

ถ้าตอนนั้นฉันฟัง เสียงหัวใจมากกว่านี้

ไม่ว่าใครก็เจ็บปวดหรือบกร่องกันได้ทั้งนั้น
ไม่จำเป็นต้องหลบซ่อนมันหรอกนะ

นางจโฮ เขียน
กนกรัตน์ อรุณรัตน์รุจวี แปล



Have a Booktiful Day!

Bloom

ถ้าตอนนั้นฉันฟัง เสียงหัวใจมากกว่านี้

평생 동안 사랑 받기
평생 동안 사랑 받기



คำนำสำนักพิมพ์

สภาพสังคมกดดันให้เราทำงานหามรุ่งหามค่ำเกินกำลัง จะรับไหว ต้องแข่งขันกันเพื่อความอยู่รอด ผู้คนรอบตัวคาดหวังให้เรามีการศึกษา หน้าที่การงาน ความสัมพันธ์ และชีวิตที่ดูเลิศเลอ ซ้ำยังชอบด้อยค่าความทุกข์ของเรา ตีตราปัญหาสุขภาพจิตและความแตกต่างว่าเป็นจุดอ่อน เลวร้าย หรือไม่พึงปรารถนา ถ้าอย่างนั้นก็คงบอกได้ว่าความทุกข์ของเราไม่ใช่เรื่องส่วนตัวอีกต่อไป แต่เป็นความรับผิดชอบของสังคมด้วย

หากต้องอยู่ในสังคมแบบนี้ ใครบ้างจะกล้าพูดเรื่องทุกข์ใจออกมาง่าย ๆ บางที่เราอาจจะยอมรับตัวเองไม่ได้เลยด้วยซ้ำ แล้วถ้าเก็บงำความเจ็บปวดขนาดนั้นไว้เพียงลำพัง เราจะเหลือแรงที่ไหนไปปลอบโยนคนอื่น ความเห็นอกเห็นใจอาจค่อย ๆ จางหาย เหลือไว้เพียงความโดดเดี่ยวที่เพิ่มมากขึ้น

ในหนังสือ ถ้าต่อนั้นฉันฟังเสียงหัวใจมากกว่านี้เล่มนี้ จิตแพทย์นางจโฮจึงย้ายอยู่เสมอว่าปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรมมีผลต่อการเปิดเผยความเปราะบาง และหากเรากลับสารภาพสิ่งที่อยู่ในใจออกมา ทุกคนจะมีโอกาสได้รับการเยียวยาที่แท้จริง สังคมจะขับเคลื่อนไปด้วยความเข้าใจ การสนับสนุน ความเห็นอกเห็นใจ และให้อภัยซึ่งกันและกัน

จิตแพทย์นางจโฮเขียนหนังสือเล่มนี้ขึ้นเพราะอยาก
ปลอบโยนผู้อ่านจากใจจริง ซึ่งเขาทำได้สำเร็จอย่างงดงาม
นี่คือหนังสือแห่งยุคสมัยที่ไม่เพียงช่วยสมานแผลใจ แต่ยังดูแล
และบำรุงหัวใจดวงน้อยๆ ของเราและคนที่เรารักอีกด้วย

สุดท้ายนี้ สำนักพิมพ์ Bloom เชื่อในพลังของการเยียวยา
ผ่านตัวหนังสือเช่นเดียวกับคุณหมอ และยินดีอย่างยิ่งที่จะเป็น
ส่วนหนึ่งของการส่งต่อเรื่องราวนี้เพื่อหล่อเลี้ยงชีวิตอันล้ำค่า
ของคุณ

หวังว่าคุณจะได้รับการปลอบโยนและส่งต่อความรู้สึกดีๆ
ให้ใครสักคนต่อไป

Bloom

คำนิยม

หนังสือ **ถ้าตอนนั้นฉันฟังเสียงหัวใจมากกว่านี้** ของ ศาสตราจารย์นาจโฮเป็นหนังสือที่ก้าวข้ามขอบเขตระหว่างหนังสือพัฒนาตนเองและบทความเชิงสารคดี พร้อมทั้งซึมซาบเข้าสู่จิตใจของผู้อ่านได้ลึกซึ้ง ผู้เขียนถ่ายทอดช่วงเวลาเจ็บปวดในวัยหนุ่มอย่างตรงไปตรงมา แม้เขาจะมีสิ่งที่ใครหลายคนอาจอิจฉา แต่กลับต้องเผชิญกับเงาของความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้า การเปิดเผยเรื่องราวเหล่านี้ให้ความรู้สึกเหมือนเพื่อนเก่าที่กำลังเล่าความในใจให้เราฟัง

ด้วยความเชี่ยวชาญในฐานะจิตแพทย์ ผสานกับความจริงใจในฐานะมนุษย์ หนังสือเล่มนี้มอบทัศนคติใหม่ในการมองตัวเองและผู้อื่น ทำให้ผู้อ่านตระหนักว่าเราต่างเป็นสิ่งมีชีวิตที่ไม่สมบูรณ์แบบ ซึ่งนั่นทำให้เราดงาม และยังช่วยให้ใครที่แบกรับภาระของ “ความจำเป็นต้องสมบูรณ์แบบ” เปิดมุมมองใหม่ในการมองโลก

อีกหนึ่งจุดแข็งของหนังสือเล่มนี้คือการก้าวข้ามเรื่องราวส่วนตัวไปสู่การวิเคราะห์ปัญหาเชิงโครงสร้างของสังคมด้วยสายตาเฉียบแหลม ผู้เขียนหยิบยกปัญหาเร่งด่วนอย่างอัตราการฆ่าตัวตายในสังคมเกาหลีและสะท้อนให้เห็นถึงทางออกแห่งความหวัง

ความกล้าที่จะเผย “ความเปราะบาง” การเชื่อมโยงกับผู้อื่นอย่างแท้จริง และพลังของความเห็นอกเห็นใจ คือสาระสำคัญอันโดดเด่นของหนังสือเล่มนี้ หากเราเป็น “หนังสือ” ให้กันและกันได้ตามที่ผู้เขียนบอก สังคมจะกลายเป็นสวนแห่งความอบอุ่นและความเมตตา ถ้าต่อนั้นฉันฟังเสียงหัวใจมากกว่านี่จึงเป็นของขวัญล้ำค่าที่ส่งมอบความเข้าใจและความสัมพันธ์ที่ดีซึ่ง ซึ่งจำเป็นมากในยุคสมัยของเรา

ช็องฮีวีอน

ศาสตราจารย์ด้านเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ

ศูนย์การแพทย์อาฮัน กรุงโซล

นางจโฮเคยฝึกฝนในห้องฉุกเฉินด้านจิตเวชที่นิวยอร์ก เมืองซึ่งมีคนไร้บ้านกว่า 80,000 คน เขาใช้ความอ่อนโยน ชีตัมขบเรื่องราวของคนอ่อนแอในมหานครแห่งนี้ โดยเชื่อว่า ความเชื่อมั่นของผู้ป่วยคือสิ่งที่สร้างความเชี่ยวชาญให้แพทย์ แม้ตัวเขาจะมีแนวทางแก้ปัญหาทางการแพทย์ แต่เขากลับไม่ได้มองว่าผู้ป่วยเป็น “คนมีปัญหา” ที่ต้องได้รับการช่วยเหลือ แต่มองทุกคนอย่างเท่าเทียมในฐานะมนุษย์ด้วยความขอบคุณ เขาจึงเป็นแพทย์ที่มี “มุมมองแตกต่าง” จากคนอื่น

ตลอดเวลาที่ผ่านมา นางจโฮไม่เพียงทำหน้าที่เป็น ผู้เยียวยา แต่ยังเป็นผู้รับฟังอย่างแท้จริง สยดาของเขาเปี่ยมไปด้วยความเมตตาและความเข้าใจอันลึกซึ้ง แม้ชีวิตจะประสบความสำเร็จมาก ๆ กระนั้นเขาก็กลับไม่เคยปฏิเสธ “ความเปราะบาง” ของตัวเอง และนั่นทำให้เขากลายเป็นเพื่อนร่วมทางที่น่าเชื่อถือสำหรับผู้ซึ่งเจ็บปวดท้อแท้

ถ้าตอนนั้นฉันฟังเสียงหัวใจมากกว่านี้ เป็นหนังสือที่ว่าด้วย “ความกล้าที่จะยอมรับความเปราะบาง” ท่ามกลางโลกซึ่งบีบบังคับเราให้แสวงหาความสุขและความสมบูรณ์แบบ มันคือบันทึกทางการแพทย์ที่เปี่ยมไปด้วยความหวังว่าจะเป็นอย่างไรหากเรากล้าเปิดเผย “ความเศร้า” และ “ความกังวล” ของตัวเองให้โลกรับรู้ ขอขอบคุณที่เขาเป็นฝ่ายยื่นมือออกมาก่อน

และแบ่งปันความทรงจำต่างๆ ที่ช่วยให้เราเข้าใจเกี่ยวกับ “ช่วงเวลาแห่งโรคจิตกักขัง” มากขึ้น ซึ่งเขาในวัยหนุ่มต้อง ผินทนผ่านมันมาด้วยหัวใจที่สิ้นไหวรุนแรงตลอด รวมถึง ช่วงเวลาที่ต้องเผชิญกับแรงกดดันหนักหน่วงเพราะอยากได้ การยอมรับในฐานะชาวเอเชียผู้ย้ายไปอยู่ต่างแดน

หากหนังสือเล่มแรกของเขาเรื่อง *ห้องสมุดชีวิตของ จิตแพทย์นิวยอร์ก* (จัดพิมพ์ภาษาไทยโดยสำนักพิมพ์ nami) เป็นเหมือนบันทึกที่เขียนออกมาด้วยความหวังใยเพื่อนที่กำลัง เจ็บป่วย ถ้าตอนนั้นฉันฟังเสียงหัวใจมากกว่านี้เล่มนี้ ก็เปรียบเสมือนใบสั่งยาที่เขียนขึ้นผ่านความอ่อนโยนจาก ชายหนุ่มผู้นำชีวิตของตนเองมาเป็นบทเรียน สำนวนภาษา เรียบง่ายซึ่งเปล่งออกมาจากจุดกึ่งกลางระหว่างมิตรภาพ และวิชาชีพแพทย์นั้นปราศจากอคติใดๆ และทำให้ทุกประโยค มีสีสันตลอดการอ่าน ขอแนะนำหนังสือเล่มนี้แก่คนหนุ่มสาว ผู้มุ่งมั่นอยู่บนเส้นทางสู่การเป็นแพทย์อย่างแท้จริง และ แก่เพื่อนมนุษย์ทุกคนที่เผชิญกับความโดดเดี่ยวเพราะไม่ได้ รับการยอมรับ

คิมจิซู

Minds Connector

ผู้เขียน *이어령의 마지막 수업*

(*Lee Eoryeongui Majimak Sueop*)

“คำสารภาพนั้นทรงพลัง”

นี่คือความคิดแรกที่ผุดขึ้นมาเมื่อฉันอ่านหนังสือเล่มนี้ คำสารภาพจากใจของจิตแพทย์ผู้สมบูรณ์แบบในสายตาของคนทั่วไปกลายเป็นพลังปลอบโยนและให้กำลังใจเราได้อย่างน่าประหลาด

เราทุกคนต่างเผชิญความยากลำบากและมักโทษตัวเองเมื่ออะไรๆไม่เป็นไปตามหวัง เราเชื่อว่าความหุดหู่คือความอ่อนแอและโทษตัวเองว่าไม่เข้มแข็งพอ ในขณะที่คนอื่นดูจะรับมือกับชีวิตได้ดีกว่า

