

howto

HEALING IS THE NEW HIGH

พลังแห่งการเยียวยา
ที่ล้ำค่าที่สุดในชีวิต

VEX KING เขียน

กษิรา รัตนภิรัต สุโด แพล

คู่มือค้นพบความสุขและอิสรภาพที่แท้จริง
ด้วยพลังแห่งการเยียวยาตนเอง

ผลงาน
จากผู้เขียน
GOOD VIBES,
GOOD LIFE

howto

พลังแห่งการเยียวยา
ที่ล้ำค่าที่สุดในชีวิต
Healing is the New High

Vex King

เขียน

กษิรา รัตนวิรัต คุโด

แปล

การอ่านคือรากฐานที่สำคัญ



พลังแห่งการเยียวยาที่ล้ำค่าที่สุดในชีวิต
Healing is the New High

howto

ไนเคอร์บิชทอมรินทร์ คอร์เปอร์ชั่นส์ จำกัด (มหาชน)
378 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170
โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4964, 4969 E-mail: info@amarin.co.th
www.amarinbooks.com    @amarinbooks  Amarin How-To

HEALING IS THE NEW HIGH
Copyright © 2021 Vex King
Originally published in 2021 by Hay House UK Ltd.

สื่อดิจิทัลนี้ให้บริการดาวน์โหลดสำหรับผู้รับบริการตามเงื่อนไขที่กำหนดเท่านั้น
การทำซ้ำ ดัดแปลง เผยแพร่ ไม่มีวิธีใดนอกเหนือจากเงื่อนไขที่กำหนด
ถือเป็นความผิดอาญาตาม พรบ.ลิขสิทธิ์ และ พรบ.ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ 978-616-18-6613-6

เจ้าของ ผู้พิมพ์/ผู้โฆษณา บริษัททอมรินทร์ คอร์เปอร์ชั่นส์ จำกัด (มหาชน)
กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ศิริ บุญพิทักษ์เกษตร • กรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิรัตน์พันธ์
รองกรรมการผู้จัดการ ศศกร วัฒนาสุขธิวงศ์ • ที่ปรึกษา งามอาจ จิระอร
บรรณาธิการ สิริวิภา แก้วป่อง • บรรณาธิการเล่ม เขมลักขณ์ ดีประวัตติ
ผู้จัดการฝ่ายการผลิต อมรลักษณ์ เขยกลั่น • ศิลปกรรมปก เกติพิบูล โหมดตาต
ออกแบบรูปเล่ม ศิริพร เสนายอด • คอมพิวเตอร์ รัชฎากร ศรพรหมฉาย • พิสูจน์อักษร อดายุ พัดเย็น, ณปภัช
รองผู้อำนวยการฝ่ายการตลาดและสื่อสารแบรนด์ กุลพัฒน์ บัวละอ
ฝ่ายการตลาด ชนมน วังทิพย์, ชลิตา ขำเสียงหวาน, บุรีสกร มณีกุลพันธ์

ด้วยความระลึกถึงคุณยายการ่า
ผู้จากไประหว่างที่ผมเขียนหนังสือเล่มนี้

คำนำสำนักพิมพ์

“การเยียวยาจากภายในด้วยตัวเอง
เป็นหนึ่งในความรักตัวเองที่ยิ่งใหญ่ที่สุด”

เมื่อเราเจ็บปวดในใจ ไขว่หนาค้นหาความช่วยเหลือจากภายนอก ไม่ว่าจะเป็นเพื่อน พี่น้อง จิตแพทย์ ฯลฯ แต่ความจริงคือ **ไม่มีใครจะรู้ถึงความเจ็บปวดของคุณมากเท่าตัวคุณอีกแล้ว** เว็กซ์ คิง ผู้เขียนหนังสือเล่มนี้ยืนยันว่า “คุณ” เป็นผู้เยียวยาตัวเองที่ดีที่สุด

คิงเป็นผู้นำทางจิตวิญญาณแก่คนรุ่นใหม่และเจ้าของผลงานเบสต์เซลเลอร์ *Good Vibes, Good Life* เขาสานต่อเทคนิคการสร้างแรงบันดาลใจให้สูงขึ้นไปอีกขั้น และนั่นคือการเยียวยาภายในด้วยตัวเอง เขากล่าวว่า “ไม่มีใครมีความสุขและอิสรภาพที่แท้จริงได้โดยไม่ผ่านขั้นตอนการเยียวยาบาดแผล เพราะบาดแผลเหล่านี้ล้วนส่งผลต่อความคิดและการกระทำของเราในปัจจุบันโดยไม่รู้ตัว มันอาจทำให้เรามีกรอบคิดจำกัด มีอคติกับบางสิ่ง หรือไม่กล้าที่จะเผชิญหน้ากับบางเรื่องเพราะเคยมีประสบการณ์ที่เจ็บปวดมาแล้ว

คุณอาจเคยเจอใครบางคนที่ไม่เคยรู้จัก แต่ก็ไม่ถูกชะตาอย่างไม่มีเหตุผล แต่จริงๆ มันมีเหตุผลเสมอ ให้คุณลองค้นลึกลงไปในใจ เพื่อค้นหาการเชื่อมโยง และคุณอาจพบว่า ใครคนนั้นแต่งตัวเหมือนคนที่เคยทำร้ายคุณ หรืออาจพูดสำเนียงเดียวกัน หรืออาจแค่เป็นคนเพศเดียวกัน! เมื่อค้นพบการเชื่อมโยง เมื่อนั้นคุณจึงสามารถ

