

howto



# addicted to anxiety

เลิกใช้ชีวิตแบบเสพติดความกังวล

คู่มือทำความเข้าใจและคลายความวิตกกังวล จากนักบำบัดผู้มีประสบการณ์กว่า 30 ปี ที่จะช่วยให้คุณอยู่กับความไม่แน่นอนได้โดยไม่ต้องโอบกอดความกังวลไว้ตลอดเวลา

**Owen O’Kane** เขียน ประเวศ หงส์จรรยา แปล

*The Sunday Times* Bestseller

howto

# Addicted to Anxiety

เลิกใช้ชีวิตแบบเสพติดความกังวล

โอเวน โอเคน (Owen O'Kane)

เขียน

ประเวช หงส์จรรยา

แปล

175014 ดั่งรากหญ้าที่งอกขึ้น



## Addicted to Anxiety

เลิกใช้ชีวิตแบบเสพติดความกังวล

# howto

ในเครือบริษัทอมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่นส์ 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

Copyright © Owen O'Kane, 2025

First published as ADDICTED TO ANXIETY in 2025 by Michael Joseph.

Michael Joseph is part of the Penguin Random House group of companies.

No part of this book may be used or reproduced in any manner for the purpose of training artificial intelligence technologies or systems.

This work is reserved from text and data mining (Article 4(3) Directive (EU) 2019/790).

สื่อดิจิทัลนี้ให้บริการดาวน์โหลดสำหรับบริการตามเงื่อนไขที่กำหนดเท่านั้น

การทำซ้ำ ดัดแปลง เผยแพร่ ไม่มีวิธีใดคุณนอกเหนือจากเงื่อนไขที่กำหนด

ถือเป็นความผิดอาญาตาม พรบ.ลิขสิทธิ์และ พรบ.ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ 978-616-18-8881-7

---

เจ้าของ ผู้พิมพ์/ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ศิริ บุญพิทักษ์เกศ • กรรมการผู้จัดการ ภูษณีย์ วิรัตพันธ์

รองกรรมการผู้จัดการ ศศกร วัฒนาสุทธีวงศ์ • ที่ปรึกษา องอาจ จิระอร

ที่ปรึกษากลุ่มนอนพักชั้น มนทิวา ภูปากหน้า • บรรณาธิการ พิมพ์ชญ์ ทิพย์วรภัทร์

ผู้จัดการฝ่ายการผลิต อมรลักษณ์ เขยกลิ้น • ศิลปกรรมปก สิริรัตนา นวลนุ่ม • ออกแบบรูปเล่ม สุนิดา ภาวะทรัพย์

คอมพิวเตอร์ รัชฎาการ ศรพรหมฉาย • พิสูจน์อักษร รมิดา แสงสวัสดิ์, กมลวรรณ สมรูป

## คำนำสำนักพิมพ์

ทุกวันนี้ความวิตกกังวลได้กลายเป็นภาวะร่วมสมัยที่กัดกินชีวิตผู้คนจำนวนมาก เราต่างดิ้นรนหาทางหลุดพ้นจากมันอย่างสิ้นหวัง โดยมีเพียงไม่กี่คนที่ตระหนักว่า ปัญหาอาจไม่ได้อยู่ที่ “ความวิตกกังวล” ของหากแต่อยู่ที่ “วิธีการตอบสนอง” ของเราต่อมันต่างหาก

ตลอดมาเรามักถูกสอนให้มองความวิตกกังวลเป็นศัตรู เป็นสัญญาณผิดปกติที่ควรถูกกำจัดโดยเร็วที่สุด เราจึงพยายามควบคุมกดทับ หรือหลีกเลี่ยงมันให้ได้มากที่สุด ทว่าในอีกด้านหนึ่ง ความวิตกกังวลก็มีผลตอบแทนบางอย่างให้เราอย่างแนบเนียน ไม่ว่าจะมีความรู้สึกรู้ว่าเราควบคุมสถานการณ์ได้ หรือความมั่นใจชั่วคราว – แม้จะเป็นเพียงภาพลวงตา – ว่าเราได้เตรียมพร้อมรับมือกับสิ่งเลวร้ายแล้ว เมื่อผลตอบแทนเหล่านี้เกิดขึ้นซ้ำ ๆ สมอจึงเรียนรู้ที่จะเรียกใช้ความวิตกกังวลครั้งแล้วครั้งเล่า จนกลายเป็นนิสัยที่ยากจะละทิ้ง

โอเวน โอเคน ผู้เขียนหนังสือเล่มนี้ เสนอแนวทางที่แตกต่างออกไป แทนที่จะพยายามกำจัดความวิตกกังวล เขาชวนให้เราหันกลับมาสังเกต “ความสัมพันธ์” ของตัวเองกับมัน เรียนรู้ที่จะเห็นว่าเมื่อใดเรากำลังตอบสนองต่อความวิตกกังวลด้วยการคิดซ้ำ การหลีกเลี่ยง หรือการควบคุมมากเกินไป และผลลัพธ์ของการตอบสนองเหล่านั้นกำลังพาเราไปในทิศทางใด

หนังสือเล่มนี้ไม่ได้ให้คำสัญญาว่าชีวิตของคุณจะปราศจากความวิตกกังวล หากแต่ชี้ให้เห็นหนทางในการเปลี่ยนบทบาทของสิ่งที่เคยสั่งการทุกการตัดสินใจ ให้กลายเป็นเพียง “สัญญาณหนึ่ง” ที่เราสามารถรับรู้ได้โดยไม่จำเป็นต้องตอบสนองต่อมันทันที

และหากคุณเป็นอีกคนหนึ่งที่กำลังเผชิญหน้ากับความวิตกกังวล จนรู้สึกว้าวุ่น “สู้ไม่ไหว” เราหวังว่าเส้นทางระหว่างบรรทัดของหนังสือเล่มนี้จะมอบทางเลือกใหม่ที่ช่วยดึงสติ เปลี่ยนมุมมอง และเปลี่ยนบางจังหวะของชีวิตได้ โดยไม่ปล่อยให้ความวิตกกังวลเป็นผู้กำหนดทิศทางของคุณอีกต่อไป

howto

แต่ทุกคนที่เผยตัวตนที่วิตกกังวลของตัวเองให้ผมได้ร่วมรับรู้  
รู้สึกยินดีและเป็นเกียรติอย่างยิ่ง  
ที่ได้พบกับด้านนั้นของคุณที่ซื่อสัตย์ภักดี  
ปกป้องดูแล และห่วงใย  
ผมหวังว่าตอนนี้คุณจะตระหนักได้ว่า  
มันไม่ใช่ตัวปัญหาอะไรเลยสักนิด!

