



ชีวิตมันยาก
ตรงไหน

ใจ

안
고
고
니
마
음
김
리
특

คนเรา
ต่างหาก
ที่ยาก



Palhosquare เขียน
ชลธิชา วงษาชัย แปล

แต่หัวใจที่เจ็บซ้ำ
แต่จิตวิญญาณที่เหนื่อยล้า
แต่บาดแผลที่ยังไม่หายดี

ชีวิตมันยากตรงไหน

ใจ
คนเรา
ต่างหาก
ที่ยาก



Palhosquare เขียน
ชลธิชา วงษาชัย แปล

Change+

มีเพียงผู้ที่เคยทุกข์ใจเท่านั้น
จึงจะรู้ว่า ความสุขมีอยู่จริง

ผมอยากฝากถ้อยคำและรูปวาด
ที่จะช่วยให้คุณก้าวข้ามพรมแดน
ของจิตเวชศาสตร์และจิตวิทยาเอาไว้ครับ

บทนำ



ทุกคนต่างก็เคยพบเจอช่วงเวลาที่ยากลำบาก เหมือนกันครับ หนังสือเล่มนี้เป็นการ์ตูนซีรีส์ที่ผมเริ่มวาดขึ้นโดยบังเอิญ เพราะได้กำลังใจจากเพื่อนคนหนึ่ง ในช่วงที่ชีวิตผมเต็มไปด้วยความยากลำบาก แต่ด้วยเป็นคนไม่มั่นใจในตัวเองและขี้อายมาก ผมก็เลยแอบวาดการ์ตูนโดยใช้นามปากกาแทนชื่อ คนรู้จักผมหลายคนไม่รู้ที่ผมวาดการ์ตูนครับ ขณะที่ลงผลงานอย่างต่อเนื่อง ผมโชคดีที่ได้รับเสียงตอบรับอย่างดีจากผู้อ่านมากมายบนโลกออนไลน์ ทำให้การ์ตูนของผมได้รับการตีพิมพ์ออกมาเป็นหนังสือในที่สุด ตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา ผมได้รับทั้งความสนใจและความรักจากผู้อ่านเพราะการ์ตูนที่ผมวาด ทั้งหมดนี้ถือเป็นกระบวนการฟื้นฟูจิตใจของผมด้วยเช่นกัน ต้องขอขอบพระคุณผู้อ่านทุกท่านจากใจจริงครับ

ผมอยากขอบคุณคุณแม่ผู้มอบชีวิตให้ผม ตลอดจนครูบาอาจารย์ที่ช่วยปูทาง เพื่อนๆ ที่

ช่วยเปิดใจ ลูกชายทั้งสองคนซึ่งเปรียบเสมือนของขวัญ
ล้ำค่าที่สุด และคุณน้าลลา ภรรยาของพ่อที่เป็นตัวเอก
ในการ์ตูนเรื่องนี้และเป็นแรงบันดาลใจให้ผมเสมอมา
ผมต้องเป็นฝ่ายขอบคุณคุณนะ

ความหวังอันแรงกล้าเพียงไม่กี่อย่างของผมคือ
หวังว่างานเขียนและรูปวาดของผมจะไม่บังเอิญไป
กระทบกระเทือนจิตใจใครเข้า หวังว่าเจตนาของผม
จะถ่ายทอดออกมาได้ครบถ้วน

ผมขอให้หนังสือเล่มนี้ เป็น...

ภูมิปัญญาแต่ผู้ที่สงสัย

ความสนุกแต่ผู้ที่เบื่อหน่าย

และอ้อมกอดอันอบอุ่นแต่ผู้ที่ทุกข์ใจ

มุ่งสู่การเป็นผู้รู้ลึกจริงเรื่องจิตใจ!

Expecting True Emotional Insight!



1.

อยากรู้ไหม
ว่าจิตใจเรา
ทำงานยังไง?





