

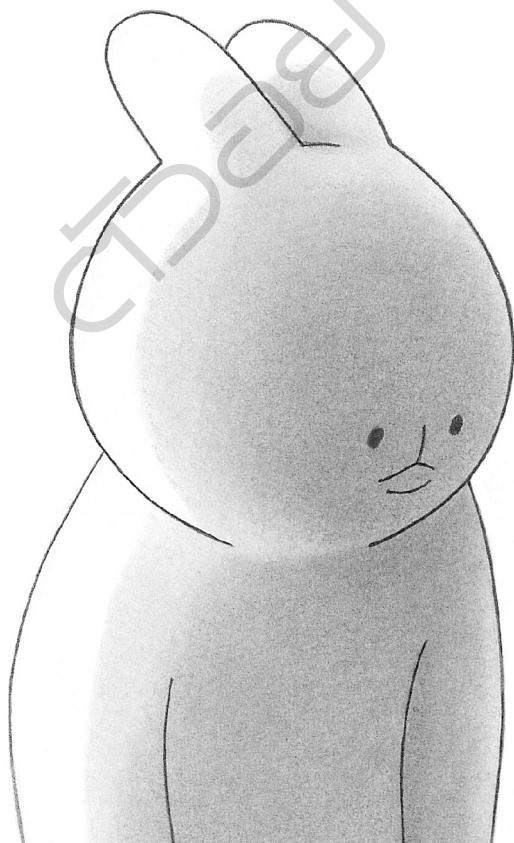
springbooks

ค้นหาความหมายของ 70 อารมณ์สีด้า
ที่จะช่วยให้คุณยอมรับความรู้สึกของตัวเองได้ตามที่เป็น

The Black Book

พจนานุกรมอารมณ์สีด้า

ซอลเลดา เรื่องและภาพ • ตรองสิริ ทองคำใส แปล



검은
감정

springbooks

พจนานุกรมอารมณ์สีดำ
The Black Book 검은 감정

ซอลเลตา
เรื่องและภาพ

ตรองสิริ ทองคำใส
แปล



การอ่านคือรากฐานที่สำคัญ



พจนานุกรมอารมณ์สีดำ

The Black Book 검은 감정

springbooks

ในเครือบริษัทอมรินทร์ คอร์เปอเรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

378 ถนนรัชดาภิเษก (บรมราชชนนี) เขตคลองสาน กรุงเทพฯ 10170

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

www.amarinbooks.com   @amarinbooks   Springbooks

The Black Book 검은 감정

Copyright © SEOLLEDA, 2022

All rights reserved.

Originally published in Korea by Humanist Publishing Group Inc.

This Thai language edition was published by Amarin Corporations Public Company Limited in 2025 by arrangement with Humanist Publishing Group Inc. through KL Management, Seoul Korea

สื่อดิจิทัลนี้ให้บริการดาวน์โหลดสำหรับบริการตามเงื่อนไขที่กำหนดเท่านั้น
การทำซ้ำ ดัดแปลง เผยแพร่ ไม่มีวิธีใดที่อนุญาตนอกเหนือจากเงื่อนไขที่กำหนด
ถือเป็นความผิดอาญาตาม พรบ.ลิขสิทธิ์ และ พรบ.ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ 978-616-18-7768-2

เจ้าของ ผู้พิมพ์/ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์ คอร์เปอเรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ศิริ บุญพิทักษ์เกตุ • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิรัตน์พันธ์

รองกรรมการผู้จัดการ ศศกร วัฒนาสุทธีวงศ์ • ที่ปรึกษา อดอาจ จิระอร

บรรณาธิการบริหาร พรชนก บัวสุข • บรรณาธิการ จิรกีัญญา เจษฎาภิรักษ์

ผู้จัดการฝ่ายการผลิต อมรลักษณ์ เขยกลั่น • ศิลปกรรมปกและออกแบบรูปเล่ม กวินทิพย์ สันแก้ว
คอมพิวเตอร์ มนัสนันท์ • พิสูจน์อักษร กมลวรรณ สมรูป, ปุณยวิรัช พันธ์แก้ว

คำนำสำนักพิมพ์

ช่วงเวลาที่เรากำลังเผชิญกับความยากลำบากและทุกข์ใจ
ถ้าให้อธิบายความรู้สึกออกมา...คืออะไรอย่างนั้นหรือ

กังวล

เครียด

หรืออันที่จริงแล้วเรากำลังรู้สึกเสียใจอยู่กันแน่นะ

ความรู้สึกเศร้าที่เราไม่สามารถบรรยายออกมาเป็นคำพูดได้ว่า
เจ็บปวดและทุกข์ทรมาน
ความรู้สึกเหล่านั้นคืออารมณ์แง่ลบที่เรารู้จักกัน
แล้วอารมณ์ที่ว่าต่างกันอย่างไรละ