เริ่มกระบวนการเยียวยาตัวเอง ซึ่งในเล่มนี้มีอธิบายวิธีจากหลากหลายศาสตร์ แต่มีจุดสำคัญร่วมกันคือ **สามารถทำได้ด้วยตัวเอง**

ผู้เขียนได้แบ่งปันประสบการณ์ในการเยียวยาผ่านระดับขั้นต่างๆ ของตัวตนผสมผสานกับหลักการของโยคะและเทคนิคง่ายๆ ที่เข้าถึงได้ ไม่ว่าจะเป็น

- ค้นลงลึกกว่าอะไรเป็นสิ่งที่กระตุ้นให้คุณรู้สึกเจ็บปวดซึ่งคุณอาจไม่รู้ตัวมาก่อน
- กำหนดความสัมพันธ์เป็นพิษและสร้างความสัมพันธ์ที่แท้จริงและมีชีวิตชีวา
- ปลดปล่อยความเชื่อที่จำกัดกรอบคิดและสร้างชุดความเชื่อใหม่ที่ทรงพลังกว่า
- เพื่อค้นพบศักยภาพแท้จริงของคุณที่ซ่อนอยู่

และของขวัญชวนเซอร์ไพรส์ก็คือ เมื่อเราารู้วิธีและลงมือเยียวยาบาดแผลในใจตัวเองแล้ว ไม่ใช่แค่บาดแผลจะสมานหายดีเท่านั้น แต่ผลพลอยได้คือ คุณจะสามารถปลดปล่อยตัวเองจากพันธนาการอันเจ็บปวดในอดีตและยกระดับชีวิตสู่อิสรภาพที่ยั่งยืน

howto

สารบัญ

คำนิยมโดยโรบิน ชาร์มา	1
ทำไมหนังสือเล่มนี้จึงเกิดขึ้น	3
อาริมภบท	9
บทที่ 1 มีที่กาย	25
บทที่ 2 เริ่มจากกายที่คุณรู้จัก	43
บทที่ 3 แรงสั่นสะเทือนของคุณเป็นอย่างไร	73
บทที่ 4 กลับสู่อดีต	97
บทที่ 5 ฝึกฝน ตัวคุณเองในแบบใหม่	135
บทที่ 6 คุณคือใคร	165
บทที่ 7 เมื่อคุณไฟต์ด	195
บทที่ 8 คุณเป็นอิสระ	215
ข้อคิดส่งท้าย	237
คำอุทิศ	243
ถึงผู้อ่านที่รัก	247
กิตติกรรมประกาศ	248
เกี่ยวกับผู้เขียน	251
เชิงอรรถ	252

คำนิยาม



เราอยู่ในโลกที่ต้องการผู้กล้า ภูมิปัญญา และความรักมากกว่านี้

ท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงที่มากมายมหาศาล การหยุดชะงักที่เกิดขึ้นอย่างไม่หยุดหย่อน และการใช้ชีวิตแบบใหม่ๆ ไม่แปลกเลยที่เราจะปรารถนาให้มีแสงสว่างและผู้คนที่ดีที่จุดประกายแรงบันดาลใจปรากฏตัวขึ้นเพื่อนำทางเราไปข้างหน้า ผ่านทั้งช่วงเวลาดีและร้ายไปสู่ความงดงามของอนาคตที่ดีกว่า

ถึงอย่างนั้น ไม่ต้องสงสัยเลยว่า คุณเองนั่นแหละคือผู้นำทางที่ตัวเองกำลังมองหา

...คุณมีความเข้มแข็ง ความรู้ความเข้าใจ และความกล้าหาญที่จะสร้างสรรค์ชีวิตที่คุณสมควรจะได้รับด้วยมือของคุณเอง

...คุณมีศักยภาพที่จะทำตามคำมั่นสัญญาของตัวเอง ทั้งยังมีความสามารถอันงดงามที่จะพรั่งพรอมล่อของดาวแห่งความฝันให้กับสังคมนี้

...คุณมีความแข็งแกร่งทางจิตใจและความเข้าใจด้านจิตวิญญาณอย่างถ่องแท้ ที่จะช่วยทำให้โลกใบเล็กๆ ของเราน่าอยู่ขึ้น

และคุณก็มีความสามารถที่จะเป็นพลังแห่งแรงบันดาลใจแก่ทุกคนที่คุณพบเจอ ทำให้ผู้คนรู้สึกจิตใจของพวกเขารุ่งขึ้นกว่าตอนก่อนจะได้เจอคุณ

ตอนที่เวิร์กซ์ขอให้ผมเขียนคำนำในหนังสือเล่มนี้ ผมตอบรับด้วยความยินดียิ่ง เพราะเขาเข้าใจเรื่องนี้