แรงขับซ้ำรอยเดิม

#จิตไร้สำนึก #ปมด้อย

แรงขับที่ทำให้เราหวนกลับไปทำซ้ำหรือเผชิญ
ประสบการณ์ที่เจ็บปวดเดิม ๆ โดยไม่รู้ตัว
(โดยเฉพาะความบอบซ้ำในวัยเด็ก)



กระแสทิศทาง (Flow) แบบนี้
เรียกว่า แรงขับซ้ำรอยเดิม
(Repetition Compulsion)

เนื่องจากกระบวนการนี้เกิดขึ้นภายในจิตใจสำนึก
เราจึงไม่รู้ตัวและมักโทษสิ่งต่างๆ แทน
เช่น โชคชะตาหรือพรหมลิขิต



ต่อให้มันขึ้นมากอยู่ในระดับจิตรู้สำนึก
การจะกำจัดแรงขับนี้ก็ไม่ง่ายครับ
เพราะจิตสำนึกแข็งแกร่งกว่าสุด ๆ

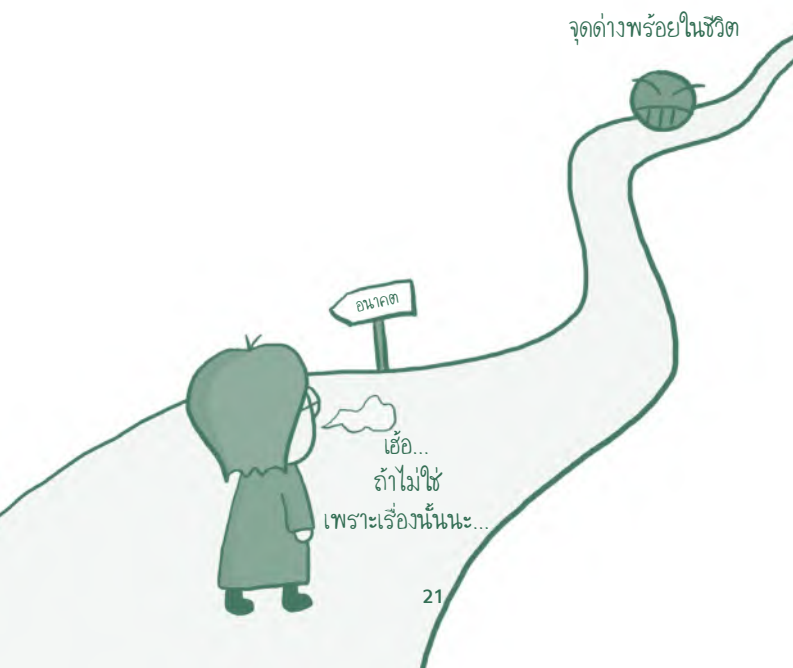
ก็สิ่งที่จิตรู้สำนึกสั่งให้ทำ
มันไม่ได้ Feel เอาซะเลยนะสิ



สมองนะเข้าใจนะ
แต่ไม่รู้ทำไมทางฝั่งนี้
มันดึงดูดีกว่า

ความขัดแย้งและปัญหาที่แก้ไขไม่ได้
ยังหลงเหลือเป็นปม (Complex) อยู่ในใจ
แรงขับซ้ำรอยเดิมคือความพยายามของจิตไร้สำนึก
ที่จะแก้ไขอดีตซึ่งยังค้างคาโดยทำให้เรากลับไป
ทำพฤติกรรมหรือเผชิญเหตุการณ์เดิมซ้ำ ๆ

เพราะอยากแก้ไขความผิดพลาด
เพราะอยากลบล้างความเจ็บปวด
เพราะฝันถึงชีวิตที่สมบูรณ์แบบ
ชีวิตจึงยิ่งทุกข์ทรมาน



บางครั้งแทนที่จะฝันแก้ไขมัน



ถึงจะน่าเสียดาย แต่ตัดมันทิ้งแล้วเดินต่อเถอะครับ



ความปรารถนาของมนุษย์ไม่มีที่สิ้นสุด
ทั้งยังทำผิดพลาดแบบเดิมซ้ำแล้วซ้ำเล่า



กลไกการป้องกันตนเอง 1

#เติบโต #หนักหนึ่

แม้ยังไม่ได้พอเมื่อเทียบกับสัตว์ชนิดอื่น

แต่มนุษย์เราก็เริ่มต้นชีวิตโดยมีสิ่งป้องกันระดับพื้นฐาน



Lv.1
Game Start!