หนังสือเล่มนี้จะพาเราไปทำความรู้จักกับ 70 อารมณ์สีดำ
ที่เดินทางเข้าออกอยู่ภายในจิตใจ
แล้วคุณจะได้เข้าใจว่าความรู้สึกแย่ๆ ที่คุณกำลังเผชิญอยู่นั้น
แท้จริงแล้วไม่มีอารมณ์ไหนที่ผิดหรือถูกเลย

springbooks

หากตั้งชื่ออารมณ์ที่เรารู้สึกตอนนี้จะเรียกว่าอะไร

เราไม่รู้จักอารมณ์ตัวเอง
และหวังใจว่าไม่ควรมึอารมณ์แบบนั้นบ้างหรือเปล่า

วิตกกังวล เกลียดชัง ย้ำคิดย้ำทำ เป็อนหน้าหนี อึดอัด เจ็บปวด
ตำหนิตัวเอง หม่นเศร้า กัดกลุ่ม อ่อนล้า ผิดหวัง เหนื่อย อับอาย
กระจอก เก็บกด สับสน เห็นคุณค่าในตัวเองต่ำ โกรธ ชัดแย้ง
ประหม่า อับยศ คับข้องใจ หดแรงแรง จิตสำนึก บั่นทอน สำนึกผิด
บาดแผล ครุ่นคิด ยุ่งเหยิง เข้าใจผิด เบิร์นเอาต์ พะวง หลบเลี่ยง

อัดอั้นตันใจ อ่อนไหวง่าย พึ่งพา กังขา กระทบกระวาย เวทนา
อารมณ์แปรปรวน โศกเศร้า เปลา่เปลี่ยว กลวงเปล่า เปลี่ยวเหงา
เกลียดชังตัวเอง อาลัย ด้านชา ยอมแพ้ หวาดกลัว ซึมเศร้า
เลือนราง ใจกว้าง ระวาง แปรกแยก ทำลายตัวเอง ความสิ้นหวังในใจ
ไม่สนใจ เย็นชา ท้อแท้ ปฏิเสธ เห็นใจ สร้างอีกบุคลิก เผลอหน้า

อารมณ์ต่างๆ ที่ล้วนอยากเป็นหน้าหนีและซุกซ่อนให้มืด
เราเรียกพวกมันว่า “อารมณ์สีดำ”

เพื่อเลิกหลีกหนีอารมณ์
เศร้าเมื่อรู้สึกเศร้า เจ็บปวดเมื่อรู้สึกผิดหวัง

จะขอเริ่มอธิบายอารมณ์สีตำนับจากนี้

Contents

Prologue	1
----------	---

1st PATH อารมณ์สีดำที่แม่แต่ฉันเองก็ไม่เคยรู้

วิตกกังวล	10
เกลียดชัง	17
ย้ำคิดย้ำทำ	21
เบื่อนหน้าหนี	30
อึดอัด	36
เจ็บปวด	40
ตำหนิตัวเอง	45
หม่นเศร้า	51
กลัดกลุ้ม	54
อ่อนล้า	61
ผิดหวัง	67
เหนื่อย	73
PATH GUIDE อารมณ์สีดำที่แม่แต่ฉันเองก็ไม่เคยรู้	78

2nd PATH อารมณ์สีดําที่เกิดจากคนอื่น

อับอาย	86
กระจอก	94
เก็บกด	99
ลัษณ	107
เห็นคุณค่าในตัวเองต่ำ	114

โกรธ	120
ขัดแย้ง	129
ประหม่า	134
อภัย	141
คับข้องใจ	146
หมดแรง	152
PATH GUIDE อารมณ์สีหน้าที่เกิดจากคนอื่น	156

Station 1

สำนึก	165
ความหวัง	167
ไร้ความหมาย	168
งุนงง	171
เดือดดาล	172
ว่างเปล่า	175
ปกป้องตัวเอง	177
กำเนิดความวิตกกังวล	178
บันทึก	181
สำนึกผิด	182
บาดแผล	184
ครุ่นคิด	187
ยุ่งเหยิง	189
เข้าใจผิด	191

Contents

3rd PATH อารมณีสีดำที่เกิดจากความวิตกกังวล

เบียร์นเอาต์	198
พะวง	205
หลบเลี่ยง	212
อัดอั้นตันใจ	216
อ่อนไหวง่าย	220
ฟุ้งพา	227
กังขา	233
กระวนกระวาย	238
เวทนา	244
อารมณ์แปรปรวน	251

PATH GUIDE อารมณีสีดำที่เกิดจากความวิตกกังวล 256

4th PATH อารมณีสีดำที่เกิดจากความซึมเศร้า

โศกเศร้า	267
เปล่าเปลี่ยว	273
กลวงเปล่า	278
เปลี่ยวเหงา	285
เกลียดชังตัวเอง	291
อาลัย	297
ด้านชา	303