เขารู้ดีว่าผู้ที่แท้จริงเพียงผู้เดียวอยู่ในตัวคุณเอง

และเขาก็รู้ดีว่า ผู้คนทั้งหลายต่างเป็นผู้กล้าแท้จริงที่สุดในทุก ๆ วัน

เขายังรู้ดีว่า ถ้าพวกเราเลิกหาข้ออ้างแล้วหันมาลงมือทำในสิ่งที่จำเป็น ตัวเราจะดีขึ้น แข็งแกร่งขึ้น ฉลาดขึ้น และใส่ใจคนอื่นมากขึ้นอย่างมหาศาล

ผมจึงหวังว่าคุณจะได้รับอรรถรสจากหนังสือเล่มนี้ ขอให้คุณอ่านด้วยความคิดที่เปิดกว้างและหัวใจที่คิดใคร่ครวญ อ่านช้า ๆ อย่างตั้งใจ และเปิดรับสิ่งที่มันนำเสนอให้คุณ โดยยอมให้มันสัมผัสส่วนลึกของคุณ

เพื่อที่ว่าพอคุณอ่านจบ คุณจะได้เดินออกไปสู่โลกอย่างคนที่เกิดใหม่

โรบิน ชาร์มา

นักเขียนหนังสือขายดีอันดับหนึ่งทั่วโลก

The Monk Who Sold His Ferrari และ The 5 AM Club

ทำโบหนังสือเล่มนี้จึงเกิดขึ้น



กว่าหนังสือเล่มนี้จะออกมาได้ก็ใช้เวลา ผมเขียนหนังสือเล่มนี้ (ในที่สุด) เพราะชีวิตผมไม่ได้ง่ายดายตลอด และรู้ว่าชีวิต *คุณ* ก็ไม่ได้ง่ายดายตลอดเช่นกัน ผมเขียนเพราะต้องการแบ่งปันเทคนิคการเยียวยาจิตใจแก่คุณ ซึ่งผมได้คิดค้นและใช้มันด้วยตัวเอง ทำให้ผมปล่อยวางอดีตที่เป็นปัญหา และเยียวยาความเจ็บปวดทางอารมณ์หรือบาดแผลทางใจได้ และยังช่วยให้คนอื่นก้าวสู่กระบวนการเยียวยาตัวเองด้วย

คุณไม่จำเป็นต้องอาศัยความรู้หรือความเข้าใจเพื่อทำหน้าที่เยียวยาจิตใจ และไม่จำเป็นต้องจ่ายเงินมากมายเพื่อเข้าคอร์ส หรือออกจากงานเพื่อจะได้ใช้เวลาวันละหลายชั่วโมงในการฝึกฝน คุณสามารถเยียวยาบาดแผลทางใจและบาดแผลทางอารมณ์อื่นๆ อย่างยั่งยืนได้ โดยอาศัยแบบฝึกหัดที่นำไปใช้ได้จริงในหนังสือเล่มนี้ ซึ่งง่าย เข้าถึงได้ และมีพลังที่จะสร้างผลลัพธ์อันยอดเยี่ยม โดยมีพื้นฐานอยู่บนหลักของการเพิ่ม *แรงสั่นสะเทือน* ของคุณ (มันคือพลังงานที่แล่นผ่านตัวคุณ และคุณแผ่มันออกมาสู่โลกรอบตัว)

ถ้าคุณอ่าน *Good Vibes, Good Life* ซึ่งเป็นหนังสือเล่มแรกของผมแล้ว จะรู้ว่า *แรงสั่นสะเทือน* ที่สูงขึ้นช่วยให้คุณทำสิ่งที่ยิ่งใหญ่มากมายให้เป็นจริงและเปลี่ยนชีวิตคุณได้ ส่วนในหนังสือเล่มนี้ผมจะ

ชี้ให้เห็นว่าคุณสามารถเป็นผู้เยียวยาตัวเองเพื่อเพิ่มแรงสนับสนุนของตัวเองได้อย่างไร

แต่ผมไม่ได้บอกว่ากระบวนการเยียวยาของคุณจะไม่เจออุปสรรค หรือว่าจะได้ผลลัพธ์ทันทีและชัดเจนนะครับ สิ่งหนึ่งที่ชัดเจนจากการเยียวยาจิตใจมากที่สุดก็คือความปรารถนาที่จะยึดติดอยู่กับอดีต การที่เราไม่อาจปล่อยวางอดีตที่ผ่านมา จะชัดเจนไม่ให้เราก้าวสู่ความเป็นไปได้ในอนาคต นี่จึงเป็นเหตุผลว่าทำไมบทแรก ๆ ของหนังสือเล่มนี้ถึงเน้นการพัฒนาความสามารถในการปล่อยวาง จากนั้นเราค่อยก้าวเข้าสู่ปัจจุบัน ก่อนที่จะมองไปยังอนาคตต่อ

การเยียวยาจิตใจเป็นการปล่อยวางเงื่อนไขในอดีต สร้างระบบความเชื่อใหม่ที่ทรงพลังให้ตัวเอง และยอมรับความไม่แน่นอนของอนาคต อย่างเชื่อมั่นว่าเราเข้มแข็งและมีศักยภาพ ไม่ว่าอะไรจะผ่านมาในชีวิตก็ตาม คุณจะตระหนักว่าคุณมีความสามารถที่จะก้าวไปข้างหน้าอย่างมั่นใจ และมีความเชื่อที่หนักแน่นว่าคุณมีทั้งความยืดหยุ่นและความเข้มแข็งในตัวเอง

บาดแผลทางใจคือความเจ็บปวดทางอารมณ์และทางจิตใจ ที่ต่อเนื่องยาวนาน ซึ่งมักส่งผลให้สมองเราประมวลเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ไม่ดีนักด้วยสาเหตุบางประการ บางครั้งเราก็ไม่อาจคิดประมวลได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะประสบการณ์นั้นรบกวนจิตใจในระดับลึก ทำให้ตกใจ ไม่มีความสุข หวาดกลัว และเป็นสิ่งที่เข้าใจยากมาก หรือไม่ก็เพราะมันเกิดขึ้นตอนเรายังเด็กมาก และสมองเรายังไม่พัฒนาถึงระดับที่จะเข้าใจได้ทั้งหมด แต่บาดแผลทางใจก็อาจเห็นไม่ชัดเจนเหมือนกัน อย่างประสบการณ์ที่ทำให้เราสับสน ทำให้เรารู้สึกอับอายหรือถูก

หิวระเเยะ สามารถฝังแน่นเป็นบาดแผลทางอารมณ์ลึกในใจเรา แม้ว่าคนอื่นจะไม่สังเกตเห็นก็ตาม

สิ่งหนึ่งที่เรารู้เกี่ยวกับเรื่องบาดแผลทางใจคือ พวกเราทุกคนต่างทุกข์กับมันในรูปแบบใดรูปแบบหนึ่ง แต่แทบไม่มีใครเลยที่เคยถูกสอนตั้งแต่เด็กว่าจะรับมือกับเรื่องนี้อย่างไร ผลคือ คนจำนวนมากหาศาลหันไปพึ่งพาการหายามาใช้เองเพื่อควบคุมความเจ็บปวดทั้งทางอารมณ์ ทางกาย หรือทางจิตวิญญาณที่กำลังเผชิญ

ความสุขแบบเคลิบเคลิ้มบางชนิดถูกกระตุ้นให้เกิดขึ้นจากยาที่เป็นสารสังเคราะห์หรือสารจากธรรมชาติ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การเสพติดอาหาร เพศสัมพันธ์ การทำงาน หรือโซเชียลมีเดีย (นี่แค่ตัวอย่างส่วนหนึ่ง) ทำให้เรารู้สึกเหมือนว่าตัวเองอยู่เหนือความทุกข์ที่เผชิญอยู่ แต่ความรู้สึกแบบนี้เกิดแค่ชั่วคราว อย่างดีที่สุดก็ทำให้เราปรารถนาความสุขนั้นเพิ่มขึ้นอีกเพื่อให้ผ่านแต่ละวันไปได้ และอย่างแย่ที่สุดก็คือความรู้สึกแสนสุขจะตามมาด้วยความรู้สึกตกต่ำที่ดิ่งลึก มีดมน และอาจทำให้รู้สึกสิ้นหวังอย่างรุนแรง

ผมจึงพยายามอย่างหนักที่จะปล่อยวางความสุขแบบเท็จเทียมไม่ว่ามันจะอยู่ในรูปแบบใดในชีวิตผม และหันไปเข้าถึงความสุขที่แท้จริงกว่า ยั่งยืนกว่า และอุ่นกว่าน้อยกว่า มันคือความสุขจากการเยียวยาจิตใจอย่างแท้จริง โดยจะไม่หายไปแล้วปล่อยให้คุณรู้สึกว่างเปล่าหลงทาง แต่จะช่วยสร้างตัวคุณขึ้นมาจนกว่าคุณจะมองเห็นสิ่งต่างๆ ด้วยความกระจ่างชัดแบบใหม่

นี่ละ คือความสุขที่ผมกำลังเขียนถึงและแบ่งปันให้ผู้รับคำปรึกษาจากผมอยู่ทุกวัน เชื่อว่านี่คือเวลาที่ดีที่สุดที่จะมุ่งเน้นเรื่องนี้ เพราะเรากำลังอยู่ในช่วงที่จิตสำนึกของมนุษย์กำลังเปลี่ยนแปลง และถูกผลักดันให้เปลี่ยนวิธีที่เราปฏิบัติต่อตัวเอง ต่อคนอื่น และต่อโลกรอบตัวมากขึ้นเรื่อยๆ

เช่นเดียวกับทุกคนที่กำลังอ่านหนังสือเล่มนี้ คุณเองก็มีบทบาทสำคัญในการต้อนรับความเปลี่ยนแปลงดังกล่าว คุณเป็นส่วนหนึ่งของบางสิ่งที่พิเศษ นั่นก็คือการมุ่งไปสู่การใช้ชีวิตให้ดีขึ้นและใส่ใจผู้อื่นมากขึ้น

ผมไม่ได้เป็นหมอหรือนักจิตวิทยา และหนังสือเล่มนี้ก็ไม่อาจทดแทนคำแนะนำทางการแพทย์หรือความช่วยเหลือของนักบำบัดมืออาชีพ ผมเป็นคนที่เรียนรู้จากประสบการณ์ ความผิดพลาด การเติบโตของตัวเอง และได้สร้างชีวิตที่เปี่ยมด้วยความสุข ความรัก และความหวัง เมื่อได้มาเป็นโค้ชด้านการฝึกสติ ผมประสบความสำเร็จในการช่วยเหลือคนนับแสนทั้งทางออนไลน์และออฟไลน์ ตั้งแต่คนมีชื่อเสียง เจ้าของธุรกิจ ไปจนถึงผู้คนที่คิดว่าความสุขและความสำเร็จจะไม่มีวันเกิดขึ้นกับตนเอง ผมทำให้พวกเขาได้ฝึกวิธีคิดใหม่อันทรงพลังที่สร้างความเปลี่ยนแปลงด้านบวกและงดงาม เพื่อให้ชีวิตของพวกเขาเปลี่ยนไปอย่างสิ้นเชิง

การเยียวยาจิตใจเป็นการปล่อยวางเงื่อนไขในอดีต
สร้างระบบความเชื่อใหม่อันทรงพลังให้ตัวเราเอง
และยอมรับสิ่งที่เรา还不知道ซึ่งรออยู่ในอนาคต
ด้วยความมั่นใจว่าเราเข้มแข็งและมีศักยภาพ
ไม่ว่าจะมีอะไรผ่านเข้ามาในชีวิตก็ตาม

หนังสือเล่มนี้ตั้งใจจะมอบเครื่องมือจำเป็นในการทำเช่นนั้น ถ้าคุณอยู่ระหว่างการบำบัด หรือคิดว่าจะรับการบำบัดในไม่ช้านี้ หนังสือเล่มนี้ช่วยเสริมกระบวนการนั้นได้ครับ

การเยียวยาจิตใจเป็นวิธีสร้างโลกที่ดีขึ้น เราจึงต้อง ลงทุน กับมัน ไม่ใช่เพื่อตัวพวกเราเอง แต่เพื่อคนอื่นด้วย คำกล่าวที่รู้จักกันดีอย่างหนึ่งก็คือ “คนเจ็บปวดจะทำให้คนอื่นเจ็บปวด” ในทางตรงกันข้าม ผมก็เชื่อมั่นว่าคนที่เยียวยาแล้วจะเยียวยาคนอื่นได้ นี่เป็นเหตุผลว่าทำไมผมจึงรู้สึกเป็นเกียรติที่จะได้ช่วยคุณเยียวยา

โพรสตูดิโอถ่ายภาพหรือภาพที่คุณชอบ
หน้าโปรด ข้อความโปรด
และประสบการณ์โปรดเกี่ยวกับหนังสือเล่มนี้
ลงบนโซเชียลมีเดีย
โดยใช้แฮชแท็ก **#HealingIsTheNewHigh**
ผมจะได้เห็นและแชร์ไปที่เพจของผมด้วย

ອາຣັມກມທ



เรามีปากเสียงกัน ผมจำไม่ได้ว่าเกี่ยวกับเรื่องอะไร แต่ก็ใหญ่โตอยู่ ค็นนั้นผมรู้สึกแปลกๆ ว่าวุ่นใจราวกับว่าเรื่องใหญ่บางอย่างกำลังจะเกิดขึ้น อาจเป็นเพราะการทะเลาะกันครั้งนั้น หรือไม่ก็ความไม่สบายใจที่เกิดจากความหวาดระแวง ผมรู้ว่าเธอกำลังจะไปที่บาร์ แล้วเธอก็จะได้รับความสนใจอย่างล้นหลามเสมอ

เธอไม่ส่งข้อความมาหาผมด้วย ที่ผ่านมามีคนมักจะได้รับข้อความ บอกราตรีสวัสดิ์แม้เราจะมีเรื่องขัดใจกันบ้าง แต่ค็นนั้นผมไม่ได้รับข้อความเลย ในหัวเต็มไปด้วยความคิดขัดแย้งรุ่มรวยไปหมด แล้วผมก็หลับไม่ลง

บางที่เราอาจจะทำเกินไป

บางที่เธออาจมีเรื่องอะไรก็ได้

เราคงต้องส่งข้อความหาเธอแล้วละ แต่ซัก่อน เธอเป็นคนผิวดำ ไม่ใช่เราสักหน่อย

ถ้าเกิดว่าเธอทิ้งเรา และกำลังอยู่กับคนอื่นละ

ไม่หรอก เธอไม่ใช่คนหลอกลวงอย่างนั้น และผมก็รู้จักเธอ ผมเชื่อใจเธอได้ เพราะเธอรักผมหมดใจ เพราะถึงอย่างไร เธอนั้นแหละ ที่เป็นฝ่ายไล่ตามผมตอนที่ผมยังไม่ได้สนใจเธอ

ในที่สุดผมก็รวบรวมความกล้า ส่งข้อความบอกรাত্রีสวัสดิ์หาเธอ

เธอส่งตอบกลับมาในตอนเช้าตรู่ บอกกับผมแบบพรุ้งใจว่า เธอรักผมและอยากคืนดีกัน ชีวิตเธอจะไม่มีทางเป็นเหมือนเดิมได้แน่ ถ้าไม่มีผม

ผมเพื่อคำพูดนั้นจริง ๆ

แต่แล้วเพื่อนคนหนึ่งก็ส่งข้อความมาหา ทันใดนั้นผมก็กังวลขึ้นมา ก่อนจะเปิดอ่านเสียอีก รู้สึก แอ่เลย แล้วสิ่งที่สังหรณ์ไว้ก็เป็นจริง ข้อความจากเพื่อนบอกว่าแฟนผมกลับบ้านไปกับลูกพี่ลูกน้องของเขาแล้ว

ผมรู้สึกโกรธและผิดหวัง แต่ก็ยังลังเลสงสัย เพื่อนคนนี้ไม่ยอมให้เราเป็นแฟนกันอยู่แล้ว และเขามีเหตุผลของเขา บางทีเขาอาจจะพยายามกีดกันผมออกจากเธอก็ได้ แต่ถ้าอย่างนั้นทำไมเขาต้องโกหกด้วยล่ะ แถมนคนที่เขากล่าวหาว่าอยู่กับแฟนผมก็เป็นลูกพี่ลูกน้องของเขาเอง อีกอย่าง เพื่อนคนนี้ก็อยู่ในโลกของผมมานานก่อนที่แฟนผมจะเข้ามาเสียอีก ผมจึงควรเชื่อใจเขาก่อนจะเชื่อใจเธอ

แต่ถ้าให้พูดตามตรง ผมต้องเชื่อเขา เพราะผมติดหนี้เขาอยู่ สาเหตุคือผมทำผิดจรรยาบรรณ “มิตรภาพระหว่างลูกผู้ชาย” ด้วยการคบหากับแฟนคนนี้ ทั้งที่รู้ว่าเขาเองก็คบหากับเธอมาก่อน เรื่องราว

ความรักของเราผิดพลาดมาตั้งแต่แรกและมันก็ไม่ควรเกิดขึ้นเลย

ในที่สุดผมก็เผชิญหน้ากับเธอตรงๆ ในเรื่องนี้ เธอตกใจ ปฏิเสธ บอกว่าเพื่อนผมอิจฉาและพยายามจะแทรกแซงระหว่างเรา เธอทำให้ผมรู้สึกแย่ที่เชื่อใจเพื่อน แต่ไม่เชื่อใจเธอ เธอแสดงออกชัดเจนและอ่อนแอ ทั้งยังบอกว่าเธอเจ็บปวดมากแค่ไหน ผมรู้สึกผิด เธอโน้มหน้าเก่งขนาดนั้นเลยละ

ปัญหาของผมอยู่ตรงนี้ครับ พอเรามีปากเสียงกันที่ไร ก็จะมีปัญหาใหม่ผุดขึ้นด้วยรายละเอียดแบบเดิม เธอไม่ชื่อกับผมมาหลายครั้งแล้ว และแต่ละครั้งเธอก็จะหาทางกลับเข้ามาสู่ชีวิตผมจนได้ อีกทั้งยังใช้เล่ห์กลทางอารมณ์ให้ผมเชื่อว่าความผิดของเธอเป็นข้อบกพร่องของผมเอง

รูปแบบซ้ำๆ นี้ชักทำให้ผมอายนะ ผมเคยมีชื่อเสียงในฐานะผู้ชายที่ได้เธอคนนี้เป็นแฟน ซึ่งคงไม่ใช่เพราะว่าผมหน้าตาดี แต่เพราะผมมีเสน่ห์ จิตใจดี และเป็นที่ยินชอบของเพื่อนๆ แต่ตอนนี้ผมกลายเป็นที่รู้จักในฐานะผู้ชายที่แฟนของเขาเคยนอนกับผู้ชายทุกคน

เพื่อนสนิทพากันเตือนผมแล้ว กระทั่งคนแปลกหน้ายังเคยเตือน พวกเขาบอกผมให้ใช้ประโยชน์จากเธอเฉพาะเรื่องที่เธอเก่ง คือความใกล้ชิดทางกาย แต่ผมผูกพันทางใจกับเธอมาก และผมไม่ใช่คนที่จะมีความสัมพันธ์แบบไร้อนาคตด้วย ผมไม่ยอมทำให้เธอเจ็บซ้ำน้ำใจผมเห็นแสงสว่างในตัวเธอที่คนอื่นไม่เห็น

คนอื่นพากันหาว่าผม “เชื่อฟัง” และ “หลง” แฟน ผมเลยตอบโต้ด้วยการแกล้งทำเป็นว่าคบกับเธอเพื่อเซ็กซ์ แต่นั่นคือการโกหก ผมรู้สึกว่

ตัวเองต้องการเธอ การอยู่กับเธอทำให้ผมเจ็บปวด แต่ชีวิตผมน่าจะเจ็บปวดกว่านี้ถ้าไม่มีเธอ ความเจ็บปวดนี้ไม่ได้มีแค่เรื่องความรู้สึก แต่ผมยังต้องทะเลาะกับผู้ชายคนอื่นที่เอาเรื่องเธอมาล้อว่าพวกเขาทำอะไรกับเธอมาบ้าง และบอกว่าผมไม่ดีพอ เธอถึงได้หันไปสนใจพวกเขาแทน

ผมมักได้ยินว่าผู้ชายคือคนที่เป็นฝ่ายเจ้าชู้ เป็นไอ้สารเลว เป็นคนควบคุมทุกอย่าง แต่ผมคุมอะไรไม่ได้เลย ตอนนั้นผมเป็นหนุ่มโรแมนติคสุด ๆ หลงเชื่อภาพลวงตาที่ตัวเองปั้นขึ้นจากจินตนาการเกี่ยวกับตัวเธอ รวมถึงความสัมพันธ์ที่ผมคิดว่าจะสร้างร่วมกับเธอได้

พอเวลาผ่านไปและหลักฐานใหม่ชัดเจน ในที่สุดผมก็มาถึงจุดเดือด รู้ว่าตัวเองไม่อาจคบกับเธออีกต่อไป ผมต้องเอาตัวเองออกจากความสัมพันธ์นี้ ผมต้องไม่เชื่อคำพูดเธอและปล่อยให้เธอควบคุมความรู้สึกผมอีก

ผมตัดสินใจแสดงละคร บอกเธอว่าถ้าจะสานต่อความสัมพันธ์นี้ เธอต้องยอมรับทุกสิ่งที่เธอเคยทำ ลึก ๆ แล้วผมรู้ดีว่า ไม่ว่าเธอจะพูดอย่างไรก็ไม่สำคัญ เพราะผมตัดสินใจแล้วว่า จะเลิก แม้จะรู้สึกอึดอัดก็ตาม แต่เธอไม่รู้เรื่องนี้

คำตอบของเธอทำให้ผมเข้าใจกระจ่างชัด ผมไม่ได้ตกใจด้วยซ้ำ ตอนเธอเล่าว่าทรยศผมมาโดยตลอด รู้อยู่แล้วว่าเป็นความจริง แต่แค่ปฏิเสธที่จะยอมรับ แทบจะกล่าวได้ว่าผมต้องการให้เธอเป็นฝ่ายพูดเองนั่นแหละ สิ่งที่เจ็บปวดที่สุดในตอนนั้นก็คือการที่เธอกล่าวโทษผม ผมไม่ใช่คนสมบูรณ์แบบ แต่เธอพูดราวกับว่าผมเป็นคนล้มเหลวและเคลือบแคลงสงสัยในตัวผม แม้ว่าตลอดเวลาที่คบกัน ผมจะซื่อสัตย์และมอบความรักให้เธอเสมอก็ตาม ช่วงเวลาเดียวที่พอเป็นเหตุผลให้เธอ

วอกแวกได้ก็คือเฉพาะตอนที่ผมกล่าวหาว่าเธอนอกใจ

หลังจากนั้นเป็นเรื่องยากมากที่ผมจะไม่ส่งข้อความหาเธอตอนกลางคืนอย่างที่เคยทำ เราเลิกกันมาหลายหนแล้วก่อนครั้งสุดท้ายนี้ แล้วผมก็เป็นคนติดต่อเธอใหม่เพื่อจะหาทางจบอย่างเป็นทางการ แต่ที่จริงผมก็แค่ทำสิ่งเดิมซ้ำๆ กับเรื่องของเธอ ผมกลับเข้าสู่คอมฟอร์ตโซนของตัวเองด้วยการคุยกับเธอ แม้จะแค่ทะเลาะด้วยก็ตาม

ด้วยเหตุนี้ ผมเลยต้องฝึกแข็งใจเป็นพิเศษที่จะไม่ตอบข้อความของเธอ อย่างเช่น

“ถ้าคุณแสร้งฉันจริง คุณก็ต้องตอบ”

“ถ้าคุณรักฉันจริง คุณย่อมต้องการแก้ปัญหานี้ไปด้วยกัน”

“ฉันคิดถึงคุณ และจะทำทุกอย่างเพื่อให้ได้อยู่กับคุณ”

จะอย่างไรก็ตาม นี่เป็นฟางเส้นสุดท้ายแล้วจริงๆ ครั้งนี้ผมเจ็บปวดหัวใจเกินทน จนยินยอมที่จะเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงอันเจ็บปวดเพื่อตัดเยื่อใยที่มีต่อเธอ ผมต้องฝืนด้านใจตัวเองที่เรียกร้อง และต้องเริ่มต้นบทใหม่ของชีวิตให้ได้

แม้ว่าผมจะไม่รู้ตัวในตอนนั้น แต่ช่วงหลายเดือนหลังจากการเลิกรา ผมมีปฏิกิริยาตอบสนองความทุกข์โศกจากเหตุการณ์กระทบกระเทือนจิตใจหลายครั้ง และเผชิญกับความเครียดมากมายทั้งในความคิด ประสาทสัมผัสของร่างกาย และอารมณ์ ความสูญเสียอันบอบช้ำทำให้จิตใจ

‘ไม่อาจเข้าใจได้ว่าสิ่งนี้เกิดขึ้นแล้วและเป็นความจริง ผมขออธิบายถึงอาการต่างๆ ที่ผมเป็นและวงโคจรของสภาวะเช่นนี้

การปฏิเสธ ผมยังรู้สึกไม่แน่ใจนิดหน่อยว่านี่คือจุดจบจริงหรือเปล่า ผมตั้งคำถามว่าที่จริงเราควรจะสร้างความสัมพันธ์นี้ดำเนินต่อไปหรือเปล่านั้น คือผมคิดว่าถ้ามันคือความรัก เราก็ไม่ควรจะยอมแพ้ง่ายๆ

ความเกลียด เกลียดเป็นคำรุนแรงและผมก็ไม่ชอบใช้คำนี้เลย แต่มันก็อธิบายสิ่งที่ผมรู้สึกต่อเธอได้ เธอทำให้ผมอับอาย ทำให้ผมเป็น ‘ไอ้หน้าโง่’ และเธอขัดขวางมิตรภาพกับเพื่อนๆ ที่สำคัญที่สุดของผม ผมไม่ได้แคร์ใคร เธอคนเดียว แต่โกรธผู้หญิงทุกคนเลย รู้สึกว่าพวกเธอ ‘โง่เง่า’ ไม่ได้ และผู้ชายดีๆ ก็ต้องยอมทนเจ็บนานกว่าจะเลิกได้

ความผิดหวัง ผมเข้าสู่โหมดคิดมากสุดๆ เผื่อถามว่าทำไมสิ่งต่างๆ ไม่เป็นไปในแบบที่ผมคิดว่ามันควรจะเป็น มันผิดพลาดตรงไหน ทำไมเธอถึงทำแบบนี้ เธอบอกเองนี่ว่ารักเรา!

แล้วพอเธอเลิกส่งข้อความมาหาเพราะผมไม่ได้ตอบ ผมถึงกับบอกตัวเองว่า ถ้าเธอรักเราจริง ทำไมเธอถึงปล่อยให้มันจบลงละ

โทษตัวเอง ผมผ่านช่วงเวลาแห่งการโทษตัวเองที่เราเลิกกัน ผมคิดว่า บางทีถ้าเราสนใจเธอมากกว่านี้ เธอคงไม่เบนความสนใจไปที่อื่นหรอก ผมจะนึกถึงคำพูดทั้งหลายของเธอเพื่อกระตุ้นให้ตัวเองรู้สึกผิด ถึงกับเริ่มสงสัยในภาพลักษณ์และรูปร่างหน้าตาตัวเอง ซึ่งยิ่งทำให้ผมรู้สึกไม่มั่นใจในตนเองมากขึ้น

ต่อต้านความรัก ผมบอกตัวเองว่าจะไม่มีวันรักใคร่อีกแล้ว และจะไม่จริงจังกับใครทั้งสิ้น ที่จริงผมพยายามบอกให้ตัวเองเชื่อว่าผมควรต้องเจ้าชู้กว่านี้ แม้ว่ามันจะไม่ใช่นิสัยผม และผมก็ไม่เคยทำตัวแบบนั้นได้เต็มๆ ลึกๆ แต่ผมก็เริ่มมีความสัมพันธ์แบบไม่จริงจังสองสามครั้ง แล้วก็รู้สึกอายและผิดหวังในตัวเองบ่อยๆ หลังจากทำแบบนั้น

ผ่านช่วงเวลาแห่งความเจ็บปวดไปสู่การเยียวยา

หลังความสัมพันธ์นั้นสิ้นสุดลง ผมก็เฝ้าบอกตัวเองไม่ให้ถลำลึกกับใครอีก คอยระวังตัวตลอด ทันทีที่รู้สึกที่กำลังจะตกหลุมรักผู้หญิงสักคน หรือรู้สึกว่าเธอเริ่มคุกคาม (เหมือนเธอกำลังจะทำให้ผมเจ็บ) ผมจะพยายามทำให้เธอเจ็บก่อน แล้วตัดรอนความสัมพันธ์โดยไม่ให้อีกาสเธอเลย ผมมีปัญหาเรื่องความเชื่อใจคนอื่นและไม่เคยยอมรับ ถ้าผู้หญิงคนไหนมีเพื่อนชายคนสนิท ผมก็จะสันนิษฐานถึงสถานการณ์เลวร้ายที่สุดไว้ก่อน ทำให้ผมมีปัญหาในความสัมพันธ์กับแฟนอยู่เรื่อย

บ่อยครั้งการเป็นเช่นนี้หมายถึงผมไม่ได้ทำตัวดีกับผู้หญิงแบบที่ควรจะทำ และแม้ผมจะเชื่อว่าทุกสิ่งเกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย และสิ่งต่างๆ เป็นไปตามที่ถูกลิขิตมาแล้ว แต่ผมก็รู้สึกเสียใจจริงๆ ที่โยนความเจ็บปวดและความไม่มั่นคงของตัวเองไปให้คนที่มีความสัมพันธ์ด้วย ผมเป็นฝ่ายจบความสัมพันธ์อยู่เสมอ ถึงอย่างนั้นก็ยังรับผิดชอบกับช่วงเวลาที่ไม่ได้กระทำการต่างๆ ด้วยความรัก ความเห็นใจ และความเข้าใจต่ออีกฝ่าย

จริงๆ แล้ว หลังจากเลิกกับผู้หญิงคนนั้น ผมควรจะต้องเข้าสู่กระบวนการเยียวยาที่ครบสมบูรณ์ ความสัมพันธ์นั้นได้บั่นทอน