กระดูก ผิวหนัง สติปัญญา (ในการใช้เครื่องมือ) ฯลฯ

แม้แต่ตัวก็มีหน้าที่ป้องกันไม่ให้เห็งือ

และฝุ่นเข้าตาโดยตรงครับ



กะโหลกศีรษะ : ป้องกันสมอง

กระดูกซี่โครง : ป้องกันหัวใจและปอด

ผิวหนัง : ป้องกันแบคทีเรียและ
สิ่งแปลกปลอม ช่วยรักษา
ความอบอุ่นของร่างกาย

มนุษย์ไม่ได้มีเพียงอาวุธและเกราะเพื่อป้องกันร่างกาย
แต่ยังเพื่อป้องกันจิตใจของตัวเองด้วย ซึ่งก็คือ
กลไกการป้องกันตนเอง (Defense Mechanism)
อันโด่งดังนั่นเองครับ

กระจกสะท้อนพลัง!



ขัดทอดผู้อื่น
(Projection)

ปฏิเสธความจริง (Denial)



เมื่อร่างกายเพิ่มเลเวลขึ้นตามการเติบโต
กลไกการป้องกันตนเองก็เพิ่มระดับขึ้นเหมือนกัน
แต่ก็มีบางกรณีที่เลเวลไม่ถึง



แม้อาวุธยังพัฒนาไม่ถึงขั้นสุด
แต่ก็สามารถต้านทานได้ระดับหนึ่ง
ทว่าภารกิจในโลกนี้ไม่ง่ายอย่างที่คิด



เข้ามาเลย
เจ้าอัศวินผู้กล้าเอ๋ย~

ในยามที่อาวุธในมือไร้ซึ่งประโยชน์
นั่นแหละคือตอนที่ความผิดหวังและความทุกข์ใจ
ขั้นรุนแรง (Breakdown) มาเยือน

เรามี 2 ทางเลือกรับ

① จะอัปเกรดอาวุธ



② หรือหลีกเลี่ยงการทำภารกิจยากๆ



CONTINUE?
YES/NO
คุณเลือกอะไร?

บันทึกผู้เขียน

แน่นอนว่าการหลีกเลี่ยงนี่เป็นกลไกที่มีประโยชน์เพื่อปกป้องตัวเองชั่วคราว และเตรียมพร้อมสำหรับการรับมือครั้งถัดไป



กลไกการป้องกันตนเอง 2

#ใช้วุฒิภาวะ #ไม่ใช้วุฒิภาวะ

แม้จะเชื่อว่ากลไกการป้องกันตนเองแบบไม่ใช้วุฒิภาวะ แต่ไม่ได้มีแค่นั้น “คนที่ไม่ใช้วุฒิภาวะ” เท่านั้น คนเราต่างใช้กลไกเหล่านี้ผสมผสานกันในระดับที่แตกต่างกันไปตามบุคลิกภาพของแต่ละคน

แบบใช้วุฒิภาวะ (Mature)

- การคาดการณ์ (Anticipation)
- การทดเทิด (Sublimation)
- อารมณ์ขัน (Humor)
- การระงับ (Suppression)
- การเห็นแก่ประโยชน์ผู้อื่น (Altruism)

แบบโรคประสาท (Neurotic)

- การใช้หัวแก้ปัญหา (Intellectualization)
- การเก็บกด (Repression)
- การกระทำที่ตรงกันข้าม (Reaction Formation)
- การระบายกับสิ่งอื่น (Displacement)
- การแยกอารมณ์ (Isolation of Affect)
- การแยกตัว (Dissociation)
- การหาเหตุผลเข้าข้างตน (rationalization)

แบบไม่ใช้วุฒิภาวะ (Immature)

- การถดถอย (regression)
- การแสดงออกด้วยการกระทำ (Acting out)
- ความขัดแย้งทางใจแสดงออกเป็นอาการทางกาย (Somatization)
- ความก้าวร้าวโดยอ้อม (Passive Aggressive)

แบบหลงตัวเอง (Narcissistic)

- การปฏิเสธความจริง (Denial)
- การจัดทอดผู้อื่น (Projection)

ท่านอีโก (Ego)
ข้าจะเอาชนะอุปสรรค
ได้อย่างไร?