PATH GUIDE อารมณีสีดำที่เกิดจากความซึมเศร้า 306

Station 2

ยอมแพ้	317
หวาดกลัว	319
ซึมเศร้า	320
เลือนราง	323
ใจกว้าง	324
ระวาง	327
แปลกแยก	329
ทำลายตัวเอง	330
ความสิ้นหวังในใจ	333
ไร้ความสนใจ	334
เย็นชา	337
ท้อแท้	339
ปฏิเสธ	340
เห็นใจ	342
สร้างอีกบุคลิก	344
เผชิญหน้า	347
ดัชนี สรุปอารมณ์สีคำให้อ่านง่าย	348

เกี่ยวกับผู้เขียน	354
-------------------	-----

Prologue

ฉันเคยเป็นเขาที่ขึ้นชื่อว่าสูงชัน แรกเริ่มเป็นทางลาด
เชิงเขาก่อนเอนชัน ยิ่งเข้าใกล้ยอดเขา เส้นสันเขายิ่งชัน
ส่งผลให้อริยาบถตอนปีนเขาของฉันเปลี่ยนตาม ตอนแรก
ฉันเพียงเดินทอดน่อง แต่เมื่อถึงช่วงกลางทางลำตัวก็ค่อยๆ
โน้มลง ท่าทางแทบไม่น่าดู เมื่อใกล้ถึงยอดเขา ฉันอยู่ใน
ท่าคลาน มือขยุ้มจับพวกหย่อมหญ้ารากไม้บนดินอย่างเกร็ง
ด้วยเกรงว่าจะพลัดตกเขา เศษดินเศษหญ้าติดเต็มฝ่ามือกับ
หัวเข่า ทั้งต้องฝ่าฟันผ่านม่านหมอกขาวที่อาจเป็นก้อนเมฆ
คลานต่ออยู่พักใหญ่ ครั้นหยุดและเงยหน้าซุ่มเหงื่อพลางมอง
รอบกายอย่างช้าๆ ก็พบว่าเต็มไปด้วยมวลอากาศเย็นชื้น
เจี๊ยบ และวังเวง ไม่ยากเป็นทัศนียภาพงดงามแสนสดชื่น
อย่างที่หวังไว้

“อยากร้องให้ชะมัด ฉันลำบากลำบากมาจนถึงที่นี่
ทำไมกัน”

แม้จะอยากลงจากเขาทันทีแต่ก็ทำไม่ได้ ต้องไป
ให้ถึงยอดเขาเสียก่อน จะให้ติดแหง็กบนสันเขาลาดเอียง

นำหวาดเสียวแบบนี้ก็ไม่ไหว ฉันจึงคว่ำรากไม้ตรงโน้นที่
กระจุกหญ้าตรงนั้นที ยักแยะยักยันคลานป็นเขาต่อ นาที่ที่
ใกล้ปล่อยโฮด้วยเหนื่อยแทบขาดใจ ทันใดนั้นฉันก็เห็น
ยอดเขาที่จะทั้งเล็กทั้งแคบ แต่ทว่ากลับราบเรียบเสมอกัน
ฉันหลุดฮวบลงนั่ง ตระหนักได้ว่าเราไม่อาจตัดทอนขึ้นตอน
ระหว่างทาง และต้องฝ่าฟันอุปสรรคขวากหนามก่อนเพื่อถึง
ยอดเขา เมื่อเรียนรู้ความจริงข้อนี้แล้วครั้งหนึ่ง เราจะไม่มีทาง
ย้อนกลับไปเป็นเราคนเดิมที่เคยไม่รู้ หน้าทีซึ่งเหลืออยู่คือ
เรียนรู้เพิ่มต่อไป

จิตใจไม่ต่างจากภูเขา ให้ใช้คำว่า “จิตใจ” แทน “ภูเขา”
ยังได้เลย จิตใจในที่นี้หมายถึง “อารมณ์สีดำ” หรืออารมณ์
แง่ลบซึ่งเราจะพูดถึงกันในหนังสือเล่มนี้

เราต่างมีภูเขาสูงชันเป็นของตนเอง ต่อให้ภูเขานั้น
ลาดชันเพียงใดก็ล้วนมียอดสูงสุด หรือก็คือยอดเขาอันเป็น
พื้นที่ราบเรียบ มีขนาดใหญ่พอๆ กับตัวเรา ฉันเขียนหนังสือ
เล่มนี้ขณะปีนป่ายเขาสูงชันซึ่งเคยหมายมั่นว่าจะข้ามไปให้ได้
ระหว่างทางจึงเก็บร่องรอยสารพันคำถามซึ่งได้พบก่อนไปถึง
ฉันเขียนบรรทัดแรกของต้นฉบับเมื่อเหยียบก้าวแรกบนภูเขา

