

howto

Shift

เปลี่ยนอารมณ์ลบให้เป็นพลังงานชีวิต

ธีราน ทรอสส์

เจียน

มธุรส เพ็ญศรี

แป

การอ่านคือรากฐานที่สำคัญ



แต่ บับบี สำหรับการชี้ทาง (โดยไม่ตั้งใจ) ให้ผม “ถามว่าทำไม”
แม่ สำหรับการอยู่เคียงข้างเสมอ
และลารา มายา และดานี...สำหรับสิ่งอื่น ๆ ทั้งหมด

คำนำสำนักพิมพ์

เราทุกคนต่างเคยเผชิญกับวันที่ทุกอย่างประดังเข้ามาพร้อมกันจนเกือบจะเสียศูนย์ ไม่ว่าจะเป็ความกดดันจากหน้าที่ การงานหรือมรสุมในชีวิตส่วนตัว หลายครั้งที่ความโกรธ อารมณ์ ซ้ำวูบ หรือแม้แต่ความล้มเหลวเพียงเสี้ยววินาที อาจส่งผลรุนแรงพอที่จะทำลายดีลสำคัญหรือความน่าเชื่อถือที่เราสั่งสมมาทั้งชีวิตลงได้

Shift เปลี่ยนอารมณ์ลบให้เป็นพลังงานชีวิต โดย อีธาน ครอสส์ ชวนเราทำความเข้าใจว่า “อารมณ์ไม่ใช่ศัตรูที่ต้องกำจัด แต่เป็นพลังขับเคลื่อนชีวิตหากใช้มันเป็น” หนังสือเล่มนี้รวบรวมเครื่องมือทางจิตวิทยาที่ผ่านการทดสอบจริงจากสถานการณ์ที่มีเดิมพันสูงถึงขีดสุด ตั้งแต่หน้าที่ตัดสินใจของนักบินอวกาศนอกโลก ไปจนถึงการทำภารกิจภายใต้แรงกดดันมหาศาลของทหารหน่วยซีล กรณีศึกษา ระดับโลกเหล่านี้จะชี้ให้เห็นว่า “ความนิ่งไม่ใช่พรสวรรค์ แต่เป็นทักษะที่ฝึกฝนได้”

คนที่ดูเหมือน “เอาอยู่” เสมอ ไม่ใช่คนที่ไร้ความรู้สึกหรือเก็บกดอารมณ์เก่ง พวกเขาแค่มีทักษะในการ “เคลื่อนย้ายอารมณ์” (Shift) อย่างแม่นยำ รู้วิธีดึงตัวเองออกจากจุดที่จมดิ่งเพื่อกลับไปสู่สภาวะที่พร้อมตัดสินใจและดำเนินชีวิตต่อไปได้ในทันที

การเคลื่อนย้ายอารมณ์จึงไม่ใช่การหนี แต่เป็นการเปลี่ยนมุมยื่น เปลี่ยนระยะห่าง เพื่อมองสถานการณ์เดิมด้วยสายตาที่มั่นคงกว่าเดิม

เทคนิคในเล่มนี้จึงเหมาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่ต้องแบกรับความ
รับผิดชอบอันหนักอึ้ง หรือต้องเผชิญกับความกดดันเป็นประจำ เพราะ
ท้ายที่สุดแล้ว “ความนิ่งและการรู้เท่าทันอารมณ์” คือทักษะที่สำคัญ
ที่สุดในการรักษาทั้งคุณภาพชีวิตและประสิทธิภาพการทำงานให้ยั่งยืน
ในระยะยาว

เมื่อคุณเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนย้ายอารมณ์อย่างเหมาะสม
คุณจะสามารถใจให้นิ่งได้เร็วขึ้น และกลับมาเป็นผู้คุมเกมในชีวิต
ตัวเองได้อย่างมั่นคง ไม่ว่าจะต้องเผชิญกับพายุระดับดีเปรสชันหรือ
เฮอริเคนก็ตาม

howto

สารบัญ

บทนำ : ถามว่าทำไมไม่ไปก็เท่านั้น 1

ภาคหนึ่ง

ยินดีต้อนรับสู่วิถีเจ้าอารมณ์ของคุณ

- 1 ทำไมเราจึงรู้สึก 20
- 2 คุณควบคุมอารมณ์ของคุณได้จริงหรือไม่ 48

ภาคสอง

เปลี่ยนจากภายในสู่ภายนอก

- 3 สิ่งที่เพลงบัลลาดทรงพลังยุค 1980
สอนผมเรื่องอารมณ์ : ตัวเปลี่ยนประสาทสัมผัส 70
- 4 ความเชื่อผิด ๆ ว่าวิธีเดียวแก้ปัญหาได้ทุกอย่าง :
ตัวเบี่ยงเบนความสนใจ 95
- 5 “พูดมันง่าย แต่ทำโคตรยาก” : ตัวเปลี่ยนมุมมอง 118

ภาคสาม
เปลี่ยนจากภายนอกสู่ภายใน

6	อยู่ต่ำตา แต่ไม่เห็น : ตัวเปลี่ยนพื้นที่	146
7	ติดเชื้ความรู้สึก : ตัวเปลี่ยนความสัมพันธ์	169
8	สวิตช์หลัก : ตัวเปลี่ยนทางวัฒนธรรม	194

ภาคสี่
เปลี่ยนด้วยการออกแบบ

9	จากรู้ไปสู่ทำ : การเปลี่ยนโดยอัตโนมัติ	222
	บทสรุป : ตีห้าแล้ว คุณรู้ไหมว่าอารมณ์ของคุณอยู่ที่ไหน	236
	กิตติกรรมประกาศ	245

บทนำ

ถามว่าทำไมไปก็เท่านั้น

พอประตูโรงนาเปิดผางออก และพวกทหารจู่โจมเข้ามา ดอรา ก็รู้ทันทีว่าอาหารอุ่น ๆ มือแรกในรอบหลายเดือนนี้เป็นเพียงกับดัก

นั่นคือฤดูหนาวปี 1943 ดอรา เครมิน กับอิซซี แฟนหนุ่มของเธอ ใช้ชีวิตอยู่ในป่าที่มีหิมะปกคลุมนอกเมืองไอชชอกซึ่งตอนนั้นอยู่ในอาณาเขตของประเทศโปแลนด์ พวกเขาเป็นคูรักรุ่นสาวในวัยยี่สิบกว่า ๆ ก่อนช่วงสงคราม ชีวิตของพวกเขา มีเพียงครอบครัว ชุมชน อาหารมื้อค่ำวันศุกร์ที่มีเสียงดนตรีและเกม เป็นชีวิตธรรมดาในเมืองเล็ก ๆ แต่แล้วพวกนาซีก็มาถึง ซีมอเตอร์ไซค์มา พวกเขาบอกชาวยิวในเมืองว่าทุกอย่างจะเป็นปกติ ทุกคนจะทำงานร่วมกัน ใช้ชีวิตร่วมกัน แต่ไม่นานสิ่งเลวร้ายก็เริ่มต้น ไม่ว่าจะเป็ดาวเหลือง¹ การเกณฑ์แรงงาน บ้านเรือนถูกปล้น และผู้คนถูกกวาดต้อนราวกับสัตว์

