

Strangers



Rachel
Aviv

คนแปลกหน้า
ชื่อว่าตัวเอง

บันทึกจากตัวตนอันแตกร้าว
และสิ่งแปลกปลอม
ที่หลอมเป็นเรา

to

พุดมิตร์
พงษ์เจริญ
แปล

Ourselves



สารบัญ

บทนำ: **เรเชล**

“คนที่ดีกว่าตัวเอง”

8

เรย์

“ผมเป็นอย่างนี้จริงเหรอ? ผมไม่ใช่อย่างนี้หรอกเหรอ?”

ผมเป็นอะไรกันแน่?”

38

บาปู

“หรือความยากลำบากที่ฉันเผชิญอยู่ที่นี่

คือบทเรียนของการสวามีภักดี”

84

เนโอมิ

“คุณไม่ฟังที่ฉันพูดเลย”

138

ลอร่า

“เขาอ่านใจฉันได้โดยที่ฉันไม่จำเป็นต้องอธิบายอะไรเลย”

202

บทส่งท้าย: **ฮาวา**

“คนแปลกหน้าชื่อว่าตัวเอง”

250

กิตติกรรมประกาศ

272

บันทึกท้ายเล่ม

274

แดดฟ่อแม่ของฉัน





Strangers to Ourselves

Stories of Unsettled Minds

by
Rachel Aviv

คนแปลกหน้าชื่อว่าตัวเอง

บันทึกจากตัวตนอื่นแต่กร้าว
และสิ่งแปลกปลอมที่หลอมเป็นเรา

แปลโดย
พุดนิธ พงษ์เจริญ

บทนำ: **ISIชล**
“คนที่ดีกว่าตัวฉันเอง”

ในสัปดาห์แรก ๆ ของการเรียน ป.1 ฉันได้เป็นเพื่อนกับเอลิซาเบธ เธอเป็นเด็กที่อายุเยอะกว่าใครในห้อง แต่กลับตัวเล็กจิ๋ว แขนขาก็ผอมจนเห็นกระดูกโปน เราสานสัมพันธ์กันผ่านเกมหมากหลุมที่ต้องโยนลูกแก้วลงไปบนกระดานไม้ที่มีหลุมตื้นๆ 14 หลุม ฉันมักปลื้มตัวออกมาจากเพื่อนร่วมห้องคนอื่น เพื่อจะได้พร้อมเล่นเกมนี้เมื่อเอลิซาเบธชวน ซึ่งไม่รู้ทำไมเหมือนกัน แต่เธอก็มาชวนฉันเล่นอยู่ตลอด ฉันรู้สึกเหมือนตัวเองเฝ้าวาดหวังจนทำให้มิตรภาพนี้องกามขึ้นมาได้จริงๆ

ฉันเคยถามแม่ว่าทำไมบ้านของเอลิซาเบธที่อยู่แถวบลูมฟิลด์ฮิลล์ย่านคนมีฐานะของเมืองดีทรอยต์ ถึงได้มีกลิ่นไม่เหมือนบ้านเรา แล้วฉันก็ต้องผิดหวังนิดหน่อยกับคำตอบแสนธรรมดาของแม่ว่ามันเป็นเพราะกลิ่นผงซักฟอก บ้านของเอลิซาเบธหลังใหญ่มากเสียจนมันใจได้เลยว่าเธอต้องหลงทางในบ้านตัวเองบ้างละ เธอมีเตียงสี่เสาสี่เหลี่ยมพร้อมห้องแต่งตัวแบบวอลท์ดิิน และยังมีสระว่ายน้ำด้วย เธออวดให้ฉันดูว่าเวลาเธอแปรงผม ผมบลอนด์ของเธอจะเงางามเปล่งประกายยิ่งขึ้นไปอีก

ครอบครัวของเขามีตุ๋นที่ขึ้นไต้ดินไว้สำหรับแช่น้ำอัดลมโดยเฉพาะ วันหนึ่งเอลิซาเบธชวนให้เราลองดื่มโค้กทางหัวเข่าดู เราทดลองกันในรถของพี่เลี้ยงแล้วก็ต้องขำกลิ้งเพราะโค้กหกกระจายเต็มเบาะ เหลือเชื่อชะมัดที่วิธีดื่มโค้กมีอยู่แค่วิธีเดียวจริงๆ

เวลาอยู่ในบ้านตัวเอง บางทีฉันจะแสร้งทำเหมือนตัวเองเป็นเอลิซาเบธ ฉันทำเป็นเดินเข้าห้องนั้นออกห้องนี้แล้วจินตนาการว่าไม่รู้จะไปโผล่ที่ห้องไหนต่อ เป็นเรื่องที่น่าเบื่อเหลือเชื่อหรือไม่ก็ออกจะโศกเศร้าสักหน่อยที่ฉันดันเกิดมาเป็นตัวเองแทนที่จะเป็นเอลิซาเบธ ฉันยังจำตอนที่ตื่นขึ้นมาอย่างสิ้นหวังหลังจากฝันไปว่าจะได้รับโอกาสให้กลายเป็นเอลิซาเบธหากเลือกที่นั่งบนรถโรงเรียนได้ถูกที่ ฉันเดินผ่านที่นั่งไปถึง 13 แถวด้วยความปลานปล้มในโอกาสที่ได้รับ แต่สุดท้ายฉันก็ยังเลือกที่นั่งผิดอยู่ที่

สำหรับฉันที่เพิ่งจะอายุหกขวบ เขตแดนที่กั้นขวางระหว่างผู้คนรอบตัวนั้นช่างดูประหลาด ในชั่วโมงดนตรี ฉันถูกจับให้นั่งอยู่ระหว่างเด็กผู้ชายสองคน ฝั่งหนึ่งคือสโตน เด็กตัวสูงที่สุดในชั้น ป.1 ผู้มีน้ำหนักไหลย้อยทั้งปีทั้งชาติ ส่วนอีกฝั่งคือเบรนต์ เด็กหุ่นจ้ำม่ำผู้หยาใจแรงมาก เสียจนบางทีฉันต้องคอยเหลือบดูว่าเขาหลับไปหรือเปล่า รูปลักษณ์ของพวกเขาดูคล้ายจะแพร่ระบาดไปสู่คนอื่นได้ ฉันเลยต้องคุ้มกันตัวเองโดยพยายามนั่งอยู่ตรงกึ่งกลางเก้าอี้เข้าไว้ จะได้อยู่ห่างจากทั้งสองคนให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ถ้าอยู่ใกล้สโตนมากเกินไป ฉันอาจจะโตมาแบบตัวสูงเกิน แต่ถ้ากระเียบไปใกล้เบรนต์เกินเหตุ ฉันอาจจะกลายเป็นคนอ้วน ฉันกับซารี พี่สาวของฉัน เคยดูข่าวเกี่ยวกับชายร่างอ้วนจุ๋มที่หัวใจวายตายคาเตียงนอนจนต้องใช้ปั้นจั่นย้ายร่างของเขาออกมาจากอพาร์ตเมนต์ เราพากันจินตนาการถึงกระบวนการลำเลียงร่างนั้นต่อไปอีกว่า นี่เขาต้องพังผนังบ้านทิ้งด้วยหรือเปล่า แล้วเขาเอาตัวผู้ชายคนนั้นขึ้นไปยึดกับปั้นจั่นได้อย่างไร พอคิดถึงเรื่องนี้ขึ้นมา ฉันก็ขอยอมเอนไปฝั่งสโตนหน่อยดีกว่า

เมื่อถึงเวลาพักกลางวัน ทุกคนในชั้นเรียนจะต้องกินอาหาร ทุกจานอย่างน้อยหนึ่ง “คำจิ๋วๆ” อย่างเช่น บะหมี่หนึ่งเส้นหรือถ้วยหนึ่งเม็ด หลายปีผ่านไป มิสแคลฟิน ครูประจำชั้นตอน ป.1 เล่าให้ฉันฟังว่า “หนูนะ เอาแต่นั่งจ้องอาหารคำจิ๋วคว่ำเคร่ง ส่วนครูก็จะพูดประมาณว่า ‘กินสิ! เรามีเวลาแค่ 20 นาทีนะ! รีบกินเข้า!’ แต่หนูก็ยังอ้อยอิ่งอยู่ดี” หลังจากโรงเรียนเปิดเทอมมาสองสัปดาห์ ฉันขออนุญาตครูไปเข้าห้องน้ำหลังมือกลางวัน มิสแคลฟินเล่าว่า พอเธอถามฉันว่า “จะไปฉี่หรือไปอึใช่ไหมจะ” ฉันก็ตอบไปว่าแค่อยากไปส่องกระจกเฉยๆ

สองสามวันต่อมา ฉันไม่แตะต้องอาหารคำจิ๋วที่มิสแคลฟินตักใส่จานให้ฉันเลย เธอเลยถามว่าอยากจะไปดูสไลด์บาร์ตรงที่ฉันเคยไปตักขนมปังกรอบแทนหรือเปล่า ฉันพยายามกลั้นยืมตอนบอกปฏิเสธเธอไป เธอมองฉันอย่างดูเชิงก่อนจะแสดงสีหน้าที่ฉันอ่านไม่ออก เหมือนทั้งขมวดคิ้วและยืมอยู่ในคราวเดียวกัน ฉันรู้สึกได้ว่าเธอกำลังพยายามทำความเข้าใจตัวตนของฉัน และความสนใจที่เธอมีต่อฉันนั้นก็ช่างน่าชื่นใจใจหนึ่งก็รักเธอ แต่อีกใจก็กังวลว่าเธอจะไม่รักฉันตอบ เพราะดูท่าทางเธอจะชอบพวกเด็กนิสัยสงบเสถียรเรียบร้อยอย่างลูกๆ ของอาสาสมัครประจำโรงเรียนมากกว่า

ในช่วงสองวันถัดมา ฉันแทบไม่กินไม่ดื่มอะไรเลย จำไม่ได้หรอกว่าตัวเองมีเหตุผลอะไร จำได้แต่ปฏิกิริยาของพวกผู้ใหญ่กับความรู้สึกของฉันในตอนนั้นที่คลั่งคล้ายคลั่งคลาว่า จะเป็นความภาคภูมิใจ ฉันได้ไต่เต้าเรื่องไม่กินอาหารนี้มาจากวันยมคิปปูร์ ซึ่งเป็นวันแห่งการไถ่บาปและถือศีลอดของชาวยิวที่เราเพิ่งฉลองกันไปเมื่อสัปดาห์ก่อน นั่นเป็นครั้งแรกเลยที่ฉันรู้ว่าเราสามารถปฏิเสธอาหารได้ด้วย แถมการตัดสินใจเช่นนั้นยังรักษาไว้ซึ่งพลังศักดิ์สิทธิ์ในวันสำคัญทางศาสนา พร้อมสืบสานบรรยากาศแห่งความทุกข์ทรมานของพระผู้มาโปรดเอาไว้ด้วย

ฉันไปโรงเรียนสอนภาษาฮีบรูสัปดาห์ละสามครั้ง และชอบความคิดที่ว่าฉันมีช่องทางที่มองไม่เห็นจะสื่อสารกับพระเจ้าได้ ฉันสวดมนต์

ให้ครอบครัววันละหลายรอบ เพื่อให้พวกเรามีสุขภาพแข็งแรงไปจน “อายุ 87 ปีหรือแก่กว่านั้น” ฉันสวดย่ำซ้ำๆ ถึง “ฉันกับแม่” อยู่หลายครั้ง หลายหน เพราะรู้สึกว่าคุณชีวิตของเราสองคนสำคัญที่สุด ฉันยังจำตอนที่ เดินไปบนก้อนกรวดในสนามหลังบ้านของแฟนพ่อได้ว่า จู่ๆ ก็รู้สึกราวกับ ทุกๆ ก้าวถูกกำหนดมาแล้วโดยพระผู้เป็นเจ้า แต่แล้วนิมิตอันศักดิ์สิทธิ์ นั้นก็ถูกบดบังด้วยสำนึกในตัวของฉัน ฉันรู้สึกเหมือนฉันอยู่ในภาวะ ที่ดวงตากำลังจะเห็นธรรม แม้แต่ความพึงพอใจที่จะได้จากการเผย ความจริงอันศักดิ์สิทธิ์ต่อมนุษยชาติ เอาเข้าจริงก็ยังไม่สำคัญสำหรับฉัน เท่ากับความปรารถนาจะยกระดับตัวเองขึ้นมาเป็นบุคคลผู้มีความสามารถ บรรลุธรรมได้

วันที่ 30 กันยายน 1988 ฉันบอกแม่ว่าเวียนหัวและรู้สึกเหมือนจะ เซซันกับกำแพง อาจเพราะแทบไม่ได้กินอะไรเลยมาสัปดาห์ได้ แม่พาฉัน ไปหากุมารแพทย์ ท่านมาเล่าให้ฉันฟังทีหลังว่า “ตอนนั้นแม่คิดว่า เธอจะ เดี่ยวหมอกคงให้น้ำเกลือ แล้วแม่ก็จะพาหนูกลับบ้านได้” แม่บรรยายถึง ฉันว่าเป็นเด็กวัยหกขวบที่หัวรั้งและดื้อตื้อ แต่ลินดา แฟนสาวของพ่อ ผู้กลายเป็นแม่เลี้ยงของฉัน กลับมีภาพจำในเวลานั้นว่า ฉันเป็น เด็กที่ดูทุกซะหมดที่สุดเท่าที่เธอเคยรู้จักมา เวลาที่เธอสรรหากิจกรรม ที่หวังว่าอาจสร้างความตื่นเต้นให้ฉันได้มาให้ ฉันก็มักจะตอบเธอด้วย ประโยคเดิมๆ ว่า “แล้วมันน่าตื่นเต้นตรงไหนหรอคะ” ลินดาสังเกต ว่าฉันมีความไม่ปกติตรงที่สามารถนั่งนิ่งในขณะที่ยังได้ยินเสียง สะอึกสะอื้นได้ ซึ่งมักจะเกิดขึ้นบ่อยๆ บนโต๊ะกินข้าว พ่อคอยบอกให้ ฉันกิน ส่วนฉันก็เอาแต่ปฏิเสธ บางทีก็อยู่อย่างนั้นกันเป็นชั่วโมงๆ จนพ่อ เป็นฝ่ายยอมแพ้ไปเองแล้วก็ขับรถพาฉันไปส่งโรงเรียน