# สารบัญ

บทหน้า	1
--------	---

## ส่วนที่ 1 รากเหง้าของปัญหา

บทที่ 1	พบกับตัวตนที่วิตกกังวลของคุณ	14
บทที่ 2	เข้าใจการเสพติดความวิตกกังวล	41
บทที่ 3	ตัวคุณ	64

## ส่วนที่ 2 เลิกนิสัยเดิม

บทที่ 4	ระบุภาวะต้นตัวของร่างกาย	88
บทที่ 5	ความวิตกกังวลคือเรื่องของอารมณ์	125
บทที่ 6	เอาตัวออกห่างจากความคิด ที่เต็มไปด้วยความวิตกกังวล	154
บทที่ 7	เจ้าตัวแสบ : พฤติกรรมเสพติดความวิตกกังวล	176
บทที่ 8	เสพติดพลังแห่งการควบคุม	205

### ส่วนที่ 3

#### กลับมาเป็นเจ้าของชีวิตของตัวเองอีกครั้ง และวิธีป้องกันไม่ให้กลับไปเป็นเหมือนเดิม

บทที่ 9 เลิกเสพติดความวิตกกังวล เตรียมพร้อมสำหรับเส้นทางข้างหน้า	232
บทที่ 10 ความหวังและอนาคต	261
บทส่งท้าย จุดหมายถึงตัวตนที่วิตกกังวลของคุณ	283
<i>กิตติกรรมประกาศ</i>	286
<i>เกี่ยวกับผู้เขียน</i>	287



# บทนำ

ในช่วงเวลา 30 ปีที่ผมทำงานเกี่ยวกับสุขภาพกายและใจ ผมไม่เคยเห็นระดับความวิตกกังวลสูงเท่าที่เป็นอยู่ในทุกวันนี้เลย เรากลายเป็น “เจเนอเรชันแห่งความวิตกกังวล” ซึ่งงานวิจัยทั้งหลายก็ยืนยันในเรื่องนี้

เราเห็นเหตุการณ์มากขึ้นที่บ่งชี้ถึงความวิตกกังวลอย่างฉับพลัน ในหมู่ลูกหลานของเรา วัยรุ่น พ่อแม่ และผู้สูงอายุ รวมถึงสถานที่ทำงานทั้งหลายที่กำลังตื่นตระหนกในการรับมือกับระดับความเจ็บป่วยที่เชื่อมโยงกับความวิตกกังวล โรงเรียนเจอปัญหาการขาดเรียนมากขึ้น และตามรายงานข่าวระบุว่าจำนวนผู้ป่วยโรควิตกกังวลทั่วโลกก็เพิ่มสูงขึ้นเช่นกัน

ทั้งหมดนี้ไม่ใช่เรื่องน่าแปลกใจ หลังจากที่เราต้องเผชิญกับโรคระบาดใหญ่ทั่วโลก ความท้าทายทางเศรษฐกิจ สงคราม ความไร้เสถียรภาพทางการเมือง การเปลี่ยนแปลงของสภาพภูมิอากาศ และโลกที่เต็มไปด้วยความไม่แน่นอน กล่าวโดยสรุปคือทุกวันนี้โลกให้ความรู้สึกเหมือนเป็นสถานที่ที่น่ากลัวสำหรับการใช้ชีวิต

แต่นั้นเป็นเพียงส่วนหนึ่งของปัญหาเท่านั้น วิธีที่คุณจัดการกับความไม่แน่นอนและความวิตกกังวลในชีวิตถือเป็นความท้าทายที่ยิ่งใหญ่กว่า

## คุณเคยไหมที่จะหยุดและคิดพิจารณาดูว่าตัวเองอาจ**เสพติดความวิตกกังวล**

เอาละ ปล่อยให้คำถามนี้ตกตะกอนสักพัก มันเป็นเรื่องที่ต้องอาศัยความเข้าใจอะไรหลายอย่าง

ผมตั้งใจใช้คำว่า “เสพติด” เพราะผมเชื่อว่าความวิตกกังวลมีองค์ประกอบหนึ่งที่ทำให้เสพติดซึ่งแทบไม่มีการพูดถึงหรือจัดการในเชิงการแพทย์เลย และจากประสบการณ์ของผม สิ่งนี้อาจเป็นส่วนหนึ่งของการแก้ปัญหา นิสัยต่างๆ เกิดขึ้นมาได้ แต่ก็แปรเปลี่ยนไปได้เช่นกัน

เมื่อหลายปีก่อนผมเป็นผู้นำการบำบัดความวิตกกังวลให้กับคนกลุ่มหนึ่งผ่านระบบบริการสาธารณสุขแห่งชาติของอังกฤษหรือเอ็นเอชเอส<sup>1</sup> ขณะที่แต่ละสัปดาห์ผ่านไป ผมสังเกตเห็นว่าผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่เริ่มมีอาการดีขึ้น ผมจึงแจ้งให้กลุ่มผู้เข้าร่วมทราบ แต่ผมสังเกตเห็นได้ทันทีถึงท่าทีลังเลใจและความรู้สึกไม่สบายใจ

ผมสำรวจดูว่าเกิดอะไรขึ้นและไม่นานก็พบว่า หลายคนรู้สึกวิตกกังวลกับความเป็นไปได้ที่ว่า ตัวเองอาจ**ไม่ต้อง**รู้สึกวิตกกังวลอีกต่อไป!  
คำตอบที่ได้กลับมานั้นชวนตกใจ

“จะเกิดอะไรขึ้นถ้าฉันปล่อยวางสิ่งเดียวที่คอยทำให้ฉันรู้สึกปลอดภัย”

“ฉันไม่แน่ใจว่าตัวเองพร้อม”

“นี่เป็นสิ่งเดียวที่ฉันรู้จัก และมันให้ความรู้สึกเหมือนคุณกำลังเอาอะไรสักอย่างไปจากฉัน”

“แต่นี่คือตัวตนของฉัน”

---

<sup>1</sup> ย่อมาจาก National Health Service

ช่วงเวลาที่น่าทึ่งที่สุดเกิดขึ้นเมื่อผู้เข้าร่วมกลุ่มคนหนึ่งชื่อ ดาริล (ผู้ติดโคเคนที่กำลังฟื้นฟู) พูดติดตลกว่าการปล่อยวางความวิตกกังวลยากชะยิ่งกว่าการเลิกโคเคน เขาบอกว่า “ผมติดงอมแงมเลยที่เดียว” คนทั้งกลุ่มหัวเราะ และในระยะเวลาของความเป็นกันเองและการหยอกล้อกันเช่นนี้ ทุกต่างเข้าใจกันที่ว่าเขาหมายถึงอะไร ผมเองก็เช่นกัน ความรู้สึกนึกคิดที่ว่าเรา “เสพติด” ความวิตกกังวลนั้นฟังดูเข้าใจได้

