

엄마의 말하기 연습

สถาพรบุ๊คส์

เคล็ดไม่ลับ พูดจับใจลูก

แค่แม่เปลี่ยนคำพูด นิสัยของลูกจะเปลี่ยนไป
ไม่เกรี้ยวกราด ไม่สร้างบาดแผล
ถ่ายทอดความรู้สึกจากใจจริง



Top 20
หนังสือขายดี
15 สัปดาห์ ติดต่อกัน
จากเว็บไซต์
ในเกาหลี

ยอดขาย
มากกว่า
200,000 เล่ม
ในเกาหลี

ลิขสิทธิ์แปล
5 ภาษา

พัคเจยอง (박재연) : เขียน

กนกพร เรืองสา : แปล

- CHAPTER - 1



เข้าใจและเห็นอกเห็นใจ
ฉันที่เป็นแม่



ตอนนี้คุณรักมากพอแล้วหรือยัง

พลังของความรักที่ช่วยปกป้องตัวเอง



คนเป็นแม่มักกังวลว่า ‘ต้องทำอะไรถึงจะมอบความรักให้ลูกได้มากกว่านี้’ ‘ต้องทำอะไรถึงจะแสดงให้ลูกเห็นว่าเรารัก’ ระหว่างที่พบบรรดาคุณแม่เพื่อฝึกการพูดคุย ฉันจะได้ยินคำพูดแบบนี้เป็นประจำเลยล่ะ

“ฉันอยากเป็นแม่ที่ดีของลูกนะ แต่ควบคุมอารมณ์ไม่ได้เลย”

“ฉันไม่ใช่คนคุยเก่ง พอเริ่มคุยเข้าจริงๆ เลยไม่รู้จะต่อบทสนทนาอย่างไรนะคะ”

จนวันหนึ่ง ฉันจึงขอร้องแบบนี้กับแม่ๆ ที่กำลังเป็นกังวล เพราะถึงจะรักแต่ก็แสดงออกได้ไม่เท่าที่ใจรู้สึก

“ลองหลับตาแล้วนึกดูนะคะ ว่าคุณเคยช่วยเหลือหรือแบ่งปันอะไรให้ใครสักคน โดยไม่คาดหวังว่าจะได้สิ่งตอบแทนบ้างไหม”

คุณแม่คนหนึ่งหลับตาลงแล้วยิ้ม ฉันจึงถามเธอซึ่งมีลูกอยู่ชั้นประถมปีที่สามและหว่านึ่กถึงอะไรระหว่างหลับตา

“ข้างบ้านฉันมีผู้หญิงท้องแก่อยู่ค่ะ ทุกครั้งที่เห็นเธอ ฉันจะนึกถึงตัวเองที่กินข้าวคนเดียวเสมอเพราะเจอสามีแค่ตอนสุดสัปดาห์ จนวันหนึ่งเราเจอกันในลิฟต์ ฉันก็โผล่ออกไปเลยว่า ‘ถ้ายังไม่กินข้าวกลางวันก็มากินด้วยกันนะ’ ทั้งที่ไม่รู้เรื่องของเธอเลย ปกติแล้วมีน้อยครั้งมากที่ฉันจะกินข้าวกับคนไม่สนิท แต่ตลอดช่วงที่กินข้าวด้วยกันวันนั้น ฉันกลับไม่รู้สึกรังเกียจ แล่รู้สึกดีทั้งที่เป็นคนเลี้ยงด้วย ฉันคิดว่าตัวเองให้อะไรบางอย่างแก่ผู้หญิงท้องคนนั้น แต่มาคิดดูตอนนี้แล้ว กลับรู้สึกว่ฉันเป็นฝ่ายได้รับเสียมากกว่า ก็เลยยิ้มออกมาล่ะคะ”

ที่จริงแล้วคุณแม่ท่านนี้ได้รับความสุขจากการให้ใครสักคนโดยไม่หวังผล และค้นพบว่าตนเองมีความสามารถแบบนี้บ่อยด้วย ฉันและแม่ๆ ที่อยู่ในที่นั้นพากันปรบมือให้ ส่วนคุณแม่เจ้าของเรื่องก็ยิ้มเขินเขียวละคะ



พวกเราเป็นแม่ที่ดีพออยู่แล้ว

“ฉันเป็นแม่ที่ไม่ดีพอ”

“ฉันมันเป็นแม่ที่ไม่ได้เรื่อง”

พวกเราอาจจะพูดคำเหล่านี้และรู้สึกท้อแท้บ่อยครั้ง แต่ฉันมองเห็นพลังที่ซ่อนอยู่ภายในคำพูดนี้ค่ะ พวกเราท้อเพราะอยากจะทำสิ่งดีๆ ให้แก่ลูกมากกว่าเดิมอยู่เสมอ และรู้สึกว่าตัวเองทำผิดไปแต่ในความรู้สึกที่อยากจะทำสิ่งดีๆ ให้มากขึ้นนั้น มีความคิดว่ายาก รักพวกเขาให้มากขึ้นแถมอยู่ด้วย พูดอีกอย่างหนึ่งก็คือ คำที่บอกว่าตนเองไม่ดีพอ แปลว่าเรามีใจที่อยากจะรักใคร่รักคนซ่อนอยู่ลึกๆ ได้เช่นกันนั่นเอง และพวกเราก็มอบความรักให้ลูกๆ ที่ละเล็กละน้อยแต่มากพออยู่แล้ว ตอนเห็นลูกออกแรงดูดนมจนเหงื่อผุดบนหน้าผาก เราก็หยุดตัวรับท่าทางให้ลูกดูจนมได้สบายขึ้นทั้งที่ร่างกายยังไม่ฟื้นตัวดี หรือตอนที่ลูกหกล้มแล้วร้องว่าเจ็บ เราก็อุ้มเขาเดินจนถึงบ้านทั้งที่กระต๊อกระเป่าอยู่ด้วย พอลูกน้อยพลอยหลับในอ้อมแขน เราก็อดทนและกอดเขาไว้ให้นอนสบายขึ้นแม้แขนจะชา พอหลับๆ อยู่แล้วลูกร้อง เราก็รีบลุกพรวดไปอุ้มลูกเข้าเต้าหรือขงนมให้ และพอลูกป่วยเมื่อไร เราก็คอยเฝ้าพยาบาลจนไม่ได้หลับทั้งคืน

ถ้าเป็นสมัยก่อน เราจะเคลื่อนไหวและตอบสนองความต้องการของใครสักคนแบบนี้อย่างรวดเร็วหรือเปล่านะ พอเลี้ยงๆ ลูกไปเราจะทิ้งกับพลังของตัวเองอยู่บ่อยๆ เลยละค่ะ รู้ตัวอีกทีเราก็กลายเป็นแม่ที่มีจิตวิญญาณความเป็นแม่มากเกินไปจนแปลกใจว่า ความรักที่ยิ่งใหญ่เกินกว่าจะเรียกว่าเป็นแค่ความรับผิดชอบนี้มาจากที่ไหนกัน

แต่ว่าพลังแบบนี้ไม่ได้อยู่ดีๆ ก็ปรากฏขึ้นมาหรอกนะค่ะ พลังอยากจะรักนั้นฝังอยู่ข้างในตัวเรามาก่อนอยู่แล้ว ห้ามลืมเด็ดขาดเลย นะคะว่าในช่วงเวลาที่ผ่านมาระลึกดูลูกอย่างใส่ใจที่สุดแล้ว เพียงปรารถนาให้ลูกอยู่สบายโดยไม่ได้คาดหวังสิ่งใดเลย



ความรักเกิดขึ้นกับเราได้อย่างไร

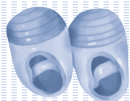
ตอนฉันยังเด็ก พ่อแม่ของฉันทำงานทั้งคู่ กว่าแม่จะกลับบ้าน ก็สามทุ่มเข้าไปแล้ว แต่ทันทีที่ถึงบ้าน ท่านจะรีบล้างมือและถามพวกเราว่า “หิวใช่ไหม” แล้วรีบจัดสำหรับอาหารให้ทั้งที่ยังไม่ได้เปลี่ยนเสื้อผ้าด้วยซ้ำ ฉันผู้เฝ้ารอแม่อย่างใจจดใจจ่อดีใจทุกครั้งที่ได้ยินคำนั้นเลยละ พอถึงวันที่ฉันกลายมาเป็นแม่คนบ้าง วันหนึ่งที่กำลังเตรียมข้าวให้ลูกๆ ทั้งที่ยังไม่ได้เปลี่ยนเสื้อผ้าให้เรียบร้อย จู่ๆ น้ำตามันก็ไหลออกมา