คุณหมอมองฉันบันทึกไว้ว่าฉันน้ำหนักลดลงสี่ปอนด์ในเดือน ที่ผ่านมา หากไม่นับช่วงไม่นานมานี้ ฉันก็กินอะไรได้ตามปกติมา ตลอด ถ้าอ้างอิงจากที่คุณหมอเขียนเอาไว้ “ส่วนมากจะกินพิชซ่า ไก่ และซีเรียล” เขายกตัวอย่าง “สิ่งที่ทำสำเร็จเมื่อเร็วๆ นี้” ของฉัน ว่ามี

“การวิ่ง กระโดด และขี่จักรยาน” ส่วนด้าน “พฤติกรรมส่วนบุคคลและทางสังคม” คุณหมอสังเกตเห็นว่าฉันรู้สึกเบื่อ เขาแนะนำให้แม่พาฉันไปโรงพยาบาลเด็กประจำรัฐมิชิแกนในเมืองดีทรอยต์ ซึ่งเป็นที่ที่ฉันเข้ารักษาในโรงพยาบาลด้วยอาการ “ภาวะการกินล้มเหลว” จิตแพทย์ที่นั่นวินิจฉัยว่าฉันเป็น “คนใช้หญิงที่มีพัฒนาการดีแต่ตัวผอมมาก ไม่ถือว่าอยู่ในขั้นวิกฤตเฉียบพลัน”

หลังจากที่โรงพยาบาลพูดคุยกับแม่และพ่อของฉันซึ่งหย่าร้างกันไปเมื่อปีก่อนหน้าและยังคงต่อสู้แย่งสิทธิในการเลี้ยงดูลูกกันอยู่ คุณหมอตานหนึ่งได้เขียนบันทึกไว้ว่า “ฝั่งแม่บอกว่า พ่อเด็กชอบล้อเลียนคนอ้วน ฝั่งพ่อได้ยินแล้วก็ไม่ได้แย้งอะไร” ด้านพ่อของฉันก็ตั้งข้อสังเกตขึ้นมาบ้างว่า ปัญหาของฉันน่าจะมีต้นตอจากแม่ผู้ “กังวลเรื่องอาหารจนเกินเหตุ” ต่างหาก ซึ่งแม่ก็ชอบตุนขนมปังโฮลเกรนไว้เยอะมากจริงๆ นั่นแหละมากเสียจนบางทีเวลาเปิดประตูช่องแช่แข็ง บรรดาขนมปังที่ซื้อจากตลาดเกษตรกรแถวดีทรอยต์ก็จะทะลักออกมา แต่แม่มยังถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติแค่อาจจะหลงใหลเรื่องอาหารมากเกินไปหน่อย และเช่นเดียวกับผู้หญิงในวัยเดียวกันอีกหลายคน แม่เองก็พยายามที่จะควบคุมอาหารเป็นครั้งคราว แม้ความเชื่อมั่นว่าอาจลดได้จริงจะเหี่ยวแห้งลงไปบ้างแล้วก็ตาม

ช่วงหนึ่งสัปดาห์ก่อนที่ฉันจะเข้าโรงพยาบาล แม่ซื้อสมุดบันทึกมาให้ฉัน ฉันยังเขียนอะไรเองไม่เป็น แม่จึงเป็นคนจดบันทึกไปตามสิ่งที่ฉันพูด แต่ฉันไม่ได้ลงลึกไปถึงเรื่องสภาพจิตใจของตัวเอง จะมีก็แต่เรื่องราวในแต่ละวันของฉันไล่เรียงกันไป ปะปนสะเปะสะปะไปด้วยคำถามอย่าง “งูที่ท้องเสียจะจืดๆ ออกมาทางไหน” และ “ทำไมคนเราถึงไม่มีหาง” แม่ของฉันซึ่งเพิ่งจะเลิกกับแฟนหนุ่มก็มีบันทึกของตัวเองเช่นกัน ในสัปดาห์นั้น เธอจดความฝันของตัวเองไว้ สมัยนั้นแม่จะคอยบันทึกความฝันไว้ตลอด ในฝันคราวนี้ เธอไปขอให้คนสวนรื้อบ้านของเราออก โดยให้ขนอิฐไปที่ละก้อนๆ “เหลือเอาไว้เพียงเศษดินทรายและปูนเปลือย ซึ่งเป็นโครงบ้าน” เธอบันทึกไว้แบบนี้

เย็นวันแรกของฉัน ณ โรงพยาบาล พยาบาลเอาถาดอาหารมาให้ แต่ฉันไม่ยอมกิน แม่กำลังหิวเลยกินเข้าไปแทน แม่เล่าว่า “พยาบาลโกรธ แม่กันยกใหญ่” แม่เล่า “แม่ไม่น่าไปสับสนของที่แม่กินกับของที่ลูกกิน” วันรุ่งขึ้นพยาบาลต้องให้น้ำเกลือฉันเพราะฉันมีอาการขาดน้ำ

ประวัติการรักษาของฉันไม่ช่วยให้เห็นความเชื่อมโยงของเหตุผล ที่ฉันไม่ยอมกินและไม่ยอมดื่มอะไรเลย จิตแพทย์ท่านหนึ่งบันทึกเอาไว้ว่า “เป็นที่ชัดเจนว่า อาการของเธอเป็นการแสดงออกทางพยาธิสภาพ อันเป็นผลกระทบมาจากความสัมพันธ์ระหว่างแม่กับพ่อ” คุณหมออีก ท่านตั้งข้อสังเกตว่า “เรเซลพยายามมองเข้าไปยังภายในของตัวเองเพื่อทำความเข้าใจและแก้ไขความรู้สึกบีบคั้นที่เกี่ยวข้องกับโลกภายนอก” แต่กลับต้องดิ้นรนสู้กับ “กระบวนการคิดที่ซับซ้อนจนเกินตัว” จนนำไปสู่ “ทัศนคติลบต่อตนเอง (กล่าวคือ มักคิดว่าตัวเองเป็นตัวปัญหา)” ถึงแม้ว่า คำอธิบายนี้จะใช้ได้กับคนส่วนใหญ่ แต่คุณหมอลงสรุปว่าฉันเป็น “โรค อดนอเร็กเซีย (anorexia nervosa) ชนิดผิดปกติ”

อดนอเร็กเซียมักได้รับการอธิบายว่าเป็นเหมือน “โรคบกพร่องทางการอ่าน” (reading disorder) อย่างหนึ่ง ซึ่งเกิดจากเสฟสือโดยขาด วิจารณ์ญาณ ทำให้เข้าใจว่าความผอมเป็นคุณสมบัติในอุดมคติของผู้หญิง ในวัยนั้นฉันเพิ่งเริ่มหัดอ่านหนังสือ จึงไม่เคยได้ยินคำว่าอดนอเร็กเซีย มาก่อน พอแม่เล่าให้ฟังว่าหมอวินิจฉัยว่าฉันเป็นโรคอะไร ฉันก็รู้สึกเหมือน ได้ยินชื่อโดโนเสาร์สักสายพันธุ์หนึ่ง ทาคาโยะ มุกาคิ (Takayo Mukai) นักวิชาการชาวญี่ปุ่นที่เคยป่วยด้วยโรคอดนอเร็กเซียมาก่อน ได้อธิบาย ถึงความสับสนในทำนองเดียวกันของตนยามได้ยินคำนี้เมื่อช่วงทศวรรษ 1980 ซึ่งเป็นช่วงก่อนที่โรคอดนอเร็กเซียจะเป็นที่รู้จักในญี่ปุ่นไว้ว่า “อักษร แปลตัวนี้เป็นดังช่องจดหมายที่ว่างเปล่า ไม่ได้ติดแสตมป์ แถมไม่ได้ จำหน้าซองถึงผู้รับไว้ด้วยซ้ำ”

พอกับลินดาพากันไปที่ห้องสมุดชุมชนและอ่านหนังสือเรื่อง อดนอเร็กเซียเล่มเดียวที่พวกเขาหาได้ชื่อ *The Golden Cage* เขียนโดย

ฮิลเดอ บรูก (Hilde Bruch) ตีพิมพ์เมื่อปี 1978 บรูกซึ่งเป็นนักจิตวิเคราะห์ และเป็นที่รู้จักในนาม “ท่านหญิงอะนอเร็กเซีย” เริ่มเขียนถึงโรคนี้ไว้ตั้งแต่ ทศวรรษ 1960 ซึ่งเป็นช่วงเวลาโรคนี้ยังไม่เป็นที่ประจักษ์ เธอสันนิษฐานว่าความแปลกใหม่ถือเป็นส่วนสำคัญของโรค ดังที่เธอกล่าวไว้ว่าการป่วยเป็นโรคนี้เปรียบเสมือน “การล่ำหาอัตลักษณ์และความเป็นตัวเป็นตน ทั้งที่หุตามืดบอด” นอกจากนั้น บรูกยังคาดการณ์ไว้ (อย่างไม่แม่นยำนัก) ว่าเมื่อไหร่ก็ตามที่ผู้หญิงจำนวนมหาศาลเป็นโรคอะนอเร็กเซียขึ้นมา เมื่อนั้นอัตราการป่วยด้วยโรคนี้อาจลดลงไปเอง เพราะผู้ที่ป่วยเป็นโรคนี้ จะไม่รู้สึกริษยาอะไรอีกต่อไป “โรคนี้เคยเป็นดังสัมฤทธิ์ผลของเด็กหญิง ผู้โตแต่ยังรู้สึกว่าได้พบทางหลุดพ้นของเธอเอง” บรูกว่า “นัยหนึ่ง ผู้ป่วยแต่ละคนต่างเป็นผู้สรรค์สร้างเส้นทางแห่งความผิดพลาดของตนเอง ซึ่งแท้จริงแล้วไม่ได้นำไปสู่อิสรภาพใดๆ เลย”

แม้แต่อ่านเรื่องเกี่ยวกับโรคนี้เหมือนกัน ส่วนใหญ่แล้วจะอ่านจากมุมมองของนักจิตวิเคราะห์ซึ่งเป็นมุมมองที่ทรงอิทธิพลในขณะนั้น จนผลอึกเก็บข้อสรุปที่เขียนไปในทางเดียวว่า “พวกแม่ๆ คือต้นเหตุของโรคนี้” มาคิดมาก แม้ถึงกับเขียนไว้ในสมุดบันทึกที่ม้วนใส่กระเป๋าทัดตัว อยู่เสมอว่า “ฉันนี่เองที่เป็นต้นตอของทุกความเจ็บปวดและบาดแผลแรกในชีวิตของลูก” กลายเป็นว่าความรู้ที่ได้มาทำให้แม่กล่าวโทษตัวเอง “ฉันคงต้องยอมรับว่าตัวเองเป็นคนใจร้ายที่ชอบทำร้ายใจคนอื่น ... บางทีสิ่งที่ฉันทำกับลูกๆ มันก็ช่างใจร้าย แม้ฉันจะคิดว่าตัวเองพยายามเต็มที่ที่จะปกป้องพวกเขาก็ตาม” ทั้งพี่สาวและฉันเองไม่เห็นจะนึกออกเลยว่า แม่เคยทำอะไรที่ใกล้เคียงกับคำว่าใจร้าย แต่แม่ก็เชื่อว่าแม่เป็นอย่างหนึ่งในหนังสือเล่มนั้นเขียนไว้ในบันทึกข้อความบทสนทนากับหมอ แม่เขียนเตือนตัวเองไว้ว่า “เจียมตัวเข้าไว้” และ “อย่าได้อวดอ้างว่าเข้าใจสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นนี้ดีแล้ว” เลยเขียน

คำว่า “อะนอเร็กเซีย” ให้ความรู้สึกที่ทรงพลังจนฉันไม่กล้าเอ่ย คำคำนี้ออกมา ฉันกำลังหัดออกเสียงพยัญชนะ และรู้สึกว่าคำต่างๆ

มีรูปพรรณสัณฐานจับต้องได้ที่ประกอบสร้างความหมายของตัวมันเองขึ้น จนถึงไม่ยอมเอ่ยชื่ออาหารอะไรออกมา เพราะรู้สึกว่าจะออกเสียง คำเหล่านั้นก็เท่ากับได้กินอาหารเข้าไปแล้ว นักจิตวิทยาคนหนึ่งเขียน บันทึกเอาไว้ว่า “ถ้าใครไปเอ่ยชื่ออาหารให้เธอฟัง เธอจะปิดหู” ฉันไม่พูด คำว่า “ลำธาร” เลยด้วยซ้ำ เพราะมันมีเสียงพ้องกับคำว่า “รับประทาน” ฉันแข็งแพบแสบตอนที่พยาบาลคนหนึ่งมาบอกว่าฉัน “หนึ่งเหนียวเคี้ยว ไม่เข้า” ด้วยความหงุดหงิดที่ฉันกำรบายากเหลือเกิน ส่วนแม่นั้นจะค่อนข้าง อ่อนไหวกับสิ่งที่ฉันเป็นกังวล พอฉันถามถึงอาการของเพื่อนร่วมห้องใน โรงพยาบาลที่เป็นโรคเบาหวาน แม่ถึงกับต้องหาทางเลี่ยงคำว่า “น้ำตาล” ด้วยการอธิบายคำว่า “เขาเป็นอีกโรคหนึ่งที่ตรงกันข้ามกับที่หนูเป็น”