มีบางช่วงเวลาในฐานะนักบำบัดที่คุณรู้ว่าอะไรสักอย่างที่สำคัญกำลังจะเกิดขึ้นกับคุณ มันเหมือนสัมผัสที่หก ทั่วทุกอณูในตัวผมกระหายใคร่รู้ว่าสิ่งนี้น่าจะหมายถึงอะไร ผมต้องเจาะลึกให้มากขึ้น

แบบจำลองและทฤษฎีเกี่ยวกับความวิตกกังวลมากมายเสนอข้อมูลเชิงลึกอันยอดเยี่ยม แต่องค์ประกอบของความวิตกกังวลที่ส่งผลให้เกิดการเสพติดมักถูกมองข้ามไป จู่ ๆ ผมก็จำข้อเท็จจริงอย่างหนึ่งที่น่าสนใจขึ้นมาได้ว่า สารเคมีที่ผลิตขึ้นในร่างกายช่วงที่เกิดความวิตกกังวลนั้นมีคุณสมบัติเทียบได้กับสารเคมีที่เกิดขึ้นในยามตื่นเต้น ดังนั้น จึงเข้าใจได้ว่ามีความเป็นไปได้ที่จะเกิดการพึ่งพิงปฏิภริยานี้โดยไม่รู้ตัว (หากฉันรู้สึกวิตกกังวล มันจะช่วยให้ฉันรู้สึกปลอดภัย)

เมื่อเสียงหัวเราะในห้องบำบัดซาลง ผมขอให้ดาริลอธิบายว่าเขาหมายถึงอะไร เขารู้ว่าผมเริ่มสนใจประเด็นนี้เข้าแล้ว แต่ในขณะที่เดียวกันผมเองก็เห็นว่าเขากำลังอยู่ในช่วงเวลาแห่งการชุกคิด เขาเล่าให้ฟังว่า ตอนที่เขาติดโคเคน ยาเสพติดเป็นหนทางหลีกเลี่ยงจากความเป็จริงอันเจ็บปวดที่อยู่ลึกลงไปภายในจิตใจของเขา ชีวิตวัยเด็กของเขาอบอวลและเต็มไปด้วยความเจ็บปวด ยาเสพติดช่วยให้เขาได้สัมผัสกับหลากหลายอารมณ์ผสมปนเปกัน ทั้งความรู้สึกซาซึน ความตื่นเต้น การได้ลิ้มเรื่องุ่นวาย รวมถึงอิสรภาพในชั่วเวลาสั้น ๆ สิ่งนี้เองที่นำไปสู่การพึ่งพิงยาเสพติด

เมื่อเขาบรรยายถึงความวิตกกังวลของตัวเอง ภาพที่ฉายออกมา ก็คล้ายคลึงกัน แม้ว่าความวิตกกังวลไม่ได้ช่วยให้เขา “สุขจนตัวลอย” เหมือนกับยาเสพติด แต่กระบวนการของความวิตกกังวลช่วยเขารับมือกับความรู้สึกไม่ปลอดภัยหรือไม่แน่นอนได้ชั่วคราว การปล่อยวางกระบวนการเหล่านี้ให้ความรู้สึกเหมือนเป็นเรื่องที่ยอมไม่ได้ เพราะในระยะสั้นกระบวนการเหล่านี้ช่วยขจัดความรู้สึกไม่ปลอดภัยใดๆ ก็ตามออกไปและให้ความรู้สึกที่สามารถควบคุมสิ่งต่างๆ ได้ ส่วนปัญหาในระยะยาวคือเขามีส่วนทำให้ความวิตกกังวลคงอยู่ต่อไป โดยไม่รู้ตัว มันเป็น “การเสพติด” ในอีกรูปแบบหนึ่ง เขากำลังบรรยายถึงการเสพติดกระบวนการของความวิตกกังวล และ ณ เวลานั้นเอง ที่หนังสือ *Addicted to Anxiety เลิกใช้ชีวิตแบบเสพติดความกังวล* ถือกำเนิดขึ้น

หนังสือที่ว่าด้วยเรื่องความวิตกกังวลเล่มอื่นๆ ที่คุณอ่านจะบอกคุณว่า ความวิตกกังวลเป็นบางอย่างที่เกิดขึ้นกับคุณเอง เป็นเรื่องปกติธรรมดา ไม่ใช่ความผิดของคุณ

ผมจะไม่ได้แย้งความคิดเหล่านี้เพราะมีความจริงซ่อนอยู่ในทุกความคิดที่ว่า

ถึงกระนั้น ผมเชื่อว่ามีอันตรายอย่างหนึ่งหากคุณเชื่ออย่างหมดใจว่า ความวิตกกังวลเป็นบางอย่างที่เกิดขึ้นกับคุณเองหรืออยู่นอกเหนือการควบคุมของคุณ คุณอาจรู้สึกไร้ทางสู้หรือต้องยอมจำนน แต่เชื่อว่าคุณจะเป็นอย่างนั้นจริงๆ

หากคุณใช้ชีวิตอยู่กับความวิตกกังวลและประสบกับอาการที่บั่นทอนชีวิตซึ่งมาพร้อมกับมัน ผมสัญญาว่าคุณได้เคยว่ามีทางแก้ แต่นั่นหมายถึงการเริ่มต้นเอาจริงกับการปล่อยวางอะไรหลายอย่างที่คุณติดนิสัยซึ่งส่งผลให้ความวิตกกังวลไม่หายไปไหน ใช่ว่าความวิตกกังวลเป็นประสบการณ์อย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นกับคุณเอง แต่ก็

มีความเป็นไปได้เหลือเกินว่าการกระทำ พฤติกรรม รวมถึงการตอบสนองหลายอย่างของคุณเต็มเชื่อเพลิงให้ไฟลุกโชนและทำให้มันดำเนินต่อไป คุณอาจมองว่าสิ่งเหล่านี้เป็นหนทางหนึ่งในการรับมือกับความวิตกกังวลหรือบรรเทาอาการที่เกิดขึ้น แต่เป็นไปได้เหลือเกินที่คุณกลับเต็มเชื่อเพลิงให้กับความวิตกกังวลด้วยตัวเอง

คุณไม่รู้ตัวที่กำลังเสียดูดการคงไว้ซึ่งกระบวนการบางอย่างที่ทำให้ความรู้สึกปลอดภัยในระยะสั้น แต่แลกมาด้วยความทุกข์ทรมานยาวนานตลอดชีวิต ผมรู้ว่านี่เป็นเรื่องที่ต้องใช้เวลาทำความเข้าใจมากทีเดียว ฉะนั้น พักหายใจสักครู่และปล่อยให้ความคิดนั้นตกตะกอน

หวังว่าคุณจะได้ใช้เวลาสักครู่ทำความเข้าใจกับสิ่งที่ผมเพิ่งพูดไป คุณพร้อมจะรับข้อมูลใหม่แล้วหรือยัง

- ผมเชื่อว่าวันนี้จะเป็นจุดเริ่มต้นในการเปลี่ยนแปลงสำหรับคุณ
- ผมเชื่อว่าผมช่วยพาคุณไปถึงภาวะฟื้นฟูได้

