

MAYSA H WELLS

เริ่มต้นที่ใจ

เมื่อความรักพัง แต่เรายังมีตัวเอง

ชุดหนังสือ “จุดพักใจ”
เส้นทางจากการเยียวยา...สู่หัวใจที่เติบโต

เล่มที่ 1

MAYSA H WELLS

เริ่มต้นที่ใจ

เมื่อความรักพัง แต่เรายังมีตัวเอง

“บางความสัมพันธ์อาจจบลง
เพื่อให้เราเริ่มต้นใหม่กับหัวใจของตัวเอง”

หนังสือเล่มนี้คือเพื่อนคนหนึ่ง
ที่จะพาใจคุณค่อยๆ เดินกลับบ้าน
อย่างไม่ต้องรีบเข้มแข็ง

บทนำ

ทุกครั้งที่ความรักพัง...เราไม่ได้สูญเสียแค่คนคนหนึ่ง แต่เรามีสูญเสีย “ตัวเอง” ไปด้วย สูญเสียเสียงข้างในที่เคยอ่อนโยนกับตัวเอง สูญเสียความมั่นใจ ความหวัง และบางทีก็สูญเสียความเชื่อว่าเรายังคู่ควรกับความรัก

หนังสือเล่มนี้ไม่ได้เขียนขึ้นเพื่อสอนให้เธอ “ลืม” ใคร แต่เพื่อชวนเธอ “ฟังหัวใจตัวเอง” อีกครั้ง ในวันที่มันอ่อนแอ และอาจหลงทางอยู่ในความเจ็บปวด

เพราะการเยียวยา ไม่ได้หมายถึงการเดินต่ออย่างเข้มแข็งในทันที แต่คือการหยุดพัก...หายใจลึกๆ และยอมรับว่า “เรายังเจ็บอยู่” อย่างไม่ต้องอายความรู้สึกนั้นเลย
ในฐานะนักจิตบำบัด ฉันอยากชวนเธอใช้พื้นที่ของหนังสือเล่มนี้เป็น “จุดพักใจ” เล็กๆ

ที่เธอจะได้ค่อยๆ ปลดสิ่งที่แบกไว้
เรียนรู้ความสัมพันธ์ในมุมที่อ่อนโยนกว่าเดิม
และที่สำคัญที่สุด ได้กลับมารู้จัก “ตัวเอง” อีกครั้ง

เพราะแม้ความรักจะพัง แต่เธอยังมีหัวใจที่พร้อมจะเติบโตเสมอ
และทุกครั้งที่เธอเลือกเริ่มต้นจากใจของตัวเอง
เธอไม่ได้แค่เยียวยาความรักเก่า...
แต่กำลังสร้างความรักใหม่ ที่มันคงกว่าเดิม

ด้วยรักและห่วงใย

MARYSA H. WELLS

สารบัญ

01

วันที่หัวใจแตกสลาย

- เมื่อความรักจอบลง แต่โลกยังหมุนต่อ 8
- ยอมรับความเจ็บ แทนที่จะหนีมัน 21
- ร้องไห้ไม่ใช่ความอ่อนแอ แต่คือการปลดปล่อย 36

หัวใจที่หลงทาง

- เราสูญเสียแค่ “เขา” หรือ “ตัวเรา” ไปด้วย 45
- ทำไมเราถึงรู้สึกว่างเปล่าเมื่อไม่มีใคร 53
- ความสัมพันธ์ที่พัง...สะท้อนอะไรในใจเรา 62

02

03

พักก่อนนะ ใจฉัน

- ให้ตัวเองได้พักจากการพยายาม 70
- อยู่กับความเจ็บโดยไม่กลัวมัน 81
- การกลับมาเชื่อมต่อกับลมหายใจ 94