ที่ลูกใหม่เป็นสีแดงคล้ำ และเขียนบรรทัดสุดท้ายเมื่อลง
จากเขาซึ่งปกคลุมด้วยดินสีน้ำตาลแดงหลังไฟมอดดับ

ตลอดช่วงชีวิตคนเราพบเจอบรรดาภูเขาลากหลาย
รูปแบบ ฉันจึงจัดเตรียมหนังสือด้วยใจหวังว่าจะช่วยให้
คุณพบเส้นทางเดินเขาที่ได้รับการดูแลเรียบร้อยอีกชนิดเพื่อ
ให้ปีนขึ้นแบบได้พักหายใจอีกหน่อย หวังว่าหนังสือเล่มนี้
จะเป็นเสมือนรากไม้หรือหย่อมหญ้าที่ฉันเคยอาศัยจับทรงตัว
ขณะปีนเขา และหวังอย่างยิ่งว่าปลายทางนั้นคุณจะได้เดินทาง
ไปถึงยอดเขาราบเรียบขนาดเล็กๆ ของแต่ละคน

ขอขอบคุณบรรณาธิการฮิวารยองกับสำนักพิมพ์
Humanist ที่ทุ่มเททำงานอย่างหนักเป็นเวลานานเพื่อตีพิมพ์
หนังสือเล่มนี้ และขอฝากความขอบคุณแก่ครอบครัวรวมถึง
มิตรสหายทุกคนที่คอยให้กำลังใจกันเสมอมา

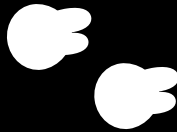
— ซอลเลดา



1st PATH

อาร์มวี่สีดำ
ที่แม่แต่ฉันเองก็เไม่เคยรู้

เกลียดชัง



วิตกกังวล



ตำหนิตัวเอง

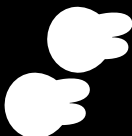
หมั่นเศร้า



อึดอัด



กลัดกลุ้ม



ย่ำคิดย่ำทำ



อ่อนล้า



เบือนหน้าหนี



เจ็บปวด



ผิดหวัง

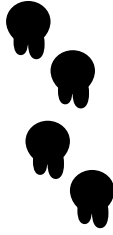


เหนื่อย



แต่คุณผู้สร้างกฎเกณฑ์มากเกินไป





วิตกกังวล

ฉันเขียนหนังสือเล่มอดทนเกิดจะเกิดผล (버텨내어 좋은 일투성이)
ก่อนหนังสือเล่มนี้ เล่าถึงชีวิตฟรีแลนซ์ซึ่งชั่วโมงบินสูงกว่าสิบปี ฉันเขียน
ด้วยความภาคภูมิใจในตัวเองอย่างยิ่งที่ทำงานแบบไม่พักผ่อน ทว่าหลัง
กลับไปเปิดหนังสืออ่านอีกครั้งฉันกลับอ่านไม่จบ เพราะเวทนาตัวเองที่ทำ
แต่งงานกๆ เนื้อหาเหมือนเดิม แต่ตัวฉันมองตัวเองในหนังสือแตกต่าง
จากเดิม

เราแบ่งงานที่เราทำได้คร่าวๆ สามแบบ

1. งานที่ยากทำ
2. งานที่ต้องทำ
3. งานที่ทำได้

คำว่า “งาน” ในที่นี้ไม่ได้หมายถึงงานหาเงินเท่านั้น ในหนังสือเล่มนี้จะเรียก “งาน” ในความหมายรวมทุกกิจกรรมที่เราทำในชีวิต เช่น กิน นอน อาบน้ำ พบเจอผู้คน พุดคุย รักษาความสัมพันธ์ เดินเล่น จ่ายตลาด อ่านหนังสือ ฯลฯ เราต่างทำงานสามแบบดังกล่าวผสมปนเปตรตลอดทั้งวัน บางครั้งต้องพักงานที่อยากทำไว้ก่อนเพราะมีงานที่ต้องทำ บางครั้งก็เลื่อนงานต้องทำออกไปเพราะมัวทำงานที่ทำได้อ่อน และบางครั้งก็เลิกทำงานที่ทำได้แล้วเลือกทำงานที่อยากทำแทน ถึงตรงนี้ขอเพิ่มคำศัพท์อีกคำลงในงานสามแบบสักหน่อย

1. งานที่อยากทำ → งานที่อยากทำ “ให้ได้”
2. งานที่ต้องทำ → งานที่ต้องทำ “เท่านั้น”
3. งานที่ทำได้อ → งานที่ “ต้อง” ทำได้อ