## ถ้าไบรมจึงคิดว่าผมช่วยได้

อย่างแรกผมขอพูดว่าตัวเองคุ้นเคยกับความวิตกกังวล บ่อยครั้งที่คนมักคิดว่านักบำบัด “จัดการความคิดความรู้สึกตัวเองได้อย่างไม่มีปัญหา” เลยสักนิด และมีคำตอบให้กับทุกเรื่อง อย่างหลงผิดทีเดียว เราทุกคนเป็นมนุษย์และไม่มีใครสมบูรณ์แบบ นักบำบัดล้วนผ่านช่วงเวลาที่ยากลำบากด้วยเหมือนกัน ผมคิดว่านักบำบัดที่เก่งที่สุดบางคนที่ผมได้ทำงานด้วยก็ประสบกับเรื่องเลวร้ายในชีวิตในระดับที่แตกต่างกัน

ผมเติบโตในไอร์แลนด์เหนือในช่วงเวลาที่เราเรียกกันว่า “เดอะทรัเบิลส์” (The Troubles) ซึ่งเป็นช่วงเวลาของความขัดแย้งรุนแรง

ระหว่างกลุ่มกองกำลังกึ่งทหารของชาวคริสต์นิกายโปรเตสแตนต์ กับคาทอลิก พูดสั้น ๆ คือพื้นที่นั้นกลายเป็นแดนสงครามที่มีการใช้ ความรุนแรงอย่างโหดร้ายที่สุดแห่งหนึ่งของประวัติศาสตร์สมัยใหม่ ครั้งหนึ่งผมขึ้นพุดในงานเท็ดทอล์กที่ใช้หัวข้อว่า *ระเบิด ลูกกระสุน การรังแก และเปียโน* ผมเติบโตขึ้นมาในวัฒนธรรมแห่งความกลัว ผมเรียนรู้ที่จะวิตกกังวล การเล่นเปียโนช่วยให้ผมบรรเทาความ วิตกกังวลได้

นอกจากต้องใช้ชีวิตวัยเด็กในแดนสงครามแล้ว ผมยังเป็นเกย์ และเป็นเด็กที่ละเอียดอ่อนในประเทศที่เพศวิถีนอกเหนือ “บรรทัดฐาน” ถือเป็นบาปและน่าละอายในสายตาของศาสนจักร ตอนนั้นผมคิดว่า ตัวเองมีความบกพร่อง สิ่งที่ต้องพบเจอควบคู่ไปด้วยคือการกลั่นแกล้ง รังแกอย่างมากมาย รวมถึงความท้าทายปกติทั่วไปที่ใครก็ตาม ต้องเผชิญจากการใช้ชีวิตในพื้นที่ขาดแคลนในเชิงเศรษฐกิจและสังคม ผมคงโกหกหากพูดว่ามันเป็นชีวิตวัยเด็กที่ง่ายตาย

อย่างไรก็ตาม ผมต้องยอมรับว่าทั้งภายในครอบครัวและแวดวง ทางสังคมของผมมีความรักและคนใจดีอย่างน่ามหัศจรรย์สอดแทรก อยู่เสมอ

เอาละ กระโดดไปวัยผู้ใหญ่กันเลยดีกว่า ทั่ว ๆ ทั่ว ๆ ที่มีความรัก ให้ได้สัมผัส แต่ระบบประสาทของผกลับตื่นตัวต่อภัยคุกคาม จนเป็นนิสัย พูดสั้น ๆ คือผมเข้าใจความวิตกกังวล ผมมั่นใจว่า คนไม่น้อยจะมีเรื่องราวทำนองเดียวกันในบริบทที่ต่างกัน

แต่ทุกวันนี้ผมไม่โอดครวญหรือสงสารตัวเองเกี่ยวกับเรื่องราว ด้านนี้ของชีวิตอีกต่อไป (เชื่อผมได้เลย เมื่อก่อนผมก็เป็นแบบนั้น) ประสบการณ์ตรงในชีวิตช่วยให้ผมเข้าใจความวิตกกังวลได้ลึกซึ้งมากขึ้น ซึ่งผมเชื่อว่าสิ่งนี้ช่วยเสริมความแข็งแกร่งให้กับงานของผม นี่คือ เหตุผลที่ผมเขียนหนังสือ มันคือเหตุผลที่ผมหลงใหลในเรื่องการฟื้นฟู

ให้หายจากความวิตกกังวล ผมเชื่อว่าเมื่อคุณได้ผ่านอะไรมาด้วยตัวเอง คุณก็สามารถพูดเกี่ยวกับเรื่องนั้น ๆ ได้ด้วยความสัตย์จริงโดยรู้ว่าคุณหวังอยู่ไม่ไกลเกินเอื้อม

นอกจากประสบการณ์ตรงที่ผมเองเคยมีชีวิตอยู่ท่ามกลางความวิตกกังวลแล้ว ผมขอบอกว่าผมเป็นนักจิตบำบัดและเคยเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายโดยมีประสบการณ์ด้านสุขภาพกายและใจนาน 30 ปี ผมเคยเป็นหัวหน้ากลุ่มงานด้านสุขภาพจิตของเอ็นเอชเอสและเขียนหนังสือติดอันดับขายดีที่สุด 3 เล่มเกี่ยวกับความเป็นอยู่ที่ดีของจิตใจ ผมเป็นวิทยากรตามงานประชุมงานที่จัดตามบริษัทเอกชน และยังมีส่วนร่วมในรายการวิทยุของบีบีซี ในฐานะนักบำบัดประจำบีบีซี ผมเป็นที่รู้จักดีอย่างที่ใคร ๆ พูดยกกัน

ผมรักสิ่งที่ทำและรู้สึกถึงความรับผิดชอบที่จะต้องใช้แพลตฟอร์มทั้งหมดนี้ให้เป็นประโยชน์มากขึ้นในการบรรเทาความทุกข์ทรมานของมนุษยชาติ ผมรู้ว่านั่นอาจฟังดูใหญ่จนน่าคลื่นไหว แต่ถึงที่สุดแล้ว ผมเชื่อว่าเราทุกคนมีบทบาทบางอย่างที่ต้องทำ ไม่ว่าจะบทบาทนั้นจะเป็นอะไรก็ตาม

ความวิตกกังวลกับความบอบช้ำทางจิตใจคือประเด็นหลักที่ผมสนใจ

งานทั้งหมดของผมได้รับอิทธิพลมาจากการฝึกปฏิบัติกับคนใช้จริง ๆ ประสบการณ์ส่วนตัว และแนวทางปฏิบัติที่มีมนุษยธรรมอย่างยิ่ง ผมจะหลีกเลี่ยงการใช้ศัพท์แสงเฉพาะทางในวงการจิตวิทยา การพรั่่าสอน การพูดจาแบบผู้รู้ รวมถึงคำพูดซ้ำซากให้ได้มากที่สุด สิ่งเหล่านี้ทำให้ผมประสาทเสีย ฉะนั้น ผมก็จะพยายามหลีกเลี่ยงไม่ให้คุณต้องเจอกับสิ่งเดียวกัน