ฉันถูกส่งตัวไปอยู่ภายใต้การดูแลของโรมัส เคิปเคอ (Thomas Koepke) จิตแพทย์หนุ่มที่พูดจานุ่มนวลและช่างเอาใจใส่ ฉันตอบคำถาม คุณหมอแบบน้อยคำที่สุดเท่าที่จะทำได้ ฉันมีความกลัวที่ออกจะไร้สาระ อยู่หน่อยว่าต่อให้ไม่พูดอะไรเลย ความคิดของฉันก็จะถูกถ่ายทอดออกมา ทางด้านหลังของหัวฉันอยู่ดี เหมือนกระดากที่ไหลออกมาจากเครื่องพิมพ์ มีผลประเินอาการครั้งหนึ่งที่ทำให้ทุกวันนี้ฉันเกิดความรู้สึกไม่มั่นใจ ในเส้นทางอาชีพที่เลือก จิตแพทย์ที่ทำหน้าที่คราวนั้นเขียนเอาไว้ว่า “เรเชลจัดวางท่าทางตนเองราวกับตระหนักดีถึงความสามารถของตัวเอง ในการคุมเกมการสัมภาษณ์”

เคิปเคอบอกกับพ่อแม่ของฉันว่า บรรดาหมอในที่มของเขามิพบ ข้อมูลว่าเคยมีคนไข้โรคอะนอเร็กเซียที่อายุแค่หกขวบมาก่อน กระนั้น ก็ตาม พวกเขาตัดสินใจย้ายฉันจากห้องพักรักษาซึ่งตอนแรกมีเพื่อนร่วมห้อง เป็นเด็กหญิงที่เป็นโรคเบาหวานไปอยู่บนชั้นห้าของโรงพยาบาลแทน ซึ่งเท่าที่ฉันเห็น ชั้นนี้น่าจะแบ่งแยกเป็นสัดส่วนตามเชื้อชาติ มีเด็ก ผิดชาติที่เป็นโรคโลหิตจางอยู่ที่สุดห้องโถง ส่วนตรงกลางห้องที่ฉันอยู่เป็น กลุ่มของเด็กผิวขาวที่อายุมากกว่าฉันกันหมด ภาวะขาดสารอาหารทำให้ พวกเธอบางคนมีขนอ่อนๆ ขึ้นตามใบหน้าและแขน ดูราวกับเส้นขนนุ่ม

บางเบาบนผิวของเด็กทารกแรกเกิด ทุกเช้าพวกเราจะต้องซั้่งน้ำหนัก
โดยสวมชุดคนไข้ แผ่นหลังแนบชิดติดกับเครื่องซั้่งน้ำหนัก

พวกเด็กผู้หญิงจะชอบคุยกันถึง “สิทธิพิเศษ” ต่างๆ เป็นต้นว่า
ถ้าเรากินข้าวหมดหนึ่งมื้อ วางถาดไว้บนเตียงเรียบร้อย แอมพยาบาล
ไม่เจอเศษอาหารหกออยู่บนตักเราเลย เราจะได้รับสิทธิให้โทรไปหาพ่อแม่
ได้หนึ่งครั้ง ถ้ากินหมดเกลี้ยงสองมื้อ พ่อแม่จะสามารถเข้าเยี่ยมได้
นานถึงหนึ่งชั่วโมง ในขณะที่เดียวกัน การไม่กินอาหารเองก็มีบทลงโทษ
ที่รุนแรง เช่น ถ้าไม่กินอาหารเลยติดกันสองมื้อ เราจะถูกสั่งให้นอนอยู่
แต่บนเตียง จะลุกไปห้องน้ำก็ต้องเรียกพยาบาลที่คอยสังเกตการณ์
และจดบันทึก “ของเสีย” พาไป แอมมอดดูทีวีและอดไปเจอเด็กที่ป่วย
เป็นโรคอื่นๆ ที่ห้องเกม ไหนจะโทษทัณฑ์ของการปล่อยให้น้ำหนัก
ลดลงเกินเหตุ นั่นคือการถูกสอดสายยางให้อาหารวนไปทุกมื้อ ฉันนึก
ไม่ถึงเลยว่าเจ้าสายยางสำหรับให้อาหารจะต้องสอดเข้าไปทางรูจมูก
ตอนแรกฉันนึกภาพเอาไว้ว่าท่ออาหารจะมีขนาดใหญ่ยักษ์และหน้าตา
เหมือนปล่องสไลเดอร์ที่ฉันเข้าไปเล่นข้างในได้ชะมากกว่า

ที่แผนกผู้ป่วยโรคอะนอเร็กเซีย ฉันได้อยู่กับเพื่อนร่วมห้องคนใหม่ชื่อ
แคร์รีที่มีอายุ 12 ปี เธอมีผมสีน้ำตาลอ่อนเหมือนฟางข้าว ฉันถามเธอว่า
“เธอว่าฉันประหลาดดีเปล่า” บ่อยเสียจนในที่สุดเธอต้องตอบกลับมว่า
“ถ้ายังไม่เลิกถาม ฉันจะตอบว่าเธอประหลาดจริงๆ ด้วย” เธอรู้จักพยาบาล
ทุกคนที่อยู่ในชั้นของเราแล้วก็สนิทกับคนไข้คนอื่นๆ ด้วย ฉันยกให้แคร์รี
กับฮาวา เพื่อนของเธอที่อยู่ห้องถัดจากเราไป เป็นที่ปรึกษาส่วนตัวของฉัน
ฮาวาอายุ 12 ปี สะสวยด้วยเครื่องหน้าคมเข้มกับผมยาวสีน้ำตาลที่เธอไม่
ค่อยหวี มีความก้าวร้าวและดุดันบางอย่างในตัวเธอที่ชวนให้ฉันนึกถึง
บรรดาวีรสตรีในหนังสือประวัติศาสตร์การตั้งรกรากในอเมริกาอย่างไยยังั้น
เธอจดบันทึกการอยู่โรงพยาบาลของเธออย่างละเอียดลออ โดยเนื้อหา
ผันแปรไปตามศัพท์เฉพาะทางการแพทย์โรคที่เธอกำลังพยายามเรียนรู้

เพื่อจะได้เข้าใจตัวเองมากขึ้น ด้วยความเป็นนักเรียนรู้ผู้ปราดเปรื่อง เรื่องสิ่งต่างๆ ที่ร่ายล้อมตนเอง ฮาวาจึงเข้าสู่โหมดปีติเหลือล้นเมื่อได้พบฉัน เธอบันทึกไว้ว่า “ให้ตายเถอะ เด็กผู้หญิงคนนี้อายุแค่หกขวบเอง” “ดูเธอสิ!” แล้วก็เขียนต่อไปว่า “ขอให้เธอได้พบผู้ใหญ่สักคนที่เชื่อใจได้ และได้ปลดปล่อยความเป็นเด็กน้อยของเธอที่ซุกซ่อนอยู่ตรงไหนสักแห่ง ในร่างกายที่เกร็งที่อั้นออกมาทีละอะ พนันได้เลยว่า เด็กคนนี้ก็แค่กำลังรอคอยให้ใครสักคนยื่นมือมาให้เธอคว้าไว้นั่นเอง”

ฮาวาน่าจะเคยได้รับอิทธิพลจากจิตวิญญาณแห่งวันยมคิปปูรี ไปมากเกินควรเหมือนกัน เธอเข้าเรียนโรงเรียนยิวภาคกลางวันแล้วกลับมาเขียนลงในสมุดบันทึกไว้ว่า กลัวเหลือเกินว่าตัวเองจะ “ไม่ถูกบันทึกลงไปหนังสือแห่งชีวิต” ซึ่งพระผู้เป็นเจ้าใช้จดรายชื่อคนที่ควรค่าแก่การได้มีชีวิตอยู่ต่อไปอีกปี เธอโทษตัวเองที่ “ไม่ได้บรรลุความสมบูรณ์แบบอันศักดิ์สิทธิ์”

เรายังมีเรื่องอื่นที่คล้ายกันอีกหลายอย่าง พ่อแม่ของฮาวาก็พัวพันอยู่กับกระบวนการหย่าร้างที่ยืดเยื้อและกลายเป็นอริต่อกัน ซ้ำร้ายพวกเขายังชอบเอาเพื่อน ๆ ที่น้ำหนักเกินมาล้อเลียนเหมือนกันอีกต่างหาก เธอเขียนไว้ว่าพ่อแม่ของเธอ “ชอบพูดติดตลกลงถึงครอบครัวออร์นสไตน์ และเรียกพวกนั้นว่าครอบครัวอู๊ดสไตน์” ฮาวามีเพื่อนคนหนึ่งเหมือนที่ฉันมีเอลิซาเบธด้วย เพื่อนผู้หญิงที่เธอไม่ได้แค่ชื่นชม แต่ถึงขั้นอยากจะเป็นอย่าง ที่เพื่อนคนนั้นเป็น บันทึกของเธอเขียนเอาไว้ว่า เวลาไปเล่นที่บ้านเพื่อนคนนั้น เธอจะชอบจินตนาการไปว่าได้อาศัยอยู่ที่นั่นและไม่ต้องกลับไปบ้านตัวเองอีกเลย แถมลายมือของเธอยังคล้ายกับลายมือของฉันอีกต่างหาก คล้ายชนิดที่ตอนฉันได้อ่านข้อความบางตอนในบันทึกของเธอเมื่อเร็วๆ นี้ ฉันถึงกับสับสนไปครู่หนึ่ง เพราะคิดว่าฉันกำลังอ่านข้อความที่ตัวเองเขียน

ตอนที่ฉันได้พบฮาวา เธอก็เข้ามารักษาดูไข้เกือบห้าเดือนแล้ว เกล แม่ของเธอต้องไปเยี่ยมเพื่อน ๆ ชั้น ป.6 เพื่ออธิบายเหตุผลที่ฮาวา

ต้องขาดเรียนไปนาน “ถึงสาวจะตัวผอมมาก แต่เธอกลับคิดว่าตัวเองอ้วนจุ” เกลเล่าหน้าชั้นเรียน

สาวผู้ซึ่งหนัก 70 ปอนด์ดูเหมือนจะรู้สึกขัดแย้งในใจ เพราะไม่รู้ว่สิ่งที่แม่ของเธออธิบายให้คนที่โรงเรียนฟังไปนั้นช่วยทำให้เธอดีขึ้นในสายตาคนรอบข้างบ้างหรือไม่ ในบันทึกเล่มนั้น เธอจดบันทึกรายการ “สิ่งต่างๆ เกี่ยวกับตัวเองที่ฉันหวังว่าจะทำให้ชอบได้” ซึ่งมี “บุคลิกของฉัน” “ความเก่งของฉัน ในแง่ของผลการเรียน” และ “ความรู้สึกของฉัน” รวมอยู่ด้วย เธอเคยฝันว่า “กำลังอ้วนจนพวกเพื่อนๆ แล้วทันใดนั้น ฉันก็ได้รับการยอมรับและความเข้าใจอย่างเต็มที่” เธอเขียนบันทึกไว้อย่างนั้น

ในห้องสนทนาการที่ทุกคนต่างแย่งกันเล่นเกม แพ็ก-แมน ฮาวาได้รู้จักกับเด็กหญิงวัย 13 ปีคนหนึ่งที่กำลังท้องลูกแฝด พอฮาวาบ่นถึงกฎในการกินอาหารแสนเข้มงวดของแผนกผู้ป่วยโรคอะนอเร็กเซีย คุณแม่วัยใสคนนั้นแนะนำขึ้นมาลอยๆ ว่า ฮาวาเผาผลาญแคลอรีได้ด้วยการออกกำลังกาย “เธอเป็นคนที่ทำให้ฉันตัดสินใจได้ว่าฉันนี้ฉันอยากจะกระโดดตบ” ฮาวาเขียนไว้ในบันทึก

ฉันทั้งในมิตรภาพของฮาวากับแครีซึ่งก่อตัวแน่นแฟ้นด้วยเป้าหมายที่มีร่วมกัน “แครีกับฉันเทียบกระดูก ผิวพรรณ สีผิว และความผอมกันตลอด” ฮาวาเขียน “ถ้าไม่มีแครีอยู่ที่นี้ ฉันก็ไม่รู้จะไปอยู่ไหนเหมือนกัน!” พวกเธอดูเหมือนจะผ่านพันธงจรของการลดและเพิ่มน้ำหนักไปด้วยกัน ช่วงไหนน้ำหนักขึ้น พยาบาลก็จะยอมให้พวกเธอไปที่แผนกห้องคลอด เพื่อที่จะไปดูบรรดาทารกแรกเกิด หนูน้อยบางคน “ถูกเข็มเจาะและอะไรอีกสารพัดติดเต็มตัว พอเห็นแบบนั้นแล้วฉันเลยรู้สึกโชคดีมาก” ฮาวาจดไว้ “หากไม่นับเรื่องที่ว่าการกินอะไรเข้าไปโดยไม่ต้องรู้สึกผิดก็ยังยากเสียเหลือเกิน” เวลาที่พยาบาลไม่ได้จับตามองอยู่ ฮาวากับแครีจะวิ่งแข่งกันตามโถงต่างๆ จนฮาวาหอบแฮ่ก พวกเธอยังอาสาช่วยส่งถาดอาหารกลางวันให้คนอื่นไข่อื่นๆ ด้วย “นั่นเป็นการออกกำลังกายประจำวันของฉัน” ฮาวาเขียน

ฉันไม่เคยรู้หรือว่าการออกกำลังกายมีผลต่อน้ำหนักตัวด้วย แต่ก็ได้เริ่มกระโดดตบกับแครี่และฮาวาในช่วงกลางคืน ฉันไม่ยอมให้ตัวเองนั่งเฉยๆ เพื่อไม่ให้กลายเป็น “พวกสันหลังยาว” ซึ่งเป็นศัพท์ใหม่ที่พวกเธอสอนฉัน ปกติพยาบาลจะเข็นรถหนังสือวรรณกรรมเยาวชนเข้ามาตามห้องต่างๆ ในแผนกผู้ป่วยโรคอะนอเร็กเซีย แต่พอฉันเข้ามารับการรักษายาบาลก็เริ่มหาหนังสือสำหรับเด็กเพิ่มเข้ามาด้วย เช่น หนังสือภาพชุดหมีเบเรนสเดน ชุดเจ้าหมาคลิฟฟอร์ด ชุด Mr. Men and Little Miss ซึ่งมีเล่ม *Mr. Strong* (คุณแข็งแรง) อยู่ด้วย เป็นเรื่องราวเกี่ยวกับชายคนหนึ่งที่ยืนไขว่คว้าแปดฟองเป็นอาหารเช้า ซึ่งเป็นเนื้อหาที่โหดร้ายต่อจิตใจฉันมาก ฉันหัดอ่านหนังสือในห้องพักผู้ป่วยโดยที่ไม่ยอมนั่งลงเลย พอพยาบาลเข้ามาในห้อง ฉันก็ได้ลองฝึกทักษะใหม่ด้วยการเอาตัวอักษรห้าถึงหกตัวบนป้ายชื่อของพวกเธอมาสะกดเป็นคำใหม่

พวกเด็กผู้หญิงที่โตกว่าดูจะมองฉันเป็นตุ๊กตามาสคอตคนไข้โรคอะนอเร็กเซียฝึกหัด ความคิดเกี่ยวกับอาหารและร่างกายของฉันฟังดูมหัศจรรย์กว่าความคิดของพวกเธอมาก ฉันยอมกินเบเกิลแต่ไม่กินชีเรียล เชียร์รีไอส์ถ้วยเล็กๆ ด้วยเหตุผลที่ว่า ยอมกินขนมรูปตัวโอใหญ่ๆ ขึ้นเดียวยังดีกว่าต้องกินตัวโอจิ๋วๆ เข้าไปตั้งสามร้อยตัว พอฮาวากับแครี่ยอมให้ฉันดูพวกเธอเล่นเกมตกปลา ฉันก็เกิดความอยากรู้ (แต่ก็อายที่จะถาม) ว่าปลาที่ว่าหมายถึงปลาประเภทไหนกันนะ ปลาในทะเล หรือปลาที่เสิร์ฟเป็นอาหารอยู่บนจาน ในวัยนั้นฉันไม่เข้าใจหรือกว่าปลาที่อยู่ในทะเลก็คือปลาที่จะถูกนำมาทำเป็นอาหารอยู่ในจานนั้นแหละ และถ้าพวกเธอตอบมาว่าหมายถึงปลาที่อยู่ในจาน ฉันก็คงไม่อยากจะยุ่งเกี่ยวกับเกมนั้นอีกเลย

ฉันตามไม่ค่อยทันเวลาที่ฮาวากับแครี่คุยกันถึงน้ำหนักของพวกเธอ ทั้งคู่ไม่ใช่หน่วยวัดเป็นปอนด์ด้วยซ้ำ แต่พูดกันเป็นหลักออนซ์เลยทีเดียว แม้ว่าอะนอเร็กเซียจะเป็นที่รู้จักในฐานะโรคที่คล้ายกับความบกพร่องทางการอ่าน แต่บางทีความบกพร่องนี้ก็ครอบคลุมไปถึงการคิดคำนวณด้วย มุคาอิ นักวิชาการชาวญี่ปุ่น ยังจดจำเมื่อคราวที่ตนป่วย

เป็นโรคอะนอเร็กเซียได้ เธอรู้สึกเหมือน “หลุดเข้าไปในโลกดิจิทัล” ที่ซึ่งทุกสิ่งทุกอย่างเป็นที่เข้าใจกันได้ด้วยหน่วยวัดอย่างเมตร เซนติเมตร กิโลกรัม แคลอรี จำนวนครั้ง เป็นต้น เธอเขียนว่า “ราวกับว่าฉันไม่ได้แลกเปลี่ยนอะไรกับใครอีกต่อไปแล้ว ไม่ว่าจะเป็นวัฒนธรรม สภาพความจริงทางสังคม หรือภาษา แต่กำลังใช้ชีวิตอยู่ในโลกของความเป็นจริงที่ปิดตาย ที่ซึ่งสิ่งต่างๆ ล้วนฟังดูเข้าท่าสำหรับฉัน แต่มันก็เข้าท่าแค่สำหรับตัวฉันคนเดียวเท่านั้นเอง”

ตัวฉันเองไม่ได้เก่งกาจมากพอที่จะคิดเลขได้อย่างที่โรคนี้เรียกร้อง แต่ก็รู้สึกว่ระบบค่านิยมใหม่ที่ฮาวากับแคร์รีนำเข้ามานั้นช่างน่าดึงดูด เป็นวิธีที่ต่างออกไปในการตีความความรู้สึกทางกายภาพและประเมินมูลค่าตัวตนของเรา เมื่อใดก็ตามที่มีคนไข้ใหม่เข้ามาในแผนก ฮาวาจะจัดการจดบันทึกส่วนสูงและน้ำหนักของเด็กหญิงผู้ป่วยคนนั้นไว้ในสมุดของเธอ “ฉันต้องยิ่งความอยากอาหารเอาไว้เพื่อจะได้สัมผัสถึงจุดสูงสุดของการบรรลุเป้าหมาย” ฮาวาเขียน “สูงสุดนี้มันช่างวิเศษมากเลย” ดูเหมือนว่าเธอจะพยายามสร้างวินัยให้ร่างกายของเธอเพื่อเป้าหมายที่ยิ่งใหญ่กว่าที่คิด เป้าหมายที่เราไม่เคยได้รู้ว่าเป็นอะไร

ในข้อเขียนเรื่อง “The Ascetic Anorexia” เมื่อปี 1995 นอนญาปีเตอร์ส (Nonja Peters) นักมานุษยวิทยาผู้ป่วยเป็นโรคอะนอเร็กเซียกล่าวไว้ว่า โรคนี้ได้เผยให้เห็นถึงระยะของโรคที่แตกต่างกันอย่างชัดเจนในระยะเริ่มแรก ผู้ป่วยโรคอะนอเร็กเซียถูกขับเคลื่อนด้วยแรงกดดันทางสังคมที่คล้ายคลึงกัน นั่นก็คือแรงบันดาลใจที่ทำให้ผู้หญิงลดความอ้วน กระบวนการที่วุ่นวายจะเพิ่มขึ้นมาเพียงเพราะคำพูดที่ไม่สลักสำคัญอะไรอย่างมุคาอียเองก็ตัดสินใจลดความอ้วนหลังจากถามแม่ของตัวเองไปว่า ถ้าเธอโตขึ้น เธอจะอ้วนเหมือนคุณยายไหม “ก็อาจจะเป็นอย่างนั้นนะ” แม่ของเธอตอบ มุคาอียยึดติดกับคำตอบนั้นแม้จะจำได้ว่าแม่ “หัวเราะก๊าก ฉันรู้แหละว่าแม่ก็แค่ล้อเล่น” ในบันทึกของฮาวา เธอบรรยายถึงช่วงสำคัญของเธอเอาไว้ว่า คือช่วงที่เพื่อนคนหนึ่งพูดว่าฮาวาน่าจะใส่ “ไซซ์เอ็ม”

พ่อแม่ของฮาวายำนักหนาว่าไม่อยากให้เธอฟังพวกเพื่อน ๆ แต่ฮาวาเขียนบันทึกไว้ว่า “ถ้าพวกเขาคิดว่าฉันอ้วน ฉันก็คงอ้วนจริงๆ แหละ”

ท้ายที่สุด การตัดสินใจแบบหุ่นยนต์พลันแล่นก็จะเหนียวแน่นให้อาการทวีความรุนแรงขึ้นตามแรงเหวี่ยงจนยากจะย้อนกลับ “เมื่อได้เริ่มดำเนินวิถีของผู้บำเพ็ญตบะไปแล้ว ไม่ใช่แรงจูงใจหรือสิ่งที่จะนำมาซึ่งพฤติกรรม แต่เป็นพฤติกรรมของผู้บำเพ็ญตบะต่างหากที่จะสร้างแรงจูงใจในการบำเพ็ญตบะ” ปีเตอร์สเขียน

นักวิชาการมากมายทำวิจัยคู่ขนานระหว่างภาวะอดอาหารเพราะกลัวอ้วน กับภาวะอดอาหารเพื่อบำเพ็ญเพียรแยกร่างกายจากจิตใจ (anorexia mirabilis) ซึ่งเกิดขึ้นในยุคกลางเมื่อบรรดานักบวชหญิงวัยสาวอดอาหารเพื่อปลดพันธนาการจิตใจออกจากร่างกายของพวกเธอและเพื่อเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับความทุกข์ทรมานของพระผู้มาโปรด ว่ากันว่า การหมดสิ้นซึ่งความอยากอาหารนั้นถือเป็นปาฏิหาริย์อย่างหนึ่ง ร่างกายของพวกเธอจะกลายเป็นสัญลักษณ์แห่งศรัทธาและความบริสุทธิ์อันทรงพลัง ถึงขั้นที่พวกเธอจะทรมานทรมานอย่างหนักเมื่อต้องเริ่มกินอะไรเข้าไปใหม่ แม้ว่าชีวิตจะเสี่ยงอันตรายอยู่ก็ตาม

นักประวัติศาสตร์ชื่อ รูดอล์ฟ เบลล์ (Rudolph Bell) เรียกสภาวะดังกล่าวว่า “การอดอาหารเพื่อความศักดิ์สิทธิ์” ทำให้สรุปได้ว่าหญิงเหล่านี้ป่วย แต่ก็มิประเด็นโต้แย้งที่ดูเหมือนจะจริง นั่นคือบางครั้งการป่วยเป็นโรคอะนอเร็กเซียก็ทำให้ผู้ป่วยรู้สึกว่าการกำลังฝึกฝนจิตใจ นับเป็นวิถีทางอันบิดเบือนในการค้นหาคุณสมบัติอันดีงามสูงส่งภายในตัวตนของตนเอง เรอเน่ ฌีราร์ (René Girard) นักปรัชญาชาวฝรั่งเศส อธิบายถึงโรคอะนอเร็กเซียว่ามีรากฐานมาจาก “ความปรารถนาที่จะไม่เป็นนักบุญ แต่ได้รับการยกย่องเสมือนเป็นนักบุญคนหนึ่ง” เขาเขียน “ความตลกร้ายอย่างใหญ่หลวงของเรื่องนี้คือข้อเท็จจริงที่ว่า กระบวนการสมัยใหม่ที่กำลังเบียดขับศาสนาให้หมดไป กลับทำให้เกิดคนที่กระทำการอันน่าขบขันเช่นนี้ขึ้นมากมายนับไม่ถ้วน” และเมื่อกระบวนการดังกล่าว

ได้เกิดขึ้นแล้ว ก็เป็นการยากที่เราจะไปเปลี่ยนแปลงเงื่อนไขกฎเกณฑ์อะไรได้ ในไดอารี่สมัยอยู่ ป.2 ฉันเขียนไว้ว่า “ฉันไม่สบายอยู่ มันคือโลกที่เล็กลงกว่าอะเน็กซอเรีย” พร้อมอธิบายต่อไปว่า “ฉันป่วยเป็นโลกอะเน็กซอเรียเพราะว่าฉันอยากเป็นคนที่ดีกว่าตัวฉันเอง”

มีช่วงที่ฉันไม่ได้เจอหน้าพ่อแม่เลยติดต่อกัน 12 วัน แม่มาที่โรงพยาบาลอยู่ครั้งหนึ่งเพื่อเอาชุดนอนมาให้หลังจากเลือดไหลและอะซุตเก่าเพราะสายน้ำเกลือหลุดจากแขนฉัน ฉันได้ยินเสียงแม่ และแม้ว่าจะถูกกักบริเวณให้พักผ่อนอยู่แต่บนเตียงอย่างเคร่งครัด ฉันกลับวิ่งปรี๊ดออกจากห้องแล้วพุ่งไปตามโถงเพื่อตรงไปหาแม่ เราร้องให้กันทั้งคู่ แต่แล้วพอเหลืออีกแค่ไม่กี่ฟุตฉันก็จะถึงตัวแม่ พวกพยาบาลกลับยื้อตัวฉันกลับไป

พยาบาลคนหนึ่งต้องมานั่งอยู่กับฉันวันละสามครั้ง ครั้งละ 30 นาที ในขณะที่ฉันเฝ้าแต่มองอาหารโดยแทบไม่กินอะไรเข้าไปเลยสักคำ อาหารแต่ละถาดให้พลังงาน 300 แคลอรี เมื่อถาดอาหารถูกเก็บไปพยาบาลคนเดิมจะยังจับตาดูฉันต่อไปอีกกว่า 45 นาที เพื่อให้แน่ใจได้ว่าฉันจะไม่อาเจียนออกมา แม้ว่าในตอนนั้นฉันไม่ยักรู้เลยว่า ในเชิงกายภาพการจ้องเฝ้าอาหารออกมามันสามารถทำกันได้ด้วย

หลังจากผ่านไปเกือบสองสัปดาห์ ฉันก็กินอาหารเข้าได้หมด จากนั้นอาหารกลางวันก็เริ่มหมดตาม คงเพราะเอร์ดอร์อยกับมักกะโรนีอบชีสที่เสิร์ฟมาให้ ฉันเลยกินอาหารหมดได้แบบไม่รู้เนื้อรู้ตัวเลย “ฉันตั้งตารอที่จะกินอาหารขึ้นมบ้าง เพราะบางทีฉันก็ลืมหิวและเริ่มจะสนุกกับการกินขึ้นมา” ฮาวาเขียนบันทึกไว้แบบนั้น บางทีฉันเองก็คงจะติดใจในความเพลิดเพลินแบบเดียวกันนี้ไปแล้วโดยไม่รู้ตัว พยาบาลที่ดูแลมื้ออาหารของฉันแสดงความยินดีแล้วก็บอกว่าฉันได้รับสิทธิพิเศษให้โทรหาพ่อแม่ได้ ฉันยังจำตอนที่เดินไปที่โทรศัพท์ข้างเตียงแล้วกดเบอร์ของแม่ได้อยู่เลย พอได้ยินเสียงแม่เท่านั้นละ ฉันก็โล่งใจมากจนพูดอะไรไม่ออก เลยได้แต่หัวเราะออกมา

พอพ่อกับแม่มาเยี่ยมฉัน พวกเขาก็ต้องผิดหวังที่ได้เห็นว่าฉันเริ่มติดนิสัยแบบผู้ป่วยอะนอเร็กเซียเสียแล้ว นอกจากกระโดดตบแล้วฉันยังไม่ยอมนั่งหรือนอนลงเลยจนกว่าจะถึงเวลา 21.00 น. ซึ่งเป็นเวลาเข้านอน พี่สาวของฉัน ผู้ซึ่งในที่สุดก็ได้รับอนุญาตให้เข้าเยี่ยมเสียที่เข้าใจลึกซึ้งถึงเส้นที่ดึงดูดใจของบรรดาเพื่อนใหม่ของฉัน “ฉันปีนแครี่ชนิดหนึ่งด้วยแหละ” เธอเพิ่งมาบอกฉันหลายปีหลังจากนั้น “เธอสวยและเท่มากเลย แล้วฉันก็ทำได้ด้วยนะว่าผมเธอนุ่มสลวยเขียว” เธอขยายความต่อ “แถมสาว ๆ พวกนั้นยังช่วยกันดูแลน้องด้วย”

พ่อกับแม่ไม่พอใจที่ฉันตกอยู่ในอิทธิพลของเด็กผู้หญิงโตกว่าผู้รอบรู้เรื่องโรคนี้ “ก่อนหน้านี้้น ๆ ทุกอย่างเป็นกระบวนการทางความคิดในจิตใจที่บริสุทธิ์ของหนูล้วน ๆ มันอยู่ภายในตัวของหนูเอง” แม่เลี้ยงของฉันบอก “หนูไม่เคยอ่านนิตยสาร และไม่เคยมีภาพใดในใจเลยว่า คนที่รูปร่างผอมตามอุดมคติเป็นอย่างไร” ส่วนแม่ของฉันเองบอกว่า “แม่ไม่คิดว่าลูกเข้าใจคำว่า ‘ผอม’ เสียด้วยซ้ำนะ แม้ว่าลูกก็แค่นี้ไม่อยากให้พุงยื่นออกมาเหมือนพุงของเด็ก ๆ ทุกคน”

พ่อของฉันเป็นคนเดียวที่ไม่ยอมรับผลการวินิจฉัยโรคของฉัน “ตั้งแต่ตอนเป็นยังเล็กมาก ๆ ลูกเคยพูดว่า ‘พ่อไม่ใช่เจ้าชีวิตหนูสักหน่อย’” พ่อเล่า “นั่นแหละคือพฤติกรรมบนโต๊ะอาหารของลูกเลย” ใน “เอกสารประเมินทัศนคติด้านการกิน” ที่พ่อได้รับแจ้งให้ตอบแบบประเมินให้ครบถ้วน มีข้อหนึ่งที่ถามว่า “ลูกวัยรุ่นของฉันทัดใจถึงการเผาผลาญแคลอรีเวลาออกกำลังกายใช่หรือไม่” พ่อของฉันขีดฆ่าคำว่า “วัยรุ่น” ทิ้งแล้วเขียนตอบไว้ที่ขอบกระดาษว่า “ตอนนั้นไม่รู้หรอก แต่ตอนนี้คงรู้แล้ว”

เมื่อพ่อแม่เริ่มได้เข้าเยี่ยมฉัน คำสาปก็คล้ายว่าจะคลายมนต์ลี้ลับไป ฉันปรับเปลี่ยนเป้าหมายตัวเองเสียใหม่ แล้วเริ่มกินทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่ในถาดอาหารเพื่อจะได้เจอหน้าพ่อแม่ต่อไป พวกท่านได้รับอนุญาตให้แยกกันเข้าเยี่ยมฉันได้คนละครึ่งชั่วโมงทุกวันตรานเท่าที่ฉันยังคงยอมกินอาหาร

ตรงขอบหน้าต่างในห้องของฉันเต็มไปด้วยตุ๊กตาจากละครทีวีสำหรับเด็กเรื่อง *Pee-wee's Playhouse* ที่พี่สาวกับฉันดูกันทุกวันหยุดสุดสัปดาห์ พ่อของฉันเอาตุ๊กตาตัวละครใหม่มาฝากเกือบทุกครั้งที่มาเยี่ยม ทั้งเจ้าเก้าอี้บุหนวมแชร์รี ไปรษณีย์สาวริบา และมิสอีวอนน์ ผู้หญิงที่พี-วีบอกว่าสวยที่สุดในแดนหุ่นกระบอก เพราะแครีรักกับฮาวาได้ทำให้ฉันเข้าใจว่าโทรทัศน์มีไว้สำหรับเจ้าพวกสันหลังยาวเท่านั้น ฉันจึงไม่ขอลอยตัวปล่อยใจไปกับทีวีอีกต่อไปแล้ว กระนั้นก็ตาม ในช่วงที่พ่อมาเยี่ยม ฉันกลับยอมนั่งนิ่งๆ ดูพ่อที่นั่งเล่นละครเรื่องพี-วีอยู่บนเตียงของฉันด้วยเสียงสูงชันจนหูสองมือถือตุ๊กตุนั้นเอาไว้

ฉันต้องทำน้ำหนักให้ถึง 50 ปอนด์เพื่อจะได้รับการปล่อยตัวออกจากโรงพยาบาล เป็นปริมาณน้ำหนักที่มากกว่าเดิมตอนเข้ารับการรักษาเก้าปอนด์ พอถึงตอนกลางคืนฉันไปที่เคาน์เตอร์พยาบาลและขอข้าวสาลีขูดเคลือบน้ำตาลกล่อ่งเล็กๆ มาหลายกล่อ่ง ส่วนเวลาแคะจมูก ฉันถึงกับต้องเอาขี้มูกยัดกลับเข้าไปในรูจมูกด้วย เพื่อที่น้ำหนักของฉันจะได้ไม่ขาดหายไป “เรเซลเริ่มกินได้ถึง 900 แคลอรีในวันที่ 12 ของการเข้ารับตัวในโรงพยาบาล และค่อยๆ กินได้มากขึ้น จนถึงจุดหนึ่ง เธอก็เริ่มไม่ค่อยประสบปัญหาในการกินให้ได้พลังงานครบ 1,800 แคลอรีต่อวัน” คุณหมอเคิบเคอบันทีกเอาไว้

พี่สาวฉันเล่าให้ฟังว่า ครึ่งสุดท้ายที่เธอไปเยี่ยมที่โรงพยาบาล “พวกเขาชวนเธอจนขาแกงตุ๋นอย่างกับขายเสื้อกันหนาวถูกยัดเข้าไปในแกงแกง ทั้งที่จริง ๆ แล้วในแกงแกงคือเนื้อหนังของเธอเอง แต่ร่างกายที่มีน้ำมีมวลของเธอลับดูราวกับโดนยัดนุ่นให้หนากว่าปกติ” แครีก็กินน้ำหนักเพิ่มจนถึงเกณฑ์ที่เตรียมตัวกลับบ้านได้เหมือนกัน ในขณะที่การฟื้นตัวของฮาวากลับลุ่มๆ ดอนๆ กว่าเดิม “หลังจากกินอะไรเข้าไป ฉันจะรู้สึกเหมือนตัวเองเป็นคนบ้า เป็นตัวประหลาด แต่เพราะฉันอธิบายความรู้สึกออกมาไม่ได้ ก็เลยไม่มีใครเข้าใจฉันเลย” เธอเขียน “ได้แต่หวังว่าใครสักคนจะช่วยฉันได้ ด้วยการเปลี่ยนวิธีคิดของฉันเกี่ยวกับทุกสิ่งทุกอย่าง”

ฉันออกจากโรงพยาบาลเมื่อวันที่ 9 พฤศจิกายน 1988 หกสัปดาห์หลังจากเข้ารับการรักษา คุณหมอเคิบเคอดูไม่หวังว่าฉันจะมีโอกาสในการฟื้นตัวอะไรมากมาย “เมื่อพิจารณาถึงท่าที่ที่ไม่เป็นมิตรต่อกันอย่างแรง” ระหว่างพ่อกับแม่ของฉัน “ร่วมกับความรุนแรงของโรคนี้แล้ว แพทย์ไม่ควรชะล่าใจในขั้นตอนกระบวนการพยากรณ์โรคเป็นอย่างยิ่ง” เขาเขียน คุณหมอกับทีมของเขาแนะนำว่าโรงพยาบาลด้านจิตเวชน่าจะเป็น “สถานที่ที่เหมาะสมกับอาการของเรเซล” แต่ข้อความในบันทึกชี้ชัดว่าพ่อแม่ของฉันตัดสินใจที่จะขอ “ชะลอแผนการตามคำแนะนำไว้ชั่วคราวก่อน” แม่ของฉันตกใจกับคำแนะนำของหมอมาก “แม่กลัวว่าถ้าลูกเข้าไปสู่ระบบของสถาบันจิตเวชแล้ว เราอาจจะดึงตัวลูกกลับออกมาได้ยากมาก” แม่เล่า

หลังจากออกจากโรงพยาบาลฉันก็กลับไปโรงเรียนเลยในวันรุ่งขึ้น ฉันขอแม่บอกเพื่อนร่วมชั้นว่าเข้าโรงพยาบาลเพราะปวดบวม แต่แม่ไม่ยอมให้ฉันโกหก วันแรกที่ฉันกลับมาเรียนหนังสือ แม่มาที่ห้องเรียนพร้อมกับฉัน และในขณะที่เด็กคนอื่น ๆ นั่งล้อมวงกันอยู่บนพรม เราก็อธิบายกับทุกคนว่าฉันไปอยู่โรงพยาบาลมา “ก็ไม่ได้พูดอะไรกันนานนักหรอก” แม่เล่า “ไม่มีใครพูดอะไรเป็นนัยๆ ออกมาเลยว่าลูกผิดแปลกไปจากคนอื่นหรือเจ็บป่วยด้วยอาการทางจิต แม่คิดว่าพวกเด็กๆ อาจจะเข้าใจว่าลูกป่วยเป็นโรคทางกาย และจริงๆ แล้วลูกก็กำลังต้องการอาหารบำรุงร่างกายพอดีบอดี้ แค่นั้นเอง”

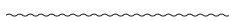
ด้วยความกลัวว่าจะกลายเป็นคนสันหลังยาว ฉันจึงไม่ยอมนั่งที่โต๊ะของตัวเองเลย และไม่ยอมนั่งบนพรมตอนที่พวกเราต้องนั่งล้อมวงทำกิจกรรมกันด้วย มิสเคลฟีนอนุญาตให้ฉันยืนได้ “ทำยืนของเธอตอนนั้นคือทิ้งแขนข้างหนึ่งไว้ข้างตัวแล้วเอามืออีกข้างมาจับข้อศอก” เอลิซาเบธ ซึ่งตอนนี้งานเป็นที่ปรึกษาด้านชีวิตคู่แล้ว เล่าให้ฉันฟัง บางครั้งเพื่อนนักเรียนคนอื่นๆ ก็ขอให้ฉันช่วยขยับตัวไปข้างๆ ด้วยเหตุผลว่าฉันยืนบังกระดานดำ ยังจำได้อยู่เลยว่าตอนนั้นเคยนึกคำนึงในใจว่าฉันไม่ได้ยืนบัง

สักหน่อย พวกเขาก็แค่อยากจะเรียกร้องให้คนอื่นรับรู้ถึงพฤติกรรมแปลกๆ ของฉัน แต่อย่างไรเสีย เท่าที่จำได้ฉันก็ไม่เคยถูกล้อเลียน และเมื่อผ่านไปหนึ่งเดือน ฉันก็เริ่มนั่งลงเหมือนเด็กคนอื่นๆ “หนูก็กลับมาทำตัวกลมกลืนไปกับเพื่อนๆ คนอื่นนั่นแหละ” มิสเคลฟินบอก แล้วเสริมอีกว่า “ฉันก็แค่อยากให้หนูรู้สึกว่าได้เป็นส่วนหนึ่งของห้องเรียนนี้อีกครั้งเท่านั้นเอง” ในฤดูใบไม้ผลิปีนั้น นักจิตวิทยาของบัณฑิตวิทยาลัยบอกฉันว่าอาการของฉันดีขึ้นแล้ว เขาสรุปว่าโรคอะนอเร็กเซียเป็น “รูปแบบหนึ่งของการรับมือกับความกดดันที่เธอเผชิญอยู่”