อย่างไรก็ดี ผู้เขียนซึ่งเคยเผชิญกับโรคจิตกังวลและความรู้สึกไร้เรี่ยวแรงได้ส่งข้อความถึงพวกเราว่า “ทุกคนมีสิทธิ์เจ็บปวด” อีกทั้งยังแบ่งปันคำปลอบโยนที่เคยได้รับว่า “ถ้าฉันเป็นเธอ ฉันก็คงทำแบบเดียวกัน”

นี่เป็นข้อความที่เขาส่งถึงฉันและคุณด้วย

อีกิมีฮิ

ผู้ดำเนินรายการโทรทัศน์

บทนำ

แด่คุณปู่ยืนอยู่บน ลู่วิ่งไฟฟ้าความเร็วสูง

“เรียนจบตั้งคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยไซเดลแล้วทำไมถึงไปอเมริกาล่ะ”

นี่เป็นคำถามที่ผมมักได้รับจากคนที่เพิ่งพบกันครั้งแรกเอาจริงๆ ผมก็อยากตอบด้วยคำพูดสวยหรูดูดีอย่าง “เพราะอยากเห็นโลกที่กว้างขึ้น” หรือ “เพราะอยากเรียนรู้วิทยาการทางการแพทย์ระดับโลก” แต่ถ้าให้พูดตรงๆ ตอนนั้นผมแค่อยากหนีไปให้พ้นจากเกาหลีใต้ เพราะชีวิตในสังคมที่เต็มไปด้วยการแข่งขันทำให้ผมอึดอัดและท้อแท้จนหมดแรง

สมัยเรียนผมมองว่าสังคมเกาหลีเปรียบเสมือนลู่วิ่งไฟฟ้าความเร็วสูง หากผลลดยุดแม้เพียงชั่วขณะก็จะหลุดออกจากลู่วิ่ง และหากตกลงไปแล้วครั้งหนึ่งก็แทบไม่มีโอกาสกลับขึ้นมาได้อีกเลย เว้นแต่จะมีโชคช่วยหรือทุ่มเทหนักมากจริงๆ คนจำนวนไม่น้อยต้องบาดเจ็บจากการพยายามปีนกลับขึ้นมา แม้ผมจะไม่เคยก้าวขึ้นช่วงเรียนแพทย์ แต่จิตใจ

อาจหลุดจากลู่วิ่งไปแล้วโดยไม่รู้ตัว

สถานที่ที่ผมหนีไปใช้ว่าจะเป็นที่สวนสาธารณะ ชีวิตของชาวต่างชาติผู้ย้ายไปอยู่สหรัฐอเมริกาเต็มไปด้วยความยากลำบากในอีกมิติหนึ่ง โดยเฉพาะช่วง 5 ปีแรกที่ผมต้องปรับตัวเข้ากับชีวิตใหม่ ระหว่างฝึกงานในตำแหน่งแพทย์ประจำบ้าน¹ บางครั้งมันเหนื่อยมากจนคิดอยากกลับเกาหลี แต่ต้องทำงานมากกว่า 60 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ก็สาหัสมากพอแล้ว แต่สิ่งที่ทำให้มันยากยิ่งขึ้นคือการเป็นชาวต่างชาติซึ่งต้องข้ามผ่านอุปสรรคทางภาษาและวัฒนธรรมให้ได้

อย่างไรก็ตาม เมื่อเวลาผ่านไป 5 ปี ผมเริ่มปรับตัวได้และมีเวลาสำรวจโลกรอบตัวมากขึ้น พอลองย้อนมองอดีตแล้วเห็นตัวเองวัย 20 ปีกำลังลำบาก ผมก็ปวดใจ แม้ตอนนั้นจะพยายามหนักเสมอ แต่เวลามีอะไรไม่เป็นไปตามที่หวังผมมักโทษตัวเองตลอด ความกลัวว่าคนอื่นจะแซงหน้าและทิ้งเราไว้ข้างหลังทำให้ผมไม่กล้าหยุดพัก เวลาป่วยจึงตีใจเพราะถ้าพักเฉย ๆ จะรู้สึกผิดที่ “เราไม่ได้พยายามเต็มที่” แต่ถ้าพักเพราะป่วย ผมยังใช้ข้ออ้างว่า “ก็ป่วยนี่นา ช่วยไม่ได้” ในการหยุดพักโดยไม่รู้สึกผิดได้

การใช้ชีวิตต่างแดนทำให้ผมได้พบกับผู้คนหลากหลาย แม้คนในแวดวงเดียวกันอาจจะเป็นแพทย์ นักวิชาการ หรือ

¹ เรซิเดนต์ (Resident) แพทย์ที่ศึกษาต่อ 3-5 ปีเพื่อเป็นแพทย์เฉพาะทางสาขาใดสาขาหนึ่ง

พนักงานบริษัท แต่ผู้ป่วยของผมมีภูมิหลังแตกต่างกันมากมาย ตั้งแต่นักเรียนมัธยมปลาย คนขับรถเมล์ ผู้ให้บริการทางเพศ ไปจนถึงผู้บริหารบริษัทยักษ์ใหญ่

สิ่งหนึ่งที่ผมได้เรียนรู้จากพวกเขาคือความแตกต่างของความเร็วลู่วิ่ง คนที่ตั้งใจใช้ชีวิตลำบากตรากตรำเหมือนคนเกาหลีหาได้ยากมาก ไม่ว่าจะเป็นคนยากจนหรือร่ำรวยก็ล้วนทำงานหนักจนแทบไม่มีเวลาพัก แต่ผมแทบไม่เคยพบใครในสหรัฐอเมริกาที่ยอมอดหลับอดนอนเพื่อเพิ่มเวลาเรียนหรือทำงานให้หนักขึ้นแบบคนเกาหลี ไม่สิ ไม่เคยเจอแม้แต่คนเดียวด้วยซ้ำ แต่ถึงอย่างนั้น สิ่งที่น่าเศร้าคือเมื่อเหนื่อยล้าคนเกาหลีจำนวนมากยังคงโทษว่าปัญหาเกิดจากตัวเอง ทั้งที่พยายามเต็มที่จนไม่รู้จะเต็มทีอย่างไรแล้ว การตำหนิตัวเองว่ายังพยายามไม่พอเช่นนั้นทำให้ผมปวดใจ

หลังจากตีพิมพ์หนังสือเล่มแรกเรื่อง *ห้องสมุดชีวิตของจิตแพทย์นิวยอร์ก* ผมได้รับความคิดเห็นจากผู้อ่านมากมาย มีเสียงตอบรับหลากหลาย ตั้งแต่คำชื่นชมที่บอกว่าอ่านแล้วน้ำตาไหลไม่หยุด ไปจนถึงคำวิจารณ์ตรงไปตรงมาว่าเนื้อหาไม่มีอะไรมากและสั้นเกินไปจนเหมือนโดนหลอก แม้เป็นเชิงลบแต่ผมก็รู้สึกขอบคุณทุกความคิดเห็น เพราะเพียงมีคนเลือกอ่านหนังสือของผมท่ามกลางตัวเลือกหนังสือ

มากมายแล้วยังสละเวลาเขียนรีวิวให้ ไม่ว่าจะชมหรือตำหนิ ก็นับว่ามีค่าแล้ว จุดมุ่งหมายหลักอย่างหนึ่งของผมในการเขียนหนังสือเล่มนี้คือการลดอคติและการตีตราผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิตในสังคม ดังนั้น ความคิดเห็นที่บอกว่าผู้อ่านเสียน้ำตาไปกับเรื่องราวของผู้ป่วยจึงเป็นปฏิกิริยาซึ่งใกล้เคียงกับเจตนาของผมมากที่สุดแล้ว

อย่างไรก็ดี มีความคิดเห็นจำนวนมากบอกว่าหนังสือเล่มนี้ “ช่วยปลอบโยนจิตใจ” ได้อย่างคาดไม่ถึง ผู้อ่านบางคนบอกว่าพวกเขาได้รับการปลอบโยนจากเรื่องราวของคุณปู่ที่เคยประสบภาวะซึมเศร้าเรื้อรัง และเข้าใจความรู้สึกของการสูญเสียคนรักมากขึ้น ขณะที่บางคนได้รับกำลังใจจากสายตาอันอบอุ่นซึ่งผมใช้มองผู้ป่วย ผมตื่นตันทุกครั้งที่ได้ยินความคิดเห็นเช่นนี้ เมื่อผู้ป่วยบอกว่าการได้พบคุณหมอ “ช่วยปลอบโยนหัวใจที่เจ็บปวดของฉัน” นั่นถือเป็นคำชมที่จิตแพทย์อย่างผมอยากได้ยินที่สุด หนังสือเล่มแรกทำให้ตระหนักได้ว่าผมสามารถส่งต่อกำลังใจที่เคยมอบให้ผู้ป่วยในห้องตรวจไปยังผู้อ่านอีกมากมายผ่านตัวหนังสือได้

เพราะอย่างนั้น ผมจึงตั้งใจแน่วแน่ว่าหนังสือเล่มที่ 2 จะเป็น “หนังสือที่มอบการปลอบโยนอย่างแท้จริง” แต่จะทำอย่างไรละ หนังสือของผมจะต่างจากหนังสือแนวเยียวยาจิตใจซึ่งมีอยู่มากมายในร้านหนังสือตอนนี้ได้อย่างไร ผมใช้เวลา

ครุ่นคิดนานหลายเดือนกว่าจะเซ็นสัญญาเพราะตอบคำถามสำคัญเหล่านี้ไม่ได้ ผมอยากปลอบโยน แต่ไม่ใช้ในแบบที่ฉาบฉวยหรือผิวเผิน ไม่ใช่คำปลอบประโลมที่จะถูกลืมไปง่ายๆ ทันทีเมื่อปิดหนังสือหน้าสุดท้าย ผมอยากให้การปลอบประโลมยังคงอยู่แม้ในตอนที่ต้องเผชิญกับความเป็นจริงอีกครั้ง

ด้วยเหตุนี้ กระบวนการเขียนหนังสือเล่มที่ 2 จึงยากกว่าเล่มแรกมาก ผมมักจะหยุดเขียนด้วยความกังวลว่าหากคำปลอบโยนของผมส่งไปไม่ถึงผู้อ่านละ จะทำอย่างไร ถ้ามันเป็นเพียงเสียงสะท้อนอันว่างเปล่าที่ไม่หลงเหลืออะไรเลย เจตนาธรรมณ์ของผมจะเหลือแค่เศษซากหรือเปล่า อันที่จริง เพราะผมเชื่อว่าเหตุผลสำคัญที่ผู้คนในสังคมเกาหลีต้องเผชิญกับความทุกข์ยากเกิดจากปัจจัยด้านโครงสร้างเชิงสังคมและวัฒนธรรม ผมในฐานะจิตแพทย์จึงอดตั้งคำถามไม่ได้ว่าสุดท้ายแล้วหนังสือที่ผมเขียนขึ้นมาเพื่อปลอบโยนใครสักคนจะช่วยเหลือพวกเขาได้จริงหรือเปล่า

หลังจากคิดทบทวนหลายครั้งหลายครา ผมก็ได้ข้อสรุปว่า ถ้าอย่างนั้นมาเผยด้านอ่อนแอของตัวเองไปเลยแล้วกัน ซึ่งก็คือเปิดเผย “ความเปราะบาง (Vulnerability)” ของผมออกไปอย่างซื่อสัตย์นั่นเอง