แล้วฉันก็นึกถึงความทรงจำที่ตอนเด็กๆ เคยดีใจตอนแม่กลับบ้าน
แต่อีกใจหนึ่งก็เจ็บปวดด้วย พอเห็นแม่เลิกงานกลับมาบ้านแล้วต้อง
เริ่มทำงานเพื่อพวกเราต่อโดยไม่ได้พัก ฉันก็คิดอยากจะช่วยแม่มากๆ

ความรู้สึกแบบนี้คือความรักะ พวกเราอาจมัวแต่ยุ่งกับสิ่งที่
ต้องทำในแต่ละวันจนปล่อยให้ความคิดที่แวบเข้ามาในใจผ่านไปเฉยๆ
ก็จริง แต่ว่าภายในใจของเรามีความรักที่แสนจะแข็งแกร่งอยู่ มันอยู่มา
แบบนั้นตั้งแต่เราเกิด ผ่านพันวัยเยาว์ จนกระทั่งถึงตอนนี้ และจะอยู่
ต่อไปในอนาคตด้วย ได้โปรดระลึกไว้กระทั่งวินาทีสุดท้ายที่ปิดหนังสือ
เล่มนี้ลงนะคะ ว่าเหตุผลเดียวที่ทำให้พวกเรางดงาม ก็คือความรักที่
ส่องประกายชั่ววันรันดร์อยู่ภายในใจเรานั่นเอง

เจตนารมณ์และพลังที่ตั้งใจจะรักแบบนี้เกิดขึ้นกับพวกเรา
ตั้งแต่เมื่อไหร่กันนะ เราเรียนรู้มาจากคุณพ่อคุณแม่หรือเปล่า หรือเรียน
จากที่โรงเรียน หรือว่าพลังแห่งความรักนั้นอยู่ภายในใจมาตั้งแต่เรา
เกิด

ตลอดเวลาที่พบผู้คนมากมาย บ่อยครั้งที่ฉันรับรู้ได้ว่าพลัง
แห่งรักหรือพลังที่อยากส่งเสริมใครสักคนที่อยู่ภายในใจเราเป็น
พลังงานที่ซ่อนเร้นอยู่ตั้งแต่ก่อนมาฝึกแล้วละ ถ้าเติบโตในสภาพ
แวดล้อมที่ส่งเสริมให้พลังนั้นแข็งแกร่งขึ้น พลังของความรักก็อาจ
ทวีคูณขึ้นได้ แต่มันคือพลังที่เรามีติดตัวอยู่แล้วอย่างไม่ต้องสงสัย



ทว่าน่าเสียดายที่พวกเราเหมือนจะไม่ค่อยรับรู้ถึงพลังของความรักที่เรามีอยู่มาแต่ไหนแต่ไร แถมไม่เชื่อในพลังนั้นอีกต่างหาก

ไมเคิล โทมาเซลโล นักจิตวิทยาพัฒนาการ กล่าวถึงเรื่องนี้ไว้ในหนังสือ *Why We Cooperate* ว่า มนุษย์เรานับว่าเป็น ‘ผู้มีพรสวรรค์ด้านการช่วยเหลือ’ มาตั้งแต่เด็ก เขาเผยว่าพ่อแม่สามารถสังเกตเห็นจิตใจที่อยากจะช่วยใครสักคนของลูกๆ ได้ตั้งแต่วัย 14-18 เดือน ซึ่งเป็นช่วงก่อนที่ลูกจะเรียนรู้ขั้นตอนการเข้าสังคมเสียอีก และบอกด้วยว่ารางวัลและกำลังใจจากพ่อแม่ไม่ใช่สิ่งกระตุ้นให้ลูกช่วยเหลือใครมากขึ้น นั่นแปลว่ามนุษย์คือผู้ที่พร้อมจะรักและช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่ต้องรางวัลใดๆ มาตั้งแต่เกิดแล้วนั่นเอง

วันที่ออกไปที่สนามเด็กเล่น ลองสังเกตสักครั้งนะค่ะว่าเด็กๆ ช่วยเหลือกันและกันมากแค่ไหน ลองถามคุณครูดูก็ได้ว่าในห้องเรียนมีเด็กๆ ที่คอยช่วยเหลือเท่าไร ทุกคนลองนึกถึงลูกที่ใช้มีน่อยๆ ทาบหน้าผากแม่ในวันที่เราป่วย ลองนึกภาพลูกที่ร้องไห้พาลงบอกว่าอย่าเศร้าในวันที่แม่เศร้า และลองนึกดูด้วยว่าสิ่งต่างๆ ที่ลูกทำในตอนนี้ เราไม่เคยทำตอนที่เป็นเด็กจริงหรือเปล่า

ฉันรู้ว่าวัยเด็กของคุณแม่ที่อ่านหนังสือเล่มนี้อยู่ก็ไม่ต่างกัน
หรือค่ะ อีกทั้งพอได้ฝึกพูดคุยกับคนมากมาย ฉันก็รู้ด้วยว่าคนเรา
ต้องการรักให้มากกว่าเดิมแค่ไหน **พวกเราบ๊ิ่ใจสำหรับรักใครสักคน
มาตั้งแต่เกิด และใจนั้นจะนำไปสู่ใจที่อยากให้ ใจที่อยากแบ่งปันความสุข
หรือใจที่อยากช่วยเหลือไปโดยปริยายด้วย**

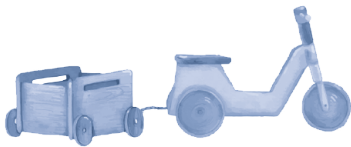


พลังของความรักนำไปสู่ใจที่อยากให้

จิตใจที่ตั้งใจจะรักนั้นแผ่ไปยังผู้น้อยอยู่เสมอ นอกจาก
เพื่อนรักหรือครอบครัวอันเป็นที่รักแล้ว บางคราวก็แผ่ไปยัง
คนที่เพิ่งเจอกันครั้งแรกด้วย การเอื้อเฟื้อที่นั่นให้คนแก่ที่ไม่มีแรงไม่ใช่
การกระทำที่มาจากหน้าที่ ‘ที่ควรทำ’ เท่านั้น พวกเรากระทำบางอย่าง
เพื่อคนมากมายที่ถูกทิ้งให้โดดเดี่ยวในสังคมนี้เหมือนที่ทำมาเสมอ
เมื่อถึงฤดูหนาวที่หนาวเหน็บก็แบ่งปันถ่านไฟ ให้พอเห็นคนที่ประสบภัย
ก็ปันเงินแม้เพียงเล็กน้อยเพื่อช่วยเหลือ พอมีข่าวของคนทีประสบ
ความทุกข์ทรมาน ก็หยุดกินข้าว วางช้อนลงครู่หนึ่ง แล้วอธิษฐานให้
พวกเขาด้วยใจที่เศร้าหมอง

ความจริงแล้วพลังงานที่เรียกว่า ‘ความรัก’ ซึ่งอยู่ในจิตใจของ
พวกเราเป็นตัวกระตุ้นการกระทำที่ ‘ช่วยเหลือ’ ผู้อื่น หากมองอีกแบบ
มันก็คือการกระทำที่เป็นเรื่องธรรมดาจริงๆ และเกิดต่อเนื่องเป็น
ขั้นตอนเหมือนโดมิโน เมื่อพวกเราใช้ชีวิตด้วยจิตใจแบบนั้น เราจะรู้ว่า
ตัวเรามีความสุขยิ่งกว่าใคร ดังนั้นจึงหวังให้ลูกๆ ใช้ชีวิตแบบนั้นเช่นกัน
อย่างไรละคะ เมื่อใช้ชีวิตอยู่ท่ามกลางการเปรียบเทียบและการแข่งขัน
บางครั้งความรักของเราอาจไม่ได้โชนแสง แต่ลึกๆ ในใจเราก็หวัง
อย่างยิ่งว่าลูกของเราจะเติบโตเป็นคนที่รู้จักความรักและการร่วมมือ
กับผู้อื่น