วันหนึ่ง ที่ตลาดจัตุรัสกลางเมืองที่เธอเคยซื้อไข่และเนยแข็ง ตอนเป็นเด็ก ดอราถูกจับเข้าแถวรอการยิงประหารพร้อมกับครอบครัว

¹ ในบริบทประวัติศาสตร์ช่วงสงครามโลกครั้งที่ 2 “Yellow Stars” หรือ “ดาวเหลือง” (ภาษาเยอรมันเรียกว่า Judenstern) คือ เครื่องหมายที่นาซีเยอรมันบังคับให้ชาวยิวทุกคนในพื้นที่ยึดครองต้องนำมาเย็บติดไว้บนเสื้อผ้าชั้นนอกในสาธารณะ

เพื่อน ๆ และเพื่อนบ้านที่เรารู้จักมาตลอดชีวิต อิชชีหวานลัอมให้ผู้คุม
ชาวโปแลนด์คนหนึ่งที่อยู่จกกันมาก่อนการยึดครองปล่อยให้เธอรังหนีได้
และเธอก็วิ่ง

พี่สาวและพี่ชายของเธอหนีออกมาจากไอชชีชอกได้เช่นกัน
หลังจากแวะพักตามเขตชาวยิวหลายแห่ง ทั้งสี่คนกับชาวยิวกลุ่ม
เล็ก ๆ อีกรุ่นหนึ่งก็หนีไปอยู่ในหลุมหลบภัยในป่ารวมกับกลุ่ม
พลพรรคผู้ต่อต้าน หิมะหนาจนไม่มีใครออกไปข้างนอกได้
พวกเขาเห็นว่าพวกนาซีจะเห็นรอยเท้า ตามล่าจนพบ และยิงพวกเขา
พวกเขาต้มมันฝรั่งในหลุมหลบภัยประทังชีวิตไปได้ จนกระทั่งมีข่าว
แว่วมาว่า พวกนาซีกำลังออกล่าพลพรรค พวกมันกำลังมา

ชาวยิวกลุ่มนี้จึงสละหลุมหลบภัย ใช้ชีวิตหลบซ่อนอยู่ในป่า
และนอนตามโรงนากับม้าและวัว โดยแอบย่องเข้าไปหลังฟ้ามืด และ
รีบออกมาก่อนรุ่งสางเพื่อไม่ให้ใครเห็น พวกเขาได้ยินมาว่า ชาวยิว
บางคนจ่ายเงินให้ชาวนาท้องถิ่นเพื่อแลกกับการได้ซ่อนตัว กินอาหาร
และมีที่นอนสักคืนสองคืน แต่ชาวนารับเป็นทองคำเท่านั้น ซึ่งดอรา
และอิชชีไม่มี

มีชาวนาโปแลนด์คนหนึ่งรู้จักครอบครัวของดอราตั้งแต่ก่อน
สงคราม กลุ่มผู้ลี้ภัยเสื้อผ้าขาดรุ่งริ่งไปหาเขาและอ้อนวอนว่า เข้า
ฤดูหนาวแล้ว พวกเราไม่มีที่ไปแล้ว เขาตกลงจะให้ที่พักพิงตลอด
ฤดูหนาว และซูดเซียมลินกา หลุมหลบภัยดี ๆ ซึ่งปกติแล้วใช้
สำหรับเลี้ยงสัตว์ เขาจะนำอาหารมาให้เกือบทุกวัน จนกระทั่งคืนหนึ่ง
เขามือเปล่า และเรียกให้ทุกคนออกจากหลุมที่ซ่อนอยู่

“ไปบ้านฉันกัน” เขาบอก “ฉันเตรียมอาหารเย็นไว้ให้พวกเธอ
ให้พวกเธอทุกคนเลย”

ด้วยความเหน็ดเหนื่อย หิวโซ และเหนื่อยล้า พวกเขาจึงลงมือ
ที่จะได้ออกจากที่ซ่อน และเข้าไปอยู่ในบ้านอุ่น ๆ เป็นครั้งแรกในรอบ

หลายเดือน ทุกคนนั่งล้อมวงที่โต๊ะและเริ่มกินอาหารด้วยกัน ความอบอุ่น อาหาร และความรู้สึกใกล้ชิดพาความทรงจำที่หายวับเป็นอดีตอันไกลโพ้นกลับมาอีกครั้ง ภาพอาหารมื้อใหญ่ค่ำวันศุกร์ที่พวกเขาเคยเพลิดเพลินก่อนสงคราม แม้ว่าครอบครัวของพวกเขาจะไม่ได้ร่ำรวย แต่ชีวิตของพวกเขาเปี่ยมด้วยความรัก ความเอื้ออาทร และความสุขในชุมชน เป็นเวลาสองสามนาที่ที่พวกเขา รู้สึกว่าชีวิตเปี่ยมความผูกพันซึ่งถูกพรากไปได้กลับคืนมาอีกครั้ง

แต่แล้วทุกอย่างก็เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว

ประตูเปิดออก ชายถือปืนเริ่มกราดยิง และก่อนที่คอร่าจะรู้ตัวห้องก็พลันมืดสนิท เสียงปืนดังขึ้นอีกหลายนัด ขณะที่เธอตะเกียกตะกายไปตามพื้นอย่างสิ้นหวังเพื่อหาทางหนี ภายหลังเธอได้รู้ว่าชายถือปืนเหล่านี้มาจากกองกำลังติดอาวุธต่อต้านชาวยิว ชาวยิวคนหนึ่งในกลุ่มของพวกเขาจใจดับไฟ คว้าปืน แล้วยิงผู้นำของกองกำลังนั้น ท่ามกลางอะดรีนาลินที่พุ่งพล่าน ผู้ชายในกลุ่มของคอร่าป็นออกทางหน้าต่าง ขณะที่เธอกับพี่สาวคลานเข้าไปซ่อนใต้เตาอบขนาดใหญ่ซึ่งเป็นที่นอนของไก่ในฤดูหนาว พวกเขาจับมือกันและกลั้นหายใจ

ต่อมาในความมืดคืนนั้น พวกเขาหลุดออกทางหน้าต่าง เมื่อตามหาผู้ชายในกลุ่มจนพบในที่สุดก็เห็นว่าศีรษะของอิซซีแตกเพราะถูกตีด้วยพานท้ายปืนไรเฟิล เลือดไหลอาบใบหน้า แต่เขายังมีชีวิตอยู่ คอร่าเห็นเลือดแข็งตัวอยู่บนผิวหนังของเขา

พวกเขาคลานฝ่าห้องทุ่งที่มีหิมะปกคลุมไปยังฟาร์มแห่งอื่น โรงนาอื่น คนที่อาจเป็นศัตรูรายอื่น พวกเขาจะต้องอ่อนวอนขอที่พักรับ ยอมเสี่ยงเชื่อใจใครสักคนอีกหนแบบคนจนตรอก สิ่งที่ได้มีเพียงการภาวนาขอไม่ให้ถูกหักหลัง และมีชีวิตรอด