อ่านแล้วรู้สึกอย่างไร แคเปลี่ยนเล็กน้อยแต่ใจกลับรู้สึกอัดแน่นด้วยความกดดันเลยใช่ไหม เมื่อเพิ่มคำศัพท์ “ให้ได้” “เท่านั้น” และ “ต้อง” จากงานที่เคยเริ่มลงมือหรือรำมือเล็กทำได้ง่าย ๆ ก็พลันกลายเป็นงานยาก ส่งผลให้ลังเลกับการเริ่มต้น ทั้งยังประหม่าว่าเมื่อเริ่มลงมือทำแล้วจะทำได้ไม่ดี

ความวิตกกังวลเป็นอารมณ์ที่เกิดเมื่อนาคตไม่แน่นอน อารมณ์วิตกกังวลที่มีมากจนเกินรับไหวก็เหมือนกลายเป็นคำฟ้องความหมายของคำว่า “ความไม่แน่นอน” นั่นแหละ ทั้งยังทำให้อดทนต่อความไม่แน่นอนนิด ๆ หน่อย ๆ ได้ยากขึ้นด้วย

เราควรทำอย่างไรเพื่อลดความวิตกกังวลซึ่งกลายเป็นหนึ่งเดียวกับความไม่แน่นอน เราพยายามคาดเดาสิ่งต่างๆ มากมาย แต่เพราะเป็นไปได้ที่จะเดาถูกต้องตรงเป๊ะทุกเรื่อง เราจึงพยายามสร้างแผนรับมืออนาคตไว้ล่วงหน้า

แผนกับกฎเกณฑ์ควรสร้างโดยยกความยืดหยุ่นเหมาะสมตามสถานการณ์มาเป็นเงื่อนไขแรก มิเช่นนั้นเราจะต้องทรมานกับการวางแผนเพื่อแผน สร้างกฎเพื่อกฎโดยไม่รู้ตัว หนังสืออีกเล่มที่ฉันเกริ่นถึงก่อนหน้านี้ใช้คำศัพท์จำพวกเป้าหมาย แผนการ กฎเกณฑ์ รายการงานต้องทำ และกำหนดการถี่ๆ ทั้งยังเชื่อมโยงประโยค เช่น “ต้องทำให้สำเร็จ” “ต้องทำเท่านั้น” “ทำไหว” ซึ่งเผยให้เห็นเป็นนัยว่าความวิตกกังวลของฉันในตอนนั้นรุนแรงแค่ไหน เมื่อทำงานที่กำหนดไว้ไม่ลุล่วงก็รื้อร่นราวกับโลกจะถล่มซ้ำร้ายฉันตอนนั้นยังเข้าใจผิดมหันต์ที่เห็นความวิตกกังวลของตัวเองเป็นไฟแรง ดึงดันเอาแต่จะยึดทำตามแผนกับกฎเกณฑ์ที่สร้างไว้เพื่อไปให้ถึงเป้าหมาย

สมัยนั้นฉันปักใจเชื่อว่าการผิดพลาดเพียงครั้งเดียวจะทำให้งานทั้งหมดพังพินาศ การหยุดพักชั่วคราวอาจทำให้ฉันกลายเป็นคนเกียจคร้าน การโหมงานหนักเกินตัวยิ่งทำลายสุขภาพ แต่ฉันกลับรู้สึกพึงพอใจว่าถึงเหนื่อยแต่ก็มีชีวิตที่ดี ทว่าทุกสิ่งล้วนเป็นความเชื่อผิดๆ ฉันหลอกตัวเองด้วยตรรกะบิดเบี่ยวนานโดยไม่รู้ตัว ความเครียดส่งผลให้ฉันเสียใจอย่างยิ่งจนเฉียว นานวันเข้าความหวาดหวั่นในใจก็ยิ่งขยายใหญ่ ก่อนความวิตกกังวลก็พองโต สุดท้ายชีวิตที่มีแต่แผนกับกฎเกณฑ์ก็นำไปสู่ภาวะ “ย่ำคิดย่ำทำ”

