งต่างๆ ในแบบของเขาดูบ้างถึงแม้ มันจะผิดก็ตาม แน่นอนว่าสิ่งนี้เคยเกิดขึ้นมาก่อน อย่างครั้งแรก

ที่เขาขึ้นเรือของหนูแล้วคว้าไม้พาย เขาก็ทำเรือล่มอย่างเสียง  
ไม่ได้ หนูช่วยชีวิตเขาไว้โดยมองว่ามันเป็นเรื่องตลกมาก แต่ตัวตุน  
กลับคิดว่า "ถ้าฉันได้ยินหนูเล่าเรื่องนี้ตอนกินอาหารเย็นอีก ฉันจะ  
ไว้วายให้ดู!"

ตัวตุนคิดถึงเรื่องเหล่านี้ระหว่างที่สวมเสื้อและหมวกกันฝน  
เขาบอกหนูว่า "ฉันว่าจะแวะไปคุยกับคางคกสักหน่อย เราไม่ได้  
เจอเขาตั้งนานแล้ว และการเดินเล่นก็น่าจะดีสำหรับฉันด้วย" หนู  
กำลังพิมพ์บทกวีกับตัวเองพลางหาคำที่คล้องจองกับคำว่า 'ฟองฟู'  
โดยแทบไม่เงยหน้าขึ้นมาเลย แต่เมื่อตัวตุนกำลังจะออกพ้นประตู  
ก็ตะโกนขึ้นมาทันทีว่า "ระวังหน่อยล่ะตัวตุน คิดถึงเรื่องที่เกิดขึ้น  
ตอนที่นายออกไปตามลำพังคราวก่อนด้วยนะ!" แ่น่ะ หนูกำลังพูด  
ถึงตอนที่ตัวตุนหลงทางในป่าใหญ่แล้วเขาช่วยชีวิตตัวตุนไว้ ตัวตุน  
โกรธมากและกระซิบเรียกอีกฝ่ายด้วยถ้อยคำไม่น่าฟังหลายคำ แต่  
ตอบเพื่อนเสียงดังว่า "ชอบใจมากหนู ฉันจะระวังตัว" ตามด้วย  
"เจ้าหนูเง่าตาเหล่" ที่เบาแทบไม่ได้ยิน ซึ่งหนูก็ไม่ได้ยินและไม่  
ควรจะได้ยินด้วย แต่มันทำให้ตัวตุนรู้สึกดีขึ้นบ้าง

ด้วยสภาพจิตใจเช่นนี้ ตัวตุนเดินไปยังคฤหาสน์คางคกโดย  
แทบไม่ตอบกลับคำทักทายอันนอบน้อมของพวกกระต่ายที่เขาพบ  
ระหว่างทางเลย เขารู้ว่าตัวเองได้รับความเคารพนับถือจากกระต่าย  
ตั้งแต่มาริมแม่น้ำ และไม่มีใครเรียกค่าผ่านทางจากตัวตุนอย่างที่  
พวกเขาเคยทำ ลองกลัสิ! เขาแค่จินตนาการไปเองหรือเปล่านะ

ว่าได้ยินกระต่ายตัวหนึ่งพูดจาค่อนข้างขัดหัวว่า "แปลกจัง เราไม่ค่อยเห็นตัวตุ่นมาตัวเดียว"

ในสภาพจิตใจอันเป็นทุกข์นี้ เขาพบว่าตัวเองกำลังเดินอยู่บนถนนที่นำไปสู่คฤหาสน์คางคก คฤหาสน์คางคกน่าประทับใจมากและมันก็เป็นความจริง ที่นี่เพิ่งได้รับการกล่าวขานในนิตยสารท้องถิ่นที่พิมพ์ด้วยกระดาษมันวาวว่าเป็น 'ที่พักนักของสุภาพบุรุษ' ซึ่งได้ประโยชน์จากตำแหน่งที่ตั้งอันเงียบสงบริมแม่น้ำ ทั้งยังเพลิดเพลินกับทิวทัศน์ของป่าใหญ่และทัศนียภาพที่ไกลกว่านั้นได้ ทั้งหมดนี้ล้อมรอบไปด้วยสวนที่กว้างขวางและโตเต็มที่ รวมถึงคอกม้าและอาคารอื่น ๆ' ไม่ต้องสงสัยเลยว่าคางคกภูมิโง่มากแค่ไหน