อิม~~
เจ้าต้องรีบแล้ว ลองใช้ใ้
การปฏิเสธความจริง Lv.3
การขัดท้อผู้อื่น Lv.5
ความก้าวร้าวโดยอ้อม
ระดับกลาง 2 ครั้ง

การใช้และไม่ใช้วุฒิภาวะไม่ใช่สิ่งตายตัว
ระดับกลไกทางจิตพัฒนาขึ้นได้และถดถอยได้เช่นกัน
ขึ้นอยู่กับสถานการณ์และลักษณะนิสัยพื้นฐาน
ที่ต่างกันไปในแต่ละคน
แม้แต่คนใจแคบพอมีสมบัติก็แสวงหาตัวประเสริฐได้
คนที่ดูเหมือนสุภาพชนยังเปลี่ยนไปในทันทีเมื่อเห็น
ผลประโยชน์ตรงหน้า

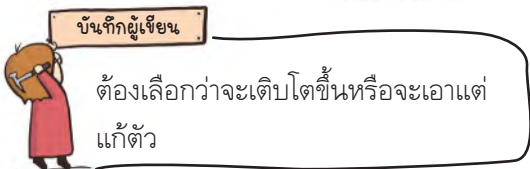


อ้อ ครับบอส
ผมแค่เป็นคนวางแผนเองครับ~
ทุกคนในทีม~ (บล่าๆ)

ดังนั้น ไม่จำเป็นต้องโทษตัวเองเกินไป
ว่าเรายังไม่ดีหรือยังไม่โตพอ
เพียงเพราะเหตุการณ์หรือประสบการณ์ไม่ใช่ออย่าง



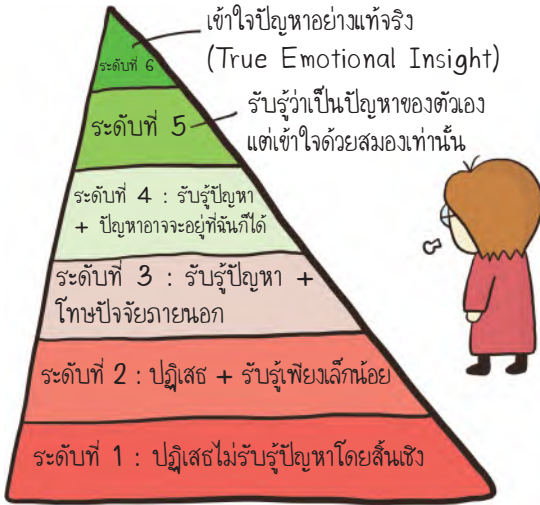
แต่ไม่ได้หมายความว่า คุณจะมันหน้าได้หรอกนะ





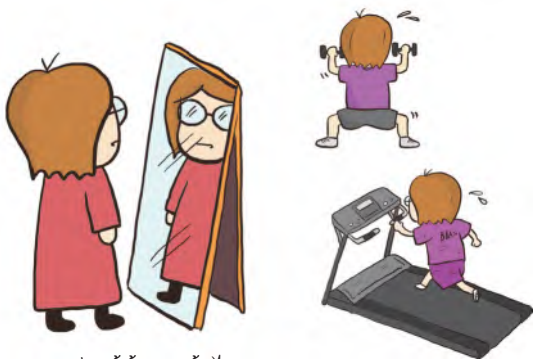
ระดับความเข้าใจ สภาวะทางจิตของตน

#การรู้คิด #การรู้จักตน



ความรู้จักตน (Insight)

ระดับที่ 6 ซึ่งเป็นระดับสูงสุด
ไม่เพียงเข้าใจปัญหาอย่างแท้จริง
แต่ยังมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมควบคุมด้วย

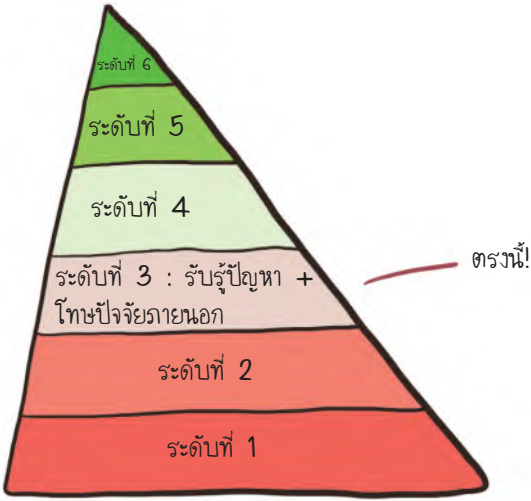


เฮือก! ช่วงนี้น้ำหนักขึ้นไหมนะ?