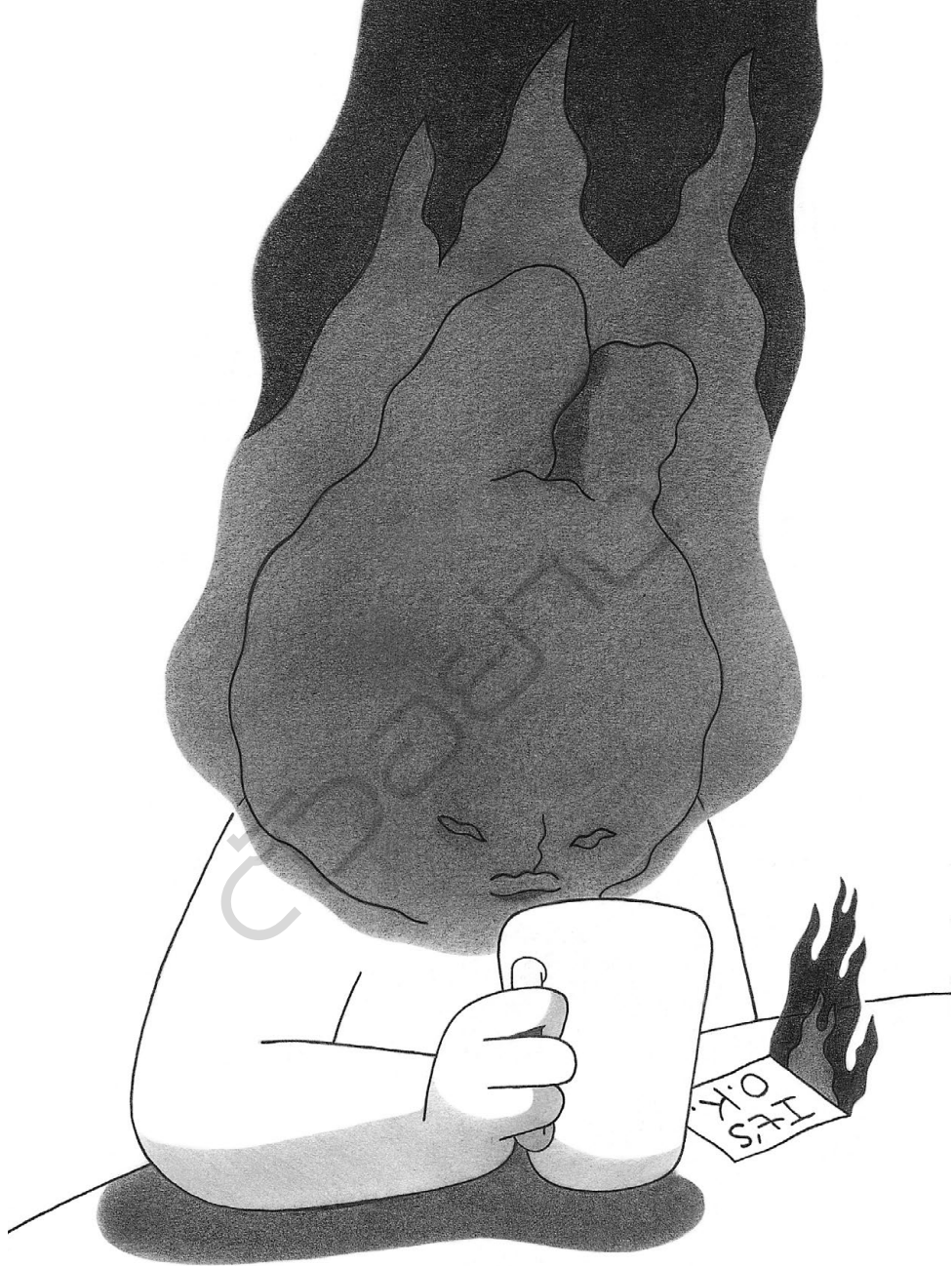
ความวิตกกังวลไม่มีทางหายไป เพราะเป็นอารมณ์จำเป็นต่อการเอาชีวิตรอด กล่าวคือ เป็นอารมณ์ที่ติดตัวมนุษย์ตามธรรมชาติ อย่างไรก็ตาม หากใครเห็นคงรู้ได้ว่าเรามีระดับความวิตกกังวลมากเกินไปจนส่งผลกระทบต่อการตัดสินใจในชีวิต ถึงเวลาตั้งคำถามกับตัวเองแล้วว่าสาเหตุที่เราวิตกกังวลคืออะไร รวมถึงควรสร้างวิธีเฉพาะตัวของเราเตรียมไว้เน้นๆ เพื่อสงบจิตใจเวลาวิตกกังวล ประเด็นสำคัญคือต้องตั้งใจควบคุมระดับความวิตกกังวลให้อยู่ในเกณฑ์ที่รับไหวแทนที่จะมุ่งกำจัดความวิตกกังวลนั้นให้สิ้นซาก แล้วอารมณ์วิตกกังวลจะจากเราไปได้ด้วยดี