เรื่องราวการทุ่มใจเต็มที่ที่เกิดขึ้นกับดอราและครอบครัวอาจฟังดูเหมือนฉากหนึ่งในภาพยนตร์สงครามโลกครั้งที่สองฟอร์มยักษ์ เรื่องล่าสุดของฮอลลีวูด แต่ไม่ใช่ นี่คือการราวของคนธรรมดาที่ผมรู้จักดีซึ่งต้องเผชิญสถานการณ์ที่ไม่ธรรมดา

อิซซึกับดอราคือตายายของผม หลังสงครามพวกเขาอพยพไปลิทัวเนียอย่างสิ้นไร้ไม้ตอก ที่นั่นพวกเขาแต่งงานกัน และยายดอราให้กำเนิดแม่ของผม จากนั้นก็ย้ายไปอิสราเอล และทำดีที่สุดไปคานาร์ซีในบรูคลินซึ่งเป็นที่ที่ผมเติบโตมา

ผมผูกพันกับยายเป็นพิเศษ ท่านอยู่ห่างจากบ้านที่ผมเคยอยู่ตอนเด็กไปไม่กี่สิบกิโลเมตร และคอยดูแลผมหลังเลิกเรียน ผมจำได้ว่ายายจะนั่งอยู่บนเฉลียงหน้าบ้าน คอยมองผมซึ่งจักรยานไปมาบนทางเท้าเตือนไม่ให้ผมเตร่ไปไกลเกินไป ยายตัวเล็กมาก สูงอย่างมากสุดก็ 145 เซนติเมตร แต่มีพลังล้นเหลือ ทาลิปสติกส์แดงสดทุกวัน ปราดเข้ามาหา และทำสิ่งที่ผมเรียกว่า “จวบอย่าเข้ามานะ” โดยจวบลงบนแก้มทั้งสองข้าง ไม่ว่าผมจะพยายามมุดหนีแค่ไหนก็ตาม ยายไม่อดทนกับคนโง่ หนึ่งในคำพูดที่ยายชอบพูดเวลามีใครทำให้ขัดใจคือ *ไอ้สารเลวนั่น!* ยายไม่ได้เข้าโรงเรียน แต่ฉลาดใช้ชีวิต ผมคิดว่าเมื่อพิจารณาจากอดีต ยายจำเป็นต้องเป็นเช่นนั้น

และที่บ้านยายมีอาหารอยู่เสมอ มากเกินไปจะกินหมด อาจเป็นเพราะยายเคยพบความอดอยาก จึงต้องการให้ผมได้สัมผัสความเหลือเฟือ พอผมเดินเข้าประตูมาหลังเลิกเรียน ยายจะจัดเตรียมอาหารไว้เต็มโต๊ะ และคะยั้นคะยอให้ผมกิน (ไม่น่าแปลกใจที่ผมเป็นเด็กดื้อน่ะ) จนถึงวันนี้ผมก็ยังไม่เคยกินอาหารระดับมิชลินสตาร์ที่เทียบได้กับความหวานจากหัวหอมคาราเมลที่ซ่อนอยู่ในลูกชิ้นแป้งมัตโซซึ่งตัดกับความเค็มของน้ำซุ๊ปไก่ทำเองอย่างลงตัว หรือพุดดิ้งเส้นไข่อบรสหวานอมเปรี้ยวมีลึบปะระดัขึ้นเล็ก ๆ แทรกอยู่

ยายเป็นเหมือนแม่คนที่สองของผม และแสดงให้เห็นทุกวันว่ารักผม แต่ยายจริงจัง แกร่งราวกับเหล็ก และไม่เคยปริปากเรื่องสงครามเลย ยกเว้นเพียงวันเดียวในหนึ่งปี

—

ทุก ๆ ปี ในวันอาทิตย์หนึ่งของฤดูใบไม้ร่วงที่อากาศเย็นสบาย แม่จะลากผมออกมาจากสนามฟุตบอล ทั้งที่ยังใส่รองเท้าสตั๊ดและชุดกีฬาที่เปื้อนโคลนตามปกติ เพื่อไปร่วมงานวันรำลึกถึงเหตุการณ์ฆ่าล้างเผ่าพันธุ์ที่ตายายของผมจัดร่วมกับผู้รอดชีวิตคนอื่นๆ ที่นั่นคือที่แรกที่ผมได้ยินยายพูดถึงช่วงเวลาที่ใช้ชีวิตอยู่ในป่า ไม่มีอาหารตกถึงท้องหลายวัน เอาชีวิตรอดในฤดูหนาวในชุดกระโปรงและเสื้อโค้ตบาง ๆ ที่นั่นคือที่ที่ผมได้ยินยายเล่าเรื่องที่ท่านรู้ว่า แม่ ยาย และน้องสาวของท่าน ถูกสังหารหมู่ในคุน้ำข้างจัตุรัสกลางเมือง และวินาทีที่ยายรู้ดีว่าค่ากล่าวลาอย่างรีบร้อนของพ่อที่บ้านที่พวกเขาซ่อนตัวอยู่จะเป็นคำพูดสุดท้ายที่ยายจะได้ยินจากพ่อ

ในโบสถ์ยิวรื้อนครุซึ่งเป็นสถานที่ชุมนุม เมื่อนั่งอยู่บนม้านั่งไม้แข็ง ๆ ที่ผมปักใจว่าออกแบบมาเพื่อให้เกิดความไม่สบายตัวตามกฎหมายยิว ผมก็นึกจินตนาการว่า ผมจะรู้สึกอย่างไรถ้าเป็นตัวเอง ความหวาดกลัวต่อชะตากรรมที่คาดเดาไม่ได้ ความวิตกกังวลจากการถูกตามล่า ความโกรธแค้นที่ถูกหักหลัง ความเศร้าโศกเสียใจอย่างสุดจะบรรยายเมื่อสูญเสียคนที่รัก

นี่ไม่ใช่สิ่งที่เด็กคนหนึ่งจะคาดหวังหลังจากเล่นฟุตบอลกับเพื่อน ๆ ในวันหยุดสุดสัปดาห์

แต่สิ่งที่ทำให้ผมประหลาดใจที่สุดคือน้ำตาของยาย นอกจากวันนั้นแล้วผมไม่เคยเห็นยายร้องไห้หรือแสดงความเศร้าเลย แต่

ปีละหนึ่งวัน อารมณ์ทั้งหมดจะทะลักออกมา เมื่อเรื่องราวพรึ่บพรู น้ำตาก็ไหลออกมาด้วย ตายายของผมร้องไห้สะอึกสะอื้น ถึงขนาด คร่ำครวญ คนเหล่านี้คือคนที่ผมรู้ดีว่าเป็นเสาหลักแห่งความมั่นคง ซึ่งทำให้การแสดงอารมณ์ดิบนี้ยิ่งน่าสะเทือนใจมากขึ้นไปอีก