ตามพจนานุกรม คำว่า “ความเปราะบาง” หมายถึง “ลักษณะที่ทำให้ผู้อื่นทำร้ายหรือโจมตีได้ง่าย” อย่างไรก็ตาม ช่วงหลังมานี้ มีการตีความแนวคิดเกี่ยวกับความเปราะบาง ในมุมใหม่ โดยมุ่งเน้นไปสู่การเปิดเผยความเปราะบางของตัวเอง ให้ผู้อื่นเห็นอย่าง “การแสดงความจริงใจออกมา แม้อาจเผชิญกับความไม่แน่นอนและความกลัวที่จะถูกปฏิเสธ” การเปิดเผยความเปราะบางของตัวเองช่วยเสริมสร้างความไว้วางใจ และความใกล้ชิดระหว่างผู้คน และท้ายที่สุดมันจะกลายเป็นสายสัมพันธ์เชื่อมโยงตัวเรากับผู้อื่น

เมื่อเปิดเผยความเปราะบางออกมา เราจะเข้าใจพร้อมทั้งเห็นอกเห็นใจตัวเองและผู้อื่นได้ดีขึ้น ให้อภัยและได้รับการอภัยจากกัน แล้วสุดท้ายเราจะเชื่อมโยงกันเป็นหนึ่งเดียวได้ ผมจึงเชื่อมั่นตลอดว่าความเปราะบางเป็นแนวคิดซึ่งจำเป็นที่สุดในสังคมปัจจุบัน ผมถึงได้บรรยายเกี่ยวกับความเปราะบางในรายการ *M/H/S (Sebas)*² [เวลา 15 นาที ในการเปลี่ยนแปลงโลก] ตั้ง 2 ครั้ง รวมถึงโพสต์บทความเกี่ยวกับเรื่องนี้ในโซเชียลมีเดียส่วนตัวด้วย

แต่ทุกครั้งที่พูดถึงเรื่องนี้ ผมมักจะได้รับคำวิจารณ์ว่า “สังคมของเราเป็นสังคมที่หากเปิดเผยความเปราะบางออกไป

² รายการที่เชิญวิทยากรจากหลากหลายสาขาวิชามาแบ่งปันเรื่องราว ประสบการณ์ และแนวคิดที่สร้างแรงบันดาลใจภายใน 15 นาที

จะโดนโจมตีได้ง่าย” ซึ่งผมก็เห็นด้วย เราถูกปลูกฝังมาตั้งแต่เด็กว่าการเก็บซ่อนอารมณ์คือสิ่งสำคัญ เมื่อโตขึ้นเราต้องเผชิญกับสังคมที่บังคับให้ทุกคนต้องสมบูรณ์แบบห้ามผิดพลาด เช่น ผมต้องไม่ยุ่งเหยิง เสื้อผ้าต้องสะอาด ดูดี มีสไตล์แต่ไม่มากเกินไป หรือเครื่องประดับก็ต้องพอดี ไม่เยอะหรือน้อยจนเกินไป สังคมที่กดดันให้สมบูรณ์แบบตลอดเวลา เช่นนี้ทำให้ใครหลายคนต้องพยายามอย่างยิ่งที่จะปกปิดความเปราะบางของตัวเอง จนในที่สุดเราทุกคนจึงล้วนสวมหน้ากากและไม่อาจแสดงตัวตนที่แท้จริงให้เห็นกันได้ เมื่อเราแสดงตัวตนแท้จริงของตัวเองไม่ได้ ก็ย่อมเสียโอกาสเปิดใจเพื่อเยียวยาและได้รับการปลอบโยนจากผู้อื่น ด้วยเหตุนี้ผมจึงตัดสินใจพูดถึงความเปราะบาง

หากสังคมของเราก้าวสู่สังคมที่ไม่มองว่าความเปราะบางของผู้อื่นคือจุดอ่อน แต่พร้อมจะโอบอุ้มและสนับสนุนความเปราะบางนั้น ทุกคนจะกล้าเปิดเผยความเปราะบางของตัวเอง กระทั่งเชื่อมโยงและรักษาหัวใจของกันและกันได้ ผมเชื่อว่าสิ่งนี้จะเป็แรงผลักดันให้เราก้าวไปข้างหน้า แม้อาจพลาดพลั้งหรือลื่นล้มบ้าง แต่เราจะลุกขึ้นยืนได้อีกครั้ง

ในฐานะจิตแพทย์ที่เรียนคณะสังคมศาสตร์ ซึ่งเรียนรู้และทำวิจัยด้านสาธารณสุข ผมมักจะมีหวังไม่ให้เป็น

มุ่งเน้นการบำบัดรักษาความเจ็บป่วยทางจิตของ “ปัจเจกบุคคล” โดยไม่พิจารณาสาเหตุทางสังคมอันเป็นต้นตอของปัญหานั้น ๆ ผมเชื่อว่าจิตแพทย์เหมือนกับคนที่ใช้ขันตักน้ำจากฝายที่แตก เราอาจช่วยได้แค่ชั่วคราว แต่ไม่อาจแก้ปัญหาจากรากฐานได้ แม้จิตแพทย์จะให้ยาต้านเศร้าตัวใหม่ที่สุด แต่ถ้าปัญหานั้น เกิดจากความสิ้นหวังอันมาจากโครงสร้างสังคมก็ไม่แน่ว่า เป็นการแก้ไขแท้จริง เมื่อเขียนหนังสือด้วยแนวคิดนี้ บางครั้งเรื่องราวที่เริ่มจากความเปราะบางของผมจึงขยายไป พุดถึงสังคมด้วย แม้ผู้คนจะรู้สึกว่าเป็นเพียงคนตัวเล็ก ๆ เมื่อเทียบกับสังคมขนาดใหญ่ แต่ในระหว่างที่เขียนหนังสือ เล่มนี้ ผมก็หวังเป็นอย่างยิ่งว่าเรื่องราว “ส่วนตัว” ที่ผมต่อสู้ กับ “สภาพสังคม” จะเข้าถึงผู้อ่านได้

สิ่งหนึ่งที่ผมอยากบอกคุณไว้ก่อนคือ **ถ้าตอนนั้นฉันฟังเสียงหัวใจมากกว่านี้** ไม่ได้เขียนขึ้นเพื่อแนะนำวิธีเอาชนะโรคซึมเศร้า ความวิตกกังวล หรือเสริมสร้างกำลังใจแต่อย่างใด เพราะมีหนังสือดี ๆ มากมายทั้งในและต่างประเทศที่แนะนำเทคนิคต่าง ๆ เหล่านี้แล้ว จึงไม่จำเป็นต้องเพิ่มหนังสือของผมเข้าไปในหมวดเดียวกัน หนังสือเล่มนี้เขียนขึ้นเพื่อส่งกำลังใจให้คนที่ใช้ชีวิตในสังคมซึ่งซับซ้อนไปอย่างรวดเร็วผ่านการเปิดเผยความเปราะบางของตัวเอง ผมหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะไม่พลอยโยนเพียงผิวเผิน ถึงอย่างนั้น

ผมก็ไม่รู้เหมือนกันว่าผู้ที่ต้องการการปลดปล่อยจริงๆ จะคิด
อย่างไรหลังได้อ่าน

ขอให้หนังสือเล่มนี้เปรียบเสมือนฤดูร้อนที่มอบความ
อบอุ่นผ่านกระเป๋าเสื้อของคุณ หวังว่ามันจะทำให้คุณอบอุ่น
ขึ้นบ้างท่ามกลางอากาศอันหนาวเหน็บ หวังว่าหนังสือเล่มนี้
จะเป็นก้าวแรกที่จะช่วยดึงคุณลงจากลู่วิ่งที่เร็วเกินไป ให้คุณ
ได้หยุดพักหายใจสักครู่ มีเวลาหันกลับมารักและห่วงแหน
ตัวเองได้มากขึ้น ทำดีที่สุด หากหนังสือเล่มนี้มีส่วนช่วย
สร้างสังคมที่ไม่มองความเปราะบางของผู้อื่นเป็นจุดอ่อน
แต่ส่งเสริมให้ทุกคนแสดงความเปราะบางของตัวเองออกมา
ตลอดจนสนับสนุนกันและกันได้ เพียงเท่านั้นผมก็ไม่ต้องการ
อะไรอีกแล้ว

กรกฎาคม 2024

นางงโฮ

สารบัญ

คำนิยม • 8

บทนำ แต่คุณผู้ยืนอยู่บนลู่วิ่งไฟฟ้าความเร็วสูง • 13

1

พวงมาลัยของหัวใจที่ความวิตกกังวล ช่วงชิงไป

จู่ๆ วันหนึ่งหัวใจก็เริ่มต้นแรงจนแทบระเบิด • 36

ผู้ใฝ่ฝันอยากเป็นจิตแพทย์ทั้งที่ใจสั่นไหว • 46

จิตใจที่ถูกครอบงำด้วยความวิตกกังวล • 52

ช่วงเวลาสงบที่กลับคืนมาเพียงชั่วคราว • 57

ถ้าตอนนั้นผมร้องขอความช่วยเหลือ • 66

จะกลับไปเป็นตัวเราแบบเดิมได้ไหมนะ • 73

ไม่ว่าใครก็เจ็บปวดได้ • 80

2

สิ่งที่มองเห็นได้เมื่อลงจากลู่วิ่ง

“ถ้าฉันเป็นเธอ ฉันคงทำแบบนั้นเหมือนกัน” • 94

ต้องเป็นหมอเพื่อใครกัน • 107

หากเราสวมรองเท้าของผู้อื่นแล้วลองเดินดู • 114

การแบ่งปันร่วมให้คนที่เป็ยกฝน • 122

เรื่องของความพยายามที่ทรยศ • 127

Pay It Forward • 136

3

เราจะมีความเมตตาได้อย่างไร

วันที่นั่งเก้าอี้ฝึกนั่งในห้องตรวจ • 156

แต่พูดว่า “ต้องการความช่วยเหลือ” • 164

ความหลากหลายที่ได้เรียนรู้จากลูก • 173

จริงที่ว่าเราทุกคนต่างมีเอกลักษณ์เฉพาะตัว • 183

เมื่อเราลดเกราะป้องกันลง เราจะเชื่อมโยงกันได้ • 192

ทัศนคติในการยอมรับความผิดพลาด • 202

ถ้าตั้งใจฟังเสียงที่หัวใจบอกได้ • 213

4

เพื่อการใช้ชีวิตใน “ขณะนี้”

“คุณหมอมีชีวิตอยู่เพื่ออะไร” • 233

ไม่มีความโศกเศร้าใดที่ต้องซ่อนเร้น • 244

หากเราเป็นหนังสือให้กันและกันได้ • 255

แข็งแกร่งขึ้นได้ด้วยสายสัมพันธ์ • 269

บทส่งท้าย สิ่งสำคัญสำหรับการปลอบโยนที่ดีที่สุด • 278

“ความวิตกกังวลของเรา
ไม่ได้เกิดจากการคิดถึงอนาคต
แต่เกิดจากความต้องการ
ควบคุมอนาคตต่างหาก”

คาลิล ยิบราน (Kahlil Gibran)



1

พวงมาลัยของหัวใจ
ที่ความวิตกกังวล
ช่วงชิงไป



ตอนที่ผมเพิ่งเป็นจิตแพทย์ใหม่ๆ ช่วงเริ่มต้นเป็นแพทย์ประจำบ้าน หนึ่งในสถานการณ์ที่ยากที่สุดในห้องตรวจคือเวลาผู้ป่วยร้องไห้ต่อหน้าผม คนที่ร้องไห้อยู่มักไม่มีแรงพูดหรือเล่าอะไรได้ ภายในห้องตรวจจึงเงียบสงัด และบุคคลเดียวที่สามารถทำลายความเงียบในสถานการณ์นี้ได้ก็คือจิตแพทย์นั่นเอง ตอนแรกผมทรมานกับความเงียบนั้นมากจริงๆ ผมรู้สึกเหมือนตัวเองต้องพูดอะไรสักอย่าง แต่มักไม่รู้ว่าจะพูดอะไรดี บางครั้งผมจึงเอ่ยคำปลอบโยนไปโดยไม่ทันคิดให้ถี่ถ้วน แล้วมันก็มักกลายเป็นเพียงความว่างเปล่าที่ลอยเคว้งคว้างอยู่ในห้องตรวจบ่อยๆ