ฉันรู้ว่าสถานการณ์แบบไหนทำให้ฉันวิตกกังวลเป็นพิเศษ หากเป็นวันที่เป็นไปตามความคาดหมาย ฉันจะรีบทำงานที่ต้องทำให้เสร็จ สะสางงานสบายๆ พร้อมปักหลักในตำแหน่งของบ้านซึ่งอยู่แล้วสบายใจที่สุด เสร็จแล้วค่อยจิบเบียร์ที่ซื้อเตรียมไว้พลางดูภาพยนตร์หรือละคร นี่เป็นวิธีที่ฉันคิดขึ้นเพื่อไม่ปล่อยจังหวะให้ใจจดจ่อกับอารมณ์วิตกกังวล การนั่งในที่อุ่นสบายจิบเบียร์ จะช่วยให้ความตึงเครียดในใจผ่อนคลาย หากมีข้อมูลประดังประเดเข้าไต่ตประสาทก็สวมหูฟังฟังเพลงซะ จะได้ไม่เหลือช่องว่างให้คิดฟุ้งซ่าน วิธีนี้ช่วยให้ฉันลดระดับความวิตกกังวลลง หรือก็คือจดจ่อกับสิ่งอื่น ความวิตกกังวลจะได้ไม่สบโอกาสย่างกราย

วิธีนี้ทำนอกบ้านได้ยาก ฉันจึงใช้วิธีหายใจเข้าออกลึกๆ แทน โดยจะสูดหายใจเข้าจนรู้สึกว้าวอากาศเต็มท้อง กลั้นไว้นานประมาณสองวินาที แล้วผ่อนลมหายใจออกจนหมด พังสมาธิกับลมหายใจเวลาสูดเข้าออกลึกๆ จดจ่อทิศทางของลมหายใจ เสียงหายใจ และการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะภายใน วิธีนี้ช่วยได้มาก – เวลาความวิตกกังวลจู่โจมฉับพลัน – เวลาหัวใจเต้นแรงแทบระเบิด เหงื่อชุ่มมือ หรือไขสันหลังเสียวเยือก

ชั้นสี่อสิ่วจี้ ตำราจีนโบราณสอนสามสิบหกกลยุทธ์ทำการศึก ได้ยกย่องให้ “การหลบหนี” ซึ่งเป็นกลยุทธ์ลำดับที่สามสิบหกว่าเป็นกลยุทธ์ประเสริฐที่สุด ถ้าจำเป็นก็ให้หนีนั้นหรือ ฉลาดอะไรเช่นนี้! ในเมื่อเราต้องรักษาตัวรอดจากศึกสงครามให้ได้ก่อนถึงจะวางแผนรบต่อไปได้ มองอีกมุมวิธีที่ฉันใช้ก็เรียกได้ว่าหลบหนีเช่นกัน เว้นระยะห่างจากความวิตกกังวลสักครู่ ยื้อเวลาสักหน่อยให้ได้ปลอบโยนและสงบจิตใจ จากนั้นค่อยพิจารณาความวิตกกังวล ขบคิดหาสาเหตุ การเฝ้าพิจารณาณวิตกกังวลของตนในสภาพที่ใจเราสงบผ่อนคลายแล้ว จะช่วยให้เราไม่หวาดหวั่นมากนัก ได้ลองครุ่นคิดลึกลงถึงสาเหตุที่เราวิตกกังวล อาจลองขอคำแนะนำจากคนอื่น ๆ ถ้ารู้สึกลัวความวิตกกังวลหนักหนาเกินจะทนไหว ให้ลองหนีก่อนเพียงแต่ขอให้ เป็นวิธีที่ไม่ทำร้ายตัวเอง หากได้สำรวจและทดลองรับมือความวิตกกังวลของตนซ้ำ ๆ ฉันคิดว่าเราน่าจะค้นพบสามสิบหกกลยุทธ์ที่เหมาะสมกับตัวเราได้เช่นกัน

แต่คุณผู้อ่านมาร่วมเดินรำกับสัตว์





เกลียดชัง

คงแทบไม่มีอารมณ์ไหนเหมือนโผล่มาฉายใจเท่าความเกลียดชัง เรารับมืออารมณ์ที่ทั้งรุนแรงทั้งร้อนแสบเผานี้ได้ยาก อาจเพราะเป็นอารมณ์รุนแรงคล้ายกัน เราถึงได้เกลียดใครสักคนอย่างแรงกล้าพอๆ กับตอนที่เรารัก หรือบางทีอาจจะรุนแรงกว่าด้วยซ้ำ

มีศัพท์ที่เรียกว่า “ความต้องการความรักแบบพึ่งพา” อธิบายง่ายๆ ได้ว่าร่างกายเป็นผู้ใหญ่แต่จิตใจยังเป็นเด็ก เด็กซึ่งต้องพึ่งพาพ่อแม่หรือผู้ดูแลหลัก (Main Caregiver) ย่อมต้องการความรักและการสนับสนุนจากพวกเขา ความต้องการความรักและความสนใจเช่นนี้ยังคงมีอยู่แม้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ เพียงแต่ไม่ได้มุ้งร้องขอจากพ่อแม่หรือผู้ดูแลหลัก เพราะนอกจากตัวบุคคล ยังมีอีกหลายปัจจัยตอบสนองความต้องการความรักได้ด้วยเหตุนี้เมื่อเราโตเป็นผู้ใหญ่ จึงปล่อยให้เรามีวุฒิภาวะทางอารมณ์และพึ่งพาตัวเองเป็นธรรมชาติมากขึ้น