การได้ฟังเรื่องราวของตากับยายทำให้ผมมีคำถามเต็มไปด้วยหมด ตายายทนต่อความโหดร้ายและรอดชีวิตมาใช้ชีวิตปกติและมีความสุข ได้อย่างไร ในเมื่อคนอื่น ๆ มากมายทำไม่ได้ พวกท่านรับมือกับ บาดแผลทางใจจากสิ่งที่เกิดขึ้นได้อย่างไร และทำไมพวกท่านถึง เก็บกอดอารมณ์ทั้งหมดนี้ไว้ตลอดทั้งปี ยกเว้นแค่วันเดียวนี้

คืนหนึ่งตอนอาหารค่ำ ขณะที่ผมเรียนอยู่ชั้นมัธยมต้น ผม ก็หลุดปากถามเรื่องที่เก็บเป็นความสงสัยไว้นานออกมา “بابปี” ผมพูด โดยใช้คำหวานเรียกยายเป็นภาษายิดดิช “ทำไมยายไม่เคย เล่าให้ผมฟังว่าเกิดอะไรขึ้นตอนสงคราม”

ยายตอบคำถามของผมด้วยความเงิบยาวนาน ความเงิบ ผิดปกติปกคลุมห้องครัว ขณะที่ผมจ้องท่านข้ามโต๊ะเพื่อรอคำตอบ ในที่สุดยายก็ตอบ “อี-ทัน” ท่านออกเสียงชื่อผมให้ชัดไม่ได้เพราะ ติดสำเนียงยุโรปตะวันออกเข้มข้น “หลานรัก อย่าถามว่า ‘ทำไม’ เลย”

นั่นเป็นหนึ่งในคำตอบต่าง ๆ ที่ยายมักจะพูดเมื่อผมเข้าชี้ถาม เรื่องเกี่ยวกับสงคราม “ถามว่าทำไมไปก็เท่านั้น” เป็นหนึ่งในคำตอบ ที่ยายชอบ

ยายของผมแทบไม่พูดภาษาอังกฤษเลย แต่กลับรู้จักสำนวน แปลก ๆ นี้และใช้เป็นคาถาประจำตัว ผมรู้ว่ายายหมายความว่าอย่างไร นั่นคือ บางครั้งก็ไม่มีคำตอบ และการค้นหาคำตอบจริงแต่จะสร้างความทุกข์ทรมาน คำถามว่า “ทำไม” เป็นเพียงที่มาของความเจ็บปวด อย่าไปสนใจ ทำการบ้าน ปั่นจักรยานกับเพื่อน ๆ เห็นคุณค่าของชีวิต ที่เป็นอยู่ไว้เถิด

แต่คำถามของผมกลับทบทวี เมื่อโตขึ้นผมกลายเป็นผู้สังเกต
อารมณ์ ผมเริ่มสงสัยมากกว่าแค่ประสบการณ์ของตายายในการต่อสู้
กับอารมณ์ของท่าน แต่รวมถึงประสบการณ์ทั่วไปของคนอื่น ๆ ในการ
รับมือกับอุปสรรคทางอารมณ์ที่พวกเขาเผชิญ รวมถึงของผมเองด้วย

ทำไมพ่อของผม ผู้ซึ่งปกติใจเย็นและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
อย่างมาก ถึงได้กลายเป็นคนบ้าคลั่งบนท้องถนนในนิวยอร์กซิตี
(สร้างความหวาดกลัวและความอับอายให้ลูกชายที่นั่งอยู่เบาะหลัง
อย่างมาก) การหมกมุ่นกับการฝึกจิตปรมาตม์สมาธิ² ของพ่อเป็นแค่
เพียงเครื่องมือที่ท่านค้นพบเพื่อใช้แก้พิษการควบคุมอารมณ์โกรธ
ขณะขับรถไม่ได้ใช้ใหม่

ทำไมเอมีเพื่อนของผมถึงเอาแต่คิดวนเวียนไปมาว่า เธอจะได้
เข้าเรียนในคณะที่หมายตาไว้อันดับต้น ๆ หรือไม่ ทั้งที่การทำเช่นนั้น
รังแต่จะทำให้เธอไม่สบายใจมากขึ้น และทำไมเธอถึงคิดว่า การ
พูดคุยกับผมถึงความวิตกกังวลของเธอในเรื่องเดิมซ้ำ ๆ จะช่วยได้

ทำไมผมผู้ไม่สะทกสะท้านในสนามฟุตบอล กลับมีอาการ
ปวดท้องอย่างรุนแรงก่อนที่จะชวนผู้หญิงไปออกแดดสมัยเรียนมัธยม
ปลาย ต้องพึ่งพาพ่อและเพื่อน ๆ ให้ปลุกขวัญและสร้างกำลังใจ
ก่อนรวบรวมความกล้ากดเบอริโทรคัพท์ของพวกเขา

ในมหาวิทยาลัยผมเห็นพวกเพื่อนสนิทเก่ง ๆ ซึ่งเคยเป็น
นักเรียนดีเด่นสมัยมัธยม ต้องหันไปพึ่งแอลกอฮอล์และยาเสพติด
เพื่อจัดการกับความรู้สึกเหมือนเป็นคนไม่คู่ควรในช่วงปีหนึ่ง ผมได้เห็น
ญาติที่ไม่เชื่อในพระเจ้ายอมเข้าศาสนาเพื่อรับมือกับความเศร้าโศก
ท่วมท้นจากการสูญเสียภรรยา

² Transcendental Meditation คือ การนั่งสมาธิวิธีหนึ่ง ใช้การบริกรรมมนตรา
ซ้ำ ๆ เพื่อให้ละวางความคิดได้

ดูเหมือนว่าพวกเราทุกคนต่างก็แค่เดินสะดุดไปเรื่อย ๆ บางครั้งก็เจอวิธีแก้ปัญหาโดยบังเอิญ หรือวิธีแก้ปัญหาเฉพาะหน้า เพื่อช่วยจัดการชีวิตเปี่ยมอารมณ์ของเรา บางครั้งเครื่องมือที่คิดค้นเองก็ช่วยได้ บางครั้งก็ทำให้สถานการณ์แย่ลง มันดูเหมือนเป็นไปตามยถากรรม โดดเดี่ยว และไม่มีประสิทธิภาพเอาเสียเลย

เมื่อเผชิญกับคำถามเหล่านี้คนเราควรทำอย่างไร คำแนะนำของยายผมตลอดหลายปีมานั้นเรียบง่าย คือ อยู่ให้ห่างเข้าไป อย่าถามว่าทำไม

ผ่านไปสามสิบห้าปี ปัจจุบันผมเป็นอาจารย์ที่มหาวิทยาลัยมิชิแกน ผมก่อตั้งและเป็นผู้อำนวยการห้องปฏิบัติการด้านอารมณ์และการควบคุมตัวเองที่นี่ เป็นห้องปฏิบัติการที่เชี่ยวชาญในการถามว่า “ทำไม” เกี่ยวกับอารมณ์