เข้าใจหัวใจของเราเอง

- ทำไมเราถึงเลือกคนแบบนั้น 101
- เมื่อรักกลายเป็นการ “แบกรับ” มากกว่า “แบ่งปัน” 112
- การมองเห็นความต้องการลึกๆ ของใจ 123

04

สารบัญ

05

ให้อภัยเพื่อปลดปล่อย

- การให้อภัยไม่ใช่การยอมแพ้ 134
- ปลดปล่อยตัวเองจากเรื่องที่วนซ้ำ 146
- ยอมรับว่าอดีตไม่สามารถแก้ไขได้
แต่เราสามารถเรียนรู้จากมัน 159

ความสงบที่เริ่มต้นจากข้างใน

- การกลับมาอยู่ข้างตัวเอง 169
- พื้นที่ปลอดภัยของใจ ที่ไม่ต้องมีใครมาเติมเต็ม 180
- เมื่อเราเริ่มเข้าใจคำว่า “อยู่คนเดียว...
แต่ไม่โดดเดี่ยว” 192

06

07

จุดพักใจ

- หยุดก่อน...ไม่ต้องรีบเข้มแข็ง 204
- จุดเล็กๆ ที่ใจได้พัก เพื่อเริ่มต้นใหม่อีกครั้ง 213
- จากนี้ไป ไม่ต้องรีบรักใคร แต่กลับมารักตัวเอง
ให้ได้ก่อน 228

บทที่ 1

วันที่หัวใจแตกสลาย



เมื่อความรักจบลง แต่โลกยังหมุนต่อ

คืนนี้ฝนตกอีกแล้ว...

เสียงฝนที่กระทบหลังคาเบา ๆ ฟังดูเศร้าแปลก ๆ
เหมือนมันรู้ว่าไม่มีใครบางคน
กำลังพยายามกลืนน้ำตาไว้ไม่ให้ไหล

เธออาจกำลังนั่งอยู่ตรงไหนสักแห่งในห้องเจียบ ๆ
ใจเธอหนักจนแทบหายใจไม่ออก
ภาพของเขายังวนซ้ำอยู่ในหัว
ข้อความเก่า ๆ ที่เคยอ่านด้วยรอยยิ้ม ตอนนั้นก็กลายเป็น
มิดที่บาดหัวใจทุกครั้งที่เราเผลอเปิดดู

ใช่...ฉันรู้

มันไม่ง่ายเลย ที่จะยอมรับว่า “**ความรักจบลงแล้ว**”

แต่ในความเจ็บนี้ ขอให้เธอรู้ไว้ล่ะว่า

ถึงความรักจะจบลง โลกก็ยังหมุนต่อไปเสมอ

และหัวใจของเธอ...

ก็จะกลับมาเต้นอย่างมีชีวิตอีกครั้งด้วย

ความเจ็บจากการสูญเสียคนรัก

มันคล้ายกับการสูญเสีย “**ส่วนหนึ่งของตัวตน**”

เพราะในระหว่างที่เรารัก

เรามักเผลอฝาก “**ตัวเรา**” ไว้ในชีวิตของอีกคนโดยไม่รู้ตัว

เราเริ่มกินข้าวเวลาเดียวกับเขา

ฟังเพลงแบบที่เขาชอบ

หัวเราะในมุกที่เขาเคยเล่า

และใช้คำพูดบางคำที่เรารับมาจากเขาโดยไม่ตั้งใจ

ดังนั้น...เมื่อความรักจบลง

มันไม่ใช่แค่การจากลาของคนสองคน

แต่มันคือการสูญเสีย “**โลกใบเล็ก ๆ**”

ที่เราเคยอยู่ด้วยกัน

และมันเจ็บ

เจ็บจนเหมือนลมหายใจทุกครั้งกลายเป็นภาระ

หลายคนบอกว่า “**เวลาเยียวยาได้ทุกอย่าง**”

แต่เรารู้ไหม...