วันนี้คุณต้องเหนื่อยเพราะ “เขา”
คนระดับ 1 คนนั้นไหมครับ?



ถ้ารับรู้ปัญหา แต่ยังไม่คิดว่าคุณอาจมีส่วน
จึงแสดงว่าความเข้าใจของคุณอยู่ระดับนี้สินะครับ





ความสิ้นหวังอันเกิดจากการเรียนรู้

#โรคซึมเศร้า #ความกระตือรือร้น

ความสิ้นหวังอันเกิดจากการเรียนรู้

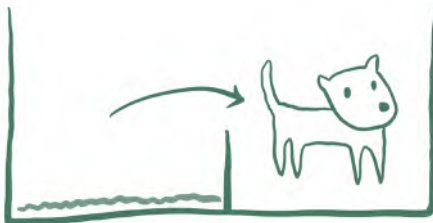
(Learned Helplessness)

เป็นทฤษฎีอันโด่งดังที่อธิบายว่า

โรคซึมเศร้าเกิดขึ้นได้อย่างไร



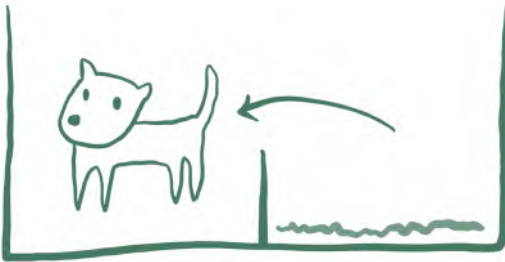
ถ้าเอาสุนัขใส่ไว้ในกรงแบบนี้
แล้วปล่อยกระแสไฟฟ้าไหลไปตามพื้น



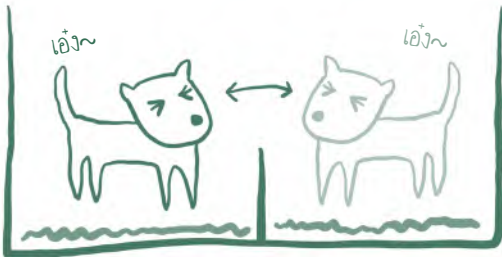
แน่นอนว่ามันจะต้องกระโดดข้ามไปอีกฝั่งที่ไม่มีกระแสไฟฟ้า



และเมื่อปล่อยกระแสไฟฟ้าไหลไปตามพื้นอีก



มันก็จะกระโดดข้ามไปอีกฝั่งที่ไม่มีกระแสไฟฟ้า



แต่พอปล่อยกระแสไฟฟ้าไปทั้งสองฝั่ง
สุนัขก็จะกระโดดข้ามฝั่งไปมาซ้ำแล้วซ้ำอีก



ยังไงก็ตาม หากสภาพนั้นยังคงดำเนินต่อไป
สุนัขก็จะไม่ตื่นระแวงกระโดดข้ามที่กันอีกแล้วครับ

คนเราไม่ได้ยอมแพ้เพราะอ่อนแอหรอกนะครับ

รับสมัครคนเก่ง!
มีประสบการณ์จะ
พิจารณาเป็นพิเศษ!



บันทึกผู้เขียน

ไม่ใช่เพราะขาดความกระตือรือร้นหรือ
อ่อนแอหรอก



ความคิดเชิงไสยศาสตร์

#ความคาดหวัง #ความอดทน

ความคิดเชิงไสยศาสตร์คือความฝันๆ แล้งๆ
ที่เชื่อว่า ความคิด ความหวัง และแผนการ
จะกลายเป็นจริงด้วยพลังลึกลับบางอย่าง



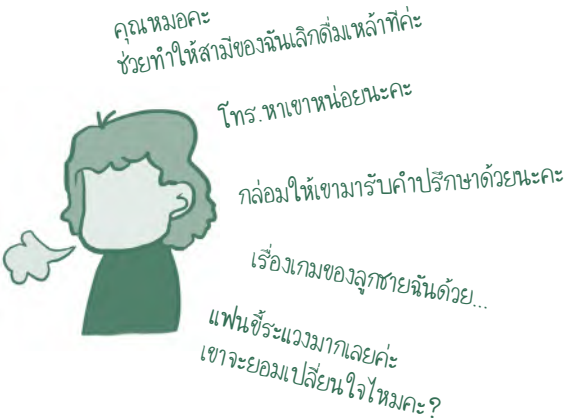
ดีมาก!
สอบคราวนี้
จะแก้ปัญหาด้วย
มนตร์แห่งจันทร์!