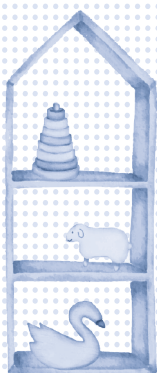
ดังนั้นบางครั้งเราเลยพยายามสอนสิ่งเหล่านั้นให้ลูก ฉันจำได้
ว่าตัวเองก็เคยพยายามสอนให้ลูกรู้จักการให้และความรัก เพื่อให้เขา
เป็นเด็กที่รู้จัก ‘รัก’ และ ‘ช่วยเหลือ’ แต่ว่าลูกๆ เขารู้จักวิธีรักกันอยู่
แล้วละคะ ต่อให้เราไม่สอนให้ลูกรู้จักเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เขาก็มีจิตใจที่
อยากช่วยหรือจิตใจที่จะรักใคร่รักคนอยู่แล้ว และหากความรู้สึกเกิด
ขึ้น มันก็จะแสดงออกมาเอง



“ตอนเพื่อนไม่สบาย ฉันเคยช่วยถือกระเป๋าแทนเพื่อนตอน
เดินไปโรงเรียนทุกเช้าตลอดสามเดือนเลย แล้วตอนนั้นฉันก็สนิทกับ
เพื่อนขึ้นเยอะมาก มิตรภาพลึกซึ้งที่ยากจะอธิบายได้เกิดขึ้นระหว่าง
พวกเราแล้วละ”

“สมัยเรียนมหาวิทยาลัย ฉันเจอคุณยายขายหมากฝรั่งเป็น
ครั้งแรกตอนขึ้นรถไฟฟ้า เลยแบ่งเงินค่าขนมไว้แล้วซื้อหมากฝรั่ง
ที่แพงกว่าปกตินิดหน่อยจากแก เพราะคิดว่าไหนๆ จะช่วยแล้ว ก็ซื้อ
จากคนที่เขามีความจำเป็นดีกว่า พออยู่มาวันหนึ่งไม่เห็นแกแล้ว ก็รู้สึก
เสียดายและเป็นห่วงมากเลย”

ทำไมคนเราถึงให้เงินแก่คนอื่นหรือทำสิ่งที่ไม่ดีใครมาชื่นชม
ด้วยซ้ำ ทำไมพวกเราถึงมีความสุขเมื่อได้ช่วยเหลือหรือให้บางอย่าง
แก่ใครสักคน แม้จะไม่มีใครมองเห็นหรือสั่งให้ทำนะหรือ **แบ๊โบได้**
แบ่งปันแบบนั้นตลอดเวลา แต่พวกเราคือสิ่งมีชีวิตที่อยากแบ่งปัน
ความสามารถหรือชีวิตของตัวเองให้แก่ใครสักคนเมื่อทำได้อยู่แล้วคะ
เวลาใช้ชีวิตแบบนั้น เราจะรู้สึกปลื้มใจในตัวเองและมีความสุข เพราะ
มนุษย์คือสิ่งที่ใช้ชีวิตไปพร้อมกับการค้นหา ‘ความหมาย’ ดังนั้นเวลา
สนทนากับลูกแล้วเราสื่อ ‘ความหมาย’ มากกว่าสั่งว่า ‘ต้องทำแบบไม่มี
เงื่อนไข’ จึงเข้าใจกันและกันง่ายขึ้นมากนั่นเอง



พูดคุยสื่อใจ

ฉันอยากให้คุณลองหาเวลาตรวจสอบความรักที่มีอยู่ในตัวเองดูนะคะ

ณ ตอนนี้ ตอนที่อยู่คนเดียว และทุกครั้งที่นึกได้ ลองพูดดังๆ ออกมาให้ตัวเองได้ยินดูดีไหมคะ

- ☐ ก่อนจะเป็นแม่ ฉันเป็นตัวฉันที่มีคุณค่าอยู่แล้ว
- ☐ ฉันรักตัวเองโดยไม่มีเงื่อนไข
- ☐ ฉันรักลูกของฉันในแบบที่เขาเป็น
- ☐ ฉันแผ่แผ่ความรักให้แก่ผู้คนรอบข้าง
- ☐ ฉันมีพลังความรักอยู่ในตัวตั้งแต่วันที่ที่เกิดมาบนโลกนี้

Mother's Diary



การกลับมาของความรัก

ตอนนี้ฉันเพิ่งรู้

แม้บางครั้งฉันไม่ได้ทำตามความประสงค์ของความรัก
ของฉัน

แต่ก็ใช้ว่าไม่มีความรักอยู่ในตัวฉันนะ

แม้บางครั้งฉันเจ็บปวดใจจนไม่ได้สังเกตสิ่งรอบตัว

แต่ก็ใช้ว่าฉันไม่มีแม่แต่ใจที่อยากจะรักคนอื่น

ตอนเดินจูงมือลูก

ฉันกระตุ้นทุกประสาทสัมผัสบนมือของฉัน

ให้สัมผัสถึงลูก

และใส่ใจทุกสิ่งที่ลูกพูดออกมาผ่านสายตา

พร้อมกับทุ่มเทใจทั้งหมดไปกับความต้องการ

ของอีกฝ่าย ไม่ใช่ความต้องการของฉัน

ต่อให้ไม่มีใครบอก แต่ฉันรับรู้ได้

ว่าฉันมีความรักและความอยากช่วยเหลือแบบนั้น

อยู่ในจิตใจ

ความจริงนี้ที่ฉันรับรู้

ต่อให้บางครั้งจะโดนบดบังเพราะความเจ็บปวด

และความทุกข์ของฉัน

แต่ฉันก็เชื่อในพลังของความรักที่มีอยู่ในตัวเองอยู่แล้ว

ตอนนี้ฉันรู้แล้วว่า

สิ่งที่ฉันจะทำนั้น

ไม่ใช่การสร้างบางสิ่งที่คุณไม่มีให้เกิดขึ้นในหัวใจ

แต่เป็นการเรียกความรักที่บางครั้งเคยหมดไป

ให้กลับคืนมาต่างหาก

ตอนนี้ฉันรู้แล้วว่า ตัวตนของฉันนั้นแสนงดงาม
และตัวฉันมีคุณค่ามากแค่ไหน
ฉันรู้แล้วว่า ฉันสามารถโอบกอดลูก
ผู้มาเกิดกับคนที่งดงามและมีคุณค่าอย่างฉัน
ได้อย่างมีคุณค่าและงดงามเช่นกัน

จากนี้ฉันจะไม่ลืมเลือนและจะจดจำ
ว่าฉันดีพอที่จะรักและได้รับความรัก
ไม่ใช่ในฐานะแม่
แต่ในฐานะคนคนหนึ่งชื่อว่าฉัน



สิ่งที่ลำบากที่สุดในตอนนี้คืออะไร

ความคิดและแบบแผนอัตโนมัติ
ที่จัดการสนทนา



วิธีที่กระตุ้นลูกได้ง่ายและจับใจที่สุดคือการทำให้ลูกกลัว
ในสังคมของเรามีพ่อแม่ที่เอาความกลัวของลูกมาใช้แบบนี้อยู่มากมาย
เหลือเกิน พ่อแม่เหล่านั้นทำแบบนี้เพราะเป็นคนไม่ดีหรือเปล่า ไม่ใช่
หรอกค่ะ

ทั้งที่รักพวกเขา แต่ทำไมพวกเราถึงสร้างบาดแผลให้ลูกได้มากกว่าใครนะหรือ ที่จริงก็ไม่ใช่แค่ลูกหรอกค่ะ สาเหตุที่เรามักทะเลาะและขัดแย้งได้หนักกว่าปกติเมื่อสนทนากับเพื่อน ครอบครัว หรือเพื่อนร่วมงานที่เรารักคืออะไร ทำไมยิ่งคุยกันปมขัดแย้งกลับยิ่งรุนแรงจนเกลียดกัน และคำพูดของอีกฝ่ายยังวนเวียนสร้างความรำคาญอยู่ในหัว