บางที “**เวลา**” เองก็ไม่ได้ทำงาน ถ้าเราไม่ยอมให้มันทำ

เพราะในแต่ละวัน เธอยังอาจวนกลับไปเปิดแชตเดิม ๆ

เลื่อนดูรูปเดิม ๆ

นั่งคิดว่า “**ถ้าเราทำแบบนั้น เขาอาจไม่จากไป**”

หรือ “**เขาเคยรักเราจริงไหม**”

ใจคนเราชอบถามคำถามที่ไม่มีคำตอบ

แต่ฉันอยากให้เธอรู้ว่า

ไม่เป็นไรเลย ที่ยังคิดถึง

ไม่เป็นไร ที่ยังร้องไห้

ไม่เป็นไร ที่ยังไม่พร้อมจะลืม

เพราะการเยียวยาไม่ได้เกิดขึ้นจากการ “**ห้ามร้อง**”

แต่มันเกิดจากการ “**ยอมรับว่าเรายังเจ็บ**”

ขอให้เธอรู้ว่า เธอไม่ต้องรีบ
ไม่ต้องรีบเข้มแข็ง
ไม่ต้องรีบยิ้ม
และไม่ต้องรีบบอกใครว่า “**ฉันโอเคแล้ว**”

การจะผ่านความเสียใจได้ มันไม่ใช่การแข่งขัน
ไม่มีเหรียญรางวัลสำหรับคนที่ลืมได้เร็วที่สุด
มีเพียง “**ความเข้าใจ**” ที่ค่อย ๆ
เติบโตขึ้นในใจของเธอเอง

คืนนี้...ถ้าเธอจะร้องไห้ ก็ร้องเถอะ
ปล่อยให้หัวใจได้ปลดปล่อยในแบบของมัน
น้ำตาไม่ทำให้เราอ่อนแอ
มันคือการล้างแผลใจให้สะอาดขึ้นต่างหาก

เธอจำได้ไหม ว่าวันหนึ่งที่เธอตกหลุมรักครั้งแรก
โลกทั้งใบของเธอสว่างขึ้นขนาดไหน
เสียงเพลงดูไฟเธาระงับ
อาหารจานเดิมอร่อยขึ้น
และทุกเช้าตื่นขึ้นมาพร้อมความตื่นเต้นที่ได้มีใครสัก
คนรอเธออยู่

นั่นคือพลังของความรัก
แต่ตอนนี้...เมื่อมันจากไป
ความเจ็บก็เข้ามาแทนที่
และเธออาจรู้สึกเหมือนโลกทั้งใบดับแสง

แต่ความจริงคือ...โลกไม่ได้ดับ
เพียงแค่ว่า **“ใจของเธอยังไม่ชินกับความมืดชั่วคราวนี้”**

เช่นเดียวกับท้องฟ้า...ที่แม้คืนนี้ไม่มีดาว
แต่พรุ่งนี้เช้า แสงแดดก็ยังคงจะกลับมาเสมอ

ฉันอยากให้เธอลองหายใจลึก ๆ
รับรู้ถึงการมีอยู่ของตัวเองในตอนนี้

เธอยังอยู่ตรงนี้นะ
แม้เขาจะไม่อยู่แล้ว
แม้บางสิ่งพังไป
แต่เธอยังมี **“ตัวเธอ”** คนนี้อยู่

บางที...ความรักที่จบลง
อาจไม่ได้มาทำร้ายเธอ
แต่มันมาเพื่อพาเธอกลับมาพบ **“ใครบางคน”**

ที่สำคัญที่สุด
คือ **ตัวเธอเอง**

ฉันรู้ว่าช่วงนี้เธออาจเบื่อคำพูดปลอบใจที่ว่า “**เดี๋ยวก็ผ่านไป**”
เพราะในตอนที่เจ็บ มันไม่มีอะไร “**เดี๋ยว**” หรอก
ทุกอย่างมันช้าไปหมด
นาทหนึ่งยาวเหมือนชั่วโมง
วันหนึ่งเหมือนปี

แต่ในความช้านั้นเอง มีบางสิ่งกำลังเกิดขึ้นอย่างเงียบ ๆ
เหมือนเมล็ดพันธุ์ที่ซ่อนอยู่ใต้ดินในฤดูหนาว
แม้มันดูนิ่ง ไม่ขยับ
แต่ภายใน...มันกำลังค่อย ๆ
งอกเงย เติบโต และรอวันที่จะผลิใบ

หัวใจของเธอก็เช่นกัน
วันนี้มันอาจแค่กำลังพัก
เพื่อรอวันที่จะแข็งแรงพอจะเริ่มใหม่อีกครั้ง

ถ้าเธอกถามว่า “**ต้องใช้เวลานานแค่ไหนถึงจะหายดี**”
ฉันคงตอบไม่ได้หรอก
เพราะหัวใจแต่ละดวงมีจังหวะของตัวเอง
บางคนใช้เวลาเดือนเดียว
บางคนใช้ปี

บางคนอาจยังมีร่องรอยเจ็บอยู่ แม้เวลาผ่านไปนาน
แต่มันไม่เป็นไรเลย

เพราะการเยียวยาไม่ได้หมายถึงการลืม
แต่มันหมายถึง “**การอยู่ได้ แม้ยังจำได้**”
อยู่ได้ โดยไม่ต้องเจ็บเหมือนวันแรกที่เสียเขาไป

คืนนี้...ฉันอยากให้เธอวางโทรศัพท์ไว้สักพัก
ห่มผ้าดี ๆ เปิดไฟหิวเตยงไว้
แล้วลองพูดกับตัวเองเบา ๆ ว่า

“วันนี้ ฉันทำดีที่สุดแล้วนะ”

ไม่ต้องพยายามมากไปกว่านี้
ไม่ต้องเข้าใจทุกอย่างในตอนนี้
ขอแค่เธออยู่กับตัวเองอย่างอ่อนโยน
เหมือนที่เธอเคยดูแลคนอื่นในวันที่เขาเศร้า

เธอก็สมควรได้รับความอ่อนโยนนั้น...จากตัวเองเช่นกัน

วันหนึ่ง...เมื่อเธอเริ่มยิ้มได้อีกครั้ง
อาจจะไม่ใช่เพราะเธอลืมเขา
แต่อาจเพราะเธอได้ “**เรียนรู้**” จากเขา
ว่าไม่มีใครเติมเต็มเราได้ตลอดไป
นอกจาก “**เรา**” ที่เลือกจะรักตัวเองอย่างเข้าใจ

และในวันนั้น...
เสียงหัวใจของเธอจะเบาขึ้น
เหมือนเสียงฝนที่เริ่มหยุดตก
ทิ้งไว้เพียงกลิ่นดินชื้น ๆ ที่อบอุ่นและอ่อนโยน

เป็นเครื่องหมายว่า
พายุผ่านไปแล้ว

เมื่อความรักจบลง โลกยังหมุนต่อ
มันอาจไม่หมุนเหมือนเดิมในตอนแรก
แต่มันจะหมุนช้าลง เพื่อให้เธอได้ตามจังหวะของมันทัน

และวันหนึ่ง...
เมื่อเธอมองย้อนกลับไป
เธอจะรู้ว่า การที่ความรักครั้งนั้นจบลง
คือจุดเริ่มต้นของ “**การกลับมาหาตัวเอง**” อย่างแท้จริง

เพราะสุดท้ายแล้ว
ความรักที่มั่นคงที่สุด
ไม่ใช่รักจากใคร
แต่มันคือรักที่เราให้หัวใจของเราเอง

ในวันที่ไม่มีใครอยู่ตรงนั้น
นอกจาก “**เรา**”

คืนนี้ถ้าเธอฟังเสียงฝนดี ๆ
เธอจะได้ยินเสียงกระซิบจากหัวใจว่า

“ไม่เป็นไรนะ...เราแค่เริ่มต้นใหม่อีกครั้ง”

บางครั้งการเยียวยา...ไม่ใช่การลืม
แต่คือการเรียนรู้ที่จะอยู่กับ
ความทรงจำนั้นอย่างสงบ



ยอมรับความเจ็บ แทนที่จะหนีมัน

คืนนี้ฝนตกอีกแล้ว...