## เส้นทางสู่การฟื้นฟูจะเกิดขึ้นได้อย่างไร

หนังสือเล่มนี้แบ่งออกเป็น 3 ส่วน

**บทที่ 1-3 รากเหง้าของปัญหา**

**บทที่ 4-8 เลิกนิสัยเดิม**

**บทที่ 9-10 กลับมาเป็นเจ้าชีวิตของตัวเองอีกครั้งและ  
วิธีป้องกันไม่ให้เกิดซ้ำเป็นเหมือนเดิม**

ทุกอย่างจะได้รับการอธิบายและแจกแจงอย่างชัดเจนในลักษณะที่ผมรู้ว่าได้ผลอย่างมีประสิทธิภาพ การเปลี่ยนแปลงจะไม่เกิดขึ้นจนกว่าคุณจะเข้าใจปัญหา ฉะนั้น ผมขอให้คุณอ่านหนังสือเล่มนี้ตามแนวทางที่ได้วางเอาไว้ บ่อยครั้งคุณอาจเกิดความรู้สึกย่ำยวนให้รีบเร่งอ่าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากคุณกำลังวิตกกังวล อาจถึงขั้นอดรนทนไม่ไหว “บอกวิธีแก้มาเลย” เชื่อกผมเถอะ เราจะไปถึงจุดนั้นแน่นอน

ผมจะไม่ใช้แบบจำลองความวิตกกังวลหรือการบำบัดแบบทั่วไปที่ใช้กันอยู่แล้ว แต่แน่นอนว่าผมยอมรับความเชี่ยวชาญของหลายแบบจำลองรวมถึงอิทธิพลของแบบจำลองเหล่านั้นที่มีต่องานของผม นี่คือนโยบายของผม มันเป็นแนวทางที่มีมนุษยธรรมและบูรณาการ ผมอยากแบ่งปันแนวทางนี้เพราะมันใช้ได้ผลจริง

แต่ละขั้นจะประกอบด้วยกระบวนการซึ่งตลอดเส้นทางผมจะแบ่งปันเรื่องราว ตัวอย่าง และเครื่องมือเฉพาะเจาะจงที่ช่วยได้ แต่ละบทจะปิดท้ายด้วยบทสรุปของเรื่องสำคัญที่ได้กล่าวไปแล้ว

ชื่อของบุคคล สถาบัน หรือองค์กรได้ถูกปรับเปลี่ยนให้เป็นนิรนามเพื่อปกป้องความเป็นส่วนตัวและรักษาความลับ ความคล้ายคลึงใดๆ ก็ตามของเรื่องราว เหตุการณ์ หรือบุคคลถือเป็น

เรื่องบังเอิญเนื่องจากรายละเอียดต่างๆ ได้ถูกปรับเปลี่ยนหรือแก้ไขให้สอดคล้องกัน

โปรดระลึกไว้ว่า ผมกำลังเสนอแนวทางและคำแนะนำในหนังสือเล่มนี้ แต่ถ้าอาการของคุณรุนแรงจนเป็นอุปสรรคต่อการใช้ชีวิต กรุณามองหาความช่วยเหลือจากนักบำบัดมืออาชีพหรือผู้ประกอบวิชาชีพทางการแพทย์ โปรดระลึกไว้ด้วยว่า ความวิตกกังวลอาจเชื่อมโยงกับภาวะสุขภาพจิตอื่นๆ ปัญหาสุขภาพ การใช้สารบางประเภท การใช้ยา ปัญหาด้านระบบประสาท และภาวะที่ระบบประสาทส่งผลให้สมองทำงานแตกต่างจากคนทั่วไป ขอให้พูดคุยกับผู้เชี่ยวชาญเสมอเพื่อขอคำแนะนำแบบเฉพาะเจาะจงสำหรับความวิตกกังวลที่เป็นผลสืบเนื่องมาจากสาเหตุอื่น หนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์สำหรับเรื่องความวิตกกังวลโดยทั่วไป แต่ก็เน้นตรงจุดที่ว่าความวิตกกังวลเป็นสาเหตุหลัก

**หากมีบางช่วงเวลาที่ความรู้สึกอับจนหนทางและสิ้นหวัง หรือรู้สึกอยากทำร้ายตัวเอง หรือคิดจะจบชีวิตตัวเอง จงพูดคุยกับใครสักคนในทันที ทางออกมีอยู่เสมอ แต่อย่างแรกเลยคือต้องพูดคุยกับแพทย์ของคุณหรือโทรศัพท์หาบริการสำหรับกรณีฉุกเฉิน**

ผมขอย้ำเตือนคุณอีกครั้งว่า ความวิตกกังวลของคุณดีขึ้นได้ และชีวิตก็ดีกว่าที่เป็นอยู่ทุกวันนี้ได้ แต่ขอพูดแบบเปิดอกว่า **ความวิตกกังวลจะไม่มีวันหายไปตลอดกาล**

ใครก็ตามที่ให้คำมั่นสัญญาในเรื่องนี้กำลังไม่ซื่อสัตย์ ความวิตกกังวลเป็นส่วนสำคัญอย่างหนึ่งของสภาวะความเป็นมนุษย์ บางครั้งมันมีประโยชน์และจำเป็น บางครั้งมันก็เป็นสิ่งที่กวนใจเป็นที่สุด เราจะหาทางฟื้นฟูจากความวิตกกังวลและเรียกชีวิตกลับคืนมาแทนที่จะปล่อยให้ความวิตกกังวลกำหนดชีวิตของคุณ

ทว่าคุณจะต้องใช้ความพยายามอย่างมาก แค่แสดงท่าทีไม่กังวลไม่ได้ช่วยให้หลุดพ้นจากความวิตกกังวลได้จริง ๆ ไม่มีวิธีไหนเยียวยาความวิตกกังวลของคุณได้ภายในวันเดียว ไม่มีวิตามินตัวไหนหรือการอบรมวิเศษไหนดับความกังวลได้ตลอดไป ไม่มีวิธีบำบัดแบบเอาตัวจุ่มลงไปใต้น้ำเย็นจัดวิธีไหนที่ช่วยขจัดความกังวลให้หมดไปได้อย่างสิ้นเชิง แน่نون บางวิธีช่วยได้ ผมจึงไม่ได้กำลังตีตกวิธีไหนเลย เพียงแต่มันไม่ได้ง่ายขนาดนั้นเท่านั้นเอง