ภาพเดียวที่ผมนึกออกคือภาพยายส่งหน้าด้วยความหงุดหงิดระคนขบขัน

จนถึงเมื่อไม่นานมานี้ สถาบันวิทยาศาสตร์มีทัศนคติต่ออารมณ์เช่นเดียวกับที่ยายของผมเคยมี นั่นคือนักวิจัยกระแสหลักมองมานานแล้วว่า ความรู้สึก ภาวะอารมณ์ และกระบวนการทางอารมณ์อื่น ๆ คือกล่องดำที่สร้างความสับสน วัดไม่ได้ และโดยทั่วไปแล้วไม่ควรค่าแก่การศึกษาอย่าง “จริงจัง” แต่ในช่วงหลายปีที่ผมเริ่มสนใจทำความเข้าใจการต่อสู้ทางอารมณ์ของผู้คนอย่างจริงจัง สาขาจิตวิทยาได้เกิดการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ งานด้านอารมณ์ที่เคยถูกมองข้ามและมีการศึกษากันน้อย ได้พัฒนาเป็นพื้นที่การวิจัยที่เต็มไปด้วยชีวิตชีวา ดึงดูดนักวิทยาศาสตร์จากสหสาขาวิชาให้มาไขข้อข้องใจเกี่ยวกับอารมณ์ในคำถามเดียวกับที่ผมเคยถามตัวเองเมื่อยังเป็นเด็ก ตอนนี้อาจารย์เข้าใจเกี่ยวกับวิทยาศาสตร์ของอารมณ์มากขึ้น นั่นคือวิทยาศาสตร์ที่สอนเราว่าอารมณ์คืออะไร ทำไมเราถึงมีอารมณ์

และที่สำคัญที่สุดในมุมมองของผมคือ วิธีที่เราจัดการอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การกล่าวถึงประเด็นที่ยิ่งใหญ่ เป็นสากล และไร้กาลเวลา เหล่านี้คือจุดประสงค์ของหนังสือเล่มนี้ เพราะตราบิตที่มนุษย์ยังเดินอยู่บนโลกใบนี้ เราก็ต้องต่อสู้กับอารมณ์ของเราอย่างหนัก ตัวอย่างงานเขียนของมนุษยยุคแรก ๆ พิสูจน์ข้อนี้ได้ดี แผ่นดินเหนียวอายุสามพันปีที่พบในดินแดนที่เป็นซีเรียและอิรักในปัจจุบันบอกเล่าถึงความเจ็บปวดที่เกี่ยวกับสภาวะอารมณ์ เช่น ความวิตกกังวล ซึมเศร้า และอกหัก เครื่องมือมากมายที่เราคิดค้นขึ้นเพื่อรับมือกับปัญหาทางอารมณ์หลายอย่างไม่ได้ยืนยงเท่าใดนัก ที่จริง เมื่อใคร่ครวญดูแล้ว เครื่องมือบางอย่างชวนชนลุกด้วยซ้ำ

กลางทศวรรษ 1860 นักการทูตชาวอเมริกันคนหนึ่งซึ่งเดินทางในเปรูได้พบวัตถุโบราณที่น่าทึ่ง เอฟราอิม จอร์จ สไควเออร์ (Ephraim George Squier) ซึ่งเป็นนักโบราณคดีด้วย ได้ไปเยี่ยมบุคคลในสังคมชั้นสูงซึ่งสะสมวัตถุโบราณคนหนึ่ง เธอเปิดบ้านต้อนรับสไควเออร์และอนุญาตให้เขาตรวจสอบสมบัติของชาวอินคาของเธอ หลังจากชื่นชมรูปปั้นหิน ประติมากรรม และสิ่งของอื่น ๆ มากมายที่เธอสะสมไว้ เขาสังเกตเห็นสิ่งของที่แปลกประหลาด นั่นคือชิ้นส่วนกะโหลกศีรษะซึ่งขุดขึ้นมาจากสุสานอินคา

กะโหลกศีรษะโบราณเป็นโบราณวัตถุที่พบได้ทั่วไป แต่ของชิ้นนี้ไม่ใช่ของเก่าธรรมดา สีเหลืองมัจจุรัสขอบเรียบขนาดครึ่งนิ้วที่เกือบจะสมมาตรถูกสกัดออกจากกระดูกหน้าผาก ซึ่งเป็นส่วนกะโหลกที่อยู่เหนือตาและห่อหุ้มสมองส่วนหน้า คือส่วนของสมองที่ช่วยให้เราวางแผน จัดการชีวิต และใช้เหตุผลได้อย่างมีตรรกะ แน่ขนัดว่ากะโหลกโบราณจำนวนมากที่ขุดพบมักเสียหาย แต่รอยแตกเหล่านั้น

มักมีรูปร่างต่างกันไป และน่าจะเป็นผลมาจากเหตุการณ์บาดเจ็บหรือการเผชิญสภาพอากาศมายาวนานมากกว่า ทวารอยกรีดผ้าที่แม่นยำสักรอบบนกะโหลกอินคาชิ้นนี้กลับบอกเล่าเรื่องราวที่แตกต่างออกไป

สก็อตต์ เออร์สแกว่ โหลกข้ามมหาสมุทรแอตแลนติกไปให้ ดร.พอล โบรคา (Dr. Paul Broca) ศัลยแพทย์ชาวฝรั่งเศสผู้โด่งดังตรวจสอบเขาเป็นหนึ่งในผู้เชี่ยวชาญชั้นนำของโลกด้านกะโหลกศีรษะมนุษย์ โบรคาหลังจากตรวจสอบ โบรคาสรุปว่าช่องสี่เหลี่ยมจัตุรัสนี้เป็นหลักฐานที่ชัดเจนของการผ่าตัดที่เกิดขึ้นก่อนชาวยุโรปเข้ามาพิชิตภูมิภาคนี้ในศตวรรษที่ 16 และทำกับผู้เสียชีวิตในขณะที่พวกเขา *ยังมีชีวิตอยู่*

ช่องที่เจาะในกะโหลกชาวอินคาเป็นผลมาจากหัตถการที่ปัจจุบันเชื่อกันโดยทั่วไปว่า เป็นหนึ่งในเทคนิคการผ่าตัดแรกๆ ที่พัฒนาขึ้นในประวัติศาสตร์มนุษย์ นั่นคือ การเจาะกะโหลก (Trepanation) การที่บรรพบุรุษไกลโพ้นของเราเจาะกะโหลกศีรษะคนได้อย่างพิถีพิถันนั้นเป็นเรื่องน่าทึ่ง แต่สิ่งที่เหลือเชื่อยิ่งกว่าคือเหตุผลข้อหนึ่งที่เชื่อว่าพวกเขาใช้การรักษานี้เพื่อช่วยให้ผู้คนจัดการอารมณ์ของตัวเอง

ลองคิดดูสักครู่ การผ่าตัดที่เก่าแก่ที่สุดรูปแบบหนึ่งในประวัติศาสตร์การแพทย์ใช้เพื่อช่วยให้ผู้คนควบคุมความรู้สึกของตัวเอง