ในหนังสือมีฉากการให้คำปรึกษาและบำบัด
แกมต่องดราม่าด้วย เช่น นักบำบัดหน้าตาดี
กับตัวละครหลักได้มาเจอกัน
และปัญหาทางจิตเวชที่เรื้อรังมานาน
ก็หายวับไปด้วยการบำบัดเพียงไม่กี่ครั้ง

ใช่แล้ว~ ไอ้หนุ่ม~
ไม่ใช่ความผิดของนายเลย~



อาจเพราะเหตุนี้ คนมากมายจึงมาที่คลินิกบำบัด
และห้องให้คำปรึกษาพร้อมกับความคิดเชิงไสยศาสตร์
ด้วยความคาดหวังอันเลื่อนรางว่า
จะเปลี่ยนแปลงใครบางคนได้เหมือนในละคร



แต่มันไม่มีวิธีการราวกับเสกได้แบบนั้นหรอกครับ
มีแค่ตัวเราเองเท่านั้นที่สามารถเปลี่ยนแปลงได้

ความคิดเชิงไสยศาสตร์ถือเป็นเรื่องปกติของเด็ก ๆ
แต่เมื่อโตขึ้นก็ควรตระหนักได้ว่า
ความจริงไม่ใช่แบบนั้น ปัญหาต่าง ๆ ต้องอาศัย
ความพยายาม เวลา และความอดทน
หากใครบอกว่ามีทางออกที่ง่ายและได้เงินด้วย
ส่วนใหญ่แล้ว มักจะเป็นการหลอกลวงครับ

เป็นหญ้าที่ปลูกแบบพิเศษ
ทำมาจากอันนี้ ๆ ๆ
FDA อเมริกา บลา ๆ ๆ
สเต็มเซลล์ บลา ๆ ๆ
ป้องกันภาวะสมองเสื่อม 100%
ผมลองใช้มาหลายปีแล้วครับ
ดีสมราคาแสนแพงเลยนะ!



* จนถึงขณะนี้ยังไม่มี
“วัคซีนป้องกันโรคสมองเสื่อม”
ที่ได้รับการพิสูจน์แล้วว่า
มีประสิทธิภาพ อยากให้มีโอกาส
เร็ว ๆ เหมือนกันนะ



เลิกสูบบุหรี่ เลิกดื่มเหล้า
ออกกำลังกาย ไดเอต เรียนหนังสือ...

สิ่งที่ไม่ดีมักจะได้มาง่าย ๆ
สิ่งที่ดีมักได้มายากกว่าและน่าเบื่อเสมอ
สิ่งที่ได้มาง่าย ๆ กับสิ่งที่ได้มาโดยยาก
เป็นคุณจะเลือกทางไหนครับ?



แต่บางครั้งผมก็อยากจะประสบความสำเร็จ
แบบง่าย ๆ ดูบ้างนะ คิก ๆ



Intellectualization

#การลงทุน #จิตวิทยา



หลายคนมาเริ่มเรียนรู้เกี่ยวกับการลงทุนเอาจริง ๆ

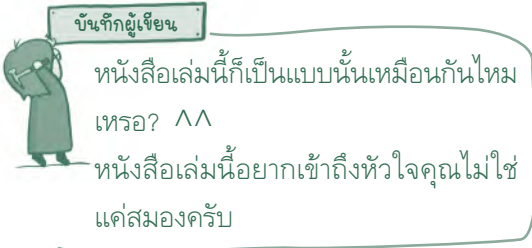
หลังจากสูญเสียเงินไปแล้วครับ

พวกเขาพยายามเอาชนะความเศร้าจากการสูญเสียเงิน

ด้วยการใช้กลไกการป้องกันตนเอง

ที่เรียกว่า การใช้เซาหนีปัญญา (Intellectualization)

เป็นการใช้สมองแก้ไขปัญหามาทางจิตใจนั่นเองครับ
บางทีนี่อาจเป็นเหตุผลว่า
ทำไมหนังสือจิตวิทยาจึงขายดีก็ได้ล่ะครับ