ทุกวันนี้เราใช้ชีวิตอยู่ในวัฒนธรรมของการให้คำมั่นสัญญาที่หลอกลวง ข้อมูลที่ไร้คุณภาพ การใช้ประเด็นด้านสุขภาพจิตมาหลอกล่อเพื่อประโยชน์ทางการค้า สิ่งนี้คืออุตสาหกรรมที่มีมูลค่าหลายพันล้านปอนด์เลยทีเดียว

ผมขอโทษที่พูดตรงมาก แต่นั่นเป็นความจริง ข้อมูลมากมายที่เผยแพร่กันอยู่ช่วยอะไรไม่ได้

หากผมเคยหัวใจวาย นั้นย่อมไม่ได้ช่วยให้ผมกลายเป็นแพทย์โรคหัวใจที่มีคุณสมบัติครบถ้วน ฉะนั้น ผมไม่ควรและจะไม่เข้าสู่สังเวียนนี้ในฐานะ “ผู้เชี่ยวชาญ” ทุกวันนี้แค่ผ่านการอบรมสั้น ๆ ในช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์หรือการมีประสบการณ์ส่วนตัวก็ดูเหมือนจะเอามารับประกันคุณสมบัติกันได้แล้ว ขอให้ใช้ความระมัดระวังนี้หมายถึงสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของคุณ การแบ่งปันประสบการณ์และการส่งเสริมให้พูดคุยกันเป็นสิ่งที่ดีควรได้รับการยกย่อง บางคนทำสิ่งนี้ได้เป็นอย่างดี แต่การกล่าวอ้างอะไรที่เกินเลยจากนี้ควรได้รับการตรวจสอบดูว่ามีความแม่นยำและน่าเชื่อถือในเชิงการแพทย์หรือไม่

จากประสบการณ์ของผม การฟื้นฟูจากความวิตกกังวลเป็นการผสมผสานระหว่างการปล่อยวางรูปแบบเดิม ๆ ทางความคิด ร่างกาย อารมณ์ พฤติกรรม และพลังงาน ซึ่งจะนำพาคุณไปสู่การหลุดพ้นจากความวิตกกังวลในระยะยาว

หนังสือเล่มนี้ว่าด้วยการทำให้คุณเลิกเสพติดกระบวนการ  
แห่งความวิตกกังวล

หนังสือเล่มนี้ว่าด้วยการแสดงความรับผิดชอบ

หนังสือเล่มนี้ว่าด้วยการช่วยให้คุณรู้จักตัวตนที่วิตกกังวลของคุณ

หนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณเป็นเพื่อนกับตัวตนที่วิตกกังวล  
ของคุณ

หนังสือเล่มนี้เป็นหนังสือแห่งความหวัง การฟื้นฟูกลับมาใหม่  
และการเป็นเจ้าของของตัวเองอีกครั้ง ผมดีใจที่คุณหยิบหนังสือเล่มนี้  
ขึ้นมา



# ส่วนที่ 1

—

รากเหง้าของปัญหา

# บทที่ 1

## พบกับตัวตนที่วิตกกังวลของคุณ

มันเป็นเรื่องที่ย้อนแย้งเหมือนกัน ขณะที่ผมนั่งลงเพื่อเขียนบทเปิดนี้ ผมเองก็รู้สึกวิตกกังวลอยู่บ้างเล็กน้อยเกี่ยวกับการเขียนหนังสือเล่มนี้ มาเริ่มเข้าสู่เนื้อหากันเถอะ ระหว่างที่ผมแบ่งปันเรื่องราวต่อไปนี้ ซึ่งเกิดขึ้นภายในเวลาไม่กี่นาที

ผมอยู่ในห้องสมุดชุมชนละแวกบ้านและเริ่มสังเกตคนอื่นที่อยู่ในห้องเดียวกันพร้อมกับสงสัยว่าพวกเขาทำอะไรกันอยู่ มีใครสักคนเขียนหนังสืออยู่หรือเปล่า คงจะดีมากๆเลยใช่ไหมหากได้กลับไปเป็นนักเรียนอีกครั้ง ผมเคยเจอผู้ชายที่นั่งอยู่ใกล้ผมหรือเปล่าตอนผมพาสุนัขออกไปเดิน แนนอน นี่เป็นการหลีกเลี่ยงและการผัดวันประกันพรุ่งแบบที่เป็นกันทั่วไป แต่ผมก็พอจะหาเหตุผลมารองรับความคิดที่เตลิดไปไกลนี้ได้ มันช่วยพาผมให้ห่างไกลออกไปจากความรู้สึกที่วนเวียนอยู่ข้างใน

ใช่แล้ว ความวิตกกังวลวนเวียนอยู่ไม่ใกล้ไม่ไกล เขาเปรียบเสมือนเพื่อนเก่าที่อยู่กับผมมานานนับตั้งแต่จำความได้ เขาเป็นส่วนหนึ่งของความเป็นมนุษย์ของผม เขาเป็นส่วนหนึ่งของผม

และแม้ผมจะตระหนักดีว่าความวิตกกังวลกำลังก่อตัวขึ้น ผมก็รู้ว่าตัวดีว่าผมได้กระโดดขึ้นรถไฟแห่งความกลัวโดยที่ไม่ได้จัดการอะไรกับความวิตกกังวลนี้เลย

จู่ๆ ผมก็รู้สึกท้องไส้ปั่นป่วน แล้วความรู้สึกหนักอึ้งก็เริ่มกดทับลงที่หน้าอกและลามไปทั่วทั้งร่างกาย ความวิตกกังวลของผมไม่ได้แค่กำลังวนเวียนอยู่ห่าง ๆ อีกต่อไป เขาเข้ามาอยู่ในห้องแล้ว ผมรู้สึกตึงเครียดและอยู่ในสภาวะของการคาดหวัง แต่ผมก็ไม่รู้ว่าตัวเองกำลังคาดหวังอะไร เหมือนกับที่ผมกำลังรอให้อะไรบางอย่างผิดพลาดและดูเหมือนว่าการออกไปจากสภาวะนี้จะไม่ใช่ทางเลือกที่ฉลาดนัก

แน่นอน ความรู้สึกเหล่านี้ต้องเกิดขึ้นด้วยเหตุผลอะไรสักอย่าง ผมเริ่มครุ่นคิดว่ามีใครบ้างไหมในห้องนี้ที่มีช่วงเวลาเหล่านี้ (ผมรู้ว่า มีแน่นอน) บางทีพวกเขาบางคนอาจกำลังรู้สึกแบบเดียวกันอยู่ในขณะนี้ก็เป็นได้

จากนั้นจิตใจของผมก็กลับมาคิดเรื่องต่างๆ มากมายเกี่ยวกับงานที่อยู่ใต้มือ ซึ่งก็คือการเขียนหนังสือเล่มนี้ ผมครุ่นคิดเกี่ยวกับชื่อหนังสือ เนื้อหา กำหนดเส้นตาย รวมถึงวิธีวางโครงเรื่องของหนังสือ