“คงเหนื่อยมากเลยนะครับ ขนาดผมที่เป็นคนฟังยังรู้สึกขนาดนี้ แล้วคุณจะรู้สึกแรงแขนาดไหน”

ประโยคที่ผมพูดออกไปโดยปราศจากความมั่นใจ มักส่งไปไม่ถึงคนที่นั่งอยู่ฝั่งตรงข้าม และกลายเป็นเพียงเสียงสะท้อนล่องลอยในอากาศที่ย้อนกลับมาทำร้ายตัวผม

หลังจากเริ่มทำงานเป็นจิตแพทย์มาหลายปี ในที่สุดผมก็ได้เรียนรู้ว่าการปลอบโยนไม่จำเป็นต้องอยู่ในรูปแบบคำพูดเสมอไป การปลอบโยนเริ่มต้นได้จากการร่วมรับรู้ความรู้สึกและอยู่เคียงข้างอีกฝ่าย เรามักจะรู้สึกว่าคุณต้องพูดอะไรสักอย่างเมื่อใครตรงหน้ากำลังเสียใจหรือทุกข์ใจ แต่ความจริงแล้วการปลอบโยนไม่จำเป็นต้องใช้คำพูด บางทีการอยู่เคียงข้างโดยไม่พูดอะไรเลยอาจจะดีกว่าการพูดเป็นร้อยเป็นพันคำด้วยซ้ำไป

ผมมักได้รับคำถามว่า “การปลอบโยนที่ดีที่สุดคืออะไร” และผมเองก็ครุ่นคิดหาคำตอบนั้นอยู่หลายครั้ง ในฐานะจิตแพทย์ สิ่งที่ผมได้เรียนรู้เกี่ยวกับการปลอบโยนที่ดีที่สุดคือการเริ่มต้นด้วยการบอกว่า **“ผมไม่รู้ว่าตอนนี้คุณรู้สึกยังไง แต่ผมอยากฟังและเรียนรู้เพื่อช่วยเหลือคุณ”** การพูดว่า “ผมไม่รู้ว่าตอนนี้คุณรู้สึกยังไง” คือการยอมรับว่าเราไม่สามารถเข้าใจชีวิตและมุมมองของอีกฝ่ายได้อย่างสมบูรณ์ แต่เชื่อมั่นว่าจะลดช่องว่างนั้นด้วยความพยายามและการเรียนรู้ได้

การที่จะยอมรับว่า “เราไม่รู้” จำเป็นต้องเริ่มจากการเปิดเผยความเปราะบางของตัวเราให้ผู้อื่นรับรู้ก่อน

ดังนั้น ความเปราะบางและการพลบโงนจึงเป็นสิ่งที่แยกจากกันไม่ได้ คนที่ไม่ยอมรับความเปราะบางของตัวเองจะส่งการพลบโงนไปถึงใจผู้อื่นไม่ได้ ทั้งยังรับการพลบโงนจากผู้อื่นได้ยาก การเปิดเผยความเปราะบางของตัวเองเป็นโอกาสให้เราเชื่อมโยงกับผู้อื่น

ในขณะที่เขียนหนังสือเล่มนี้ ผมจึงพยายามเล่าความเปราะบางของตัวเองและลดเกราะป้องกันให้มากที่สุด เพราะผมเคยสัมผัสจากห้องตรวจแคบ ๆ ของผมแล้วว่าเมื่อเราลดเกราะป้องกันตัวเอง เราจะเชื่อมโยงกับคนอื่นได้

“แล้วคุณมาจากไหน”

ผู้ป่วยชายวัย 50 ปีถามผมกลับ เขาเคยเป็นทหารและปลดประจำการในช่วงวัย 20 ปี แต่ตอนนี้กลับต้องใช้ชีวิตอยู่ข้างถนนเนื่องจากภาวะซึมเศร้ารุนแรงและพิษสุราเรื้อรัง อาจเป็นเพราะอาการซึมเศร้า เขาจึงเจียบขริมตลอดการสัมภาษณ์ บางครั้งก็ดูหงุดหงิด

จริง ๆ แล้วผมพอเข้าใจความรู้สึกเขา เพราะการพูดคุยกับจิตแพทย์มักมีลักษณะเป็นการแลกเปลี่ยนข้อมูลทางเดียว รูปแบบการรักษาเช่นนี้ทำให้จิตแพทย์มักถามคำถามเกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยท่าที่เหมือนไม่ใยดี ซึ่งบางครั้งมันค่อนข้างละเอียดอ่อนและผู้ป่วยอาจไม่อยากพูดถึงหรืออยากให้ถาม

(เช่น ความทรงจำในวัยเด็กเกี่ยวกับการถูกพ่อแม่ทารุณหรือการถูกล่วงละเมิดทางเพศ) น้อยมากที่ผู้ป่วยจะถามอะไรเกี่ยวกับตัวจิตแพทย์ เพราะประการแรก หลายคนอาจรู้สึกว้าวุ่นใจเรื่องตัวเองในระหว่างพบแพทย์ เวลาที่แพทย์ไม่พออยู่แล้ว เลยไม่อยากเสียเวลาถามอะไรเกี่ยวกับแพทย์หรือบางคนอาจไม่อยากทำลายภาพลักษณ์ของจิตแพทย์ผู้สมบูรณ์แบบในใจตัวเอง

ถึงอย่างนั้น บางครั้งผู้ป่วยก็ถามคำถามส่วนตัวระหว่างการรักษา ในช่วงที่เริ่มเป็นแพทย์ประจำบ้านใหม่ๆ ผมคิดหนักว่าจะตอบคำถามเหล่านั้นอย่างไรดี ช่วงฝึกงานแรกๆ ผมมักตกใจและตอบออกไปแบบไม่กล้าลังกรอง พุดอะไรที่ไร้ความหมายแบบขอไปที

“แล้วคุณหมอล่ะเป็นยังไงบ้าง ไม่มีเรื่องอะไรพิเศษบ้างหรือ”

“เอ่อ ผมก็เหมือนเดิมครับ แฮะๆ...”

แม้จะมีคนถามเกี่ยวกับตัวผม แต่บทสนทนามักหยุดอยู่ในระดับผิวเผินและชัดเจน ช่วงที่เป็นแพทย์ประจำบ้านสาขาจิตเวชศาสตร์มีอาจารย์คอยให้คำปรึกษาอยู่เรื่อย ๆ เมื่อผมถามอาจารย์ว่าเวลาเจอคำถามส่วนตัวแบบนี้ เราควรทำอย่างไร อาจารย์แต่ละท่านก็ให้คำตอบแตกต่างกันไป

ตามอุปนิสัยและลักษณะการทำงานของตัวเอง บางท่านแนะนำว่าให้ยืมถามผู้ป่วยกลับไปว่า “ทำไมถึงอยากรู้เรื่องนั้น” และใช้โอกาสนี้อ่านสถานะทางจิตใจของผู้ป่วยเพื่อช่วยเรื่องความสัมพันธ์ในการรักษา ขณะที่บางท่านบอกว่าจะไม่ตอบคำถามส่วนตัวเลย และจะแจ้งกฎกับผู้ป่วยตั้งแต่แรกว่าจะไม่มีการตอบคำถามส่วนตัว

อันที่จริงผมคิดว่ามันเป็นเรื่องธรรมดาามากที่ผู้ป่วยจะสงสัยใคร่รู้เรื่องของคนที่นั่งอยู่ตรงหน้าซึ่งเป็นคู่สนทนาเพียงหนึ่งเดียวในห้องตรวจเล็ก ๆ แห่งนี้ ผมจึงรู้สึกผิดที่ตอบคำถามของพวกเขาซัด ๆ ไม่ได้

วันหนึ่งผมได้อ่านบทความของ ดร.เออร์วิน ยาลอม (Irvin Yalom) จิตแพทย์และนักเขียนชื่อดังในสหรัฐอเมริกา เขากล่าวว่าหากผู้ป่วยสงสัยใคร่รู้เกี่ยวกับตัวเขา トラバドที่มันไม่เป็นอุปสรรคต่อการรักษา เขาจะเปิดใจเล่าเรื่องของตัวเอง แม้จะเป็นเพียงมุมมองของจิตแพทย์คนหนึ่ง แต่ผมกลับรู้สึกเหมือนตัวเองได้รับไฟเขียว รวากับเด็กที่พ่อแม่อนุญาตให้ทำสิ่งต้องห้ามได้ นับจากนั้นมา เมื่อไรที่ผู้ป่วยมีคำถามเกี่ยวกับตัวผม หากไม่ใช่เรื่องที่อาจส่งผลกระทบต่อการรักษา ผมก็มักจะเล่าเรื่องของตัวเองให้พวกเขาฟัง

“ผมมาจากเกาหลีใต้ครับ”

เมื่อได้ยินคำตอบของผม ผู้ป่วยที่เอาแต่ทำทำเนือย ๆ ไม่สนใจมาตลอดกลับปลั่งยิ้มกว้างเป็นครั้งแรก

“จริงหรือ ผมทำงานครั้งสุดท้ายที่เกาหลีใต้ก่อนปลดประจำการละ”

ผู้ป่วยซึ่งช่วงแรกมักตอบแบบถามคำตอบคำ โดยไม่อธิบายอะไรเพิ่มเติม เริ่มเปิดใจเล่าเรื่องราวต่าง ๆ ออกมาในที่สุด เขาเริ่มต้นเล่าเรื่องภรรยาคนแรกที่พบในเกาหลีใต้ เขาเชื่อว่ นั่นคือพรหมลิขิต ตามด้วยเรื่องของลูกชายคนโตที่เกิดช่วงนั้น จากนั้นก็ย้อนไปถึงโอลิมปิกฤดูร้อนที่กรุงโซลในปี 1988 และสุดท้ายก็พูดถึงกิมจิและโซจูที่เคยกินบ่อย ๆ ตอนอยู่เกาหลี เขาส่งต่อเรื่องราวเหล่านั้นผ่านคำพูดเสมือนได้ย้อนกลับไป เป็นชายหนุ่มวัย 20 ปี ผู้เคยมีความสุขมาก ๆ ก่อนป่วยเป็นโรคซึมเศร้าและพิษสุราเรื้อรัง

ยิ่งเข้าใจช่วงท้ายของการพูดคุย ผมสังเกตเห็นว่า เขาเริ่มมีชีวิตชีวาน้อยลงเรื่อย ๆ ราวกับว่าได้นั่งไทม์แมชชีนย้อนกลับไปยังช่วงเวลาที่มีความสุขที่สุดในชีวิต สมัยเป็นทหารหนุ่มผู้เปี่ยมไปด้วยความรักและความหวัง ก่อนจะกลับมาสู่ความเป็นจริงที่ปัจจุบันกลายเป็นคนไร้บ้าน พร้อมกับต้องเผชิญกับโรคซึมเศร้าและพิษสุราเรื้อรัง เมื่อการพูดคุย

ครั้งนั้นจบลง เขาส่งยิ้มบาง ๆ ให้ผมก่อนจะกล่าวคำอำลา

“ผมมีความสุขขึ้นมาแป๊บหนึ่งเพราะได้คุยกับคุณเลยนะครับ”