หนึ่งในสาเหตุที่คนเราเข้าไปอยู่ในความขัดแย้งได้ง่ายและจมทุกข์อยู่ในนั้น เป็นเพราะ ‘ความคิดของตัวเองที่ผุดขึ้นมาโดยอัตโนมัติ’ ค่ะ แม้แต่ฉันเองก็ใช้เวลาอยู่นานกว่าจะตื่นรู้ถึงความจริงข้อนี้ ถึงเราจะพูดคุยกับอีกฝ่ายไม่หยุดหย่อน แต่ความจริงแล้วคำที่พวกเราพูดคือคำที่พูดออกมาแบบไม่คิดเสียเป็นส่วนใหญ่ มันคือการพ่นความคิดที่ผุดขึ้นมาอัตโนมัติโดยไม่ผ่านการกลั่นกรองนั่นเอง





บางครั้งความคิดที่ผุดขึ้นมาโดยอัตโนมัติ ก็ทำลายความสัมพันธ์ของเรา

ตอนนี้แม่ของน้องอินอาที่ต้องออกไปทำงานได้ฝากลูกสาวอายุหกขวบไว้กับแม่ของตัวเองที่อาศัยอยู่ละแวกเดียวกัน คุณแม่จะมาที่บ้านของลูกสาวในตอนเช้าเพื่อเตรียมส่งลูกสาวไปทำงาน และหาอาหารเข้าให้อินอาผู้เป็นหลานสาว พาไปส่งโรงเรียนอนุบาล และเตรียมอาหารเย็นด้วย ซึ่งแม่ของอินอาที่รู้สึกขอบคุณแม่ของตัวเองอยู่เสมอ

แต่ว่าไม่นานมานี้ ในช่วงสุดสัปดาห์ที่อยู่กับแม่และพ่อ อินอาเคยขอให้เปิดโทรทัศน์ให้เวลากินข้าว พอเปิดโทรทัศน์ให้ เธอก็จ้องอยู่กับโทรทัศน์ จนสุดท้ายแม่ต้องคอยดักข้าวป้อน แล้วพอปิดโทรทัศน์ เธอก็อแงและร้องไห้...พอเกิดเหตุการณ์แบบนี้ซ้ำๆ แม่ของอินอาเลยทะเลาะกับลูกและเครียดทุกสุดสัปดาห์เลยล่ะค่ะ

จนวันหนึ่งที่เหนื่อยเป็นพิเศษ เธอลากสังขารที่เหนื่อยล้ากลับบ้านหลังเลิกงานแล้วมาเจออินอา กำลังกินมื้อเย็นอยู่พอดี ทว่าไม่ใช่ที่โต๊ะกินข้าวในครัว แต่กลับทางโต๊ะเล็กๆ ในห้องนั่งเล่น โดยอินอาดูโทรทัศน์และมีคุณยายคอยดักข้าวป้อน

แม่ของอินอาเห็นภาพนั้นก็โมโหและขึ้นเสียงทันที

“แม่! ทำไมชอบเปิดโทรทัศน์ตอนหลานกินข้าวเล่า! ต้องฝึกให้หลานนั่งกินที่โต๊ะกินข้าวให้เป็นกิจจะลักษณะสิ ไม่รู้หรือว่าแม่ทำแบบนี้กับหลานแล้วทำให้หนูลำบาก หลานเสียนิสัยตอนกินข้าวก็เพราะแม่เลยนี่แม่ช่วยหนูจริงไหมเนี่ย”

แม่ของอินอาตะโกนเสร็จก็เข้าห้องไปปล่อยโฮเลยคะ

แม่ของอินอาเป็นลูกสาวที่แ่และแม่ที่ไม่ดีพอหรือเปล่า ไม่ใช่เลยคะ เพียงแต่มีสิ่งหนึ่งที่เธอควรรู้ นั่นคือเธอไม่ได้เตรียมไว้ว่าตอนพูดคุยจะพูดอย่างไร และพูดออกมาตามที่คิดในวินาทีนั้นเลย

แม่ของอินอาเห็นภาพลูกสาวกับคุณยายนั่งดูโทรทัศน์และกินข้าวอยู่ในห้องนั่งเล่นทันทีที่กลับถึงบ้าน แถมคุณยายป้อนข้าวให้อินอาอยู่ด้วย วินาทีที่เห็นภาพนั้น ในหัวของแม่อินอาก็มีความคิดผุดขึ้นมาโดยอัตโนมัติทันที

‘เอาอีกแล้ว อินอาติดนิสัยเสียตอนกินแล้ว แม่สอนหลานผิดๆ แล้วเนี่ย ต้องแก้ไขให้ถูกต้องสิ’



ความคิดอัตโนมัติทำให้เราพูดและกระทำจากจิตใต้สำนึกค่ะ บางครั้งทำให้เราขึ้นเสียง บางครั้งทำให้เราทุบตี บางครั้งทำให้ร้องไห้ และบางครั้งก็ทำให้ซึมเศร้า เวลาพูดคุยพวกเราจะไม่มีใครตรวจอย่าง ลึกซึ้งหรือเลือกว่าควรพูดอย่างไรดี เพียงแค่พูด ‘ตามที่เชื่อว่าควรพูด ในวินาทีนั้น’ จากความคิดที่ผุดขึ้นมาเท่านั้น

แล้วความคิดอัตโนมัติในสถานการณ์เดียวกันจะเหมือนกัน ทั้งหมดหรือเปล่า

ไม่หรอกค่ะ หากแม่ของอินอาเห็นภาพนั้นแล้วคิดว่า ‘โอ้ ค่อยยังชั่ว กำลังห่วยอยู่เลยว่อินอาจะยังไม่ได้กินข้าวเย็น’ ก็คงพูดออกไปว่า “อินอาของแม่ กินข้าวหน้าอร่อยเชียว ดีจังเลยที่มีคุณยายอยู่ ขอบคุณมากนะคะแม่” และถ้าเข้าบ้านมาแล้วคิดว่า “หิวซะมด หอะไร กินบ้างดีกว่า” ไม่ว่าลูกจะดูโทรทัศน์อยู่หรือไม่ เธอก็อาจพูดว่า “แม่ ขอข้าวให้หนูบ้างสิ หิวจัง” แล้วมานั่งกินข้าวข้างๆ ลูกก็ได้

ความคิดอัตโนมัติที่ผุดขึ้นมาแบบชั่ววูบนี้ต่างกันไปตามบุคคล และสถานการณ์ จึงไม่ง่ายเลยที่จะคาดเดา ดังนั้นถ้าแม่ไม่ระมัดระวัง การกระทำหรือคำพูดเมื่ออยู่ต่อหน้าลูก และทำตามความคิดที่ผุดขึ้นมา หรือตามอารมณ์ ลูกอาจจะสับสนได้ค่ะ



เมื่อเชื่อว่าความคิดที่ผุดขึ้นมาโดยอัตโนมัตินั้น ‘ถูกต้อง’

ในคลาสเรียนการสนทนา คุณแม่ท่านหนึ่งฟังตัวอย่างนี้แล้ว
ถามขึ้นมาค่ะ

“ถ้าเห็นว่าลูกของฉันไม่ยอมทำการบ้านเลย ความคิดที่ผุด
ขึ้นมาในหัวฉันตอนนั้นก็น่าจะถูกต้องไม่ใช่หรือคะ”

“คิดแบบไหนล่ะคะ”

“คิดว่า ‘ไม่ทำการบ้านอีกแล้วสินะ ลูกนี้ ต้องโดนดุสักหน่อย
แล้ว’ นะคะ เพราะมันเป็นปัญหาที่ต้องแก้ ต่อให้ต้องดุว่าเขาก็เถอะ”

“แล้วเวลาลูกไม่ทำการบ้าน คุณคิดว่าเป็นความผิดของลูกและ
โกรธเขาโดยไม่มีข้อยกเว้นเลยสักครั้งไหมคะ”

คุณแม่หยุดคิดครู่หนึ่งแล้วตอบ

“เปล่า ไม่ใช่แบบนั้นหรอกค่ะ ตอนฉันอารมณ์ดีก็ไม่โกรธค่ะ”