Acting Out

#อารมณ์ #การกระทำ

ความคิดและอารมณ์ทั้งหมดของคุณถูกต้องครับ



ตราบไตที่คุดน

ไม่ได้ลงมือทำตามทีคิดท้งหมดจริง ๆ นะนะ



บันทึกผู้เขียน

การใช้กลไกการป้องกันตนเองนี้ อาจบรรเทาความตึงเครียดลงได้ชั่วคราวก็จริง แต่กลับทิ้งภาระทางใจและความรับผิดชอบต่อความเป็นจริงอันหนักอึ้งไว้ อย่าถ่มน้ำลายหรือพูดจาแรง ๆ ใส่ใครเลยนะครับ



Projection

#การโยนความผิด #การหลงผิด

การซัดทอดผู้อื่น (Projection) เป็นการโยนความผิดให้ผู้อื่นหรือการกล่าวโทษผู้อื่นแทนยกตัวอย่างเช่น คนที่สะกดรอยตามผู้อื่น (Stalker) ทำแบบนี้เพราะชอบอีกฝ่ายมาก แต่ในบางกรณี คนสะกดรอยตามอาจอ้างว่าอีกฝ่ายต่างหากที่ชอบตัวเอง แต่ไม่ยอมรับความจริงเท่านั้น มันคือการซัดทอดความรับผิดชอบต่อความปรารถนาที่ไม่เหมาะสมและยากจะจัดการให้อีกฝ่าย



ก็บอกว่าจริงใจละ!
โอไปป่าเขามองแค่ฉัน
คนเดียวทั้งคอนเสิร์ต
เลยนะคะ
แถมยังโบกมือกับ
ส่งสัญญาณลับให้
โดยที่คนอื่นไม่รู้ด้วย!



ถ้าเห็นคนที่เราไม่ชอบหน้ากำลังพูดกับใครสัก
คุณจะคิดล่ะว่า “กำลังตำหนิใช่ใหม่นะ?”



หลักการพื้นฐานของอาการหลงผิดว่ามีคนปองร้าย
(Persecutory Delusion)

เป็นการขาดทอดความเกลียดชังและความก้าวร้าว
ของตัวเองออกมา ความเกลียดชังเริ่มที่เราครับ



ว้าว ยินดีด้วยๆ
ว้าว~ ยินดีด้วยนะ
เลี้ยงเลย
ฉันถูกลอตเตอรี่
รางวัลที่ 5
เลี้ยงอะไรละ
ซื้อไป 10,000 วอน
ได้รางวัลแค่ 5,000 วอนเอง



บันทึกผู้เขียน

ความรู้สึกของเราเกิดขึ้นก่อนครับ

เคยสงสัยไหมว่า...

ทำไมถึงรู้สึกเหนื่อยล้าทั้งที่แทบไม่ได้ทำอะไรเลย?

ทำไมจู่ๆ ก็เจ็บปวดใจขึ้นมาอย่างไรเหตุผล?

ทำไมยังตัดใจจากคนคนนั้นไม่ได้สักที?

ฯลฯ

หนังสือเล่มนี้จะเปิดประตูพาคุณสำรวจโลกภายในจิตใจ

ผ่านการ์ตูนที่ทั้งสนุก อ่านง่าย และแสนอบอุ่น

ถ่ายทอดโดยจิตแพทย์ผู้ต้องการมอบความรู้ทางจิตวิทยา

เพื่อปลอบประโลมทุกหัวใจที่อ่อนล้า

อ่านทีละหน้า แล้วคุณจะทำค่อยๆ เห็นว่า

จิตวิทยาไม่ใช่เรื่องไกลตัว

แต่คืออัญญาแจสู่การเข้าใจชีวิตและหัวใจของเราเอง

พร้อมจำหน่ายในรูปแบบ ปกอ่อน e-book audiobook



www.se-ed.com



SE-ED Publisher



Change+

คลิกเพื่อดูหนังสือ

สแกนที่นี่!



ISBN 978-616-08-5652-7



9 786160 856527

200 บาท

ซีดีมีเดียกราฟิกดีไซน์ จำกัด
หมวด : จิตวิทยาพัฒนาตนเอง

printed with
**Soy
Ink**