ภาพแผ่นหลังของเขาตอนจากไปดูเศร้ามากจนผมซังกะอยู่พักใหญ่

เช่นเดียวกับกรณีนี้ ในฐานะจิตแพทย์ ผมเปิดใจของผู้ป่วยที่ปิดกั้นไว้ได้เพราะเรามีจุดเล็ก ๆ เหมือนกัน เช่นครั้งแรกที่ผมทำงานในเวิร์ดจิตเวช ผมพบกับผู้ป่วยชาวแอฟริกันซึ่งย้ายมาอยู่ที่นี่ พอเขารู้ว่าผมเองก็เป็นเหมือนเขา จากที่เคยปิดใจแน่นหนา ไม่ยอมเปิดให้ใคร ในที่สุดเขาก็เปิดใจให้ผมแน่นอนว่ากรณีที่ได้ผลลัพธ์ตรงกันข้ามก็มีบ้าง หากผู้ป่วยเคยมีประสบการณ์เลวร้ายในเกาหลีใต้หรือมีความทรงจำบางอย่างเกี่ยวกับเกาหลีซึ่งกระทบกระเทือนจิตใจ การเปิดเผยภูมิหลังของผมอาจส่งผลเสียต่อการรักษามากกว่าผลดี โดยในแง่ผมนี้ การที่จิตแพทย์แบ่งปันเรื่องราวส่วนตัวกับผู้ป่วยจึงเปรียบเสมือนดาบสองคม

ถึงอย่างนั้น ผมยังคงนึกถึงภาพที่ผู้ป่วยยิ้มกว้างให้ ขณะที่ผมเปิดใจเล่าเรื่องของตัวเอง หรือเพียงแค่พูดอะไรเล็ก ๆ น้อย ๆ กับพวกเขา ผู้ป่วยบางคนบอกว่าหลังจากได้ฟังเรื่องราวของผมแล้ว พวกเขาเริ่มนึกถึงตัวเองในอดีตและดีใจ

ที่ได้พบกับผม ด้วยเหตุนี้ ผมจึงนึกถึงพวกเขาแล้วตัดสินใจว่า ตั้งแต่บัดนี้ไปจะเริ่มต้นจากการเล่า “เรื่องราวของผม” ผมตั้งใจเปิดเผยเรื่องราวการเดินทางในช่วงวัย 20 และ 30 ปีของตัวเอง อย่างตรงไปตรงมาในหนังสือเล่มนี้ เพราะสิ่งสำคัญที่สุดที่ต้องทำเพื่อปลอบโยนผู้อ่านคือ **การเริ่มต้นเปิดเผยความเปราะบางของตัวเองอย่างแท้จริง**

ผมหวังว่าการเปิดเผยความเปราะบางของตัวเอง จะกลายเป็นสะพานเชื่อมโยงระหว่างตัวผมกับผู้อ่านได้ และหวังว่าขณะอ่านหนังสือเล่มนี้ คุณจะรู้สึกเสมือนมีจิตแพทย์ นั่งอยู่ตรงหน้า ตั้งใจรับฟังเรื่องราวของคุณโดยไม่เอ่ยคำพูดใดๆ ความปรารถนาทำให้ผมเขียนหนังสือผ่านจินตนาการที่ว่ามีผู้อ่านคนหนึ่งนั่งอยู่ตรงหน้า ใครบางคนซึ่งกำลังเผชิญกับบาดแผลทางใจ หมดไฟ หรือเหนื่อยล้าจากเรื่องราวเล็กๆ น้อยๆ ในชีวิตประจำวัน ดังนั้น ผมจึงปรารถนาให้คุณอ่านหนังสือเล่มนี้ ด้วยความคิดว่ามีใครคนหนึ่งอยากรับฟังความรู้สึกของคุณอย่างแท้จริง และตอนนี้เขากำลังนั่งฟังอยู่ตรงหน้าคุณเช่นกัน



จู่ ๆ วันหนึ่งหัวใจก็เริ่มเต้นแรง จนแทบระเบิด

ตอนปี 2006 หลังจากที่พักการเรียนไปรับใช้ชาติ ในกองทัพ 2 ปี ผมก็กลับมาเรียนต่ออย่างเป็นทางการ สมัยผมเพิ่งเป็นนักศึกษาปีแรก ๆ ที่ยังไม่รู้เรื่องราว เวลาเห็นพวกรุ่นพี่ผู้ชายซึ่งอายุมากกว่าผม 4-5 ปียังมานั่งร่วมวงดื่มเหล้าด้วยกันเป็นครั้งคราว ผมมักสงสัยอยู่ในใจว่า “รุ่นพี่คนนี้มีเรื่องอะไรหรือเปล่านะ ทำไมยังเรียนไม่จบอีก” แต่สิ่งที่เรียกว่าเวลานั้นช่างโหดร้าย รู้ตัวอีกที ผมกลับกลายเป็นรุ่นพี่ที่มีอายุและสถานะเดียวกับพวกเขาไปแล้ว

โชคดีที่ผมมีเพื่อนสนิทคนหนึ่งชื่อ “ฮีซู” ซึ่งกลับมาเรียนใหม่พร้อมกันพอดี เขาแก่กว่าผม 1 ปีเพราะครั้งหนึ่งเคยชิวก่อนจะสอบเข้ามหาวิทยาลัยใหม่อีกครั้ง เขาชอบทำตัวเหมือนเป็นพี่ชายที่คอยดูแลผม ตอนผมเพิ่งกลับมาเรียนใหม่ ๆ ผมยังตื่นเต้นกับอิสรภาพที่เพิ่งได้รับหลังจากปลดประจำการ

จึงไม่ค่อยสนใจเรื่องการเรียนเท่าไร ฮีซูเป็นคนเตือนสติผม ด้วยคำพูดตรงไปตรงมาว่า “ให้มันอยู่กับร่องกับรอยหน่อย” หลังจากโดนฮีซูดุ ผมก็เริ่มทำตัวให้สมกับการเป็นนักศึกษาที่กลับมาเรียนใหม่(?) ผมจองที่นั่งแถวหน้าสุดทุกคาบเรียน ตั้งใจจดเลกเซอร์อย่างละเอียด และเมื่อเรียนเสร็จก็จะรีบไปจองที่นั่งในห้องสมุดกลางเพื่อทบทวนความรู้ ตั้งใจทุ่มเทกับการเรียนเต็มที่

ตอนนั้นฮีซูกำลังเตรียมสอบราชการ ส่วนผมนอกจากเข้าเรียนตามปกติแล้ว ยังต้องเตรียมตัวเพื่อศึกษาต่อในระดับปริญญาเอกด้านจิตวิทยาคลินิก (ศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาและบำบัดผู้ที่มีปัญหาทางจิตใจหรือความผิดปกติทางจิต) ที่สหรัฐอเมริกา พวกเราต่างใช้ชีวิตในฐานะนักศึกษาผู้ทุ่มเทให้การสอบเต็มกำลัง เราอาศัยอยู่ในห้องเช่าขนาดเล็ก ย่านชินริม โดยฮีซูอยู่ชั้นบน ส่วนผมอยู่ชั้นล่าง ทุกเช้าตรู่เราจะออกจากห้องไปกินอาหารเช้าที่โรงอาหารสำหรับนักเรียนเตรียมสอบพร้อมกัน แล้วมุ่งหน้าเข้าเรียนทุกวันตั้งแต่เช้าจนถึง 5 ทุ่ม ไม่มีใครบังคับให้เราเรียนหนักขนาดนี้ แต่ตัวเรากลับเต็มไปด้วยแรงผลักดันราวกับมีใครสั่งให้ทำ พวกเราทุ่มเทเรียนหนักแบบที่ใครเห็นก็ต้องรู้สึกว่ามันมากเกินไปจนเกินไป ถึงอย่างนั้น การมีเพื่อนร่วมทางทำให้เราพึ่งพากันและก้าวผ่านแต่ละวันไปได้

วันหนึ่งในช่วงสุดสัปดาห์ ขณะที่ผมกับฮีธูกำลังอ่านหนังสือเตรียมสอบที่ห้องสมุดเหมือนปกติ จู่ๆ ผมก็รู้สึกเหมือนหัวใจ “หล่นวูบ” กะทันหัน ความรู้สึกแปลกๆ นั้นเกิดขึ้นเพียงชั่วคราว ก่อนที่หัวใจจะเริ่มเต้นเร็วขึ้นอย่างรุนแรง

ทำไมใจเต้นแรงแบบนี้เนี่ย

ผมรู้สึกว่าร่างกายมีบางอย่างผิดปกติ ถึงแม้จะเป็นนักศึกษาคณะจิตวิทยาที่ไผ่ผื่นอยากเป็นนักจิตวิทยาคลินิก ผมกลับไม่อาจเข้าใจได้ชัดเจนว่าเกิดอะไรขึ้นกับตัวเอง แต่ไม่ใช่เรื่องน่าแปลกใจนัก เพราะตอนนั้นยังไม่มีคนดังหรือดาราออกมายอมรับว่าตัวเองป่วยเป็นโรคตื่นตระหนก (Panic Disorder)³ เหมือนอย่างทุกวันนี้ การเชื่อมโยงอาการของผมเข้ากับชื่อโรคเหล่านี้จึงยังเป็นเรื่องที่ค่อนข้างใหม่ ผมพยายามเพิกเฉยต่ออาการนี้และตั้งใจเรียนต่อไป แต่แทนที่อาการจะดีขึ้น หัวใจกลับเต้นเร็วขึ้นเรื่อยๆ รวากับจะระเบิดออกมา

ทำไมถึงกังวลแบบนี้ล่ะ

ตอนนั้นเองผมเริ่มตระหนักได้ว่าอัตราการเต้นของหัวใจ

³โรควิตกกังวลชนิดหนึ่ง โดยมักมีความรู้สึกกลัว อึดอัด และตื่นตระหนก ซึ่งเกิดขึ้นซ้ำๆ จนส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวัน

ที่เรารู้สึกผิดปกติไม่ใช่ปฏิกิริยาตอบสนองชั่วคราวของร่างกาย แต่มาจากความวิตกกังวลซึ่งผมเองก็อธิบายไม่ได้ ช่วงเวลานั้น ในหัวของผมเต็มไปด้วยความกังวลเรื่องการไปเรียนต่อ ต่างประเทศและอนาคตอันไม่แน่นอน หากจะเปรียบเทียบให้เห็นภาพคือก่อนหน้านี้ความวิตกกังวลของผมเปรียบเสมือนเสียงเพลงที่ผมได้ยินผ่านหูฟังในห้องสมุดเพียงลำพัง แต่วันนั้น มันกลับดังสนั่นราวกับเสียงจากลำโพงขนาดใหญ่ในงานเทศกาลของมหาวิทยาลัย ผมทนนั่งอ่านหนังสือต่อไม่ไหวจึงลุกลี้ลู่ลงนเก็บของและออกจากห้องสมุดไป ผมไม่กล้าบอกใครตรง ๆ ว่า “ฉันกังวลมากจนอ่านหนังสือต่อไม่ไหว” จึงหาข้ออ้างอื่นแทน

สงสัยจะหักโหมเกินไปละมั้ง เดียวอีกไม่กี่วันคงดีขึ้น

ตอนแรกผมคิดง่าย ๆ แค่นั้น แล้วใช้เวลา 2-3 วัน ไปเที่ยวตามที่ต่าง ๆ ที่ไม่ได้ไปมานาน ปล่อยให้ตัวเองได้พักผ่อนเต็มที่ เมื่อละทิ้งความคิดเกี่ยวกับการเรียนไปชั่วขณะ ความกังวลที่สะสมอยู่ก็คล้ายจะเบาบางลง หลังจากนั้นไม่กี่วัน ผมจึงตัดสินใจกลับไปห้องสมุดอีกครั้งเพราะคิดว่า

ตอนนี้ทุกอย่างกลับมาเป็นปกติแล้วสินะ

แต่ปรากฏว่านั่นเป็นการตัดสินใจผิดพลาด วันแรกที่ผมกลับไป ห้องสมุดกลายเป็นสถานที่กระตุ้นอาการของผม

ให้กลับมา หัวใจของผมเต้นเร็วขึ้นทันทีราวกับมีใครมาเปิดสวิทช์ คราวนี้มันไม่ได้หยุดอยู่แค่ในห้องสมุดเท่านั้น ความวิตกกังวลเริ่มแผ่ขยายและตามติดผมไปทุกที่ ไม่ว่าจะไปที่ไหน มันก็เหมือนเงาตามตัว ยิ่งในช่วงเวลาเรียน อาการยิ่งทวีความรุนแรง ความวิตกกังวลถาโถมใส่ผมอย่างหนักเมื่อหัวใจเต้นเร็ว สมาธิในชั้นเรียนก็ยิ่งน้อยลงไปอีก แต่ผมยังฝืนพยายามอย่างหนักเพื่อจดเลกเชอร์ให้ได้มากที่สุด แม้จะรู้สึกว่ามันดูพลังงานไปหมดก็ตาม พอตกเย็น ผมจึงเหนื่อยล้ามาก ๆ ราวกับสูญเสียพลังงานทั้งหมดในการต่อสู้กับความกังวลของตัวเอง

เรามีอะไรผิดปกติหรือเปล่าเนี่ย

ตอนนั้นผมไม่เคยคาดคิดว่าเงาที่ชื่อว่าความวิตกกังวลจะตามหลอกหลอนและทรมานผมไปตลอดช่วงวัย 20 ปีที่เหลือ

การใช้ชีวิตแบบรับความวิตกกังวลอยู่ตลอดเปรียบเสมือนการขับรถบัสที่ชื่อว่า “จิตใจของฉัน” โดยมีปีศาจลึกลับนั่งอยู่ที่มุมหนึ่งด้วยเสมอ บางครั้งปีศาจตัวนั้นอยู่อย่างสงบ หลับตา นั่งฟังอยู่ตรงมุมหนึ่งเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น แต่ผมไม่อาจคาดเดาได้เลยว่าเมื่อไรมันจะตื่นขึ้นมาเขย่ารถบัสทั้งคันด้วยเหตุนี้ ขณะที่ผมมุ่งไปข้างหน้าจึงต้องคอยระแวดระวัง

ตลอดเวลาเพราะเกรงว่ามันจะตื่นขึ้นมา จริง ๆ แค่มันอยู่ที่นั่น ก็ทำให้กระวนกระวายแล้ว

บางครั้งปีศาจในใจผมก็ปรากฏตัวขึ้นในห้องสมุด และเริ่มทำให้ผมหวั่นใจ บ่อยครั้งที่มันปลุกผมจากการหลับไหล หากตอนเรียนบัณฑิตเอกโดนอาจารย์ถามคำถามที่ผมไม่รู้คำตอบ ปีศาจตัวนั้นจะฉวยพวงมาลัยจากมือผมและเขย่าวงล้อด้วยท่าทางที่พร้อมจะทำรถคว่ำได้ทุกเมื่อ เวลานั้นทั้งไฟเดือนและไฟสัญญาณฉุกเฉินจะติดขึ้นมาพร้อมกัน ผมต้องหยุดรถและนั่งนิ่ง ๆ เพื่อพยายามกู้สถานการณ์ กระทั่งปีศาจสงบลง ผมจึงจะกลับไปนั่งที่เบาะคนขับพร้อมกับสตาร์ทเครื่องยนต์ได้อีกครั้ง

ตอนนี้ลองคิดดูแล้วยังแปลกใจว่าทำไมตัวเองถึงโง่งงเช่นนั้น สถานการณ์เป็นถึงขั้นนั้นแล้วแต่ผมกลับไม่ยอมหยุดและยังคงตั้งต้นเตรียมตัวไปเรียนต่อ เมื่อวิตกกังวลจนไม่มีสมาธิ ผมจะยิ่งทุ่มเทเวลาเพิ่มขึ้นเพื่อเติมเต็มชั่วโมงเรียนให้ได้มากที่สุด ตอนนั้นหัวใจที่ทำงานหนักเกินไปอาจจะลดอายุขัยของผมลงไปบ้างก็เป็นได้ พอรู้ว่ามีอาการหัวใจเต้นเร็ว ช่วงนั้นผมวัดชีพจรของตัวเองประจำจนติดเป็นนิสัย ชีพจรของผมเต้นเกิน 100 ครั้งต่อนาทีซึ่งถือเป็นอาการของ “ภาวะหัวใจเต้นเร็ว” มันเกิดบ่อยจนกลายเป็นเรื่องปกติกระทั่งผมกังวลว่า

ถ้าปล่อยให้เป็นแบบนี้ต่อไป วันหนึ่งหัวใจเราจะหยุด
เต้นไปเลยหรือเปล่าเนี่ย

ผมฝันบังคับร่างกายและจิตใจอย่างหนักเพื่อเข้าเรียน
ให้ได้อยู่เสมอ อีกทั้งยังเข้าฟังการบรรยายบางวิชาซ้ำจนทั้ง
สอบและเก็บคะแนนได้ตามเป้าหมาย ผมเตรียมตัวสอบ
เข้าเรียนต่อต่างประเทศพร้อมแล้ว อีกทั้งยังได้รับคำแนะนำ
มาว่าประสบการณ์วิจัยเป็นสิ่งจำเป็นในการเรียนต่อด้าน
จิตวิทยาคลินิก ผมจึงเริ่มไปทำงานเป็นนักวิจัยฝึกหัดที่ห้องวิจัย
ของภาควิชาจิตวิทยา

ช่วงนั้นผมวิตกกังวลอยู่ลึก ๆ ตลอดเวลา ความกังวลนี้
มักเพิ่มขึ้นรวดเร็วเมื่อผมต้องเผชิญหน้ากับคนอื่น โดยเฉพาะ
คนที่ไม่สนิทหรือไม่คุ้นเคย นี่เป็นอาการของโรคกลัวการ
เข้าสังคม ผมไม่เคยคิดมาก่อนเลยว่าจะถูกความวิตกกังวล
เข้าครอบงำและจะมีคนสังเกตเห็นอาการของผมได้ แต่แล้ว
วันหนึ่งก็เกิดเหตุการณ์ที่ทำให้ความคาดหวังของผมพังทลายลง
เมื่อผมพูดคุยกับอาจารย์ในห้องวิจัยซึ่งมีอาจารย์ผู้สอนระดับ
ปริญญาเอกและอาจารย์ท่านอื่นๆ อยู่ด้วย อาจารย์ท่านหนึ่ง
มองผมด้วยสายตาเป็นห่วงและถามผมด้วยความสงสัย

“อ้ายตาย คุณเด็กคนนั้นปากสั่นตอนพูดสิ โอเคไหม”

ตอนนั้นผมถึงเพิ่งรู้ว่าความวิตกกังวลมันชัดเจนมากจนคนอื่นสังเกตเห็นได้ คนที่เพิ่งเจอผมครั้งแรกอาจจะสังเกตเห็นริมฝีปากที่สั่นระริก แต่อาจไม่กล้าทักหรือพูดอะไรออกมา ส่วนเวลาอยู่กับเพื่อนสนิทที่อยู่ด้วยแล้วสบายใจ ผมไม่ค่อยมีความวิตกกังวลและแทบไม่แสดงอาการใด ๆ พวกเขาอาจไม่รู้รู้สึกถึงอาการของผมเลยด้วยซ้ำ

ตอนนั้นถ้าผมรู้ตัวแล้วขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญก็คงดี แต่ผมกลับเลือกหนีปัญหามากกว่าจะเผชิญหน้ากับมัน หลังจากวันนั้นผมได้เรียนรู้วิธีการยิ้มปากเพื่อไม่ให้ริมฝีปากสั่นขณะพูด คนที่เห็นผมครั้งแรกอาจคิดว่าผมทำท่าแปลก ๆ แต่สำหรับผมแล้วมันดีก็ว่าการปล่อยให้ริมฝีปากสั่นระริกจนคนอื่นสังเกตเห็น

แม้จะวิตกกังวลเพียงใด แต่เพราะที่ผ่านมามีตั้งใจเรียนตลอดจึงรักษาระดับการเรียนไว้ได้ ทั้งยังเตรียมสมัครเรียนต่อที่ต่างประเทศเสร็จเรียบร้อยแม้ยังเหลือเวลาอีก 1 เทอมกว่าจะเรียนจบ ระหว่างเตรียมตัวไปเรียนต่อ ผมมีโอกาสร่วมพูดคุยกับคนที่เคยไปเรียนต่อที่สหรัฐอเมริกาหลายครั้ง พวกเขามักจะเตือนว่าการเรียนต่อปริญญาเอกด้านจิตวิทยาคลินิกนั้นเต็มไปด้วยการแข่งขันที่สูงและหนักมาก แต่สำหรับผมแค่จะเอาตัวรอดในแต่ละวันก็หนักหนามากจนไม่มีช่องว่าง

ให้คิดถึงแผนสำรองใด ๆ ผมจึงทุ่มสุดกำลังเพื่อเตรียมไปเรียนต่อต่างประเทศโดยไม่ได้นึกถึงทางเลือกอื่น

หลายเดือนผ่านไป แม้เวลาจะล่วงเลยไปพอสมควร มหาวิทยาลัยกว่า 20 แห่งที่ผมส่งใบสมัครไป ไม่มีที่ใดเรียกสัมภาษณ์เลย ทั้งที่ผมเตรียมตัวอย่างดีแล้ว ไม่ว่าจะเรื่องเกรด การสอบ หรือประสบการณ์ในห้องวิจัย ผลลัพธ์เช่นนี้ทำให้ผมสับสนงุนงง แต่เมื่อมาทำงานเป็นแพทย์ประจำบ้านสาขาจิตเวชศาสตร์ที่สหรัฐอเมริกา ผมถึงได้รู้ว่านักศึกษาจากมหาวิทยาลัยชื่อดังของที่นี่ยังต้องมีประสบการณ์ทำงานวิจัยอย่างน้อย 1-2 ปีหลังจบปริญญาตรี เพื่อให้มีโอกาสเข้าเรียนต่อปริญญาเอกด้านจิตวิทยาคลินิก ระหว่างนั้นพวกเขาจะได้เขียนบทความวิจัยจำนวนมากและส่งสมัครประสบการณ์ทำงานจริง โดยนักศึกษาปริญญาโทจากเกาหลีก็มักทำเช่นเดียวกัน

หากคำนึงถึงเรื่องนี้แล้ว การที่ผมเพิ่งจบปริญญาตรีและยังเป็นมือใหม่ไร้ประสบการณ์ จึงเป็นเรื่องที่เข้าใจได้ว่าทำไมถึงไม่มีที่ใดเรียกสัมภาษณ์เลย

เอาไงล่ะที่นี่

ผมทุ่มเทกับการเตรียมตัวไปเรียนต่อปริญญาเอกด้านจิตวิทยาคลินิกมา 2 ปีโดยไม่คิดถึงเรื่องอื่นเลยนอกจาก

การเป็นนักจิตวิทยาคลินิก กระทบเหลือเวลาเพียง 1 เทอม
ก่อนจบการศึกษาและความฝันว่าจะเรียนต่อต่างประเทศ
ล้มเหลว ทำยที่สุดผมจึงเหลือทางเลือกแค่ 2 ทางเท่านั้น
ทางหนึ่งคือไปต่อตามความฝันที่ผมเคยวาดไว้ หรืออีกทางหนึ่ง
คือตัดสินใจเลือกเส้นทางชีวิตใหม่



ผู้ฝึกฝนอยากเป็นจิตแพทย์ ทั้งที่ใจสั้นไหว

ก่อนจะเล่าเรื่องราวช่วงเรียนหลักสูตรแพทยศาสตรบัณฑิต ผมต้องขอสารภาพประเด็นที่หลายสื่อรวมถึงรายการ *You Quiz on the Block*⁴ (หรือในที่นี่จะเรียกว่า *ยูควิช*) ได้พูดถึงการที่ผมเลือกมาเป็นจิตแพทย์เพื่อหยุดยั้งการฆ่าตัวตาย แม้ความตั้งใจที่จะช่วยหยุดยั้งการฆ่าตัวตายคือแรงผลักดันสำคัญในชีวิตผม แต่ถ้าจะบอกว่าผมเข้าเรียนหลักสูตรแพทยศาสตรบัณฑิตเพื่อการนั้นก็ไม่ใช่เรื่องที่ถูกต้องนัก จริงอยู่ที่จิตแพทย์ใกล้ชิดกับการฆ่าตัวตายมากกว่าเพราะทำงานอยู่ในโรงพยาบาลและได้เจอผู้ป่วยที่พยายามฆ่าตัวตาย บ่อยครั้ง แต่จริง ๆ แล้วนักจิตวิทยาคลินิกก็มีโอกาสที่จะช่วยหยุดยั้งการฆ่าตัวตายได้มากพอ ๆ กับจิตแพทย์

⁴ รายการที่ชวนแซ่กับเชิญมาพูดคุยและเล่นเกมตอบคำถาม หากตอบถูกจะได้รับเงิน 1 ล้านบาท ตอบผิดจะได้รับสินค้ายอดฮิต

ถึงผมจะไม่รู้ตัวเลขแน่ชัด แต่ผมคิดว่าในบรรดานักวิจัย ผู้ศึกษาเรื่องการฆ่าตัวตายหรือการป้องกันการฆ่าตัวตาย ในสหรัฐอเมริกา น่าจะมีนักจิตวิทยาคลินิกมากกว่าจิตแพทย์ ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตเวช ดังนั้น เหตุผลที่ผมตัดสินใจเรียน หลักสูตรแพทยศาสตรบัณฑิตนั้น จริง ๆ แล้วไม่ใช่เพราะ เป้าหมายที่ยิ่งใหญ่อย่าง “ฉันอยากหยุดยั้งการฆ่าตัวตาย” หรือ “ฉันอยากช่วยชีวิตคนมากขึ้น” แต่เป็นเพราะ “สถานการณ์ มันพาไป” มากกว่า

เมื่อความฝันในการเรียนต่อปริญญาเอกด้านจิตวิทยา คลินิกที่ต่างประเทศพังทลาย เส้นทางซึ่งเป็นไปได้มากที่สุด สำหรับผมตอนนั้นคือการเรียนต่อปริญญาโทหรือเอกจิตวิทยา-คลินิกที่มหาวิทยาลัยแห่งชาติกรุงโซล แต่ตอนนั้นผมพร้อม จะทำทุกวิถีทางเพื่อไปให้พ้นจากวิทยาเขตความันที่อยู่มาตลอด ช่วงปริญญาตรีให้ได้ ไม่ใช่เพราะช่วง 2 ปีสุดท้ายนั้นยากลำบาก ความทรงจำของผมเต็มไปด้วยความสุขและความสนุกสนาน เมื่ออยู่ที่นี้ แต่ความปรารถนาที่จะเริ่มต้นใหม่ในสถานที่ใหม่ กลับมีน้ำหนักมากกว่า ส่วนหนึ่งอาจเป็นเพราะนิสัยส่วนตัว ของผมด้วย เนื่องจากโดยปกติแล้ว ผมเป็นคนขี้เบื่อและมักจะ อึดอัดเมื่อต้องอยู่ในสภาพแวดล้อมเดิม ๆ เป็นเวลานาน

ความเป็นไปได้ถัดไปที่ผมเลือกได้คือการเปลี่ยนเส้นทาง อาชีพไปเลย ตอนนั้นเพิ่งมีการนำระบบโรงเรียนกฎหมาย

(Law School) มาใช้ครั้งแรก ซึ่งกำหนดในการสมัครเข้าเรียน โรงเรียนกฎหมายรุ่นแรกในปี 2009 เกือบจะตรงกับคุณสมบัติที่ผมเตรียมพร้อมไว้เพื่อเรียนต่อต่างประเทศ ไม่ว่าจะเป็นเกรดเฉลี่ย หรือคะแนนสอบภาษาอังกฤษ อีกทั้งการสอบเข้าก็ดูไม่ยากเกินไปสำหรับผมผู้จบสายศิลป์ การเปลี่ยนเส้นทางอาชีพเลยค่อนข้างน่าดึงดูดใจ อย่างไรก็ตาม ตลอดหลายปีที่ผ่านมา ผมได้หล่อหลอมความปรารถนาที่จะช่วยเหลือผู้ซึ่งกำลังเผชิญกับปัญหาทางจิตใจและอารมณ์ การตัดสินใจเปลี่ยนเส้นทางอาชีพทันทีจึงไม่ใช่เรื่องง่ายเลย

ขณะที่ผมกำลังครุ่นคิดเกี่ยวกับเส้นทางอาชีพอยู่นั้น “จิตแพทย์” คือทางเลือกหนึ่งซึ่งสะดุดตา ความจริงแล้วสำหรับผมผู้เรียนจบสายศิลป์ อาชีพแพทย์ค่อนข้างไกลตัวมากไม่ลื การเป็นแพทย์ดูเหมือนจะเป็นไปไม่ได้ด้วยซ้ำ ในช่วงที่เตรียมตัวไปเรียนต่อต่างประเทศ ผมจึงไม่เคยสนใจหลักสูตร “แพทยศาสตรบัณฑิต” ที่เพิ่งจัดตั้งขึ้นเลย แต่ชีวิตคนเราเต็มไปด้วยเรื่องบังเอิญ โอกาส และจังหวะเวลาอันเหมาะสม ช่วงเวลานั้นมีรุ่นพี่หลายคนในภาควิชาจิตวิทยาเตรียมตัวสอบเข้าเรียนแพทย์ผ่านระบบโอนย้าย หรือแม้แต่บางคนก็ประสบความสำเร็จในการเข้าเรียนหลักสูตรแพทย์แล้วเช่นกัน ด้วยลักษณะของภาควิชาจิตวิทยาซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับ วิชาสถิติ ชีววิทยา และประสาทวิทยาอยู่แล้ว จึงไม่ใช่

เรื่องแปลกที่หลายคนเลือกเส้นทางนี้ ตอนนั้นเอง อาชีพแพทย์
ซึ่งผมไม่เคยนึกถึงมาก่อนก็เริ่มผุดขึ้นในความคิด

ขณะเดียวกันเพื่อนสนิทที่สุดของผมผู้เรียนจิตวิทยา
มาด้วยก็กำลังเตรียมสมัครหลักสูตรแพทย์พอดี ผมเริ่มคิด
อย่างเลื่อนรางว่า บางทีแพทย์อาจเป็นอีกทางเลือกหนึ่ง
ของเราก็ได้ ผมคงไม่มีทางนึกถึงเส้นทางนี้เลยด้วยซ้ำหาก
ตอนขึ้นปี 2 ผมเลือกเรียนสาขาเศรษฐศาสตร์หรือรัฐศาสตร์
แทนจิตวิทยาในมหาวิทยาลัยที่ใช้ระบบคณะรวม

สุดท้ายผมจึงตัดสินใจว่าจะลองเดินบนเส้นทางจิตแพทย์
และเลือกพักการเรียนไปก่อนแม้อีกแค่เทอมเดียวจะจบแล้ว
ก็ตาม สำหรับการเข้าเรียนในหลักสูตรแพทย์ ผมต้องเริ่มต้น
ศึกษาวิชาสายวิทยาศาสตร์ใหม่ทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็นชีววิทยา
เคมี และฟิสิกส์ซึ่งไม่ได้แตะเลยนับตั้งแต่จบมัธยมปลาย
เมื่อ 8 ปีก่อน การได้กลับมาเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ อีกครั้งหลังจาก
ผ่านไปนานทำให้ผมรู้สึกเหมือนได้รับแรงกระตุ้นอันสดใหม่
และปลุกจิตวิญญาณแห่งความท้าทายในตัวขึ้นมาอีกครั้ง

อย่างไรก็ตาม แม้ผมจะมีแรงบันดาลใจขนาดนั้น แต่มัน
กลับสวนทางกับความเครียดจากการเรียนที่ทวีความรุนแรง
ขึ้นเรื่อยๆ ยิ่งเครียดมากเท่าไร ความวิตกกังวลซึ่งฝังรากลึก
อยู่ในใจก็ยิ่งรุนแรงขึ้นตามไปด้วย ช่วงนั้นผมตีวงหนังสือ
เตรียมสอบพร้อมกับเพื่อนสมัยมัธยมที่กำลังเตรียมสอบราชการ

และถึงเราจะสนิทกันมาก แต่ความวิตกกังวลของผมนกลับ
ถ้าโถมรุนแรงถึงขั้นว่าวันหนึ่งตอนเรากินข้าวกลางวันด้วยกัน
อยู่ดี ๆ ผมก็เวียนหัวจนแทบเป็นลม ผมจำได้ว่าในวันสอบเข้า
เรียนหลักสูตรแพทย์ เมื่อเจอคำถามที่ไม่รู้คำตอบ หัวใจผม
เต้นแรงจนแทบจะระเบิดออกมาและถึงกับต้องกุมหน้าอก
เพราะตื่นตระหนก สุดท้ายแล้ว แม้จะต้องเผชิญกับความ
วิตกกังวลอย่างหนักหน่วง ผมก็ยังโชคดีที่สอบเข้าเรียน
ตามที่ต้องการได้สำเร็จ

อันที่จริงก่อนจะเล่าเรื่องนี้ผมคิดนานมากเพราะรู้ดีว่า
สำหรับบางคน ชีวิตที่ดูสมบูรณ์แบบของผู้อื่นอาจเป็นแรง
บันดาลใจให้พวกเขา ผมเองก็เคยเป็นแบบนั้น ผมในช่วง
วัย 20 ปีมักจะอ่านอัตชีวประวัติของคนจำนวนหนึ่งซึ่งเรียกได้
ว่า “ประสบความสำเร็จในสังคม” และใช้เรื่องราวของพวกเขา
เป็นแรงกระตุ้น บางทีการเขียนดีตัวเองแบบนี้ก็อาจช่วยให้ผม
ก้าวไปข้างหน้าได้แม้เพียงก้าวเดียวก็ตาม

จริง ๆ แล้วผมเองก็ลังเลไม่น้อยว่าจะทำลายภาพฝันนั้น
ด้วยตัวเองดีหรือไม่ เพราะมีเด็กนักเรียนหลายคนบอกผมว่า
พวกเขาใฝ่ฝันอยากเป็นนักจิตวิทยาหรือจิตแพทย์หลังจาก
ได้อ่านบทสัมภาษณ์ของผมตามสื่อต่าง ๆ ถึงอย่างนั้น
เหตุผลเดียวที่ผมตัดสินใจเล่าเรื่องนี้เพราะอยากบอกว่า

“เราไม่จำเป็นต้องอิจฉาเมื่อเห็นชีวิตคนอื่นสมบูรณ์แบบ และไม่จำเป็นต้องเอาชีวิตของตัวเองไปเปรียบเทียบกับ”

แม้ว่าบางคนจะมีชีวิตที่ดูสมบูรณ์แบบราวกับจัดระเบียบมาอย่างดี แต่หากลองมองลึกเข้าไปจริง ๆ คุณอาจพบว่าชีวิตพวกเขาเต็มไปด้วยรอยปะมากมายที่เย็บต่อกันด้วยเส้นด้ายแห่งความบังเอิญและโชคชะตาก็เป็นไปได้