เป็นไปได้ที่จะรู้แน่ชัดว่า เมื่อหลายพันปีก่อน ความเจ็บไข้ทางอารมณ์ใดที่จำเป็นต้องเจาะกะโหลกศีรษะ นักประวัติศาสตร์สันนิษฐานว่า เทคนิคนี้อาจใช้เพื่อช่วยผู้คนจัดการกับภาวะซึมเศร้าอย่างรุนแรง อาการคลั่ง และภาวะอื่นๆ ที่มีสาเหตุมาจากการควบคุมอารมณ์บกพร่อง ไม่ว่าในกรณีใด สิ่งที่เราพูดได้อย่างแน่นอนคือการเจาะช่องในศีรษะของคนเพื่อบรรเทาอาการทางอารมณ์ให้พวกเขาไม่ใช่ความคิดที่ดีนัก แต่เมื่อคุณมองประวัติศาสตร์ว่าเผ่าพันธุ์ของเรา

จัดการกับอารมณ์อย่างไรย้อนไปตั้งแต่ยุคแรก ๆ ที่มีการเจาะศีรษะ คุณจะเห็นว่ามีการต่อสู้อยู่จริงมาโดยตลอด และทราบเท่าที่เรายัง ซ้ำเกี่ยวกับอารมณ์ของเรา เราก็ได้พยายามหาเครื่องมือที่จะควบคุม อารมณ์เหล่านั้น

การใช้ปลิง

การไล่ผี

การเผาแม่มด

เราได้คิดมาตรการที่สร้างสรรค์ (และโหดร้าย) อย่างมากเพื่อ ควบคุมอารมณ์ของมนุษย์ ในศตวรรษที่ 17 การนาบเหล็กร้อนนำ ลงบนกะโหลกศีรษะเป็นวิธีที่แนะนำให้ใช้รักษาไข้ ในขณะที่ยุค ศตวรรษต่อมา มีการเสนอขายน้ำแร่ให้ดื่มแก้เครียด และแม้ว่าการ รักษาดังกล่าวอาจดูน่าตกใจสำหรับคนในยุคปัจจุบัน แต่ความคิด เรื่องการเจาะกะโหลกก็อยู่มาจนกระทั่งเมื่อไม่กี่ทศวรรษที่ผ่านมา ในรูปแบบของการผ่าตัดสมองส่วนหน้า ซึ่งศัลยแพทย์จะพลิก เปลือกตาเปิด สอดเครื่องมือรูปร่างเหมือนเหล็กเจาะน้ำแข็งผ่าน เบ้าตา และแยงเข้าไปในเยื่อหุ้มสมองส่วนหน้าเพื่อตัดการเชื่อมต่อ ของเส้นประสาท อันที่จริงแล้ว อังตอญี ยู เอ็กส มูนิซ (António Egas Moniz) นักประสาทวิทยาชาวโปรตุเกส ได้รับรางวัลโนเบล ร่วมในปี 1949 จากการพัฒนาหัตถการเพื่อรักษาภาวะทางอารมณ์ ที่รุนแรงนี้ หัตถการของมูนิซได้รับการยกย่องในระดับเดียวกันกับ การค้นพบที่ไม่ธรรมดาอย่างโครงสร้างของดีเอ็นเอ การค้นพบ อินซูลิน การพัฒนาเทคโนโลยีเอ็มอาร์ไอ มนุษย์เรามองว่าอารมณ์ ช่างทำให้เกิดความสับสนและมีพลังทำลายล้างมากเสียจนถึงกับ ต้องเจาะช่องในศีรษะ กินโลหะหนัก และทำลายบางส่วนของสมอง เพียงเพื่อจะบรรเทาอาการ

และเช่นเดียวกับบรรพบุรุษยุคโบราณของเรา เรายังคงมี

ปัญหาในปริมาณพลแห่งอารมณ์

ตามวิทยาเขตต่าง ๆ ของมหาวิทยาลัยมีนักศึกษาที่ต้องการความช่วยเหลือพิเศษเพื่อจัดการกับอารมณ์อยู่เต็มไปหมด สหราชอาณาจักรและญี่ปุ่นมีรัฐมนตรีว่าการกระทรวงความเหงา ในขณะที่ ศัลยแพทย์ของสหรัฐอเมริกาประกาศว่า การต่อสู้กับความโดดเดี่ยวทางสังคมเป็นภารกิจระดับชาติ บริษัทต่าง ๆ ลงทุนหลายล้านในโครงการเพื่อแก้ปัญหาภาวะหมดไฟ แม้แต่ “เดอะบอส” บรูซ สปริงส์ทีน (Bruce Springsteen) เองก็เคยพูดถึงการต่อสู้กับโรคซึมเศร้า เราติดตั้งแอปพลิเคชันบนโทรศัพท์เพื่อควบคุมระดับความเครียด เราใช้จ่ายเงินที่เราไม่มีไปกับอุตสาหกรรมสุขภาพที่สัญญาว่าจะทำให้เรามีความสุขขึ้นเพียงเล็กน้อย รายงานฉบับหนึ่งในปี 2020 พบว่า ผู้ใหญ่ในอเมริกาประมาณหนึ่งในแปดคนกินยาต้านเศร้าทุกวันเพื่อจัดการอารมณ์ของตัวเอง ยาซึ่งยังไกลจากการเป็นยาครอบจักรวาล แม้ว่าจะช่วยหลายคนได้จริง ๆ

ไม่ต้องสงสัยเลยว่า การรักษาพัฒนาไปจากวันที่ใช้ปลิงและการผ่ากลีบสมองมาก วิธีการของเราแยบยลขึ้นและเป็นอันตรายน้อยลงมาก ความก้าวหน้าในการบำบัดด้วยการพูดคุย นวัตกรรมต่าง ๆ ในด้านจิตเวชวิทยา และการผสมผสานสติจิตตปัญญาโบราณกับสมัยใหม่เข้าด้วยกัน ช่วยให้เราเข้าถึงการบรรเทาความทุกข์ทรมานทางอารมณ์มากขึ้น กระนั้นทั้งที่มีความพยายามทั้งหมดนี้ สถิติเกี่ยวกับสุขภาพจิตและสุขภาพจะกลับไปผิดทิศทางและเลวร้ายลงเรื่อย ๆ คนกว่าห้าร้อยล้านคนทั่วโลกต้องทนทุกข์ทรมานกับโรคซึมเศร้าและความวิตกกังวลแบบใดแบบหนึ่ง เป็นโรคภัยที่สร้างความเสียหายต่อเศรษฐกิจโลกถึงหนึ่งล้านล้านดอลลาร์ต่อปี

หนึ่งล้านล้านดอลลาร์เขียวนะ

ทางแก้ปัญหาแบบเอาโน้มนามาปะนี้กระจายอยู่ตามที่ต่าง ๆ

มากมายกายกอง ตั้งแต่ซอกหลืบลึกลับของอินเทอร์เน็ตไปจนถึง
ชั้นหนังสือฝุ่นหนาตะเอนในห้องสมุด ด้วยเหตุนี้พวกเราหลายคนจำต้อง
หันไปใช้กลวิธีรับมือต่าง ๆ นำมายำรวม ๆ กัน ตั้งแต่กลวิธีที่ค่อนข้าง
ได้ผลไปจนถึงวิธีที่จริง ๆ แล้วเป็นอันตราย โดยไม่เข้าใจว่าเมื่อเอา
มารวมกันแล้วจะช่วย (หรือไม่ช่วย) เราได้อย่างไร ทำสมาธิครั้งนี้
เช่นน้ำเย็นจัดตรงนั้นหน่อย ปรับเปลี่ยนความคิดบ้างเล็กน้อย บางที
อาจจะตีมือตอกเทลลัสก็แก้วหรือห้าแก้วเพื่อคลี่คลายสถานการณ์