แต่เมื่อตัวตุ่นเดินขึ้นไปบนถนนหน้าบ้าน เขาก็ตกใจที่เห็นว่าทุกอย่างดูทรุดโทรมมาก รั้วต้นไม้ไม่ได้รับการตัดแต่ง กอหญ้าเติบโตด้วยวัชพืช สนามหญ้าถูกปกคลุมด้วยใบไม้ สถานที่โดยรวมดูรกร้างและขาดการเอาใจใส่ กระทั่งตัวคฤหาสน์เองก็ดูน่ากลัวไม่น่าเข้าไปใกล้ กำแพงสีขาวซึ่งเคยเปล่งประกายในแสงอาทิตย์ดูหม่นหมองซ้ำยังแตกเป็นแผ่นๆ ไม่เลื้อยและกอหญ้าเลื้อยที่เคยนำสีสันและความมีชีวิตชีวามาสู่กำแพงกำลังแห้งตาย ทั้งหมดห้อยลงมาราวกับเชือกสีดำ หน้าต่างที่เคยใสเป็นเงาแวบอยู่เสมอจะสะท้อนเพียงสภาพอากาศอันมืดครึ้มและเศร้าหมอง นั่นยิ่งทำให้บรรยากาศดูน่ากลัวหนักขึ้นอีก ตัวตุ่นหันไปทั้งตัว

เมื่อกดกริ่งเขาได้ยินเสียงกริ่งดังก้องอยู่ในบ้าน ไม่มีเสียงตอบรับใด ๆ ตัวตุนจึงกดกริ่งเป็นครั้งที่ 2 กริ่งดังอีกครั้งแต่ก็ไม่เป็นผล "โอ แอ่จริง" ตัวตุนคิด "ฉันน่าจะเดาได้ว่าคางคกกำลังเล่นสนุกอยู่ เขาอาจจะเล่นบิลเลียดอยู่ที่สโมสรของเขาก็ได้" มันเป็นเกมที่คางคกเก่งกาจเป็นพิเศษ ตัวตุนยังไม่อยากกลับจึงเดินไปรอบ ๆ บ้าน ผ่านสวนครัวที่มีกำแพงล้อมรอบจนมาถึงประตูหลัง เขามองผ่านหน้าต่างห้องครัวเข้าไปเพื่อดูข้างใน ห้องนั้นไม่มีใครอยู่ แม้จะมีร่องรอยการจุดเตาก่อนหน้านี้ก็ตาม เขารู้จักห้องนี้เป็นอย่างดี มันตกแต่งด้วยเก้าอี้เก่า ๆ แสนสบายที่เขากับคางคกเคยนั่งและเพลิดเพลินกับกาแฟร้อนหลายแก้วในช่วงฤดูหนาว แต่แล้วเขาก็เห็นเสื้อผ้าเก่า ๆ กองโตบนเก้าอี้และทันใดนั้นเสื้อผ้าก็เริ่มขยับ! ตัวตุนซึ่งเป็นสัตว์ขี้กลัวกำลังจะวิ่งออกไปในสวนอยู่แล้วเมื่อเสื้อผ้าร่วงลงมาและเผยให้เห็น...คางคก! ตัวตุนถึงประตูหลังและประหลาดใจที่พบว่ามันเปิดออก ในห้องนั้นคือคางคกที่เศร้าที่สุดเท่าที่เขาเคยเห็น ดวงตาที่โตอยู่เสมอของคางคกตอนนี้หรีปรีอและหมองคล้ำ เสื้อสเวตเตอร์คริกเกตที่เขาใส่อยู่บ้านเป็นประจำเปรอะคราบอาหารไปทั่ว ส่วนกางเกงยาวคลุมเข่าที่ปกติแล้วสะอาดอยู่เสมอและมักจะสวมในความยาวที่พอเหมาะตอนนี้ดูเหมือนกระสอบมันฝรั่ง 2 ใบที่ห้อยลงมาจากเอว

"สวัสดี" เจ้าของบ้านหัก "ขอโทษด้วยที่บ้านรก แต่ระยะนี้  
ฉันรู้สึกไม่ค่อยสดใสเท่าไร" เมื่อพูดจบคางคกก็ร้องไห้โฮออกมา

ตัวอย่าง



2

เมื่อมีเพื่อนเช่นนี้...



เมื่อตัวตุนเดินกลับจากคฤหาสน์คางคกในวันนั้น จิตใจของเขาสับสน วุ่นวาย คางคกผู้เป็นสัตว์ที่น่าตื่นเต้นและตื่นเต้นได้ง่ายทำให้ตัวเองอยู่ในสภาพที่น่าสับสนเช่นนั้นได้อย่างไร

ตัวตุนหวนคิดถึงช่วงเวลามากมายที่เขาได้อยู่กับคางคกตลอดหลายปีที่ผ่านมา ไม่ว่าจะทำอะไรคางคกจะแต่งตัวดีมากจนโดนล้อเสมอ ตัวตุนจำได้ดีเป็นพิเศษว่าเพื่อนของเขาหลงใหลรถยนต์คันใหญ่ๆ เขามักแต่งตัวให้เข้ากับรถ เสื้อโอเวอร์โค้ตลายสกอตตัวใหญ่ กับผ้าคลุมไหล่ เสื้อโค้ตหลวม ๆ ซึ่งตัดเย็บด้วยผ้าลินินทั้งตัว หมวกแก๊ปเข้าชุดกันที่ใส่กลับหน้ากลับหลัง แว่นตากันลม และทั้งหมดนี้ก็สมบูรณ์แบบได้ด้วยถุงมือหนังสีเหลืองขนาดใหญ่

ในตอนนั้นแบดเจอร์ไม่ชอบการแต่งกายของคางคก บอกว่าเขาดูเหมือนมนุษย์ และไม่มีสัตว์ที่น่าเคารพตัวไหนหรอกที่ยากให้ใครเห็นว่าอยู่กับเขา แต่แบดเจอร์คิดผิด ตัวตุนคิดว่าเขาดูเท่สุดๆ ทั้งยังเปรียบเทียบกับเสื้อคลุมสีดำหม่น ๆ ที่ตัวเองใส่เป็นประจำกับเสื้อผ้าแสนสดใสของคางคกด้วย

ตัวตุนตระหนักได้ว่าการปรากฏตัวที่ไม่เรียบร้อยของคางคกแสดงให้เห็นการเปลี่ยนแปลงอย่างรุนแรงภายในจิตใจของเขา การแต่งตัวอย่างโก้เก๋และบางครั้งก็มากเกินไปก่อนหน้านี้เป็นตัวแทนที่แสดงถึง*ความกระตือรือร้น* และ*ความมีชีวิตชีวา*ของสัตว์ตัวหนึ่ง การกระโดดโลดเต้นรวมถึงการคุ้ยโหว้อวดนั้น

ถูกนำเสนออย่างสมบูรณ์แบบด้วยแจ็กเก็ตผ้าทอสีทึบ กางเกงยาวคลุมเข้าพอเหมาะ และหูกกระต่ายสีชมพูของสโมสรีแอนเดอร์ช่วยให้ทั้งหมดนี้ดูน่าสนใจ ดังนั้นการที่เขาไม่อาบน้ำ ไม่แต่งตัว แกรมใส่เสื้อเสวตเตอร์ที่เศษอาหารเประติดจนแข็งนั้นบ่งบอกถึงสภาวะทางอารมณ์ของคางคกอย่างไรละ และถ้าตัวตุ่นกล้ายอมรับ คางคกซึ่งใช้โคลอยจันนีอยู่เสมอนี้มีกลิ่นตุ ๆ แล้ว

หลังอาหารค่ำในคืนนั้น หนูกับตัวตุ่นนั่งอยู่หน้ากองไฟที่ลุกโชนทำนิ้วเท้าของตัวเองให้อบอุ่นพลางจิบเหล้าหวานร้อน ๆ ในแก้วแน่นอนว่าตัวตุ่นเล่าทุกอย่างเกี่ยวกับคางคกให้หนูฟัง เล่าว่าเขาไปพบคางคกได้อย่างไร ตั้งแต่นั้นสองสหายก็ไม่ได้คุยเรื่องอื่นกันเลย มีการพูดคุยทำนองว่า "ให้ตายสิ" "เราจะทำอะไรได้บ้าง" และ "มันเกิดจากอะไรกัน" อยู่หลายครั้ง บทสนทนาของพวกเขาค่อย ๆ หยุตลงเมื่อแต่ละตัวต่างนั่งจ้องกองไฟแล้วจมอยู่กับความคิดของตัวเอง

ในที่สุดหนูก็หยิบหนังสือพิมพ์ท้องถิ่นรายสัปดาห์ขึ้นมาและเปิดดูแบบขำ ๆ ตัวตุ่นครึ่งหลับครึ่งตื่นเมื่อจู่ ๆ หนูก็นั่งตัวตรงขึ้นมา

"ตัวตุ่น ฟังนะ!" เขาพูดเป็นเชิงออกคำสั่ง

"โอ หนู นายไม่ได้กำลังอ่านโฆษณาชิ้นเล็ก ๆ อีกแล้วใช่ไหม" ตัวตุ่นจ้องเจี๊ย หนูชอบดูว่ามีอะไรลดราคาบ้างแม้ว่าเขาแทบไม่เคยเจอเลยก็ตาม

"เงียบก่อน" หนูบอกด้วยน้ำเสียงเคร่งขรึมผิดปกติ "ฟังนะ" จากนั้นเขาก็อ่านโฆษณาต่อไปนี้จากหนังสือพิมพ์แบงก์ไซด์บิวเกิล

"ตอนนี้ นักจิตบำบัดผู้มีคุณวุฒิเปิดรับคนไข้ใหม่แล้ว สัตว์ที่มีปัญหาส่วนตัวที่ทำให้พวกเขาไม่มีความสุขหรือโศกเศร้าสามารถนัดหมายได้ ณ บ้านนกกระสา เบอร์โทรศัพท์ 576"

"แล้ว..." ตัวตุ่นที่ไม่ได้ตั้งใจฟังมากนักถาม "ยังไง"

"เจ้าสัตว์หัวแข็งเง่า" ไม่ใช่ครั้งแรกที่หนูพูดเช่นนี้ "ไม่เข้าใจเหรอ นี่อาจจะช่วยคางคกผู้นำสงสารได้นะ!"

ตอนนี้ตัวตุ่นตื่นเต็มที่แล้ว "นายไม่ได้บอกว่าคางคกกำลังเป็นทุกข์ใช่ไหม มันอาจเป็นแค่อาการปวดท้องก็ได้ นายก็รู้ว่าคางคกเป็นนักกิน แล้วก็เต็มเหล้าด้วย"

ต้องยอมรับว่าบางครั้งคางคกก็อาจ 'ทำอะไรมากเกินไป' นี่เป็นคำที่ตัวตุ่นใช้อธิบายถึงพฤติกรรมของคางคก นอกจากนี้ก็เป็นที่ยืนยันว่าเขาเต็มมากเกินไปดี ขณะที่หนูกับตัวตุ่นแทบไม่เต็มมากไปกว่าทรายเซร์รีหรือเบียร์สักแก้ว และไม่เห็นด้วยกับการดื่มแบบไม่ยั้งในบางโอกาสของคางคก

"ไม่หรอก" หนูค้าน "ถึงแม้ฉันจะอ้างไม่ได้ว่าเข้าใจรูปแบบนี้ เพราะฉันเป็นสัตว์ที่ง่าย ๆ ไม่ซับซ้อน" (ถึงตอนนี้ตัวตุ่นโอพรีดีใส่แก้วของตัวเอง ก่อนจะบอกว่ากำลังหลงลืม)

"แต่..." หนูพูดต่อ "ฉันเป็นห่วงคางคกมากและขอเสนอว่าฉันกับนายควรจะไปหาเขาวันพรุ่งนี้ ฉันกังวลว่าเขาอาจทำอะไร

โง่ๆ" แม้หนูจะไม่ได้อธิบายชัดเจนว่าเขาหมายความว่าอย่างไร แต่สัตว์ทั้งสองก็มองตากันด้วยความวิตกกังวล