“แล้วในเวลาแบบนั้น คุณคิดแบบไหนหรือคะ”

“คิดว่า ‘เขาก็คงมีช่วงที่ไม่อยากทำการบ้านบ้างแหละ’ ไม่ก็
‘มีสาเหตุที่ทำให้เขาทำการบ้านไม่ได้หรือเปล่านะ’ นะคะ เพราะ
ตอนเด็กฉันก็เคยเป็นแบบนี้เหมือนกัน”

ใช่แล้วล่ะค่ะ พวกเราเชื่อว่าความคิดที่ผุดขึ้นมาในหัวเวลา
สนทนาคือความจริง แล้วก็เชื่อความคิดอัตโนมัติอย่าง ‘การไม่ทำ
การบ้านมันผิดนะ ต้องแก้ไขสิ’ จึงคิดว่าต้องแก้ไขเพราะอีกฝ่ายทำผิด
พอคิดแบบนี้แล้ว คุณจะถูกดึงเข้าไปในรูปแบบการสนทนาที่ทำให้คุณ
ตัดขาดจากอีกฝ่าย ซึ่งสภาวะนี้เกิดขึ้นได้ไม่ว่าอีกฝ่ายจะเป็นใครก็ตาม



รูปแบบการสนทนาอันน่าเศร้า ที่ทำให้ความสัมพันธ์ตึงเครียด

คุณแม่ที่เพิ่งกลับถึงบ้านเข้าไปในห้องลูกและเห็นการบ้าน
วางอยู่ พอเห็นหนังสือรวมโจทย์ที่เคยสั่งให้ลูกแก้ยังสะอาดเอี่ยม
ไว้ร่องรอยใดๆ ก็คิดว่า ‘ไม่ยอมทำอีกแล้ว ไม่ใช่แค่ครั้งสองครั้งแล้วนะ
เด็กคนนี้น่ะมันไม่ได้เรื่องจริงๆ’ หรือ ‘ปล่อยไว้แบบนี้ไม่ได้แล้ว ต่อให้
ต้องดุแรงๆ ก็ต้องแก้หนี้เสียนี้ให้ได้เลย’

ทั้งหมดนี้คือความคิดที่ผุดขึ้นมาโดยอัตโนมัติค่ะ

หากคิดว่า ‘ตัวเองถูก อีกฝ่ายผิด’ แบบนี้ คุณคิดว่าบทสนทนา
จะเป็นไปในทิศทางไหนคะ

แม่ “ลูกไม่ทำการบ้านอีกแล้วใช่ไหม ทำไม่เป็นแบบนี้ตลอดเลย
ไม่เคยทำให้ตรงเวลาเลย!” – **ตัดสิบล**

ลูก “กำลังจะทำเนี่ย”

แม่ “เห็นอยู่แต่ตายังจะโกหกแม่อีกเหรอ เห็นอยู่จริง ๆ โຕไป
จะเป็นยังไงเนี่ย” – **คำหบ**

ลูก “...”

แม่ “ทำอะไรอยู่เล่า! รีบเข้าไปทำการบ้านเดี๋ยวนี้อยเลย ถ้าลูก
ไม่ยอมทำ ก็ไม่ต้องออกไปเล่นกับเพื่อนเลย” – **บังคับ บ**

ลูก “รู้แล้วน้า!”

แม่ “เอ๊ะ กล้าขึ้นเสียงอย่างนั้นเหรอ เก่งมาจากไหนหา แม่ว่า
จะไม่พูดถึงขนาดนี้แล้วนะ แต่จนได้คะเนวิชาเลขเต็มร้อยด้วยซ้ำ
แล้วลูกจะเก่งอะไรบ้าง” – **เปรียบเทียบ**

ลูก “ทำไมต้องเปรียบเทียบด้วย! หนูก็เก่งกว่าจุดตั้งหลาย
อย่าง”

แม่ “เรื่องอะไรล่ะ ไหนบอกมาสิ คนเป็นนักเรียน อย่างน้อย
ก็ควรตั้งใจเรียนและเชื่อฟังแม่ไม่ใช่เหรอ มันเป็นเรื่องที่ต้องทำอยู่แล้ว
ไม่ใช่เรื่อง” – **คิดว่าเป็นสิ่งตายตัว บังคับให้ทำเป็นหน้าที่**

ลูก “รู้แล้ว แค่ทำตอนนี้ก็พอใช้ไหมล่ะ”

แม่ “ลูกก็ลองทำการบ้านไว้ล่วงหน้าสิ ถ้าทำแล้วจะมีเรื่องอะไรให้เถียงกับแม่แบบนี้ไหม อย่าทำให้แม่โมโหหนักได้ไหม แม่ก็ไม่อยากดูดำลูกเหมือนกันจริงๆ เลย” – **หาเหตุผลที่ชอบธรรม**

ประเภทของความคิดอัตโนมัติ :

ตัดสิน / ตำหนิ / บังคับ ชู / เปรียบเทียบ / คิดว่าเป็นสิ่งตายตัว
บังคับให้ทำเป็นหน้าที่ / หาเหตุผลที่ชอบธรรม

ทั้งที่พวกเราพูดคุยเพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้คน แต่พอคุยไปคุยมากลับทำให้ความสัมพันธ์ตึงเครียด และผลของมันก็ทำให้บางครั้งเราต้องเหงา โกรธ หรือรู้สึกไม่ยุติธรรมด้วย แต่สาเหตุที่เราสนิทสนมพร้อมกับตัดสิน ตำหนิ บังคับ เปรียบเทียบอีกฝ่าย คิดว่าการกระทำบางอย่างเป็นเรื่องที่ควรทำอยู่แล้ว และหาเหตุผลชอบธรรมให้คำพูดของตัวเองนั้น เป็นเพราะความคิดอัตโนมัติที่ผุดขึ้นในหัวก่อนสนิทสนมค่ะ

พวกเราเรียนรู้การสนทนากันแบบผิดๆ มาโดยตลอด แล้วก็เห็นการสนทนาด้วยวิธีตำหนิกับและกับโดยไม่ได้พูดถึงที่ต้องการ
มายอะ แม่เราจะได้ยินการสนทนาที่ทำให้ยิ่งรู้สึกโดดเดี่ยวและท้อ
บาดเจ็บมาตั้งแต่เด็ก แต่พอโตมาเราก็ยังละทิ้งวิธีนั้นไม่ได้จนนำมา
พูดกับลูกหรือคนที่เรารักอยู่ดี



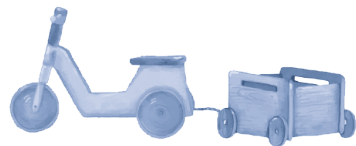
วิธีพูดคุยเพื่อฟื้นฟูความสัมพันธ์

แต่ว่าการพูดคุยที่เรียกความรักให้กลับคืนมาก็มีอยู่เช่นกัน ถึงจะต้องใช้เวลาและความพยายามมากหน่อย แต่การเรียนรู้วิธีสนทนาอย่างแตกต่างกันให้ความสุขเหนือกว่าความทรมานแน่นอน **ขั้นที่หนึ่ง สำหรับการเริ่มการสนทนาฟื้นฟูความสัมพันธ์ก็คือ วางความกระวนกระวายหรือร้อนใจลง แล้วยอมรับและรับรู้ความรู้สึกของตัวเอง** แค่คิดว่า ‘อ้อ เราพูดคุยแบบนั้นมาตลอดชีวิตสินะ เพราะอย่างนั้นบางครั้งทั้งเราและอีกฝ่ายเลยเจ็บทั้งคู่ และต่างฝ่ายต่างได้บาดเจ็บเสีย’ ก็พอ แล้วลองปล่อยปละโยนหัวใจของตัวเองที่ตอนนี้อาจกำลังล้าหนักและรู้สึกผิดต่อใครอยู่เสียก่อน

หากบอกตัวเองได้แล้วว่าความคิดของเราเป็นเพียงความคิดที่ผุดขึ้นมาโดยอัตโนมัติแต่ไม่ใช่ความจริง ก็ค่อยๆ ลองเริ่มบทสนทนาเพื่อเยียวยาความสัมพันธ์ได้เลย จะลองนำเทคนิคการสื่อสารอย่างสันติที่ดอกเตอร์มาร์แชลล์ บี. โรเซนเบิร์ก แนะนำมาประยุกต์ใช้ก็ได้ค่ะ

หากต้องการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเยียวยาความสัมพันธ์กับอีกฝ่าย
ก่อนอื่นต้องสังเกตการกระทำที่เป็นรูปธรรม → ต้องอธิบายความรู้สึก
เกี่ยวกับสิ่งที่สังเกตเห็นได้อย่างชัดเจน → จากนั้นวิเคราะห์ความ
ต้องการที่เกิดจากความรู้สึกนั้น → แล้วฝึกขอ (เวอร์จ) อีกฝ่าย
ในสิ่งที่ตัวเองต้องการ

ย้อนกลับไปตัวอย่างแรก ในกรณีของแม่น้องอินนั้น
ความคิดที่ผุดขึ้นมาโดยอัตโนมัติคือ การที่อินอาเรียนรู้มารยาทบนโต๊ะ
อาหารแบบไม่ถูกต้องเป็นความผิดของแม่ หากเธอรับรู้ว่ามันเป็นเพียง
ความคิดอัตโนมัติ ก็จะคิดถึงวิธีปรับปรุงให้ดีขึ้นและใช้การสนทนา
รักษาความสัมพันธ์อันดีกับแม่เอาไว้ ซึ่งอาจเป็นไปตามรูปแบบใน
ตัวอย่างนี้ก็ได้ค่ะ



เห็นแม่เปิดโทรทัศน์ไว้และป้อนข้าวให้อินอา – **สังเกต**

เห็นภาพนั้นแล้วกังวลว่าอินอาจะติดนิสัยเสียเวลารับประทาน

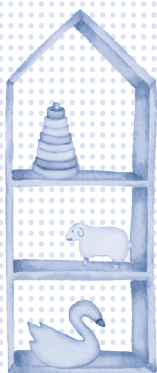
อาหาร – **รู้สึก**

อยากให้แม่จัดอาหารให้อินอาที่โต๊ะอาหารและฝึกทำแบบนี้ให้เป็นนิสัย – **ความต้องการ**

บอกให้แม่รู้ความรู้สึกและความต้องการนี้ และขอร้องให้เกลี้ยกล่อมอินอาว่า หากรีบกินข้าวให้เสร็จก็จะเปิดรายการที่อยากดูให้ ถ้าในครั้งแรกอินอาปฏิเสธจะนั่งที่โต๊ะอาหาร ให้เสนอทางเลือกอื่นๆ เช่น อนุญาตให้หน้าของเล่นที่รักที่สุดหนึ่งชิ้นมานั่งเล่นตอนกินข้าว แทนการดูโทรทัศน์ไปกินข้าวไป – **ต่อรอง**

สำหรับการสนทนารูปแบบนี้ เราจะมาฝึกตามขั้นตอนใน ‘การสนทนาภายในที่เป็นประโยชน์ต่อความสัมพันธ์’ กันภายหลังนะคะ เน้นอนว่าเราคงสนทนาแบบนี้ไม่ได้ตั้งแต่แรกหรอก ตรงกันข้าม ช่วงแรกอาจทำได้ดีอยู่สองสามครั้ง แต่ต่อมากลับทำไม่ได้ก็มี แต่ขอแค่คุณรู้ทันความคิดอัตโนมัติและรูปแบบการสนทนาที่จะตัดสัมพันธ์ และมีใจที่พยายามปรับปรุง มันก็จะดีขึ้นได้ค่ะ ไม่เป็นไรนะ ต่อจากนี้เรามาค่อยๆ เรียนรู้ไปด้วยกันนะคะ





พูดคุยสื่อใจ

ลองตั้งสติรู้ให้ทันความคิดอัตโนมัติที่ผุดขึ้นมาในทุกๆ วัน
แล้วเลือกคำดังต่อไปนี้ให้ความคิดนั้นดูนะคะ

ตัดสิน / ตำหนิ / บังคับ / ชู้ / เปรียบเทียบ / คิดว่าเป็นสิ่งตายตัว /
บังคับให้ทำเป็นหน้าที่ / หาเหตุผลที่ชอบธรรม

ลองบอกตัวเองนะคะว่ามันเป็นเพียงความคิดที่ผุดขึ้นมาโดย
อัตโนมัติ แต่ไม่ใช่ความจริง

คุณรู้จักตัวเองแค่ไหน

บทกวีหน้าต่างใจฮารี



ในการสร้างความสัมพันธ์ที่มีความสุขกันทั้งสองฝ่าย ในการเป็นแม่ที่มีความสัมพันธ์ที่ดีกับลูกๆ และในการสร้างความสัมพันธ์ที่สนุกสนานกับเพื่อนๆ แล้วสานต่อความสัมพันธ์กับคนสำคัญให้ยืนยาวต่อไปนั้น สิ่งที่สำคัญคืออะไรคะ

โจเซฟและแฮร์รี สองนักจิตวิทยา ได้แบ่งความสัมพันธ์ของมนุษย์ออกเป็นสี่ส่วนใน ‘หน้าต่างใจฮารี’ และกล่าวว่า เมื่อเข้าใจและปรับใช้มัน เราจะสร้างความสัมพันธ์อันดีกับคนอื่น ๆ ได้ ทั้งสี่ส่วนมีดังต่อไปนี้

1. ภาพของเราที่เรารู้และคนอื่นรู้ – หน้าต่างที่เปิดไว้
2. ภาพของเราที่เราไม่รู้แต่คนอื่นรู้ – หน้าต่างที่มองไม่เห็น
3. ภาพของเราที่เรารู้แต่คนอื่นไม่รู้ – หน้าต่างที่ซ่อนไว้
4. ภาพของเราที่เราไม่รู้และคนอื่นก็ไม่รู้ – หน้าต่างปริศนา



หน้าต่างใจอารี

	ตัวเองรู้	ตัวเองไม่รู้
คนอื่นรู้	หน้าต่างที่เปิดอยู่ open	หน้าต่างที่มองไม่เห็น blind
คนอื่นไม่รู้	หน้าต่างที่ซ่อนไว้ hidden	หน้าต่างปริศนา unknown



ภาพของฉันที่ฉันรู้จัก ภาพของฉันที่คนอื่นรู้จัก เราเข้าใจซึ่งกันและกัน – Open area

บ้านแรกของหน้าต่างโจฮารีคือภาพของเรากี่ทั้งเราและคนอื่นรู้จัก ที่เรียกว่า ‘หน้าต่างที่เปิดอยู่ หรือส่วนที่เปิดเผย (Open)’ นักจิตวิทยาทั้งสองท่านได้กล่าวไว้ว่า เมื่อส่วนที่เปิดเผยของมนุษย์กว้างขึ้น ก็จะสร้างความสัมพันธ์ที่มีความสุขกันทั้งสองฝ่ายได้

หากมาเข้ากลุ่มฝึกการสนทนา ในช่วงแรกต่างฝ่ายก็ต่างไม่คุ้นเคยและไม่ค่อยกล้าสบตากันหรอกค่ะ แต่พอได้แนะนำตัวและรู้ว่าเป็นแม่เหมือนกันและมีลูกรุ่นราวคราวเดียวกัน ก็มักจะสนิทกันได้อย่างรวดเร็ว พอถึงช่วงพักก็พูดคุยเชิงลึกยิ่งขึ้นในขอบเขตข้อมูลที่แตกต่างกัน รู้กัน แล้วถึงเวลาเจอกันอีกครั้งในการอบรมครั้งถัดไป ก็จะนำสิ่งของจำเป็นมาแลกเปลี่ยนกันด้วย ยิ่งรู้จักกันก็ยิ่งสนิทมากขึ้น และระวังมัดระวังในการทำสิ่งที่อีกฝ่ายไม่ชอบค่ะ

ยิ่งได้รู้ว่าต่างฝ่ายชอบและไม่ชอบอะไรผ่านกระบวนการทำความเข้าใจกันแบบนี้ เราะยังป้องกันความขัดแย้งได้ และต่อให้เกิดความขัดแย้งก็จะแก้ปัญหาได้อย่างราบรื่นด้วย แต่บางครั้งกระบวนการ