ฉันกับเอลิซาเบธได้กลับมาเล่นหมากหลุมกันอีก ไม่นานนักเราทั้งคู่ต่างเรียกอีกฝ่ายหนึ่งว่าเพื่อนสนิท เธอชวนฉันไปค้างที่บ้านอยู่บ่อยๆ และเราก็เริ่มตั้งตนเป็นชมรมแฟนคลับวงนิวคิตส์ออนเดอะบล็อกกันในห้องแต่งตัวแบบวอลท์กิ้นของเธอ ด้วยเหตุผลบางประการ ความทรงจำของฉันเกี่ยวกับฮาวาหลอมรวมเข้ากับตัวตนของเอลิซาเบธ ทั้งคู่สวมชุดนอนผ้าซาติน รูปร่างผอม ท่าทางบอบบาง หรือ “อ่อนช้อย” ซึ่งเป็นคำที่แม่ของฉันใช้บรรยายลักษณะของทั้งคู่ “ฉันอยากเป็นเอลิซาเบธ” ฉันเขียนไว้ในบันทึก “ฉันอยากมีบ้านหลังใหญ่ๆ กว่านี้ ฉันอยากให้ทุกคนชอบฉัน”

แม่เล่าให้ฟังว่าตอนฉันอยู่ ป.5 แม่เห็นเด็กผู้หญิงคนหนึ่งที่ถูกคล้ายๆ แครรี่ใส่กางเกงลายพราง คู้ยัดขย่ะอยู่แถวกลางเมืองเบอร์มิงแฮมที่เราอาศัยอยู่ ฉันจำนามสกุลของแครรี่ไม่ได้ หมอที่ดูแลพวกเราก็นึกไม่ออกเช่นกัน ฉันจึงไม่สามารถยืนยันได้ว่าเด็กคนนั้นคือเธอหรือเปล่า ส่วนฮาวา ฉันเองก็ไม่ว้าว้าวเรื่องราวของเธออยู่นานหลายปี จนกระทั่งเธอไปโผล่ในบทความเกี่ยวกับสัญญาณเบื้องต้นของอาการป่วยทางจิตในช่วงวัยรุ่นที่ตีพิมพ์กับหนังสือพิมพ์ *Detroit News* ภาพประกอบเป็นรูปถ่ายฮาวายืนอยู่หน้าทะเลสาบ ผมของเธอยาวสยายลงมาจนถึงเอว เธอยังคงสวยอยู่แม้จะโทรมลงไปบ้างเล็กน้อย บทความนั้นเขียนไว้ว่าฮาวาใช้เวลาในช่วงวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ตอนต้นเที่ยวเข้าเที่ยวออกโรงพยาบาลจิตเวชและต้องลาออกจากโรงเรียน ม.ปลาย เธอถือว่าอาการผิดปกติ

เกี่ยวกับพฤติกรรมการกินของเธอคือสภาพความเป็นจริงที่กำกับนิยามชีวิตของเธอ



ไม่กี่ปีที่ผ่านมา ฉันเดินทางไปสวีเดนเพื่อทำข่าวเกี่ยวกับอาการที่เรียกว่า “ภาวะยอมจำนนต่อชีวิต” (resignation syndrome) เด็กหลายร้อยคนจากอดีตสหภาพโซเวียตและยูโกสลาเวียที่ไม่ได้รับสิทธิให้ลี้ภัยเข้ามาอาศัยในสวีเดนต่างล้มหมอนนอนเสื่อ พวกเขาไม่ยอมกินอาหาร ไม่พูดไม่จา และในที่สุดก็คล้ายจะสูญเสียความสามารถในการเคลื่อนไหวร่างกาย หลายคนต้องรับอาหารเหลวทางสายยาง ในขณะที่บางคนก็ค่อยๆ เข้าสู่ภาวะเสมือนโคม่า เด็กคนหนึ่งบอกฉันว่าตลอดระยะเวลาหลายเดือนที่อยู่บนเตียง เขารู้สึกราวกับอยู่ในกล่องแก้วกำแพงเปราะบางที่จมอยู่ใต้ทะเลลึก ถ้าเขาพูดหรือขยับตัว แรงสั่นสะเทือนจะทำให้กำแพงแก้วนั้นแตกละเอียด “จากนั้น น้ำจะทะลักเข้ามาท่วมและผมก็จะตาย” เด็กชายเล่า

นักจิตวิทยาสันนิษฐานว่าอาการดังกล่าวน่าจะเป็นปฏิกิริยาต่อทั้งความเครียดในการอพยพย้ายถิ่น และต่อบาดแผลทางใจจากเหตุร้ายที่เกิดขึ้นในประเทศที่พวกเขาโยกย้ายจากมา อย่างไรก็ตาม บรรดานักจิตวิทยาก็ไม่อาจเข้าใจอยู่ดีว่าเพราะเหตุใดโรคนี้จึงเกิดขึ้นเฉพาะในสวีเดน แต่ไม่เกิดขึ้นในประเทศกลุ่มนอร์ดิกที่อยู่ใกล้เคียง ซึ่งมีผู้ลี้ภัยจากประเทศกลุ่มนี้เข้าไปตั้งรกรากเช่นกัน จากการสัมภาษณ์หลายครอบครัว ฉันได้พบว่าเด็กหลายคนที่ได้รับการวินิจฉัยว่ามีภาวะยอมจำนนต่อชีวิตนั้น รู้จักกับเด็กคนอื่นที่ต้องทุกข์ทรมานเพราะโรคดังกล่าวอยู่ก่อนแล้ว สื่อของสวีเดนหลายเจ้าเริ่มกล่าวหาว่าเด็กๆ แกล้งป่วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลังจากที่ทางการสวีเดนประกาศว่าจะพิจารณาอาการป่วยกลุ่มภาวะยอมจำนนต่อชีวิตเป็นหนึ่งในเกณฑ์การอนุญาตให้ครอบครัวผู้ลี้ภัยอาศัยอยู่ในสวีเดนต่อไปได้ แต่เมื่อได้พบกับพวกเด็กๆ

ฉันก็ยังมั่นใจว่าพวกเขาไม่ได้สร้างทำเป็นป่วย กระทั่งหลังจากที่ครอบครัวของเด็กได้รับอนุญาตให้อาศัยอยู่ในสวีเดนแล้ว เด็กๆ ก็ยังต้องใช้เวลาหลายสัปดาห์ หรือบางครั้งก็หลายเดือนกว่าจะหายจากสภาวะร่างกายอ่อนเปลี้ย ปรากฏการณ์ที่เริ่มขึ้นจากการประท้วงดูคล้ายจะมีแรงเหวี่ยงในตัวของมันเอง เด็กๆ จึงกลายเป็นดังผู้พลีชีพของครอบครัว แม่แรกเริ่มอาจดูเหมือนเป็นบทบาทที่สามารถปลดแอกพวกเขาได้ แต่ในภายหลังบทบาทนี้ก็กลับเริ่มทำลายตัวพวกเขาเอง

บทสนทนากับหลายๆ ครอบครัวรวมถึงแพทย์ในสวีเดนทำให้ฉันนึกอยากหันมาทบทวนประสบการณ์วัยเด็กเมื่อคราวป่วยเป็นโรคอะนอเร็กเซียเสียใหม่ การไม่ยอมพูดจาและไม่ยอมกินอาหารของเด็กผู้อพยพในสวีเดนนั้นให้ความรู้สึกเดียวกันกับบางสิ่งที่ฉันคุ้นเคย สำหรับเด็กคนหนึ่งที่ได้โดยธรรมชาติย่อมสนใจความต้องการของตนเป็นหลักอยู่แล้ว วิธีการสื่อสารถึงความสิ้นหวังที่พวกเขาผู้นั้นมีอยู่จำกัด เนื่องจากวัฒนธรรมเป็นปัจจัยที่จะกำหนดบทบาทในการแสดงความรู้สึกอันเป็นสิ่งที่จะตามมาทีหลัง ทั้งเด็กที่ป่วยเป็นโรคอะนอเร็กเซียและภาวะยอมจำนนต่อชีวิต จึงแสดงออกถึงความโกรธและความรู้สึกที่ว่าตัวเองไม่มีอำนาจด้วยการปฏิเสธอาหาร เพราะนี่ถือเป็นหนึ่งในวิธีประท้วงไม่กี่วิธีที่พวกเขาพอจะทำได้ เมื่อมีผู้เชี่ยวชาญมาบอกเด็กๆ เหล่านี้ว่าพฤติกรรมของพวกเขาเป็นรูปแบบที่สังเกตได้และมีชื่อเรียก พวกเขาก็จะปรับเปลี่ยนตัวเองโดยที่รู้ตัวบ้าง ไม่รู้ตัวบ้าง ไปตามลักษณะที่พวกเขาถูกจำแนกเมื่อเวลาผ่านไป รูปแบบพฤติกรรมที่ขับเคลื่อนโดยเจตนาเช่นนี้ก็จะกลายเป็นสิ่งที่เป็นไปโดยอัตโนมัติและฝังรากลึกมากขึ้นเรื่อยๆ

นักปรัชญาชื่อเอียน แฮ็กกิง (Ian Hacking) ใช้คำว่า “ผลกระทบแบบวังวน” (looping effect) เพื่ออธิบายวิธีที่ผู้คนยึดติดอยู่กับเรื่องราวความเจ็บป่วยที่พวกเขาใช้เติมเต็มตัวตน แฮ็กกิงกล่าวว่า ผลการวินิจฉัยใหม่สามารถแปรเปลี่ยน “พื้นที่ที่ตัวตนคนคนหนึ่งจะเป็นได้” “เรามักจัดแจงตัวเองให้สอดคล้องกับภาพในหัวของเราโดยอ้างอิงจากคำอธิบาย

ทางวิทยาศาสตร์ของอาการเจ็บป่วยที่เป็นไปได้” ในบทความเกี่ยวกับเด็ก ๆ ในสวีเดนที่ได้รับการวินิจฉัยว่าตกอยู่ในภาวะยอมจำนนต่อชีวิต แอ็กกิงอ้างถึงการเดิมพันของปาสกาล (Blaise Pascal) ซึ่งบอกว่าเพื่อหลีกเลี่ยงความเป็นไปได้ที่จะต้องตกรถชั๊กกับชั๊กกลปี เราควรปฏิบัติตนราวกับว่าพระเจ้ามีอยู่จริง แม้ว่าเราไม่มีหลักฐานอะไรที่ยืนยันถึงการมีอยู่ของพระเจ้าก็ตาม เมื่อเวลาผ่านไป ความเชื่อที่เราจำลองขึ้นมาไว้ภายในก็จะฝังอยู่ภายในใจเรา ความเชื่อจึงกลืนกลายเป็นความจริงขึ้นมา แอ็กกิงเสนอว่ามีกระบวนการที่คล้ายกันนี้ทำงานอยู่เบื้องหลังอาการเจ็บป่วยบางจำพวก มนุษย์เราจะเสาะหาวิธีแสดงความทุกข์มาได้ด้วยการเลียนแบบ จนในที่สุด เราก็คง “ได้ ‘เรียนรู้’ หรือได้ ‘ครอบครอง’ สภาวะทางจิตวิญญาณแบบใหม่”

ตอนอายุหกขวบ ฉันยังรู้สึกถึงความเป็นไปได้ที่จะกลายเป็นคนอื่น หากตั้งมั่นในเจตจำนงของตนมากพอ ถ้าฉันต้องอยู่โรงพยาบาลนานกว่านั้นอีกนิด หรือกลับไปเรียนแล้วฉันได้รับการต้อนรับที่ไม่เป็นมิตรกว่านั้นอีกหน่อย ฉันคงได้เดินตามรอยสาวาไปแล้ว ดังที่สาวาเขียนเอาไว้ในสมุดบันทึกของเธอ “ถูกแปะป้ายว่าป่วยจิตก็ไม่ได้เลยร้ายนักหรอก ... อย่างน้อยป้ายพวกนี้ก็มอบชื่อเรียกและอัตลักษณ์ให้เรา!!!!”