"นอกจากนี้ ฉันคิดว่าเราควรเอาโฆษณาการทำจิตบำบัดนี้ไปให้คางคกดู แล้วชวนเขาไปให้ได้"

"นายคิดว่าเขาจะไปเหรอ" ตัวตุ่นถาม "อย่างไรเสีย เขาก็เป็นสัตว์ที่เขาแต่ใจ ตี้อร้น และมีความคิดเป็นของตัวเอง"

"ที่นายพูดก็ถูก" หนูเห็นด้วย "แต่ถ้าเขามีสภาพจิตใจตามที่นายบอก เขาก็จะเป็นลูกไก่ในกำมือของเรา!" เมื่อพูดจบทั้งสองก็เข้านอนพร้อมความรู้สึกหวาดหวั่นถึงวันพรุ่งนี้ พลางสงสัยว่าคางคกจะตอบสนองต่อแผนการช่วยเหลือของพวกเขาอย่างไร แต่เพื่อช่วยคางคกพวกเขาจะทำให้ได้ ไม่ว่าอีกฝ่ายจะชอบหรือไม่ก็ตาม

ดังนั้น หลังอาหารเช้าในวันรุ่งขึ้น ตัวตุ่นพบว่าตัวเองเร่งฝีเท้าเดินไปตามเส้นทางสู่คฤหาสน์คางคกอีกครั้งซึ่งครั้งนี้มีหนูไปด้วย ระหว่างที่เดินไป พวกเขาทั้งคู่คุยกันอีกถึงสถานการณ์ที่คางคกไม่มีความสุข อะไรน่าจะเป็นสาเหตุ และพวกเขาจะช่วยเพื่อนได้อย่างไร หนูถือหนังสือพิมพ์ฉบับที่มีโฆษณาการให้คำปรึกษาดัดมือมาด้วย แม้ว่าตัวตุ่นจะจำหมายเลขโทรศัพท์ได้แล้วก็ตาม ทันใดนั้นทางด้านซ้ายของพวกเขาก็มีเสียงท่มต่ำดังขึ้น "เจ้าหนูเพื่อนตัวน้อยของผม และเจ้าตัวตุ่น พวกคุณมาทำอะไรกันที่นี่"

ตัวตุ่นสะดุ้งตัวลอยแต่หนูพูดเพียงว่า "แบดเจอร์นะ" เมื่อพวกเขา มองเข้าไปในป่าทางซ้ายมือ ห้วยสายทางกับส่วนที่เหลือของ



คางคกคือตัวละครที่โด่งดังของเคนเนธ แกรม  
ในเรื่อง *The Wind in the Willows*  
เขากำลังมีภาวะซึมเศร้าอย่างรุนแรง  
พองเพื่อนที่แสนดีอย่างหนู ตัวตุ่น และเบตเตอร์  
ต่างก็ "กังวลว่าเขาอาจจะทำอะไรโง่ๆ"

พวกเพื่อนๆ เข้ามาประคับประคอง ให้กำลังใจ  
และบอกให้เขาดังสติ จนในที่สุดเบตเตอร์ก็ไม่ใช่  
อีกต่อไป "พี่น้องคางคก เราจะปล่อยให้มันเป็นแบบนี้  
ไม่ได้แล้ว" เขาพูดเด็ดขาด



กระบวนการรับคำปรึกษาจึงได้เริ่มต้นขึ้น  
บทละครน้ำเน่าที่ใช้ภาษาและวิธีการที่ทำให้คางคก  
ค้นพบรากเหง้าของปัญหาและกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลง  
แต่ละบทคางคกจะได้เรียนรู้การวิเคราะห์อารมณ์  
และพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของตนเอง  
ด้วยความหวังว่าสุดท้ายแล้วเขาจะกลับมามีชีวิตชีวอีกครั้ง



นี่คือหนังสือที่เหมาะสมสำหรับทุกคนที่สนใจ  
การบำบัดทางจิต ไม่ว่าจะเป็นนักเรียน-นักศึกษา  
ผู้ใหญ่ หรือนักบำบัดเอง

หมวดจิตวิทยา/การพัฒนาตัวเอง

265 บาท

ISBN 978-616-04-5904-9



9 786160 459049