ฉันรู้ว่าเธอไม่ชอบฝนตอนนี้เท่าไร
เพราะมันทำให้เธอคิดถึงเขาอีกครั้ง
เสียงฝนที่เคยฟังแล้วรู้สึกอบอุ่น
ตอนนี้กลับกลายเป็นเสียงที่ทำให้ใจเสาะ ๆ หน่อย
เหมือนมันเตือนว่า...เขาไม่อยู่ตรงนี้แล้ว

เธอพยายามทำทุกอย่างเพื่อไม่คิดถึงเขา
ดูหนังทั้งคืน
ฟังเพลงที่ไม่มีเนื้อรัก
เลื่อนมือถือไปเรื่อย ๆ
หรือแม้กระทั่งแกล้งหัวเราะกับเพื่อน ทั้งที่ใจอยากร้องไห้

เธอเหนื่อยไหม...

การพยายาม “หนีความเจ็บ” มันเหนื่อยกว่าการ “อยู่กับมัน” เสีย
อีก

ฉันรู้ว่าความเจ็บปวดมันน่ากลัว
เพราะมันไม่ใช่แค่ความรู้สึก

แต่มันเหมือนมีบางอย่างในอกที่บีบรัดแน่น
เหมือนลมหายใจติดขัด
เหมือนทั้งโลกหยุดนิ่ง
แล้วมีเพียงหัวใจของเราที่เต้นแรง
เพราะพยายามระครองตัวเองไม่ให้พัง

แต่ความจริงคือ...

เราหนีจากมันไม่ได้หรอก

ต่อให้เธอทำเป็นไม่รู้สึกรู้หาย
ต่อให้เธอทำตัวยุ่งแค่ไหน
ต่อให้เธอหัวเราะเสียงดังที่สุดในห้อง
ในที่สุด...เมื่อเธอกลับมาคนเดียว
ความเจ็บมันก็ยังนั่งอยู่ตรงข้ามเธออยู่ดี

ฉันอยากให้เธอลอง...
หยุดหนีมันสักคืน
ไม่ต้องฝืนยิ้ม
ไม่ต้องกลบเกลื่อน
ไม่ต้องพูดว่า “**จันโอเค**” ทั้งที่ไม่จริง

คืนนี้...ลองแค่ “**อยู่กับมัน**” เฉย ๆ
เหมือนเราอยู่กับฝนที่ตกอยู่นอกหน้าต่าง
เราไม่ได้ต้องไล่มันออกไป
เราแค่ยอมรับว่ามันกำลังตก
แล้วเราก็แค่ฟังเสียงมันไปเรื่อย ๆ

การยอมรับความเจ็บ ไม่ได้หมายถึงการจมอยู่กับมัน
แต่มันคือการ **“เปิดประตูใจ”**

ให้สิ่งที่เราไม่อยากจะรู้สึก ได้เข้ามาอย่างที่มันเป็น
ลองพูดกับใจตัวเองเบา ๆ ว่า

“ใช่...ตอนนี้ฉันกำลังเจ็บ”
“ฉันคิดถึงเขา”
“ฉันเสียใจที่มันจบลงแบบนี้”

แค่พูดความจริงกับใจ
ไม่ต้องรีบลบ ไม่ต้องรีบแก้ไข
เพราะบางที หัวใจเราไม่ได้ต้องการคำตอบ
มันแค่ต้องการ **“การยอมรับ”** ว่ามันกำลังเจ็บจริง ๆ