อย่างไรก็ตาม ถ้ากระบวนการดังกล่าวไม่เป็นไปอย่างสมบูรณ์ เรา
จะค้างเติ่งในสภาพต้องการความรักแบบพึ่งพา ดูภายนอกคล้ายใช้ชีวิต
ในสังคมได้ดีไร้ปัญหา ทว่าภายในกลับเต็มไปด้วยความคับข้องต่อชีวิต
หรือโยยหาความรักตลอดเวลา โดยเฉพาะหากความพอใจในชีวิตเรานั้นแปร
ตามปฏิกิริยาของอีกฝ่ายเป็นพิเศษ ก็ควรทบทวนสักหน่อยว่าใจเรามีสภาพ
“ต้องการความรักแบบพึ่งพา” อยู่หรือเปล่า

เราเกิด “ความคาดหวัง” ต่อฝ่ายตรงข้ามที่เราสานสัมพันธ์ด้วยทั้ง
และไม่รู้ตัว หลายต่อหลายครั้งที่ความคาดหวังของเราไม่ได้รับการสนอง
กระนั้นเราก็มักคาดหวังแล้วผิดหวังอยู่ซ้ำๆ บ่อยเข้าก็รู้สึกผิดหวังอย่าง
รุนแรงแม้กับเรื่องเล็กน้อย เมื่อถึงจุดหนึ่ง ความผิดหวังที่สะสมจะเปลี่ยน
เป็น “หมดหวัง” ส่วนความคาดหวังที่ไม่เคยได้รับการเติมเต็มจะกลายเป็น
“บาดแผล” แล้วบาดแผลจะก่อให้เกิด “จิตใจโกรธแค้น” ต่ออีกทอด สุดท้าย
ความต้องการความรักแบบพึ่งพาที่ไม่เหมาะสมจะทำให้เราเกลียดชังอีกฝ่าย
เพื่อปกป้องไม่ให้ตัวเองเจ็บปวดอีก บุคคลในความสัมพันธ์ใกล้ชิดที่สุดซึ่งให้
และรับความรักกันโดยไร้ข้อแม้ (ครอบครัว คนรัก หรือเพื่อน) จึงมักตก
เป็นเป้าของความเกลียดชังที่รุนแรงได้ง่ายมาก

ความตั้งใจว่าจะไม่เกลียดใครอื่นนั้นไม่ช่วยกำจัดความเกลียด แต่
กลับยิ่งกระตุ้นให้เกลียดรุนแรงกว่าเดิม ไหนๆ ก็เป็นอารมณ์ที่จะไม่หายไป
ถ้าอย่างนั้นจะดีกว่าไหม หากสำรวจให้ลึกลงข้างในว่าใครกันแน่ที่เราเกลียดชัง
คับแค้น และเกิดความเกลียดชังจากเหตุการณ์ใด อย่ามัวหันมองนอกเรื่อง
ให้จดจ่อทบทวนจนรู้แน่

เราได้คุยถึงอารมณ์เกลียดชังกันไปแล้ว อีกด้านของความเกลียดชัง
ยังซ่อนเร้นความต้องการแรงกล้าของเราที่จะ “ยืนยันถึงความรักที่ไร้เงื่อนไข”
พอเกิดจากความต้องการในวัยเด็ก พฤติกรรมหรือการแสดงออกจึงดูรุนแรง
แต่ก็เป็นอารมณ์ที่เกิดเพราะต้องการความรักกับความสนใจ ฉันคิดว่าเรา
ควรเข้าใจตัวเองให้มากกว่าใคร ดีไม่ดีคนที่เราเกลียดนักเกลียดหนาอาจเป็น
คนเดียวกับที่เราอยากรักและอยากได้รับความรักจากเขามากที่สุด และเป็น
คนที่เราอยากให้เขายอมรับเราในแบบที่เป็น

หนังสือเล่มนี้จะพาคุณไปทำความรู้จักกับอารมณ์แม่ลบ
ที่ใครหลายคนอยากจะปกปิดและซุกซ่อนมันเอาไว้
ผ่านเรื่องราวและคำแนะนำจากผู้เขียนที่จะช่วยให้เราเข้าใจ
และกล้าเผชิญกับความรู้สึกของตัวเองมากขึ้น!

**ผลงานเล่มล่าสุดจากนักเขียน ซอลเลดา ผู้เคยปลอบใจนักอ่านมาแล้วมากมาย
ด้วยหนังสือขายดีกว่า 1,000,000 เล่ม อย่าง "อย่าให้เราเจ็บ"**

หมวดความเรียง

ISBN 978-616-18-7624-1



9 786161 876241

Illustration: Seolleda

425 บาท