แม้ว่าตอนนี้ผมจะมีตำแหน่งที่ดูดีอย่าง “จิตแพทย์แห่งมหาวิทยาลัยเยล” และเหมือนว่ากำลังมีชีวิตที่ดี แต่ความจริงแล้ว ผมก็เคยเป็นเพียงนักศึกษาธรรมดาคนหนึ่งที่หลงทางหลังพลัดพรากจากเส้นทางความฝัน ผู้หวาดหวั่นอยู่กับความคิดว่าเมื่อไรปีศาจที่เรียกว่าความวิตกกังวลจะปรากฏขึ้น และกลืนกินตัวผมก็เท่านั้น



จิตใจที่ถูกครอบงำ ด้วยความวิตกกังวล

หลังผ่านความยุ่งยากมากมาย ผมก็เข้าศึกษาหลักสูตรแพทยศาสตรบัณฑิตได้สำเร็จ แต่กลับต้องเผชิญความยากลำบากอีกรูปแบบหนึ่ง ตอนที่ผมกำลังจะเข้าเรียนคณะแพทย์ เพื่อนร่วมชั้นชั้นหนึ่งจบมัธยมแล้วเรียนต่อหลักสูตรเตรียมแพทย์ 2 ปีก่อนเข้ามาเรียนหลักสูตรแพทย์ ส่วนอีกครึ่งหนึ่งเป็นนักศึกษาที่จบปริญญาตรีแล้วเข้ามาเรียนเหมือนกับผม ซึ่งโดยปกติแล้วนักศึกษาที่เข้าเรียนหลักสูตรนี้หลังจบปริญญาตรีมักอายุมากกว่าคนที่จบหลักสูตรเตรียมแพทย์มาโดยตรง ยิ่งไปกว่านั้น ผมเพิ่งกลับมาจากการเกณฑ์ทหาร เลยอยู่ในกลุ่มคนที่อายุมากสุดในรุ่น ผมอายุมากกว่าคนในรุ่น 5-6 ปี อีกทั้งยังเรียนจบจากสายศิลป์ แถมมีภาวะวิตกกังวลที่เหมือนระเบิดเวลาติดตัวมาด้วย สภาพชีวิตของผมในช่วงเริ่มเรียนแพทย์จึงเหมือนคนธรรมดาที่ใส่ถุงทราย

เต็มแขนเต็มขาไปยืนวอร์มร่างกายอยู่ในสนามเดียวกันกับนักกีฬาตัวแทนประเทศจากแต่ละโรงเรียนทั่วเกาหลีได้อย่างไรอย่างนั้น

การเรียนแพทย์ขึ้นชื่อว่าหนักหน่วงอยู่แล้ว ผมคิดว่าตัวเองเรียนหนักมาตั้งแต่มัธยม แต่ไม่เคยเจอความหนักหน่วงมหาศาลขนาดนี้มาก่อน สิ่งที่น่าประหลาดใจยิ่งกว่าคือเพื่อนในรุ่นดูเหมือนจะตามทันเนื้อหายาก ๆ เหล่านั้นได้สบาย ๆ เทอมแรกผมชวนขวายนัดวันรณสูตชีวิตเพื่อตามคนอื่นให้ทัน แต่พอเข้าเทอมที่ 2 ผมกลับหมดแรงเสียแล้ว

ช่วงเวลานั้นปีศาจที่ชื่อว่า “ความวิตกกังวล” ซึ่งเคยนั่งอยู่บนรถบัสนี้เรียกว่า “จิตใจของผม” เริ่มเหยียบย่างมาตรงที่นั่นคนขับ ฉวยพวงมาลัยไป แล้วขับรถด้วยความเร็วบ้าคลั่ง หากเปรียบเทียบให้เห็นภาพคือก่อนจะเข้าเรียน ปกติระดับความวิตกกังวลของผมอยู่ที่ 5 เต็ม 10 แล้วค่อย ๆ ขึ้นเป็น 7 แต่ช่วงที่เรียนแพทย์ ระดับความกังวลปกติโดยเฉลี่ยกลับอยู่ที่ 7 และบางครั้งก็พุ่งสูงถึง 10 เลยทีเดียว

ในขณะเดียวกัน อาการของโรคกลัวการเข้าสังคมของผมก็แย่ลงเรื่อย ๆ นอกจากคณะแพทยศาสตร์จะเรียนวิชาเกี่ยวกับการแพทย์แล้ว ยังมีงานกลุ่มและงานนำเสนอจำนวนมากอีกด้วย เนื่องจากผมอายุมากกว่าคนอื่น ๆ ในรุ่น

จึงมักได้รับเลือกให้เป็นหัวหน้ากลุ่มโดยไม่ได้สมัครใจ ผมยังจำเหตุการณ์ในวันที่ต้องนำเสนองานกลุ่มครั้งแรกได้ชัดเจน ความทรงจำอันชื่นชมวันนั้นยังฝังลึกอยู่ในใจ เดิมทีผมไม่ใช่คนชอบพูดหรือนำเสนอหน้าชั้นเรียน แต่สมัยเรียนปริญญาตรี ผมผ่านเรื่องพวกนี้มาได้ด้วยการเตรียมตัวอย่างรอบคอบ จึงไม่คิดมาก ผมรับหน้าที่นำเสนอในฐานะหัวหน้ากลุ่ม และฝึกซ้อมอย่างหนักก่อนถึงวันจริง

แต่พอถึงวันนำเสนอ เมื่อผมเดินออกไปยืนข้างหน้า และสบตากับเพื่อนในห้อง เสียงของผมกลับสั่นเครือ มือซึ่งถือไมโครโฟนก็สั่นไปด้วย นี่เป็นชั้นเรียนขนาดใหญ่ที่มีนักศึกษามากถึง 150 คน โชคดีที่เราทำสื่อประกอบการนำเสนอ เช่น วิดีโอและรูปภาพซึ่งช่วยดึงดูดสายตาจำนวนมาก ทำให้การนำเสนอผ่านไปแบบลุลุกทุเล แต่ในฐานะหัวหน้ากลุ่มและคนที่อายุมากกว่า มันกลับน่าอับอายสุด ๆ เพื่อนร่วมกลุ่มที่นิสัยดีหน่อยพยายามให้กำลังใจผมด้วยคำพูดอย่าง “พี่เก่งมากแล้วครับ” หรือ “พี่ทำได้ดีแล้วค่ะ” แต่ผมกลับเอาแต่โทษตัวเอง

ฉันทำตัวน่าขายหน้าให้รุ่นน้องที่เด็กกว่าเราเห็นแบบนี้ซะได้ ทำตัวให้สมกับอายุไม่ได้เลยสินะ

ยิ่งไปกว่านั้น ตั้งแต่เข้าเรียนหลักสูตรแพทยยังมีเรื่อง

น่าขายหน้าอีกมากมาย นอกจากริมฝีปากสีน้หรือวิตกกังวล ขณะนำเสนอ ผมยังมีอาการหน้าแดงง่ายเพิ่มมาด้วย วันหนึ่ง เพื่อนในรุ่นที่อายุน้อยกว่าผมมากกำลังคุยกันอยู่ไกล ๆ และจู้ ๆ พวกเขาก็พูดถึงชื่อผม ทันทีที่ได้ยินชื่อตัวเอง หัวใจผมเต้นแรง ใบหน้าแดงก้ำเหมือนแครรอต ซึ่งอาการหน้าแดงง่ายคือ หนึ่งในอาการของโรคกลัวการเข้าสังคมเช่นกัน

“พี่ เดี่ยวนะ ทำไมไม่เคยได้ยินชื่อตัวเองก็หน้าแดงขนาดนั้น ละครับ!”

พอเพื่อนที่พูดเก่งเป็นต่อยหอยเห็นผมในลักษณะนั้นก็เริ่มล้อ ตอนนั้นผมแทบอยากแทรกแผ่นดินหนีจริง ๆ เรื่องแบบนี้เกิดขึ้นนับครั้งไม่ถ้วน เรียกว่าเกิดเป็นประจำยังได้ด้วยซ้ำ ยิ่งขึ้นชั้นปีสูงขึ้น อาการของผมยิ่งแย่งเรื่อย ๆ จนในที่สุดผมก็เริ่มเลี่ยงการพบปะผู้คน เหลือแค่เพื่อนสนิทเพียงไม่กี่คน ยิ่งนานวันเข้า ผมยิ่งรู้สึกตัวค่อย ๆ หดเล็กลงขณะอยู่ในมหาวิทยาลัย

เมื่อเรียนปี 3 จะเริ่มฝึกงานในเวิร์ด เนื่องจากเป็น “การฝึกปฏิบัติงาน” จึงไม่ใช่การนั่งฟังบรรยายในห้องเรียนขนาดใหญ่อีกต่อไป แต่เป็นการเรียนรู้โดยแบ่งกลุ่มเล็ก ๆ หมุนเวียนไปตามแผนกต่าง ๆ ในโรงพยาบาล ไม่ใช่การฟังอาจารย์เพียงอย่างเดียว แต่เป็นการเรียนการสอนที่ต้อง

พูดคุยโต้ตอบกับอาจารย์อย่างจริงจัง สิ่งที่ผมกลัวที่สุดคือ
ตอนอาจารย์เรียกชื่อผมให้ตอบคำถามระหว่างเรียน ทั้งนี้ที่
ได้รับคำถาม ระดับความวิตกกังวลของผมจะพุ่งสูงรุนแรง
จนคิดคำตอบไม่ออกต่อให้เป็นคำถามที่ง่ายที่สุดก็ตาม
แม้เพื่อนข้าง ๆ จะพยายามขยับปากหรือใช้ท่าทางใบ้คำตอบ
ให้ แต่ความกลัวก็ทำให้สมองผมชาจนหยุดทำงานไปแล้ว
เมื่อผ่านคิวของผมซึ่งกลายเป็น “หลุมดำ” ของคำถามไป
บรรยากาศรอบตัวก็ปกคลุมไปด้วยความเงียบสงัดน่าอึดอัด
ตอนนั้นผมมองไม่เห็นแสงแห่งความหวังเลยจริง ๆ ว่าจะ
กลับมาควบคุมพวงมาลัยของจิตใจที่ถูกความวิตกกังวล
เข้าครอบงำได้อีกครั้งหรือไม่



ช่วงเวลาสงบที่กลับคืนมา เพียงชั่วคราว

บางจุดเปลี่ยนของชีวิตมักต้องรอให้เวลาผ่านไปสักระยะ ถึงจะมองเห็นได้ชัดเจน เมื่อลองย้อนมองกลับไป ผมคิดว่า หากตอนนั้นไม่ได้ไปนิวยอร์กก่อนเริ่มฝึกงานที่โรงพยาบาล ตอนเรียนหลักสูตรแพทย์ปี 3 ชีวิตผมอาจแตกต่างไปจากนี้ มากก็เป็นได้ แน่แน่นอนว่าต่อให้ตอนนั้นผมไม่ได้ไปฝึกงาน ที่สหรัฐอเมริกา แต่ด้วยความปรารถนาอันแรงกล้าที่อยาก หา “ทางหนี” ผมคงมุ่งหน้าไปเริ่มต้นหาความท้าทายที่อื่น ที่ไม่ใช่เกาหลีใต้อยู่ดี ตอนนั้นผมเชื่อว่าความวิตกกังวล ซึ่งคอยหลอกหลอนผมมาตลอดหลายปีเป็นผลผลิตของสังคม ที่เต็มไปด้วยการแข่งขันไม่รู้จบ เมื่อผมสรุปกับตัวเองได้ว่า หากวันหนึ่งสะดุดล้มลงจากลู่วิ่งความเร็วสูงในสังคมนี้ขึ้นมา ผมคงทนอยู่ที่นี่ไม่ได้อีกต่อไป ตอนผมฝึกงานในวอร์ด แล้วได้เห็นสภาพชีวิตของแพทย์ประจำบ้านและอาจารย์แพทย์