แม่เลี้ยงของฉันใช้ชีวิตอยู่กับความเป็นจริงมากที่สุด ในบรรดาคนในครอบครัว บอกกับฉันว่าครั้งหนึ่งเธอเคยกังขาว่าฉันจะมีโอกาสได้โตเป็นผู้ใหญ่กับเขาบ้างไหม อาจด้วยลักษณะบางอย่างที่ทำให้ฉันรู้สึกไวต่อการอดอาหารโดยไม่มีเหตุผล อย่างเช่นความคิดหลงผิดที่ว่าการหักห้ามความอยากถือเป็นการตั้งงามทางศีลธรรม ทว่าตัวฉันเองกลับนึกสงสัยอยู่เหมือนกันว่าฉันได้ป่วยเป็นโรคอะนอเร็กเซียแต่แรกจริง ๆ นะ หรือ บางทีความไม่รู้เรื่องราวของฉันในวัยที่ไม่ค่อยรับรู้ถึงสภาพความผอมในอุดมคติอาจเป็นสิ่งที่ช่วยปกป้องฉันไม่ให้ตกเป็นทาสของความต้องการที่จะผอมอย่างยิ่งยวดก็ได้ ถ้าจะใช้คำตามที่โจน เจคอบส์ บรัมเบิร์ก (Joan Jacobs

Brumberg) นักประวัติศาสตร์ผู้เขียนถึงต้นกำเนิดของความผิดปกติในการกินอาหารไว้อย่างคมคายเคยนิยามเอาไว้ อาจเรียกได้ว่าฉัน “ได้รับเลือก” ให้เป็นโรคอะนอเร็กเซีย ทว่าอาการป่วยครั้งนั้นกลับไม่ได้พัฒนาเป็น “ชีวิตจิตใจ” ของฉัน และภาษาประจำตัวสำหรับใช้ทำความเข้าใจตนเองที่ฉันเรียนติดตัวมาก็ไม่ใช่ภาษาของผู้ป่วยอะนอเร็กเซีย

ความรู้สึกอึดอัดเพราะทางหนีที่ไล่อันคับแคบนี้ทำให้ในช่วงเริ่มต้นของอาการป่วย ฉันคอยสอดส่ายสายตาทะลอมหาทางออกให้ตัวเองเสมอ เพราะนี่คือช่วงเวลาที่เราเริ่มกลืนกินและพรางเอาความผิดปกติไปจากผู้ป่วยแล้ว แต่ยังไม่ทันได้หล่อหลอมอัตลักษณ์และโลกทางสังคมให้กับคนคนนั้น ความเจ็บป่วยทางจิตทั้งหลายมักถูกมองเป็นอาการอันเรื้อรังและเป็นพลังอันไม่อาจควบคุมที่ครอบงำชีวิตของคนเรา แต่ฉันสงสัยว่ามีเรื่องราวสักกี่มากน้อยที่จะช่วยให้ผู้คนกำหนดทิศทาง การรับมือกับอาการป่วยเหล่านี้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องราวในระยะเริ่มต้นของความผิดปกติ เรื่องราวเช่นนี้ช่วยปลดพันธนาการให้กับผู้คนได้ แต่ในขณะเดียวกันก็สามารถจ้องจำพวกเขาให้จมจ่อมอยู่กับมันได้เช่นกัน

จิตแพทย์ทั้งหลายใช้คำว่า “การหยั่งรู้ตนเอง” (insight) ซึ่งเป็นคำที่สำคัญและมีมนต์ขลังที่สุดในแวดวงนี้ เพื่อใช้ประเมินความเป็นจริงของเรื่องราวที่ผู้คนบอกเล่าออกมาเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นในจิตใจของตน ในเอกสารสัมมนาปี 1934 ที่เผยแพร่ในวารสาร *British Journal of Medical Psychology* นักจิตวิทยาชื่อออบรีย์ ลิวอิส (Aubrey Lewis) นิยามคำว่า “การหยั่งรู้ตนเอง” ว่าเป็น “ทัศนคติที่เหมาะสมในการรับมือกับความเปลี่ยนแปลงอันผิดปกติภายในตัวเอง” ตัวอย่างเช่น ผู้ป่วยที่มีทัศนคติอันเหมาะสมจะตระหนักว่าตัวเองไม่ได้จู่ๆ ก็เกิดได้ยินเสียงเพรียกจากวิญญาณของคนตายไปแล้ว เสียงพวกนั้นเป็นอาการที่ยาสามารถช่วยให้สงบลงได้ แพทย์จะประเมินระดับความหยั่งรู้ตนเองของผู้ป่วยจิตเวชทุกครั้งที่เราเข้ามารับการรักษา และผลการประเมินก็จะถูกนำมาพิจารณาประกอบการตัดสินใจว่า ควรรักษาผู้ป่วยด้วยวิธีการที่ขัดกับ

ความต้องการของพวกเขาหรือไม่ ทว่าแนวคิดดังกล่าวกลับละเลยอีกแง่มุมหนึ่งที่สำคัญ นั่นคือทัศนคติที่เหมาะสมนั้นอาจขึ้นอยู่กับวัฒนธรรมเชื้อชาติ ชาติพันธุ์ และความศรัทธาด้วย การศึกษาวิจัยชี้ให้เห็นว่า คนไข้ผิวสีได้รับการจัดอันดับให้อยู่ในกลุ่มที่ “ขาดการหยั่งรู้ตนเอง” บ่อยกว่าคนไข้ผิวขาว อาจเป็นเพราะแพทย์ไม่คุ้นเคยกับวิธีการแสดงออกถึงความทุกข์ทรมานของพวกเขา หรือเพราะคนไข้ผิวสีเหล่านี้มีเหตุให้รู้สึกไม่เชื่อถือในสิ่งที่หมอพูด พุดง่าย ๆ คือระดับการหยั่งรู้ตนเองนั้นเป็นเกณฑ์ที่ใช้ในการวัดระดับว่าผู้ป่วยเห็นพ้องกับการตีความของแพทย์มากเพียงใดนั่นเอง

ในยุคสมัยที่ศาสตร์แห่งจิตวิเคราะห์รุ่งเรืองที่สุดเมื่อราว 50 ปีที่แล้ว การหยั่งรู้ตนเองได้ชื่อว่าเป็นปรากฏการณ์ดวงตาเห็นธรรม กล่าวคือเป็นจุดที่ความปรารถนาและความรู้สึกขัดแย้งภายในใจโดยไม่รู้ตัวกลับกลายมาเป็นความรู้ตัวในที่สุด เราจะถือว่าผู้ป่วยคนหนึ่งหยั่งรู้ตนเองเป็นอย่างดีหากเธอสามารถรับรู้ถึงความรู้สึกที่แฝงอยู่ เช่น ความเกลียดชังต่อพ่อที่เธอเก็บกดเอาไว้ และความจริงที่ว่าความรู้สึกต้องห้ามนี้ได้หล่อหลอมบุคลิกของตัวเธอเองขึ้นมา อย่างไรก็ตาม ในท้ายที่สุด ดูเหมือนผู้คนจะเริ่มเข้าใจว่าแม้การหยั่งรู้ถึงความขัดแย้งระหว่างบุคคลนั้นจะมีคุณค่าทางปัญญา แต่กลับไม่มีประโยชน์อะไรในด้านการรักษาความเจ็บป่วยทางใจ

คำอธิบายด้านชีวเวชเกี่ยวกับความเจ็บป่วยซึ่งมีอิทธิพลอย่างมากในช่วงทศวรรษ 1980-1990 ได้ขจัดความจำเป็นของทักษะการหยั่งรู้ตนเองทำนองนี้ออกไป “ทัศนคติที่เหมาะสม” เกิดขึ้นจากองค์ความรู้ใหม่ที่ว่าผู้ป่วยจะรู้จักและเข้าใจตัวเองอย่างลึกซึ้ง หากเข้าใจว่าความผิดปกติทั้งหลายของพวกเขาเกิดขึ้นจากโรคทางสมอง แนวทางการศึกษาด้านชีวเวชที่ว่านี้ช่วยแก้ไขปัญหาด้านศีลธรรมที่ทำให้แพทย์มักโยนความผิดให้ตัวผู้ป่วยและครอบครัวของพวกเขา แนวทางดังกล่าวจึงได้รับการเชิดชูถึงศักยภาพในการช่วยลดละเลิกการตีตราผู้ป่วยอีกด้วย รายงานของ

นายแพทย์ใหญ่ซึ่งเผยแพร่ในปี 1999 เป็นรายงานด้านสุขภาพจิตฉบับแรกที่ยืนยันในข้อเสนอที่ว่ากระบวนการติตราเกิดขึ้นจาก “ความเข้าใจผิดที่ว่าควรแบ่งแยกจิตใจกับร่างกายเป็นสองส่วนโดยให้พิจารณาแยกกัน ซึ่งเป็นมุมมองที่ถูกนำเสนอเป็นครั้งแรกโดยเดการ์ต (René Descartes)” นายแพทย์ใหญ่ได้ประกาศในงานแถลงข่าวแล้วว่า “ไม่มีเหตุผลทางวิทยาศาสตร์ใดๆ ที่รับรองแนวคิดการแบ่งแยกความเจ็บป่วยทางจิตกับความเจ็บป่วยรูปแบบอื่นออกจากกัน”

ก็อาจจะเป็นเช่นนั้น แต่จริงๆ แล้วกรอบแนวคิดในเชิงชีวเวชจะไม่ได้ช่วยลดการติตราลงเลย มีงานวิจัยหลายชิ้นที่ชี้ให้เห็นว่า ผู้ที่มองอาการป่วยทางจิตเป็นเรื่องทางชีวภาพหรือเรื่องทางพันธุกรรมนั้นมีแนวโน้มน้อยกว่าที่จะกล่าวโทษผู้ป่วยจิตเวชว่าเป็นคนอ่อนแอ หรือตอบสนองต่อผู้ป่วยในเชิงตำหนิ แต่ในขณะเดียวกันคนเหล่านี้ก็จะมองว่าความเจ็บป่วยของผู้ป่วยจิตเวชเป็นสิ่งที่อยู่นอกเหนือการควบคุม แยกแยะ และเป็นอันตราย การป่วยเป็นโรคทางจิตในสายตาของคนกลุ่มนี้จึงเปรียบได้กับสายฟ้าที่เมื่อลงได้ฟาดลงมาแล้วก็อาจจะเปลี่ยนทิศทางไปได้อีก ในบันทึกความทรงจำชื่อ *The Center Cannot Hold* เอลีน แซกส์ (Elyn Saks) ศาสตราจารย์ด้านกฎหมาย จิตวิทยา และจิตเวช มหาวิทยาลัยเซาเทิร์นแคลิฟอร์เนีย เขียนไว้ว่า ตอนที่เธอได้รับการวินิจฉัยว่ามีอาการจิตเภท เธอรู้สึก “เหมือนมีใครมาบอกกับฉันว่า สิ่งผิดปกติใดๆ ก็ตามที่อยู่ในตัวของฉันจะคงอยู่ถาวร แคมป์ป้องกันทั้งหมดยังชี้ชัดว่าฉันจะไม่อาจแก้ไขอะไรได้เลย ฉันจะต้องพบกับคำว่า ‘ทำให้ร่างกายอ่อนแอ’ ‘ยุ่งเหยิง’ ‘เรื้อรัง’ ‘ชั้นวิกฤต’ ‘เสียหาย’ และ ‘สูญเสีย’ ครึ่งแล้วครึ่งเล่า วนเวียนอยู่อย่างนี้ *ไปชั่วชีวิต*”

ฮาวามีระดับการหยั่งรู้ตนเองที่ดีเยี่ยม ในบันทึก เธอมักหยิบยก “ความไม่สมดุลของเคมีในสมอง” มาพูดถึงอยู่บ่อยครั้ง ในขณะที่ฉันในวัยหกขวบไม่เคยพูดถึงเรื่องนี้เลย ในตอนที่ฉันเริ่มกลับมากินอาหารอีกครั้ง ฉันรู้สึกเหมือนอาหารมือนั้นเกิดขึ้นโดยบังเอิญ แต่ไม่แน่ว่าการที่ฉัน

ตัดสินใจได้ในคราวนั้นอาจเป็นเพราะคำอธิบายของหมอทุกคนล้วนมีความหมายน้อยนิดมากสำหรับฉันก็ได้ ตัวตนของฉันไม่ได้ถูกผูกติดอยู่กับเรื่องราวความเจ็บป่วยในชีวิตเรื่องหนึ่งเรื่องใดเป็นพิเศษ มีเรื่องราวมากมายที่ช่วยชีวิตเราได้ แต่ขณะเดียวกันก็มีหลายเรื่องราวที่เป็นกับดัก และในช่วงชีวิตที่เรากำลังเจ็บไข้ได้ป่วย การมองให้ออกว่าเรื่องไหนเป็นเรื่องไหนนั้นไม่ง่ายเลย

ปัจจุบันแม้แต่จิตแพทย์เองก็ยังมีความเข้าใจน้อยมากกว่าเหตุใดผู้ป่วยจิตเวชบางคนถึงฟื้นตัวได้ และทำไมคนอื่น ๆ ที่ได้รับการวินิจฉัยในลักษณะเดียวกันถึงยังคงต้องป่วยเป็น “ชีวิตจิตใจ” ต่อไป ฉันคิดว่าหากเราอยากตอบคำถามนี้ให้ได้ เราจะต้องใส่ใจให้มากถึงช่องว่างระหว่างแบบจำลองทางจิตเวชที่อธิบายถึงโรคกับเรื่องราวที่ผู้คนค้นพบความหมายด้วยตัวเอง แม้ว่าการตอบคำถามว่าด้วยการตีความอาการป่วยทางใจจะถือเป็นเรื่องรองลงมา เมื่อเทียบกับการค้นหาวิธีการรักษาที่ทรงประสิทธิภาพ แต่เรื่องราวเหล่านี้เองที่สามารถพลิกชีวิตคนได้ บางครั้งพลังของเรื่องราวอาจสำแดงผลผ่านวิธีซึ่งเราไม่อาจคาดเดาได้ และอาจทิ้งน้ำหนักลงในใจผู้ที่ได้รับรู้อย่างมาก ทั้งในแง่ของตัวตน และในแง่ของความปรารถนาที่จะได้รับการรักษา



แม้ว่าแนวทางแบบกรณีศึกษาจะน่าดึงดูดอย่างมากจากมุมมองของฉัน แต่ในขณะเดียวกันฉันก็รู้สึกขัดใจกับภาพแทนของมัน ซึ่งมักนำเสนอโลกที่ถูกปิดตายเอาไว้ด้วยกรอบคิดจากกรณีศึกษาของคนคนเดียวที่มีคำอธิบายเพียงหนึ่งเดียว ฉันกำลังสงสัยว่าพวกเราที่เขียนบอกเล่าเรื่องราวความเจ็บป่วยทางจิตยึดติดอยู่กับกรอบคิดแบบจิตเวชศาสตร์กันมากเกินไปหรือเปล่า เรื่องราวเกี่ยวกับความเจ็บป่วยทางจิตมักเป็นเรื่องส่วนบุคคลอย่างลึกซึ้ง พยาธิสภาพของอาการป่วยนั้นเกิดขึ้นจาก

ภายในและจะคงอยู่ต่อภายในตัวของเราเช่นเดียวกัน แต่เรื่องราวต่างๆ ที่เราได้ยินกันมักจะละเลยแง่มุมที่ว่าคนเหล่านั้นใช้ชีวิตอยู่ที่ไหน ดำเนินชีวิตอย่างไร และอัตลักษณ์ของบุคคลนั้นสะท้อนให้เห็นถึงวิธีที่ผู้อื่นใช้มองเขาอย่างไรบ้าง อาการป่วยของพวกเราไม่ได้มีอยู่แค่ในโลกของเราเท่านั้น แต่มันถูกสร้างขึ้นและถูกยึดอายุให้คงอยู่ต่อไปได้ด้วยพลังของความสัมพันธ์และสรรพสิ่งที่รายล้อมตัวเรา ถึงแม้ว่าตัวแบบจำลองทางจิตวิทยาล้วนๆ อาจจำเป็นต่อการอยู่รอดของผู้ป่วยจิตเวชก็จริง แต่ชื่อของหนังสือเล่มนี้ *คนแปลกหน้าชื่อว่าตัวเอง* ซึ่งเป็นวลีจากบันทึกของฮาวานัน จะเป็นเครื่องย้ำเตือนว่ากรอบคิดเช่นนี้อาจทำให้เราเหินห่างจากความเข้าใจอีกหลายระดับที่จำเป็นต่อการรักษาตัวตนของเราเอาไว้ไม่ให้ขาดหายไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งในยามเจ็บป่วยหรือในภาวะวิกฤต

ในบทความเรื่อง “The Hidden Self” วิลเลียม เจมส์ (William James) เขียนไว้ว่า “อุดมคติของวิทยาศาสตร์ทุกแขนงคือระบบแห่งความจริงที่ปิดสนิทและสมบูรณ์” เขายังเขียนไว้ด้วยว่า บรรดานักวิชาการส่วนใหญ่บรรลุเป้าหมายนี้โดยการละเลยสิ่งที่เขาเรียกว่า “สิ่งตกค้างที่ไม่ได้จำแนกประเภท” (unclassified residuum) ซึ่งก็คือบรรดาอาการและประสบการณ์ที่ “ไม่ตรงตามระบบดังที่กล่าวไปข้างต้น” หนังสือเล่มนี้คือเรื่องราวของผู้คนที่ต้องต่อสู้กับอาการป่วยทางจิตซึ่งอยู่นอก “ระบบแห่งความจริงที่ปิดสนิทและสมบูรณ์” ชีวิตของพวกเขาอาจดำเนินอยู่ในยุคสมัยและวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน แต่พวกเขากลับมีฉากชีวิตร่วมกันอยู่ในดินแดนไกลโพ้นทางจิตวิญญาณ ขยายขอบแห่งประสบการณ์ของมนุษย์ ที่ซึ่งการใช้ภาษาส่อแว่วว่าจะล้มเหลว ฉันได้คัดเลือกกรณีศึกษาของผู้คนที่เอาชนะความรู้สึกว่าไม่สามารถสื่อสารออกมาได้ผ่านทางวิธีการเขียน หนังสือเล่มนี้ไม่ได้เขียนขึ้นมาจากเพียงบทสนทนาที่ฉันมีร่วมกับพวกเขาเท่านั้น หากยังเขียนขึ้นจากสมุดไดอารี่ จดหมาย บันทึกความทรงจำที่ไม่เคยได้รับการตีพิมพ์ บทกวี หรือแม้กระทั่งบทสวดภาวนาของพวกเขาด้วย พวกเขาได้ก้าวข้ามขีดจำกัดของวิธีการทาง

จิตเวชศาสตร์ในการเข้าใจตัวเอง และยังคงค้นหาคำอธิบายที่เหมาะสม อยู่ตลอด ไม่ว่าจะเป็นคำอธิบายในทางเคมี อรรถิภาวนิยม วัฒนธรรม เศรษฐกิจ หรือการเมือง ทั้งหมดนี้ก็เพื่อเข้าถึงที่ทางของตนบนโลกใบนี้ แต่คำอธิบายหลากหลายด้านเหล่านี้กลับไม่ได้แยกขาดจากกัน และบางครั้งก็อาจเป็นคำอธิบายที่ถูกต้องทั้งหมดก็ได้

ในบางครั้ง ฉันครุ่นคิดหนักว่าจะอุทิศหนังสือทั้งเล่มให้กับแต่ละชีวิตที่ฉันเขียนถึงเอาไว้ แต่ฉันต้องการเน้นย้ำถึงความหลากหลายของ ประสบการณ์ความเจ็บป่วยทางจิต ตลอดจนข้อเท็จจริงที่ว่าเมื่อคำถาม ถูกพิจารณาจากหลายแง่มุม คำตอบก็จะเปลี่ยนไปเรื่อยๆ หนังสือเล่มนี้เริ่มด้วยเรื่องราวของชายคนหนึ่งที่ไม่สามารถเลือกได้ว่าจะเชื่อใน คำอธิบายทางจิตพลศาสตร์และ/หรือคำอธิบายทางชีวเคมี ซึ่งล้วนเป็น ศาสตร์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ความทุกข์ทรมานทางจิตใจอันทรงอิทธิพล อย่างยิ่งในศตวรรษที่ 20 ส่วนบทอื่นๆ ที่เหลือเป็นเรื่องราวที่ขยับไกล ออกไปนอกเหนือจากสองกรอบแนวคิดที่แพร่หลายนี้ คนหนึ่งพยายามหา คำตอบว่าแท้จริงแล้วเธอเป็นใครท่ามกลางความสัมพันธ์ระหว่างครูของเธอ กับเทพเจ้า ส่วนอีกคนทบทวนถึงประวัติศาสตร์การเหยียดเชื้อชาติ ในประเทศของตน พร้อมใคร่ครวญว่าบริบทดังกล่าวหล่อหลอมความคิด ของเธออย่างไรบ้าง คนที่สามถูกจำกัดด้วยแนวคิดทางจิตเวชเสียจนไม่รู้ ว่าจะอธิบายความทุกข์ทรมานของตนว่าอย่างไร ด้วยเหตุนี้ หนังสือเล่มนี้ จึงได้รวบรวมเอาเรื่องราวที่ขาดหายไป แง่มุมของอัตลักษณ์ที่ทฤษฎีทาง ความคิดของเราไม่อาจไขกระจ่างได้ เราคงไม่สามารถย้อนเวลากลับไปค้น เจอว่ามีความรู้สึกเช่นไรอยู่ ณ ก้นบึ้งของจิตใจก่อนที่จะได้รับการ บอกเล่าออกมา ในยามที่ความกังวลใจ ความอ้างว้าง และความสับสนของ คนคนหนึ่งยังไม่ได้ถูกนิยามออกมาเป็นชื่อหรือนิยามที่จับต้องได้ กระนั้น ก็ตาม ฉันกลับอดไม่ได้ที่จะค้นหาช่องว่างระหว่างประสบการณ์ของผู้คน และเรื่องราวอันเป็นบ่อเกิดแห่งความทุกข์ทรมานของพวกเขา ซึ่งใน บางครั้งก็กลายมาเป็นสิ่งที่กำหนดวิถีชีวิตของพวกเขาไปด้วย

ในแง่ของการสร้างภาษาที่ใช้ร่วมกันขึ้นมา จิตเวชศาสตร์ร่วมสมัยนั้นสามารถบรรเทาความเดียวดายของผู้คนได้ แต่เราอาจเผลอมองข้ามผลกระทบของคำอธิบายทางจิตเวชซึ่งไม่อาจเป็นกลางได้อย่างหมดจดเหล่านี้ คำอธิบายเหล่านี้ทรงพลังพอจะเปลี่ยนเรื่องราวเกี่ยวกับตัวตนของเราซึ่งนับเป็น “การหยั่งรู้ตนเอง” รวมถึงวิธีการที่เราเข้าใจถึงศักยภาพของตัวเองด้วย อย่างเรย์ โอเซอร์อฟฟ์ ตัวละครในบทแรกเองก็พยายามทำความเข้าใจแบบจำลองทางจิตใจสองแบบที่ขัดแย้งกัน แต่กลับไม่มีทางใดที่ช่วยให้เขาสามารถอ่านความทุกข์ทรมานของตนได้ชัดเจนขึ้นเลย “ผมเป็นอย่างนี้จริงหรือ” เรย์เฝ้าถาม “ผมไม่ได้เป็นแบบนี้หรอกหรือ ผมเป็นอะไรกันแน่”

สมัยที่ฉันเป็นวัยรุ่น แม่ของฉันซึ่งเป็นครูสอนภาษาอังกฤษระดับมัธยมปลายเสนอให้เราเขียนหนังสือด้วยกัน เป็นเรื่องชุดที่แต่ละบทตัดสลับระหว่างประสบการณ์ในช่วงต่างๆ ของชีวิตฉันในฐานะเด็กที่อายุน้อยที่สุดในประเทศ (เท่าที่เรารู้มา) ที่เคยป่วยเป็นอะนอเร็กเซีย ฉันปิดตาคำคิดนี้ไป พอกลับมาคิดอีกทีจึงอับอายขึ้นมาที่ตัดสินใจเช่นนั้น แม่ประหลาดใจมากเมื่อฉันบอกกับท่านในสองทศวรรษถัดมาว่า ตอนนั้นฉันได้เขียนเรื่องพวกนั้นแล้ว แม้แต่ฉันเองก็ยังรู้สึกประหลาดใจในความรู้ความเข้าใจที่ได้มาจากประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวเอง ความรู้สึกแปลกประหลาดจากกันบึงผุดพวยขึ้นมาเมื่อฉันครุ่นคิดถึงชีวิตที่ฉันมีอยู่ตอนนี้ และได้ลองคิดว่ามันอาจจะพลิกผันไปเป็นอีกทางหนึ่งได้ง่ายแค่ไหน เหมือนอย่างมีชีวิตของฮาวา เจ้าของเรื่องราวที่ฉันหยิบยกมาเล่าในบทส่งท้าย พลิกผันไปกลายเป็นว่าเส้นแบ่งระหว่างดินแดนไกลโพ้นทางจิตวิญญาณ กับฉากชีวิตที่เราอาจเรียกว่าเป็นสภาวะปกตินั้นกลับแผ่ซ่านถึงกันได้ ช่างเป็นความจริงที่ทั้งน่ากลัวและน่าอุใจ ในขณะเดียวกันก็น่าตกใจเพราะเป็นความจริงที่ทำให้เราตระหนักได้ว่า เราหลบหลีก หรือรอดพ้นจากชีวิตที่ต่างออกไปอย่างสุดขีดนั้นมาได้อย่างหวุดหวิด

เราจะตามหาตัวตนเดิมที่ทำหล่นหายเจอได้อย่างไร
หากความป่วยทางใจได้เปลี่ยนเนื้อแท้ของเราไปแบบไม่มีวันย้อนคืน

เรเชล อาร์วีฟ นักเขียนสารคดีมือรางวัลแห่ง *New Yorker*
และอดีต “ผู้ป่วยอะนอเร็กเซียที่อายุน้อยที่สุดในสหรัฐฯ”
ถอดเก็บประสบการณ์เจ็บปวดในวัยเยาว์ แล้วออกเดินทางไปสำรวจ
เรื่องราวจากเหล่า “คนแปลกหน้า” ผู้หลงลืมตัวตนและหลงทาง
ในโลกแห่งจิตเวช กลั่นกรองเป็นบันทึกความเจ็บป่วยทางจิต
และประวัติศาสตร์บาดแผลทางใจที่ได้รับเสียงชื่นชมทั่วโลก
พร้อมชวนตั้งคำถามถึงความไม่ลงรอยระหว่าง “คำวินิจฉัย”
อันมีกรอบเกณฑ์ กับ “ตัวตน” ของผู้ป่วยที่มีเลือดเนื้อจิตใจ

- หมอหนุ่มซึมเศร้าผู้เชื่อว่าการรักษาแบบจิตวิเคราะห์ทำชีวิตตนพัง
- หญิงจิตเภทชาวอินเดียผู้สวามีภักดีทักทายใจต่อพระภิกษุณะ
แต่ไม่เคยมีใครคิดว่านั้นคือหนทางเยียวยาเธอ
- คุณแม่ผิวดำกับอาการจิตหลงผิดในสังคมคนขาวที่ “ไม่มีใครฟังเสียงฉันเลย”
- เด็กสาวไบโพลาร์ที่เชื่อคำวินิจฉัยแพทย์และพึ่งยาสารพัดมาตลอดชีวิต
จนไม่รู้จักตัวเองอีกต่อไป

หนังสือเล่มนี้ไม่ใช่เพียงเรื่องราวการต่อสู้ของผู้ป่วย
แต่คือบันทึกการเดินทางอันอบอุ่นและกล้าหาญของมนุษย์ผู้มีหัวใจ
และไม่เคยยอมแพ้ พร้อมหยดยืนอยู่เป็นเพื่อนเคียงข้างโดยไม่ตัดสิน
และท้าทายให้เราขยายพรมแดนโลกจิตเวชไปอีกชั้น เพื่อโอบกอด
คนแปลกหน้า ชื่อว่าตัวเอง ที่อาจซ่อนอยู่ในตัวคุณ ฉัน หรือเราทุกคน



COVER DESIGN BY YUTTAPOOM

350 บาท