ต่อมาผมก็เปลี่ยนทิศอีกเมื่อความคิดต่างๆ ของผมเริ่มหนักอึ้งขึ้นเล็กน้อย ผมเริ่มตั้งคำถามเกี่ยวกับความสามารถของตัวเองในการเขียนหนังสืออีกเล่มทั้งๆ ที่นี่เป็นหนังสือเล่มที่สี่ของผม ความรู้สึกสงสัยในตัวเองคือปลานเข้ามาอย่างรวดเร็ว รวากับนักช้อปของราคาถูกในช่วงเทศกาลลดราคาเดือนมกราคม โดยไม่พลาดแม้แต่โอกาสเดียวที่จะตั้งคำถามไปเรื่อย ๆ ว่า “จะเกิดอะไรขึ้นถ้า...” ซึ่งมีเยอะเลยทีเดียว

- จะเกิดอะไรขึ้นถ้าผมล้มเหลว
- จะเกิดอะไรขึ้นถ้าหนังสือเล่มนี้ไม่ประสบความสำเร็จเหมือนเล่มอื่น
- จะเกิดอะไรขึ้นถ้าผมเขียนไม่ออก
- จะเกิดอะไรขึ้นถ้าหนังสือเล่มนี้ไม่ได้ช่วยอะไรคนอ่านเลย
- จะเกิดอะไรขึ้นถ้าบรรณาธิการคิดว่าหนังสือเล่มนี้ไม่ได้เรื่อง

ผมคิดว่าคุณคงเข้าใจสิ่งที่ผมต้องการจะสื่อ ผมกำลังอยู่บนขบวนรถไฟเร็วที่มุ่งไปสู่การคิดลบแถมยังเป็นบริการแบบด่วนพิเศษด้วย!

ความวิตกกังวลแทบจะไม่มาตัวเปล่า มันจะพ่วงเอาเหล่าญาติสนิทติดสอยห้อยตามมาด้วยเสมอ เช่น อึดตา ความสงสัยในตัวเอง การคิดถึงผลลัพธ์ที่เลวร้ายที่สุดไว้ก่อน ความกลัว ความหวาดหวั่นในใจ รวมถึงอย่างอื่นอีกเล็กน้อยที่เราจะได้พบในระหว่างการอ่านหนังสือเล่มนี้ เหมือนกับการชมรายการโทรทัศน์ชื่อ *Long Lost Family*<sup>1</sup> ที่ออกอากาศในอังกฤษ คุณไม่มีทางรู้เลยว่าจะมีอะไรเผยออกมาบ้าง!

จู่ๆ ความสนใจของผมก็พุ่งไปที่อื่นอีกครั้ง นอกจากความคิดของผมที่กำลังแล่นอย่างรวดเร็ว ผมยังมีสติรับรู้ด้วยว่าความรู้สึกใหม่ๆ ใต้คืบคลานเข้ามา ผมรู้สึกกลัว ผมเกิดความสงสัยไม่แน่ใจ ผมรู้สึกเปราะบาง

ผมรู้สึกไร้เกราะป้องกัน

และจากนั้นจู่ๆ ผมก็รู้สึกเหนื่อยหอบราวกับกำลังไต่ชันมาหายใจเหนื่อน้ำหลังจากจมอยู่ใต้น้ำไปชั่วขณะ ผมหยุดคิดโดยสัญชาตญาณพร้อมกับควบคุมการหายใจให้เป็นปกติและถอยออกมาจากความรู้สึกวิตกกังวล นี่คือนิสัยที่ผมได้เรียนรู้มา ซึ่งคุณก็จะได้เรียนรู้สิ่งนี้เช่นกัน

ผมสามารถตรวจจับความวิตกกังวลของตัวเองได้ และทันใดนั้นเองผมก็รู้สึกสงบและหัวสมองปลอดโปร่งมากขึ้น

ในสภาวะที่มั่นคงขึ้น ในไม่ช้าผมก็ตระหนักได้ว่า ผมเกิดความวิตกกังวลเพราะผมอยู่ในสถานการณ์ใหม่ซึ่งคือการเขียนหนังสือเล่มนี้ มันน่าหวาดเสียว มีความเสี่ยง และอาจผิดพลาดได้ แล้วทำไม

---

<sup>1</sup> *Long Lost Family* เป็นรายการชุดทางโทรทัศน์ในอังกฤษที่นำเสนอให้เห็นถึงความพยายาม อุปสรรค และสิ่งไม่คาดคิดต่างๆ ที่คนคนหนึ่งต้องเผชิญระหว่างตามหาพ่อแม่ญาติพี่น้องที่พลัดพรากกันไปนาน

ความวิตกกังวลถึงไม่ฉายภาพสถานการณ์เลวร้ายที่สุดออกมาให้หมด เพื่อป้องกันผมจากอันตราย ความเจ็บปวด ความล้มเหลว หรือแม้แต่ความอับอายล่ะ มันดูมีเหตุมีผลนะ

ความวิตกกังวลของผมทำหน้าที่ปกป้องผม แต่มันไม่ใช่สิ่งจำเป็นหรือสิ่งที่ช่วยอะไรได้ ณ เวลานี้

ผมต้องการให้ความวิตกกังวลของผมได้ยินเรื่องนี้ ผมจึงเตือนสติเขาเกี่ยวกับข้อเท็จจริงบางอย่าง

- หนังสือเล่มนี้มีความสำคัญ
- ความสงสัยหลายประการที่เกิดขึ้นไม่เป็นความจริง
- เราเคยรับมือได้ดีมาก่อนหน้านี้
- มันปลอดภัยที่จะทำงานนี้
- เราจะรับมือได้
- ผมซาบซึ้งในความห่วงใยที่เขาทำให้
- เขาสามารถพักได้เพราะผมยังไม่ต้องการเขา ณ เวลานี้

เขาถอยห่างออกไปราวกับสุนัขตัวน้อยที่กำลังฝึกฝน ผมทำงานร่วมกับเขามานานจนเราให้เกียรติกันและกัน ณ จุดนี้ ซึ่งเขาก็ได้เรียนรู้ที่จะเชื่อมั่นในวิจารณ์ญาณที่มีวุฒิภาวะมากกว่าของผม

ผมกลับมาเขียนต่อพร้อมหัวเราะให้กับตัวเอง นี่ไม่ใช่วิธีที่ผมวางแผนจะเปิดฉากหนังสือเล่มนี้เลย แต่ความวิตกกังวลของผมมีแนวทางที่แตกต่างอย่างชัดเจน ถ้าผมจะให้เขามาเป็นตัวเด่นในหนังสือเล่มนี้ เขาย่อมจะพยายามหาจังหวะมาแสดงบทบาทเด่นอยู่เสมอ