ในขณะเดียวกัน คนที่จัดการอารมณ์ตัวเองได้ดีก็เหงาน้อยกว่า
รักษาความสัมพันธ์ทางสังคมที่ทำให้ชีวิตสมบูรณ์ได้ดีกว่า และ
พอใจชีวิตตัวเองมากกว่า พวกเขาเผชิญความลำบากทางการเงิน
น้อยกว่า ก่ออาชญากรรมน้อยกว่า เรียนและทำงานได้ดีกว่า และ
พวกเขามีสุขภาพดีกว่าอีกด้วย คือพวกเขาเคลื่อนไหวได้เร็วกว่า
ดูเด็กกว่าในรูปถ่าย มีอายุทางชีวภาพที่ช้ากว่า และอายุยืนกว่า
พูดง่าย ๆ คือ ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ไม่ใช่เพียงการ
หลีกเลี่ยงด้านมืดของชีวิต แต่ยังเป็นการเสริมมิติที่เป็นบวก สร้างสรรค์
และตอบแทนการมีชีวิตอยู่อีกด้วย

คำถามที่เราต้องตอบตอนนี้ น่าจะเป็นคำถามเดียวกับที่ดลใจ
ให้บรรพบุรุษของเราเจาะรูบนศีรษะตัวเอง นั่นคือ เราจะทำอย่างไร
กับความรู้สึกทั้งหมดนี้

ในปี 2021 ผมได้ตีพิมพ์หนังสือเล่มแรกของผม *คุมเสียงในหัวได้
ชีวิตง่ายทุกอย่างเรื่อง (Chatter: The Voice in Our Head, Why It
Matters, and How to Harness It)* คำถามหลักของหนังสือเล่มนั้น
คือ ทำไมความพยายามของเราที่จะจัดการความรู้สึกไม่ได้จึงมัก
ส่งผลเสีย ทำให้เรารู้สึกแย่ง และวิทยาศาสตร์สอนเราเรื่องการ
คุมขีดความสามารถในการทบทวนตัวเองอย่างไร

หลังจากตีพิมพ์หนังสือเล่มนั้น ผมก็ออกเดินทางประชาสัมพันธ์หนังสือทันทีซึ่งกินเวลานานประมาณสองปี หลายครั้งผู้คนจะเข้ามาหาผมหลังจบงานเพื่อพูดคุย พวกเขาขอบคุณหนังสือ และบอกว่าหนังสือช่วยพวกเขาอย่างไร ซึ่งน่ายินดีมากที่ได้ยินอย่างนั้น แต่พวกเขามีคำถามมากมายเกี่ยวกับเรื่องอารมณ์ในขอบเขตที่กว้างขึ้น และวิธีการจัดการอารมณ์เหล่านั้น เช่น

เราควรอยู่กับปัจจุบันขณะไหม

คุณควบคุมอารมณ์ได้จริงไหม

ทำไมเราถึงทำสิ่งที่รู้ว่าควรทำไม่ได้ในเวลาที่ยามณ์เดือดพล่าน

เหมือนกับว่า ผมเพียงสอนเรื่องโรคหัวใจเขาไป ซึ่งก็ทำได้ดีนะ แต่พวกเขาต้องการความช่วยเหลือให้รับมือกับการอักเสบ โรคเบาหวาน และมะเร็งด้วย

พวกเขาพูดถึงการมีพ่อแม่และเจ้านายที่ไม่สนใจความรู้สึกของพวกเขา พวกเขามีปัญหาในการนิยามว่าอารมณ์คืออะไร และถามผมว่าทำไมพวกเขาถึงไม่ได้โตมากับการเรียนรู้วิธีการจัดการอารมณ์ ผมไม่ได้พูดเกินจริงเลยหากจะบอกว่าบางคนถึงกับเดินร้องไห้เข้ามาถามผม และสิ่งนี้เกิดกับทุกคน ไม่ว่าจะเป็นนักกีฬาต่าง ผู้บริหารระดับสูง พ่อแม่ที่มีลูกวัยรุ่น เจ้าหน้าที่หน่วยรบพิเศษ เป็นหมดทุกคน

ผมเข้าใจกระจ่างชัดในเวลานั้นว่า ผู้คนสงสัยใคร่รู้เกี่ยวกับชีวิตที่เต็มไปด้วยอารมณ์ของตนมากเพียงใด และพวกเขามีแรงจูงใจที่จะจัดการอารมณ์มากแค่ไหน นั่นคือเหตุผลที่ผมตัดสินใจเขียนหนังสือเล่มนี้ขึ้นมา นั่นคือเพื่อมอบพิมพ์เขียวในการทำความเข้าใจอารมณ์ของคุณ ว่าคืออะไร ทำไมจึงสำคัญ และจะควบคุมมันได้อย่างไร

อารมณ์ของเราทั้งดีและร้ายเป็นเครื่องมือที่เราใช้ดำเนินชีวิต อารมณ์ส่งอิทธิพลต่อเราว่าจะตกหลุมรักใครและจะเกลียดใคร จูงใจให้เราทำงานนานขึ้นเพื่อทำให้ความฝันเป็นจริง และควบคุมความทะเยอทะยานของเราไว้เมื่อไรประโยชน์แล้ว อารมณ์เติมสุขภาพและความสดใสให้ชีวิตหรือดูดพลังงานของเราได้เมื่อเรามองข้ามสิ่งสำคัญ และอารมณ์มักเป็นตัวตัดสินในเรื่องการรักษาความผูกพันแนบแน่นกับคนอื่นไว้ หรือกลายเป็นสิ่งที่ทำให้ความสัมพันธ์ติดอยู่ในความขัดแย้ง และกระนั้น แม้ว่าอารมณ์จะมีผลต่อชีวิตเราอย่างมาก แต่น้อยคนนักที่จะได้รับแนวทางที่มีวิทยาศาสตร์รองรับว่าจะปรับอารมณ์ขึ้นลงอย่างไร หรือจะเปลี่ยนผ่านจากภาวะอารมณ์หนึ่งไปอีकारมณ์หนึ่งอย่างสง่างามได้อย่างไร

ในช่วงยี่สิบปีมานี้เราได้เห็นการฟื้นฟูทางวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับความเข้าใจกลไกของอารมณ์ อันเป็นพื้นฐานสำคัญทางจิตวิทยา และระบบประสาทซึ่งอธิบายการทำงานของอารมณ์ และเกิดวิธีการใหม่ ๆ ในการวัดและทดสอบกลไกเหล่านั้นเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว เทคนิคทางประสาทวิทยาช่วยให้เราเห็นภาพได้ว่า เครือข่ายสมองถูกกระตุ้นที่ตำแหน่งใดและรวดเร็วเพียงใดเมื่อผู้คนเผชิญและควบคุมอารมณ์ของตัวเอง สมาร์ทโฟนและอุปกรณ์ที่สวมติดตัวช่วยให้เราสังเกตปฏิกิริยาทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติของบุคคลได้ทันทีทันใดขณะที่พวกเขาใช้ชีวิต เทคโนโลยีอินเทอร์เน็ตช่วยให้เราทำการทดลองกับผู้คนจำนวนมากที่กระจายอยู่ทั่วโลก และเก็บรวบรวมข้อมูลในปริมาณที่ไม่เคยมีมาก่อนได้

เมื่อผนวกกับวิธีการทดลองแบบดั้งเดิมก่อนหน้า นวัตกรรมเหล่านี้ได้เปลี่ยนโฉมวิธีคิดของเราเกี่ยวกับอารมณ์ไปสิ้น ยกตัวอย่างเช่น เราได้เรียนรู้ว่ากฎแห่งการหลุดพ้นทางอารมณ์ไม่ได้หมายถึงการอยู่กับปัจจุบันเสมอไป และบางครั้งอารมณ์เชิงลบก็ไม่ได้เป็น

พิษภัย แต่กลับช่วยเราได้อย่างนี้ก็ไม่ถึง

และสิ่งที่อาจสำคัญที่สุดคือ เราได้ค้นพบว่า ไม่มีวิธีใดวิธีหนึ่งที่จะแก้ปัญหาทางอารมณ์ทุกอย่างได้ คุณจะเอารถไปหาช่างและคาดหวังว่าเขาจะใช้เครื่องมือชิ้นเดียวซ่อมได้หรือ ไม่มีทาง! รถยนต์เป็นเครื่องจักรเชิงกลที่ซับซ้อนซึ่งต้องใช้เครื่องมือหลายชิ้นจัดการปัญหาที่ต่างกัน แนวคิดเดียวกันนี้ใช้ได้กับตัวเราเอง ความต้องการทางอารมณ์ของเราเปลี่ยนแปลงตามแต่ละสถานการณ์ แต่ละคน และแน่นอนแต่ละวันหรือแม้กระทั่งแต่ละขณะ เราต้องการเครื่องมือหลากหลายที่ตรงกับความต้องการเหล่านั้น ชาวดีก็คือ คุณมีเครื่องมือเหล่านั้นอยู่แล้ว

เริ่มต้นจากการเข้าใจสิ่งที่ผมเรียกว่า “ตัวเปลี่ยน” อารมณ์หลักซึ่งเราทุกคนมีอยู่ภายในตัวเรา เราควบคุมประสาทสัมผัสของเราเพื่อเปลี่ยนอารมณ์ของเราได้อัตโนมัติ เราอาจย้ายความสนใจอย่างแยบยลเพื่อช่วยให้เราพิชิตสิ่งที่เรากลัวที่สุดและล้มลงประสบการณ์ที่หorr่าที่สุด และเราอาจเปลี่ยนมุมมองต่อสถานการณ์ที่ยากล้าปากเพื่อช่วยให้เราจัดการภาวะอารมณ์ที่เจ็บปวดที่สุดได้ ตัวเปลี่ยนเหล่านี้ช่วยให้เราย้ายจากภาวะอารมณ์หนึ่งไปสู่อีกภาวะหนึ่ง ช่วยให้เราเพิ่มหรือลดความรู้สึกได้

แรงจากภายนอกอาจกระตุ้น “ตัวเปลี่ยนภายใน” แต่อย่างนี้ได้เช่นกัน ไม่ว่าจะเป็นพื้นที่ที่เราอาศัย ผู้คนที่เรามีปฏิสัมพันธ์ด้วย ตลอดจนครอบครัว องค์กร และสถาบันวัฒนธรรมที่เราสังกัด การทำความเข้าใจว่า “ตัวเปลี่ยนภายนอก” เหล่านี้ส่งผลต่อเราอย่างไร จะทำให้เราเลือกตอบสนองเพื่อเพิ่มพลังให้เครื่องมือที่เรามีอยู่ภายในตัวเราได้อย่างชาญฉลาด

เราจะใช้ตัวเปลี่ยนเหล่านี้อย่างไรและเมื่อไร และตัวเปลี่ยนใดที่เหมาะสมกับหน้าที่นั้น เป็นสิ่งที่วิทยาศาสตร์ที่รองรับหนังสือเล่มนี้

จะช่วยคุณคิด ให้มองหนังสือเล่มนี้เป็นเสมือนคู่มือการใช้งานที่คุณ
มืออยู่แล้ว แต่ไม่เคยใช้เต็มศักยภาพมาก่อน

ในหน้าต่อ ๆ ไปผมจะแบ่งปันสิ่งที่ค้นพบจากห้องปฏิบัติการ
ของผมและที่อื่น ซึ่งทำให้ความเข้าใจเหล่านี้เป็นไปได้ คุณจะ
อ่านเรื่องราวการควบคุมอารมณ์ที่ทรงพลังและน่าประหลาดใจจาก
ตัวละครต่าง ๆ ตั้งแต่กุรูสอนเกี่ยวกับความสุขไปจนถึงมมอ่อนโยน
ของหน่วยนาวิกโยธินผู้กุมรหัสนิวเคลียร์ และคนทั่วไปเหมือนคุณ
กับผมที่บังเอิญเจอทางออกที่ได้ผล (หรือไม่ได้ผล) เรื่องราวเหล่านี้
ชี้ให้เห็นชัดว่า ตัวเปลี่ยนแปลง ๆ ที่เราทุกคนต่างมีอาจนำมาใช้ช่วยให้
คุณรับมือกับสิ่งที่ผมเชื่ออย่างจริงใจว่าเป็นความท้าทายที่สุดที่เรา
เผชิญในฐานะเผ่าพันธุ์มนุษย์ นั่นคือ เราจะจัดการกับชีวิตอันเต็มไป
ด้วยอารมณ์ของเราได้อย่างไร

จิตไร้สำนึกแสดงตัวออกมาได้อย่างน่าพิศวง

ผ่านมายี่สิบปีหลังจากที่ผมถาม “ทำไม” คำถามแรกกับยาย
และยายตอบมาอย่างเลื่อง ๆ แต่ก็ไม่ได้ตัดรอน ผมตีพิมพ์รายงาน
ทางวิทยาศาสตร์ฉบับแรกของผม เป็นหมุดหมายสำคัญในอาชีพทาง
วิชาการของผม หัวข้อรายงานนะหรือ

“เมื่อถามว่า ‘ทำไม’ แล้วไม่เจ็บปวด”

การพิจารณาอารมณ์เราให้ถ่องแท้ขึ้นไม่จำเป็นต้องเจ็บปวด
และอาจเป็นการส่องไฟไปตรงนั้น ไม่เพียงแต่เพื่อทำให้เราเข้าใจ
ชีวิตอันเต็มไปด้วยอารมณ์ของเราเอง แต่ยังเพื่อช่วยคนอื่น ๆ ด้วย
เช่นกัน ขั้นตอนแรกของเราคืออะไร คือการตอบคำถามพื้นฐานที่สุด
นั่นคือ แล้วอารมณ์คืออะไรกันแล้ว และเหตุใดจึงจัดการได้ยาก
เหลือเกิน