ทำความเข้าใจก็ตามมาด้วยความทุกข์ได้เช่นกัน ตอนฉันไปบรรยายที่บริษัทแห่งหนึ่ง มีชายคนหนึ่งเล่ามาแบบนี้ค่ะ

บ่ายวันหนึ่งในฤดูร้อนที่ร้อนระอุ มีสายเข้ามาจากภรรยาของผมครับ เธอบอกให้ผมแวะซื้อไอศกรีมระหว่างทางกลับบ้าน ผมก็เลยไปที่ซูเปอร์มาร์เกตหน้าบ้านหลังเลิกงาน ซึ่งมีป้าป้ากับปงตา¹ขายผมเลยซื้อมาตะกร้าหนึ่งและหิ้วกลับบ้านไป

ผมยื่นถุงไอศกรีมให้ภรรยาเสร็จแล้วไปเปลี่ยนเสื้อผ้า พอออกมาที่ห้องนั่งเล่นอีกทีก็เห็นเธอปล่อยให้ไอศกรีมละลายอยู่บนโต๊ะกินข้าวพร้อมกับมองมันด้วยความไม่พอใจ ผมเลยถามภรรยาไปว่า “ทำไมไม่กินล่ะ”

“ฉันบอกให้ซื้อไอศกรีมมา นี่มันไอศกรีมที่ไหน หวานเย็นต่างหาก”

ตอนนั้นผมเพิ่งเข้าใจความหมายของภรรยาก็เลยถามไปว่า “ขอโทษที ไปซื้อให้ใหม่เอาไหม” แต่ภรรยาก็กลับพูดด้วยความโมโหว่า “ปัญหาไม่ได้มีตรงนั้น คุณไม่รู้ได้ยังไงว่าฉันไม่กินหวานเย็น พวกเราอยู่ด้วยกันมาสิบเอ็ดปีแล้วยังไม่รู้อีกหรือ คุณนี่ไม่รู้อะไรเกี่ยวกับฉันเลยรึไง”

¹ ซื้อมือถือไอศกรีม

ผมกำลังจะขอโทษภรรยาอีกครั้ง แต่อยู่ดีๆ ความคิดหนึ่งก็ผุดขึ้นมา พอผมพูดออกไปตามนั้น เรื่องก็ผ่านวิกฤติ (?) ได้เลยครับ

“ที่รัก ตอนวันเกิดผมคราวก่อนคุณก็มัดมะเขือยาวให้ใช้ไหมล่ะ ผมไม่กินมะเขือยาว ให้ตายก็ไม่กิน ที่คุณยังไม่รู้ว่าผมไม่กินมะเขือยาวเลยไม่ใช่เหรอ”

ภรรยาพูดด้วยความตกใจว่า “ที่รัก...ไม่กินมะเขือยาวหรอ เหรอ” แล้วเราก็ตอบออกมาทั้งคู่เลยครับ

บางครั้งการโต้เถียงและความขัดแย้งก็เกิดขึ้นในกระบวนการทำความเข้าใจกับเช่นเดียวกับกรณีนี้แหละค่ะ ต่อไปคุณผู้ชายในตัวอย่างคงไม่ซื้อไอศกรีมแบบที่ภรรยาไม่กินแล้ว เพราะเมื่อรู้เรื่องกันและกันแล้วก็จะป้องกันความขัดแย้งได้

ลูกๆ ที่เราคลอดออกมาเองและเลี้ยงด้วยใจก็เช่นกันค่ะ หากคิดว่าลูกคงเหมือนกับตัวเองก็อาจเกิดความขัดแย้งได้มากมาย เพราะเราทุกคนล้วนเกิดมาพร้อมกับลักษณะเฉพาะที่ต่างกัน ดังนั้นต้องทำความเข้าใจซึ่งกันและกันผ่านการสนทนาและประสบการณ์ เพราะยิ่งรู้จักกันเท่าไร ก็ยิ่งอยู่ร่วมกันได้ราบรื่นเท่านั้น





ภาพของฉันที่ฉันไม่รู้แต่คนอื่นรู้ ส่วนที่น่าอัศจรรย์ – Blind area

จำได้ว่าครั้งหนึ่งลูกชายเคยคุยเรื่องที่อึดอัดใจกับฉันแล้วพูดว่า “สุดท้ายแม่ก็ทำอย่างที่ผมรู้จะทำนี่ครับ” แล้วรู้สึกวุ่นวายใจมาก ๆ เลยค่ะ แล้วฉันก็ยังรู้สึกไม่ยุติธรรมหนักขึ้นไปอีก เพราะในใจฉันว่า ‘แล้วใครที่ไหนเขาจะเข้าใจจุดยืนที่ไร้สาระของลูกกันล่ะ’ ครั้งหนึ่งเพื่อนสนิทที่สุดก็เคยบอกฉันเหมือนกันว่า “ถึงเธอจะพูดด้วยรอยยิ้ม แต่ถ้าเธอคิดว่ามันถูกต้องแล้วก็คงไม่มีทางถอยแน่ๆ”

คุณมีมุมที่ตัวเองไม่อยากยอมรับแต่คนอื่นมองเห็นบ้างไหมคะ

พอฉันได้ยินคำพูดแบบนั้นจากคนที่เชื่อใจและใกล้ชิดที่สุดหลายรอบเข้า ถึงเพิ่งลองคิดว่าฉันอาจจะเป็นแบบนั้นก็ได้ แล้วพอลองคิดก็นึกได้ว่าฉันเคยทำแบบนั้นในความสัมพันธ์กับคนที่ฉันใกล้ชิดและรักที่สุด จนรู้สึกอายขึ้นมาเลยละค่ะ



เราทุกคนควรลองรับฟังเรื่องราวของตัวเองอย่างตั้งใจ แต่จริงๆ แล้วกระบวนการนั้นยากมากๆ เราจะรู้สึกต่อต้านและทรมาน เพราะไม่คิดว่ามันเป็นคำที่พูดออกมาเพื่อตัวเรา แต่เป็นคำวิจารณ์และตำหนิเรามากกว่า **กรณีที่คุณคนอื่นมองเราได้ทะลุปรุโปร่งแต่ตัวเรากลับไม่รู้ตัวเองนี้ เรียกว่า ‘หน้าต่ากับมองไม่เห็น (Blind)’**

ลองคิดว่าคุณหลับตาอยู่แล้วคนรอบข้างกำลังจ้องมองคุณ ลึเคะ ถึงคุณจะไม่เห็น แต่คนอื่นกำลังสังเกตทุกอย่างของคุณ มันคงอึดอัดอย่างเลี่ยงไม่ได้เลยล่ะ พวกเราอาจกระทำหรือพูดเหมือนรู้ทุกอย่างเกี่ยวกับตัวเองอยู่แล้ว แต่ก็จำเป็นต้องรับฟังคำที่ลึๆ วิจารณ์ หรือแนะนำพวกเราอย่างถ่อมตน ซึ่งนั่นเป็นอีกวิธีที่จะช่วยขยายส่วนที่เปิดเผยให้กว้างขึ้นและสร้างความสัมพันธ์ให้แข็งแกร่งได้ด้วย





ส่วนที่ฉันรู้แต่คนอื่นไม่รู้ ส่วนที่ฉันซ่อนเอาไว้ – Hidden area

ชายหญิงคู่หนึ่งเพิ่งเจอกันครั้งแรก ซึ่งก่อนทั้งคู่มาเจอกันก็รู้พวกข้อมูลพื้นฐาน ที่เรียน ที่ทำงาน และที่อยู่แล้ว แต่ไม่รู้ข้อมูลอื่นนอกเหนือจากนั้น แล้วทั้งสองก็ได้พูดคุยกันมากขึ้นในงานพบปะงานหนึ่ง

“ผมชอบอาหารเกาหลีครับ ถึงอยู่ที่อเมริกาตั้งแต่เด็ก แต่ทุกครั้งที่แม่มาอเมริกาก็จะทำกิมจิกับซูปกระดุกวัวร์่อยๆ ให้ประจำ ตอนนั้นมันอร่อยมากเลยครับ หลังจากนั้นพอมามาเกาหลี ผมก็จะกินซูปกระดุกวัวร์กับกิมจิทุกรอบ ตอนนี้ก็ยังชอบมากครับ”

“อย่างนั้นหรอคะ ฉันไม่เคยไปอเมริกาเลยคะ ตอนดูในหนังก็เคยคิดว่าอยากไปนิวยอร์กสักครั้งให้ได้เหมือนกัน อยากไปลองเดินเล่นที่เซ็นทรัลพาร์กด้วยคะ อยากรู้จ้ังว่าอเมริกาคือเป็นยังไง”

“งั้นถ้าเมื่อไหร่มาอเมริกาก็ติดต่อหาผมนะ เดี่ยวผมพาเที่ยวเอง”



ตอนนี้ทั้งสองรู้จักกันมากขึ้นอีกนิดแล้วละ รู้ได้อย่างไรนะหรือคะ เพราะต่างฝ่ายต่างเล่าเรื่องตัวเองไป **ภาพลักษณ์ที่สามของมนุษยเรา คือภาพของเราที่เรารู้แต่อีกฝ่ายไม่รู้ หรือ ‘หน้าตาที่ซ่อนไว้ (Hidden)’** ต่อให้เป็นคนใกล้ชิด แต่ถ้าไม่บอกกัน บางครั้งก็อาจรู้สึกไม่คุ้นเคยจนน่าประหลาดใจ ต่อให้เป็นลูกที่รู้สึกแบบนั้นได้เช่นกันค่ะ บางครั้งพวกเราหวังให้อีกฝ่ายรับรู้แม้เราไม่บอกเกี่ยวกับตัวเอง และเชื่อว่าพวกเขาต้องรับรู้ด้วย ดังนั้นถ้าเขาไม่รู้ก็อาจจะเสาะ น้อยใจ และตัดสัมพันธ์กันได้เลย

ในอดีตฉันเองก็เคยตัดสินใจตัดคนที่ฉันเคยรักในแบบของฉันแล้ว ตัดสัมพันธ์ไปเหมือนกัน พอย้อนกลับไปมองก็คงเพราะฉันละอายกลัว และอึดอัดที่ใครสักคนมาพูดถึงเกี่ยวกับตัวฉันแหละค่ะ เพราะมีชีวิตวัยเด็กที่เปราะบางมาก เลยคิดว่า ‘ถ้าฉันพูดแบบนี้ คนนั้นจะคิดว่าฉันน่ารำคาญไหมนะ’ แล้วรู้สึกไม่สบายใจเวลามีใครมาพูดถึงเกี่ยวกับตัวเอง แต่ถ้าคิดทบทวนดู มันก็มีความอยากจะทำให้คนพูดถึงและเข้าใจเกี่ยวกับตัวฉันซ่อนอยู่ในมุมหนึ่งในใจมาตลอด หลังจากนั้นพอได้มาเปิดอบรมการสนทนา ฉันก็ค้นพบว่าในหลายๆ กรณี (จริงๆ แล้วก็ส่วนใหญ่เลย) **คนเราก็อยากให้ใครสักคนมาพูดความจริงเกี่ยวกับตัวเองเหมือนกัน** มีคนมากมายเลยละที่อยากทำแบบนั้นหากไม่มีความกลัว ความอึดอัด หรือความกังวลอยู่ในใจ



ส่วนที่ฉันไม่รู้และคนอื่นก็ไม่รู้ ส่วนที่เป็นปริศนา – Unknown area

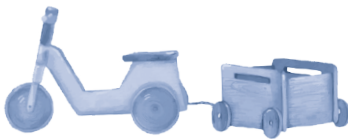
ฉันว่าคนเราทุกคนล้วนมีอีกมุมที่เก็บไว้ในจิตใจลึกๆ กันทั้งนั้น ‘หน้าต่างปริศนา (Unknown)’ ที่กั๊กตัวเราและคนอื่นไม่รู้ ซึ่งเป็นอีกส่วนที่รวมอยู่ในทฤษฎีหน้าต่างโจฮารี่นี้ อาจจะมีตัวตนอยู่ในมิติที่เหนือกว่ามนุษย์เราก็คงได้ แม้ความสัมพันธ์ของคนเราอาจไม่ได้เข้าไปแตะถึงส่วนนี้ แต่อีกสามส่วนที่เหลือสามารถขยายได้หากรับรู้และพยายามมากพอ แต่ฉันคิดว่าแค่เรายอมรับว่าทุกคนล้วนมีมุมที่แม้แต่ตัวเองก็ยังไม่รู้จักทั้งนั้น เราก็จะถือตัวน้อยลงได้แล้วล่ะค่ะ

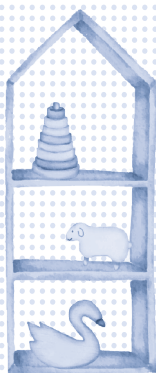
พวกเรารู้จักตัวเองดีแค่ไหน เราลองและเปิดรับสิ่งที่เราอย่างซื่อสัตย์อยู่หรือเปล่า เราอธิบายและทำให้คนอื่นเข้าใจตัวเราได้ดีพอหรือยัง และเพื่อจะเข้าไปในส่วนที่เปิดเผยให้รู้จักกันและกันนั้น เราต้องพูดคุยกันมากแค่ไหน ต้องใช้ความกล้าและเรียนรู้เทคนิคในกระบวนการสนทนามากเท่าไรกันนะ



ฉันลองคิดอยู่บ่อยๆ เลยล่ะค่ะ ว่ามันจะเกิดขึ้นได้จริงหาก
พวกเราเปิดใจ แบ่งปัน และเรียนรู้ความเป็นตัวเองอย่างซื่อตรง และ
คิดว่านั้นคือขั้นตอนที่ต้องก้าวผ่านเมื่อเราเป็นแม่ด้วย

ประธานคิมแทฮึนซึ่งเคยดำเนินรายการ ‘พูดคุยสื่ใจกับพัค
แจยอง’ ร่วมกับฉันทาง Mom's Radio เคยกล่าวไว้ว่า การค่อยๆ
ขยายหน้าต่างใจฮารีก็ไม่ต่างกับการแข่งขันเทนนิสโอลิมปิก มันเป็น
โอลิมปิกที่เราจะผ่านการฝึกฝนและฝึกซ้อม ให้ค่อยๆ ลอดผ่านทีละ
อูโมงค์และข้ามสิ่งกีดขวางที่เรียกว่า ‘หน้าต่าง’ เพื่อที่จะได้รู้จัก
เห็นอกเห็นใจและยอมรับ ซึ่งถ้าทำคนเดียวอาจลำบาก แต่ถ้าพวกเรา
ร่วมมือกัน มันจะเป็นไปได้ค่ะ





พุดคุยสื่อใจ

ลองนึกถึงคนที่ตัวเองอยากรู้จักที่สุด คนที่รักมากที่สุด
ในตอนี้ แล้วมาฝึกขยายความสัมพันธ์ของเราไปสู่ Open area
กันดูไหม

- ☐ คนคนนั้นรู้หรือเปล่าว่าคุณชอบอะไร – Hidden area
ของฉัน
- ☐ คุณรู้หรือเปล่าว่าคนคนนั้นชอบอะไร – Hidden area
ของอีกฝ่าย
- ☐ ทั้งสองฝ่ายพยายามหลีกเลี่ยงการทำสิ่งที่อีกฝ่ายไม่ชอบ
ไหม – Hidden area ของทั้งสองฝ่าย

- คุณฟังคำที่อีกฝ่ายพูดถึงตัวคุณด้วยความเข้าใจไหม
– **Blind area ของฉัน**
- คุณแสดงความเป็นตัวเองให้คนคนนั้นเห็นอย่างชัดเจน
อยู่หรือเปล่า – **Hidden area ของฉัน**

ลองดื่มชาสักแก้วกับเพื่อนคนสำคัญ พร้อมแลกเปลี่ยน
ความคิดเห็นเกี่ยวกับคำถามทั้งห้าข้อนี้ดูไหม
บางทีทั้งสองฝ่ายอาจจะเข้าใจกันมากขึ้นอีกนิดก็ได้นะคะ