อย่าหลงกลกันนะ ความวิตกกังวลจะกลับมาอย่างแน่นอน แต่ทุกวันนี้ผมไม่รู้สึกรวดท้ออีกต่อไป ผมเข้าใจว่าเขามีเจตนาอะไรทำงานอย่างไร และคิดอย่างไร ผมคุ้นเคยกับอารมณ์ที่เขาพาผมให้

และตระหนักถึงพฤติกรรมที่เขาชักนำให้เกิดขึ้น ความวิตกกังวลทำให้คนเสพติด เจ้าเล่ห์ ซ่างโน้มน้าว และซ่างเรียกร้อง ถ้าเขาเชื่อว่าเราสามารถเข้ามาควบคุมได้ เขาก็จะพยายามทำให้ได้ อย่างไรก็ตามผมเตือนตัวเองอยู่เสมอว่าความวิตกกังวลมีเจตนาดี เขาไม่ใช่ศัตรูของผม เขาเป็นแค่ด้านหนึ่งของผมที่คอยปกป้องตัวเองมากเกินไป ซึ่งบางครั้งก็ทำงานหนักเกินจำเป็น และนั่นก็เป็นอะไรที่เข้าใจได้ อย่างที่พูดสำหรับผมในฐานะใครคนหนึ่งที่เคยโตมาในสภาพแวดล้อมที่เต็มไปด้วยความกลัวตลอดเวลา

หากเราพบทวนตัวอย่างเหตุการณ์ที่ผมได้เล่าไปอย่างรวดเร็ว คุณจะเห็นกระบวนการทำงานของความวิตกกังวลอย่างเป็นระบบ

- ภารกิจใหม่ในการเขียนหนังสือกระตุ้นให้เกิดความวิตกกังวล
- ความวิตกกังวลเชื่อว่าภารกิจใหม่อาจนำมาซึ่งความเสี่ยงหรือภัยคุกคาม
- ความวิตกกังวลระดมเกราะป้องกันของเขา
- สร้างสภาวะของความตื่นตัวขึ้นในร่างกาย (อาการทางกาย)
- กระตุ้นให้เกิดความคิดพื้นฐานต่างๆ ที่ขึ้นต้นด้วย “จะเกิดอะไรขึ้นถ้า...” (คิดมาก/วิตกกังวล)
- ลงลึกยิ่งขึ้นจนเกิดการสงสัยในตัวเอง หวาดกลัว เกิดความคิดต่างๆ ในทางร้าย
- เริ่มรู้เท่าทันตัวเอง ผมหยุด หายใจลึกๆ และถอยห่างออกมาเพื่อสกัดวงจรของความวิตกกังวล
- ผมเจรจาและบอกกับตัวตนที่วิตกกังวลของตัวเองอีกครั้งว่าเขาไม่เป็นที่ต้องการ
- หลบหลีกส่วนที่ทำให้เสพติดความวิตกกังวลได้แล้วก็สร้างรูปแบบใหม่ๆ ขึ้นมา ซึ่งเป็นประโยชน์ในระยะยาว

พูดตามตรง การเสพติดเรื่องราวที่ความวิตกกังวลสร้างขึ้นอาจเป็นสิ่งที่เข้ายวนใจมาก ในระยะสั้นมันช่วยให้ผมรู้สึกปลอดภัยมากขึ้น วันนี้ผมอาจหยุดเขียนและออกไปทำอะไรสักอย่างที่น่ารื่นรมย์ ผมจะรู้สึกกดดันน้อยลง ผมสามารถหลบเลี่ยงความรับผิดชอบบางอย่างไปได้

เอาละ ใช่แล้ว มันมีผลตอบแทนในระยะสั้น แต่ต้องแลกมาด้วยอะไรบ้างล่ะ

ฉะนั้น ผมจึงตัดสินใจขอบคุณตัวตนที่วิตกกังวลของผมที่ปรากฏออกมาในวันนี้ขณะที่ผมเริ่มเขียนหนังสือเล่มนี้ ผมปฏิเสธอย่างละมุนละม่อมที่จะเข้าไปมีส่วนร่วมมากเกินไปกับสิ่งที่เขาหยิบยื่นมาให้ และเดินหน้าตามจุดมุ่งหมายของผมต่อไป

ผมสกดดวงจระนีก่อนที่มันจะเริ่มสร้างความรู้สึกเลวร้ายหรือความรู้สึกอึดอัด

คุณเองก็มีพลังที่จะทำแบบเดียวกันนี้

## ช่วงเวลาของการไตร่ตรอง

ตอนนี้ผมก็ได้ให้ข้อมูลเชิงลึกเล็กๆ น้อยๆ ไปแล้วว่าความวิตกกังวลของผมทำงานอย่างไร ผมมีคำถามเล็กน้อยให้คุณลองคิดพิจารณา ผมอยากให้คุณใช้เวลาสักสองสามนาทีและจดบันทึกอะไรสักหน่อย หากสิ่งนี้จะเป็นประโยชน์สำหรับคุณ

- คุณเคยพบกับตัวตนที่วิตกกังวลของคุณแบบมีสติสัมปชัญญะครบถ้วนหรือไม่ (เคยตั้งใจใช้เวลาทำความเข้าใจกับด้านนั้นของคุณหรือไม่)

- คุณเคยพยายามหลบเลี่ยงด้านนี้ของตัวเองหรือไม่
- คุณเคยคิดหรือไม่ว่าความสัมพันธ์กับตัวตนด้านนี้ของคุณอาจไม่ค่อยดีนัก
- คุณเคยสำรวจดูหรือไม่ว่าตัวเองอาจเสพติดการปรากฏตัวของเขา/เธอ/พวกเขา ที่มาพร้อมกับคำสั่งสัญญาว่าจะมอบความปลอดภัยและการปกป้องจากความเจ็บปวดหรือภัยอันตรายทั้งหลายมากแค่ไหนในชีวิตประจำวัน
- คุณเคยสงสัยหรือไม่ว่าคุณถูกตัวตนด้านนี้ของตัวเองคุกคามและหวาดกลัวตัวตนด้านนี้ของตัวเอง
- คุณเคยสงสัยไหมว่าใครคือคนกำหนดทิศทางชีวิตของคุณ ตัวคุณเองหรือความวิตกกังวลของคุณ

ผมรู้ว่าคำถามเหล่านี้ยากต่อการคิดพิจารณาและอาจกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกอึดอัด แต่ถ้าเราจะลงมือจัดการให้คุณเลิกเสพติดความวิตกกังวล เราจำเป็นต้องเริ่มด้วยการทำให้คุณกล้าพบกับตัวตนด้านนั้นของคุณ

อย่าลืมว่าคุณอาจเสพติดการพึ่งคำคำทอและคำชู้ตต่าง ๆ นานามาเป็นเวลาหลายปี ดังนั้น การทำความเข้าใจและเข้าใจตัวตนด้านนั้นของคุณจึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง