

ลงตัวกับความโกรธ

- มิถุนายน 05, 2563

“สุขสันต์จรรยาออนไลน์ : อยู่อย่างไรให้ชีวิตลงตัว” ครั้งที่ 1

โดย รศ.นพ. ชัชวาลย์ ศิลปกิจ ผู้อำนวยการศูนย์จิตตปัญญาศึกษา

วันพฤหัสบดีที่ 4 มิถุนายน 2563 เวลา 19.00-20.00 น. ผ่านระบบ Zoom

ลงตัวกับความโกรธ

“ คำแนะนำการจัดการความโกรธที่ว่า
ให้นับ 1-10 ให้หยุดนิ่งๆ ไม่ปิดอะไร
แต่คำแนะนำเหล่านั้นขาดองค์ประกอบสำคัญ
คือการฝึกฝน ซึ่งคือการทำเราเห็นอาการของ
ความอึดอัดคับข้องและเราก็ออมรับมัน
ทั้งหมดนี้เป็น learning process ”



รศ.ดร.นพ.ชัชวาลย์ ศิลปกิจ
ผู้อำนวยการศูนย์จิตตปัญญาศึกษา
และ ผู้เขียนหนังสือดำเนินชีวิตอย่างมีสติ

สุขสันต์จรรยาออนไลน์ “อยู่อย่างไรให้ชีวิตลงตัว”



EP1: 4 มิ.ย.63
ลงตัวกับความโกรธ

หลักการสำคัญ 2 อย่าง

เบื้องต้นชวนเราทำความเข้าใจให้ถูกต้องก่อนว่า เรื่องอารมณ์เป็นเรื่องของธรรมชาติของมนุษย์ที่มีพัฒนาการมาให้มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมและผู้คน และมีปฏิกิริยาตอบสนองเพื่อให้อยู่รอดปลอดภัย แต่ด้วยความสลับซับซ้อน สมองของมนุษย์ พัฒนาการคิด ประชด่าง ยึดถือ ซึ่งทำให้เราคาดการณ์บางอย่างได้ แต่ก็มีความขัดแย้งด้วยเพราะสิ่งต่างๆ ไม่เป็นไปตามที่เราคาดหวังเสมอไป

เวลาที่อะไรๆ ไม่เป็นไปตามที่เราปรารถนา อาการเล็กๆ น้อยๆ คือความขุ่นๆ ไม่พอใจ ถ้ารุนแรงขึ้นก็เริ่มเป็นความโกรธ บันดาลโทสะ

เมื่อเราเข้าใจแล้วว่าความโกรธนี้มีได้ตามธรรมชาติ เราจะสามารถตั้งเป้าหมายว่าเราจะกลับมารับผิดชอบกับความโกรธ ความไม่พอใจที่มันเกิดขึ้น เพราะความโกรธเหล่านั้นมีเราเป็นคนรับรู้ เป็นคนเห็น และเป็นคนรับผลจากความโกรธเป็นคนแรก ดังนั้น เราจะเรียนรู้ที่จะรับผิดชอบอารมณ์ของเรา 100% โดยเราไม่คาดหวังจากคนอื่น ที่เราโกรธก็เพราะเราคาดหวังแล้วมันไม่เป็น อย่างที่เราต้องการ ความหมายของคำว่ารับผิดชอบตนเอง คือการปรับจูนความคาดหวังของเรา

ที่พูดว่า 100% เพื่อจะได้ไม่มีข้อแม้ ไม่มีข้อยกเว้น หรือข้ออ้างว่า ถ้าอย่างนั้น อย่างนี้ เช่น ถ้าเราไม่ผิดเราจะจัดการเขาอย่างไร วันนี้ชวนมาเรียนรู้ที่จะไม่จัดการเขา แต่เรียนรู้ที่จะมาดูแลจิตใจว่าเมื่อเรามีความโกรธมากกระทบใจ เราจะดูแลจิตใจเราอย่างไร

ดังนั้นหลักการสำคัญเบื้องต้น 2 อย่าง อย่างแรกคือ ความโกรธเป็นธรรมชาติ มีได้ และอย่างที่สองคือ เราจะรับผิดชอบดูแลความโกรธที่เกิดกับเราด้วยตัวเราเอง 100% แต่จะทำได้แค่ไหนนั้นเป็นเรื่องที่เราจะคุยกันต่อไป

คำแนะนำดีๆ แต่ทำไมใช้ไม่ได้ผล

เราเห็นตัวอย่างคำแนะนำเรื่องจัดการความโกรธอย่างไรกันบ้าง ลองแบ่งปันกันดู มีทั้งที่ว่าให้หยุดนิ่งๆ ให้นับ 1-10 ให้อยู่กับลมหายใจ ฯลฯ แล้วในเวลาที่เราเจอความโกรธจริงๆ เรามักทำตามคำแนะนำเหล่านี้ไม่ค่อยได้

คำแนะนำเหล่านั้นไม่ได้ผิดอะไร แต่การที่เราจะทำตามคำแนะนำเหล่านั้นได้มีองค์ประกอบที่ขาดหายไป คือการฝึกฝน เราควรได้ผ่านการทำความเข้าใจและเรียนรู้จากความไม่พอใจ ความหงุดหงิด ความคับข้อง หรือความไม่ได้ตั้งใจเล็กๆ น้อยๆ เราสามารถดูแลความรู้สึกเหล่านี้ได้หรือยัง

การดูแลความรู้สึกเหล่านี้ คือการที่เราเห็นอาการของความอึดอัดคับข้องและเราก็อยอมรับมัน เมื่อเราสามารถอยู่กับอาการเหล่านี้ซึ่งอาจเป็นความแน่นๆ ร้อนๆ ในร่างกายได้สักพัก แล้วอาการมันก็จะผ่านไปของมันเอง จากการเรียนรู้เรื่องไม่พอใจเล็กๆ น้อยๆ เราก็สามารถค่อยๆ ขยับไปเรียนรู้อาการที่มากกว่านี้ได้

ข้อเสนอแนะการปฏิบัติตัวเมื่อมีความโกรธที่เราอ่านๆ กันมา ที่จริงแล้วเป็นข้อปฏิบัติสำหรับคนที่ฝึกฝนมาแล้ว สำหรับคนที่ทำได้แล้ว โดยมากข้อแนะนำเหล่านี้ไม่ได้บอกการฝึกฝน แต่บอกเพื่อให้เราเป็นอย่างนั้นได้เลย คล้ายกับการบอกให้ว่ายน้ำได้โดยไม่ผ่านการฝึก นี่คือช่องว่างของ How to ทั้งหลายที่ไม่มีเนื้อหาของกระบวนการเรียนรู้ (learning process) ร่วมด้วย

ดังนั้น การฟังวันนั้นจนจบก็ไม่ได้หมายความว่าทุกคนจะสามารถจัดการความโกรธได้อย่างทันทีทันใด แต่เป็นการที่เราจะเห็นว่าเราจะกลับไปตั้งเป้าหมายการฝึกฝนตนเองอย่างไร ให้เรารับมือกับความโกรธ ความไม่พอใจเล็กๆ น้อยๆ ในชีวิตเราได้ ไม่ว่าจะ เป็น ลูกทำการบ้านไม่เรียบร้อย บ้านรกเลอะเทอะ คนขับรถปาดหน้า

ตั้งเป้าหมายการฝึกฝน

ความไม่พอใจเล็กๆ น้อยๆ ในชีวิตมักถูกส่งออกมาในรูปของเสียงบ่น ซึ่งเราสามารถนำมาตั้งเป้าหมายทางพฤติกรรมของเราว่า เราจะลงมือทำอะไรเมื่อพบกับเรื่องที่ไม่พอใจ นี่คือการที่เราจะไม่ทำตามความไม่พอใจที่ผลักดันให้เราอยากบ่น เราอาจได้สังเกตเห็นความอยากบ่น คันปากยุบิบ ฮึดฮัด ฮึดฮัด ก็รับรู้อาการเหล่านั้นเฉยๆ รับรู้อย่างสบายๆ ยอมรับที่จะให้อาการเหล่านั้นเกิดขึ้นได้ สักพักอาการเหล่านั้นก็จะเบาไปเองโดยธรรมชาติของมัน

เมื่อเราฝึกแบบนี้ คือการที่เราได้ฝึกดูแลความไม่พอใจเล็กๆ น้อยๆ ในชีวิต ฝึกไปเรื่อยๆ บ่อยๆ จะเกิดความชำนาญ เหมือนเวลาที่เด็กหัดเดิน ช่วงแรกๆ ก็อาจเดินตัวมึนเตี้ยๆ ตั้งไข่ เดินไปก้าวสองก้าวก็ล้มบ้าง แล้วก็ลุกขึ้นมาใหม่ เวลาที่เด็กหัดเดิน แม้จะล้มก็ไม่เคยหยุด จะลุกขึ้นมาใหม่ทุกครั้ง ต่างกับผู้ใหญ่ที่บางทีเมื่อเราฝึกฝนแล้วทำไมได้ก็ขี้เกียจทำ เลิกแล้ว ไม่เอาแล้ว ทำให้การฝึกฝนไม่เกิดผลเสียที่

ชวนให้เราค่อยๆ ศึกษาเรียนรู้ด้วยท่าทีที่ถูกต้อง ว่าเราห้ามอารมณ์ต่างๆ ไม่ให้มันเกิดขึ้นไม่ได้ แต่เราสามารถจัดปรับท่าทีของเราให้เย็นลง ให้เบาบางลงได้

ที่พูดในวันนี้ไม่ได้ครอบคลุมถึงประเด็นความโกรธฝังลึก ความโกรธรุนแรงที่มีเหตุเฉพาะเจาะจง กรณีนี้อาจต้องการการดูแลระดับลึกเพื่อสำรวจประเด็นที่ค้างคาใจ

ฝึกหยุด

คนมักแนะนำว่าเวลาโกรธให้อยู่เฉยๆ แต่เราไม่เคยฝึกหยุด เวลาไม่พอใจก็บ่น ก็แสดงความหงุดหงิด พุดจากประชดประชัน วางของโครม กระเท็บเท้าตึงตึง หรือขับรถอยู่ก็บีบแตร อะไรต่างๆ แบบนี้ เป็นพฤติกรรมที่บ่งบอกว่าเราไม่ค่อยได้ฝึกหยุดเลย เมื่อเป็นอย่าง หากเจอสถานการณ์ที่ความโกรธแรงกว่าความไม่พอใจเล็กๆ น้อยๆ เหล่านั้น เราก็ยังไม่สามารถคุมอาการโกรธได้ เพราะไม่เคยฝึกมาก่อน

คำถาม: แต่หากไม่ทำอะไรเลย อีกฝ่ายเขาจะกดขี่เรา ควรทำอย่างไร

อาจารย์หมอ: นั่นเป็นความคิดของเราว่าเขาจะกดขี่ เขาจะลายนวลไปหรือเปล่านั้นเป็นเรื่องของเขา แต่ที่สำคัญกว่าคือ ตอนที่เราก่อเรื่องนี้ ใจของเราไม่สบาย ความโกรธเผาผลาญคนที่โกรธ ตรงนี้อยู่ที่เราแล้วว่าจะทำอะไรไม่ให้ความโกรธมาควบคุมบาง การเรา ในทางตรงกันข้าม เราจะฝึกฝนอย่างไรเพื่อให้เราอยู่เหนือความโกรธ ให้ความโกรธเป็นเพียงสัญญาณเตือนว่ามีอะไรบางอย่าง ที่ติดขัด ขัดข้องอยู่

อยากย้ำว่า ความโกรธเกิดขึ้นได้ ไม่ใช่การต้องถูกตราหน้าว่าบาปหากมีความโกรธ และเราไม่ควรตั้งคำถามกับตัวเองด้วยความไม่พอใจว่า ทำไมเราถึงโกรธกับเรื่องแบบนี้ โกรธแล้วก็แล้วไป อาศัยเป็นเหตุการณ์ให้เราเรียนรู้ว่าต่อไปเราจะระมัดระวังอย่างไร การฝึกฝนที่จะทำให้เราชำนาญขึ้นจะช่วยให้เรามีความสามารถที่จะระงับยับยั้งพฤติกรรมที่มาจากความโกรธได้ จากที่เคยออกเต็มร้อย ก็อาจเหลือสัก 70-80 ความถี่อาจยังไม่ลดลง แต่พฤติกรรมความรุนแรงค่อยๆ เบาลง

ความโกรธจะมาจากใครทำนั้นเป็นส่วนหนึ่ง แต่สิ่งที่เรากำลังดูแลคือการกลับมารักษารักษาใจเราให้เป็นปกติก่อน นี่คือขั้นตอนแรก

ไม่ผิดไม่ถูก มีเพียงการฝึก

ทั้งหมดนี้คือหลักการ ซึ่งไม่ได้หมายความว่าใครทำได้ดีคือถูก ทำไม่ได้คือผิด หรือคนที่โกรธไปแล้วมาพิจารณาทีหลังเป็นการทำผิด อยากให้เข้าใจว่าทั้งหมดคือกระบวนการที่ให้เรากลับมาเรียนรู้อาการของความโกรธ

ดีที่สุดที่อยากให้เกิดขึ้นได้ คือความโกรธนั้นไม่กระทบใจเรา อาจมีความโกรธเกิดขึ้นมากระทบใจเรา แล้วมันก็ตกไป ดับไปด้วยตัวมันเอง การจะเป็นแบบนี้ได้ต้องผ่านการฝึกฝน

เราจะฝึกฝนกันไปจนถึงจุดที่เรามีความมั่นใจว่า มันไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่ใช่ความโกรธของเรา มันเป็นเพียงสภาวะที่เกิดขึ้นเท่านั้นเอง นี่คือผลของการฝึกที่เราจะกระจ่างชัดด้วยตัวเอง ว่าความโกรธนั้นไม่มีอิทธิพลกับใจเราอีกแล้ว ทำที่การตอบสนองด้วยความเคยชินเดิมๆ ที่สมองเราสั่งการมาถูกถอดถอนออกไป

ถอดถอนความรู้เดิมที่ผิดๆ

ในภาษาสมัยใหม่ เราอาจเรียกกระบวนการนี้ว่า unlearn คือการถอด ละวาง สิ่งที่เราเคยเรียนรู้แบบผิดๆ เช่น เวลาเราโกรธ ถ้าเรารู้ได้ทัน เราจะรู้ว่ามันมีเสียงสนับสนุนในหัวเยอะมากเลย เป็นการสนับสนุนให้อารมณ์เราไปเรื่อยๆ ให้เหตุผลกับเราที่จะยึดและไหลไปกับความโกรธนั้น ไม่ว่าจะเป็นอย่างนี้ได้อย่างไร เพราะอย่างนี้ใจมันเลยต้อง... เสียงในหัวเหล่านี้จะยังบั่นเรา

นี่จึงบอกว่าเราต้องมาฝึกหยุด หยุดที่จะไม่ทำตาม ไม่คิดตามสิ่งที่เสียงในหัวบั่นเราไป แต่มันก็จะไม่ได้หยุดได้ในทันทีหรอก อาศัยการฝึกฝน อาศัยขยันหมั่น

คำถาม: พยายามควบคุมความโกรธตัวเอง แต่อีกฝ่ายบันดาลโทสะ เราเลยหลุดไปเหมือนกัน และรู้สึกว่าจะไม่ยุติธรรม

อาจารย์หมอ: เมื่อเป็นเหตุการณ์ที่ผ่านไปแล้ว เราเอามาเรียนรู้เพื่อที่จะพัฒนาตัวเองว่าจะทำอะไรในคราวต่อไป เราจะรู้ตัวได้เร็วขึ้นมั้ย รู้ว่าเรื่องไหนควรคุย รู้ว่าจังหวะไหนที่อารมณ์เริ่มไม่ดีและไม่ควรคุยกันต่อ เวลาที่เราจะไม่คุยต่อก็มีเสียงในหัวที่บอกว่า ยอมไม่ได้ ต้องคุยกันให้จบ อันนี้ก็เป็นความเคยชินที่เราบอกกลางคันไม่ได้ ต้องคุยให้รู้เรื่อง จะเห็นว่าทั้งหมดนี้เป็นเรื่องของการฝึกฝนเพื่อหลุดพ้นจากความเคยชินเก่าๆ ทั้งหมด และเราจะเรียนรู้เพื่อขัดเกลาให้อิทธิพลของความโกรธมีผลต่อเราเบาบางลง ย้ำว่าเป็นเรื่องการฝึกฝน ที่ผ่านมาแล้วพลาดไป ต่อไปก็อาจมีพลาดอีก แต่เราไม่เอาสิ่งที่เราทำพลาดมาเป็นตัวตัดสินตัวเอง และเราก็ฝึกต่อไป

จะฝึกอย่างไร

คำถาม: วิธีการฝึกฝน ฝึกอย่างไร

อาจารย์หมอ: ย้ำหลักพื้นฐาน 2 อย่างที่บอกไว้ตอนต้นอีกครั้งว่า ความโกรธเป็นเรื่องธรรมชาติและเราเรียนรู้ที่จะรับมือกับความโกรธที่เกิดขึ้นกับเรา 100% แต่แม้ยังทำได้ไม่ 100% เราก็เข้าใจได้เพราะเรากำลังฝึก

วิธีการฝึกคือการสังเกตจิตใจตัวเอง ในวินาทีหนึ่งให้กลับมาสังเกตว่ามีอะไรที่ทำให้เราขุ่นข้องใจบ้าง เราจะสังเกตเรียนรู้ว่าความไม่พอใจมันมาอย่างไร มันอยู่อย่างไร ให้เราทำตัวเหมือนนักศึกษา ศึกษาเรียนรู้ว่าวันนี้จะมีอะไรให้เราไม่พอใจบ้าง ผนตค คนแซงคิว แล้วเราหงุดหงิด โกรธ ไม่พอใจ ทำอย่างนี้จะช่วยให้เราเริ่มรู้จักความไม่พอใจ เมื่อรู้จัก เท่าทันบ่อยๆ โดยที่ไม่ได้ตอบสนองหรือมีความคิดโน่นนี่มาปรุงแต่งต่อ เราจะเกิดความมั่นคงมากขึ้น

เหมือนการฝึกกล้ามเนื้อ วันแรกๆ ยกน้ำหนักก็รู้สึกเมื่อย ก็ยกไปเรื่อยๆ ทีละเล็ก ทีละน้อย กล้ามเนื้อก็แข็งแรงขึ้นเรื่อยๆ การฝึกจิตใจก็เป็นเช่นเดียวกัน ค่อยๆ ฝึกจากเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ในชีวิตประจำวัน ทำไปเรื่อยๆ จิตใจก็จะมั่นคงต่อความโกรธที่มากระทบได้มากขึ้นเรื่อยๆ

เราใช้สิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันนี้แหละเป็นตัวฝึก วินาทีที่เราเจออะไรบ้าง หรือบางทีไม่เจออะไรแต่นั่งๆ อยู่ก็มีเรื่องเข้ามาในหัวพาให้เรารู้สึกไม่พอใจ โดยเราอาจตั้งจุดหมายไว้ว่า เมื่อมีเหตุการณ์เหล่านี้เกิดขึ้น เราจะหยุด จะไม่นึกตามเรื่องที่เราไม่พอใจ แต่จะกลับมาสังเกตอาการของความไม่พอใจนั้น โดยอาจสังเกตอาการของร่างกายก็ได้ สักพักความไม่พอใจก็เบาบางลง แต่เดี๋ยวๆ คิดไปอีกก็อาจมีความไม่พอใจเกิดขึ้นมาใหม่ เราก็จะได้เริ่มเห็นความเชื่อมโยงระหว่างความคิดกับความโกรธ

ความคิดเป็นเหตุเสริมกับความโกรธ และบางทีก็พาเอาสัญญาเดิมๆ ความทรงจำเก่าๆ มาเสริมเข้าไปอีก การหยุดช่วยลดเหตุเสริมให้กับความโกรธที่กำลังเกิดขึ้น

ฝึกได้ไม่ยากเท่าไร แต่ผลที่ได้จะขึ้นกับความขยันในการฝึก

เหมือนฝึกว่ายน้ำ

เหมือนการฝึกว่ายน้ำใหม่ๆ เราก็ฝึกจากการตีขา กระพุ่มน้ำ เอาหัวจุ่มน้ำก่อน เราคงไม่เริ่มด้วยการไปกระโดดน้ำลึกทันทีเลย ฝึกแรกๆ ก็อาจสำลึกลำบากบ้าง พลาดทำไปบ้าง ทำไม่ได้ผลแต่ฝึกต่อ เพราะเราไม่เอาผลลัพธ์มาเป็นตัวตัดสินว่าทำไม่ได้แล้ว เลิกฝึก

คำถาม: ปกติเวลาโกรธมักปล่อยให้ผ่านไป ไม่ยุ่ง แต่เมื่อกลับมาอยู่คนเดียวจะระบายความโกรธด้วยการทำลายข้าวของ และรู้สึกแย่

อาจารย์หมอ: เหมือนเราเคยตกน้ำแล้วสำลึกลำบาก แล้วเลยกลัว ไม่อยากลงน้ำอีก คอยหนีน้ำไปเรื่อยๆ เมื่อเห็นแบบนี้เราก็มานั่งฝึก มาเรียนรู้แบบสบายๆ ว่าเราเห็นความหงุดหงิดปรากฏ ส่วนประเด็นที่เราโกรธแล้วเราแสดงออกไม่ได้ เราเก็บกด ไม่ออกปากออกเสียง นี่เป็นสถานการณ์เฉพาะที่อาจต้องเรียนรู้เข้มขันเพื่อสร้างความมั่นคงภายใน หรือไม่อาจต้องเปลี่ยนสิ่งแวดล้อม อยู่ห่างๆ ไม่เสวนาด้วย แต่หากเลี่ยงไม่ได้ เราอาจต้องกลับมาถามตัวเองว่าเรามีส่วนทำให้ความโกรธมันยืดยาวด้วยหรือเปล่า

บางทีเราคาดหวังว่าเขาจะต้องไม่ทำให้เราโกรธ เมื่อเราเรียนรู้แบบนี้ เราอาจวางใจไว้ก่อนเลยว่า เมื่อเจอกันเขาจะทำอะไรที่เราารู้สึกโกรธได้แน่นอน ไม่ว่าจะตั้งใจหรือไม่ตั้งใจ ดังนั้น เมื่อเกิดขึ้นจะไม่เหนื่อความคาดหวังของเรา เมื่อเป็นอย่างนั้น ความโกรธก็เบาบางลง น้อยๆ ที่ทำของเรา

การฝึกของเราไม่ได้เปลี่ยนคนอื่น แต่เปลี่ยนท่าทีของเราที่มีต่อเหตุการณ์เดิมๆ ที่เราพบเจอในชีวิต

ฝึกระงับความโกรธแล้วจะเก็บกดหรือไม่

คำถาม: การที่เราต้องระงับความโกรธ จะทำให้เก็บกดหรือเปล่า

อาจารย์หมอ: ยกตัวอย่าง ถ้าให้วิ่งมาราธอนโดยที่เราไม่เคยฝึกวิ่งมาก่อน นี่คงเป็นการเบียดเบียนตัวเอง เช่นเดียวกัน นี่กำลังชวนให้เราค่อยๆ ฝึกจากความไม่พอใจเล็กๆ น้อยๆ ค่อยๆ ทำจากอนุบาล ประถม มัธยม ขึ้นไป

ที่บอกว่าเก็บกดน่าจะมาจากเรากำลังเอาสถานะที่เรายังไม่เคยเรียนรู้ หรือเรียนรู้มาเล็กๆ น้อยๆ ไปเผชิญกับความโกรธตูมใหญ่ เมื่อมีความโกรธรุนแรงแล้วแสดงออกไม่ได้และเราก็ไม่เคยเรียนรู้ที่จะอยู่กับมันเลย เหมือนโดนถีบตบหน้าโดยไม่เคยฝึกว่ายน้ำ เราก็ทุลักทุเล แต่นี่ชวนให้เราฝึกว่ายน้ำจากน้ำตื้นๆ ฝึกจนชำนาญเราก็สามารถว่ายน้ำลึกได้ หรือแม้ในที่ตื้นๆ แต่มีความเชี่ยวชาญอยู่เบื้องล่าง เราก็สามารถประคองตัวเองให้ว่ายตลอดรอดฝั่งได้

การฝึกจากเรื่องเล็กๆ น้อยๆ เราไม่เพียงได้ความแข็งแกร่งอย่างเดียว แต่เราจะได้ความเข้าใจในสถานะของความโกรธที่เกิดขึ้น เข้าใจกลไกภายในของความโกรธนั้นมากขึ้น เมื่อเห็นภาพชัดจะเกิดปัญญา มีเหตุผลมาช่วยกำกับมากขึ้น

เปลี่ยนจากผู้เป็น มาเป็นผู้สังเกต

ชวนเราสังเกตว่าเวลาที่เรามีความขุ่น ความไม่พอใจ เรารับรู้ว่ามีอาการอะไรเกิดขึ้นกับร่างกายของเราบ้าง เช่น ใจเต้นเร็ว มือสั่น หน้าแดง หน้าร้อน ฯลฯ เวลาที่เราสังเกตแบบนี้ทำให้เราเปลี่ยนโหมด จากการใส่ใจความรู้สึกโกรธ เปลี่ยนมาเป็นการใส่ใจความรู้สึกทางร่างกาย การทำแบบนี้ทำให้ความคิดน้อยลง เรื่องราว (ในหัวเรา) เบาบางลง และอย่าไปดูเพื่อให้ความโกรธมันหายไป ดูไปเฉยๆ ดูให้รู้จัก มันจะหายหรือไม่หาย จะขึ้นหรือลง เป็นเรื่องของมัน การดูเพื่อให้หายเป็นการใส่ใจความคาดหวังว่าเราจะหายโกรธ เมื่อคาดหวังแล้วไม่ได้ เราจะโกรธตัวเองซ้ำอีกว่าทำไมไม่หายโกรธวะ

เรากำลังเปลี่ยนจากการเป็นผู้เล่น ผู้เป็น ผู้ที่จะไหลไปตามความโกรธ มาเป็นผู้สังเกต การให้สังเกตทางใจอาจยากสำหรับบางคน เลยชวนให้สังเกตอาการทางร่างกายซึ่งชัดเจนกว่าแทน

อยากหายโกรธก็เป็นภาระ

คำถาม: เห็นความโกรธของตัวเอง รู้สึกโกรธไปแล้ว และรู้ว่าไม่ควรโกรธ แต่ไม่รู้จะทำอย่างไรกับความโกรธที่มาเรื่อยๆ ไม่หายเสียที

อาจารย์หมอ: ความอยากหายเป็นเรื่องสำคัญ วางใจเป็นกลางก่อน สบายๆ ก่อน เราทุกคนรู้โทษของความโกรธดี แต่การไม่พอใจที่ตัวเองโกรธเป็นภาระเพิ่มเติม ถึงบอกให้เข้าใจตัวเองสักนิดก่อน ว่าเมื่อเราไม่ได้สิ่งที่เราต้องการ เราก็รู้สึกอึดอัดคับข้อง

ความโกรธของเราเป็นเหมือนลูกศรดอกแรกที่ทำร้ายใจเรา แต่เวลาที่เราโกรธตัวเองที่ไม่หายโกรธ นี่กลับเป็นเหมือนเรามีลูกศรดอกที่สองทำร้ายตัวเองเพิ่มเข้าไปอีก ทำให้เราบาดเจ็บซ้ำสอง สร้างความทุกข์ให้ตัวเองเกินความจำเป็น เมื่อเราผลอไม่พอใจตัวเองไปแล้ว ก็ให้รู้ทันที่เราผลอไป ก็เอาสิ่งนั้นมารู้จัก มาเรียนรู้ ไม่ได้มีปัญหาอะไร

เราไม่วิเคราะห์สาเหตุของความโกรธ ไม่แยกแยะว่าเพราะคนนั้นคนนี้ทำ เราจึงโกรธ ที่เราฝึกแบบนี้คือฝึกสังเกตอาการที่เกิดขึ้นเพื่อทำความเข้าใจอาการเหล่านั้น การสังเกตแบบนี้คือการรู้อยู่กับปัจจุบัน ไม่ไหลหายเข้าไปกับความโกรธ หรือการปรุงแต่งนั้น รวมทั้งไม่พยายามเกินจำเป็นที่จะกดความโกรธไว้ ทำให้เรามองเห็นความโกรธด้วยความเป็นกลาง

เราฝึกเดินทางสายกลาง ไม่เดินในทางที่สุด 2 ส่วน ไม่ว่าจะเป็นการเบี่ยงปรางไปตามความโกรธ หรือการข่มใจ กดอั้นความโกรธ เราไม่ได้ห้ามอาการใดๆ ที่เกิดขึ้น แต่เห็นมันด้วยความเป็นสภาวะ เหมือนฟ้าแลบฟ้าร้อง ที่เกิดขึ้นแล้วเราก็สังเกตนั่น

เวลาที่เราสังเกตอาการโกรธทางร่างกาย เรามักได้เห็นความคิดที่แทรก ทำไมต้องอย่างนี้ ทำไมทำแบบนี้ ฯลฯ นี่คือการเชื่อที่ทำให้ความโกรธไม่จบ เชื่อนี้คือความปรุงแต่งตามความเคยชิน ความจะเอา ความยึดถือยึดติด ยึดความสมเหตุสมผล ยึดการจะเอาคำตอบ วิธีการคือเราหยุดเรื่องราวในหัวเหล่านั้นด้วยการกลับมาสังเกตความรู้สึก สังเกตร่างกาย ใหม่ๆ หยุดไม่ชะงัก ไม่เป็นไรค่อยๆ ฝึกไป

ฝึกแล้วจะค่อยๆ มีอาการ “อ้อ นี่ความโกรธมา” ไม่ใช่ “อู๊ย โกรธอีกแล้ว” นี่คือการค่อยๆ เห็นอย่างเป็นธรรมดามากขึ้น

ประโยชน์ของความโกรธ

คำถาม: ความโกรธมีประโยชน์อะไร

อาจารย์หมอ: เวลาที่เราต้องต่อสู้เพื่อความอยู่รอด เราอาศัยสัญชาตญาณของความก้าวร้าว การพุ่งออกไปชนกับศัตรู แต่วิวัฒนาการของความเป็นมนุษย์ มีการพัฒนาการทางความคิด ความปรุ้งแต่งให้สลับซับซ้อนมากขึ้น สร้างเงื่อนไขและความคาดหวังเยอะแยะที่อยู่นอกเหนือการควบคุมของเรา การปกป้องตัวเองก็มีพัฒนาการผ่านความเป็นมนุษย์ที่สลับซับซ้อนนี้ด้วย

อารมณ์โกรธเป็นเหมือนน้ำที่ไหลมา มันต้องการการไหลเอื่อยๆ ไปเรื่อยๆ แต่เมื่อเราไปกั้นมันไว้ ไม่ว่าจะด้วยการต้องเป็นคนดี หรืออะไรก็ตาม ทำให้อาการโกรธที่ถูกอันไว้มันเก็บกด เมื่ออยู่ในบางสถานการณ์ความโกรธจึงทะลักออกมา บางทีก็ไม่เกี่ยวกับเรื่องนี้หรือคนๆ นี้ เพียงแค่เป็นคนที่ดีขึ้นมาในขณะที่เขื่อนแตกพอดี

โกรธไม่หาย ทำอย่างไร

คำถาม: โกรธอยู่เป็นปีๆ ไม่หายเสียที ไม่ให้อภัย ปล่อยวางไม่ได้ แม้จะไม่ได้นึกถึง

อาจารย์หมอ: ไม่หายก็ยอมรับ วางใจ เรียนรู้ฝึกฝนไปที่จะให้การให้อภัยมันให้ผล อาจต้องขยันเจริญเมตตา โดยเริ่มจากเมตตาตัวเองก่อน ว่าเรื่องบางเรื่องมันก็ไม่ง่ายที่จะให้อภัย อ่อนโยนกับตัวเองบ้าง แล้วก็ค่อยๆ อ่อนโยนกับคนอื่นเพิ่มขึ้นโดยอาจเริ่มจากคนใกล้ตัวก่อน สุดท้ายจึงค่อยฝึกกับคนที่เรามีกรณีด้วย โดยกลับมาสังเกตอาการโกรธที่เกิดขึ้นกับร่างกายของเรา ค่อยๆ ทำความคุ้นชินในการทำความมั่นคงให้เกิดขึ้นทีละนิด ทีละหน่อย

ลองตั้งเป้าว่า หนึ่งปีนี้เราจะดูแลให้ความไม่พอใจมันเบาบางลง แล้วเราจะเห็นว่าความไม่พอใจ ความโกรธ จะมากคู่กับความทรงจำ เมื่อเห็นไปเรื่อยๆ ก็ได้เข้าใจมากขึ้นว่า มันไม่มีอะไร ไม่เกี่ยวอะไรกับเรา เป็นเพียงกลไกของสมอง ของจิตใจ ที่พาความทรงจำและความรู้สึกนั้นมา ที่บอกว่าเรารับผิดชอบความโกรธ ไม่ได้หมายความว่ามันเป็นเราหรือมันทำให้เราดีหรือแย่ แต่คือมันเป็นเพียงสภาวะที่ปรากฏขึ้นในใจ

เอาแต่ระงับ พุดกลับไปบ้างไม่ได้หรือ

คำถาม: กลายเป็นว่าเราต้องยอมรับอย่างเดียว อธิบายเหตุผลกลับไปบ้างไม่ได้หรือถ้าอีกฝ่ายเข้าใจเราผิด

อาจารย์หมอ: เขาเข้าใจเราอย่างไรไม่รู้ แต่ที่สำคัญคือหากเราจะทำอะไร เราจะไม่ทำด้วยความโกรธ ถ้าจะคุย จะทำความเข้าใจ เราจะไม่คุยในขณะที่เรามีความโกรธ แต่จะคุยตอนที่เราสงบมันคงแล้ว แล้วเมื่ออธิบายไปหากมีการตอบโต้กันไปมาจนอาการชุนมัวเริ่มมา เราอาจเรียนรู้ว่าต้องหยุดแล้ว เตียววงแตก เป็นการเรียนรู้จังหวะ

การตั้งเป้าว่าเราจะรับผิดชอบความโกรธไม่ได้หมายความว่าเรารู้สึกโกรธไม่ได้ แต่เรารับผิดชอบต่อที่จะพูด จะแสดงให้เห็นน้อยลง ก่อผลเสียให้น้อยลง และเราจะวางความคาดหวังที่จะพึ่งพิงอีกฝ่ายเป็นคนทำให้เราโกรธให้น้อยลงด้วย ไม่ว่าจะเขาจะหยุดหรือไม่หยุด เราจะเรียนรู้ที่จะระงับด้วยตัวของเรา ระงับไม่ได้ก็เดินหนีได้

กับคนใกล้ตัว มักโกรธบ่อย โกรธแรง

คำถาม: เรามักมีความโกรธกับคนใกล้ตัวมากกว่าคนอื่น

อาจารย์หมอ: นี่เป็นสากล เป็นอย่างนี้ทุกเชื้อชาติ ทุกยุคสมัย มันเป็นธรรมชาติแบบนั้น กับคนอื่นเรามักจะจับได้ มักเก็บปากเก็บคำได้ แต่กับคนใกล้ตัวเราเอาไว้มันเป็นที่ระบาย ส่วนหนึ่งเป็นเพราะความคุ้นชิน หากเราตั้งใจฝึกฝน ก็อาจลองฝึกที่จะหรีเสียงไม่พอใจนั้นให้เบาลง มีช่วงเวลาที่พักคุยกัน ขอโทษกัน ให้อภัยกัน ทำได้ไม่ทุกครั้งก็ไม่เป็นไร

ถ้ามีอาการอย่างนี้อยู่เรื่อยๆ ก็อาจลองกลับมาสำรวจว่ามาจากอะไร ส่วนใหญ่ก็เพราะความคาดหวัง คาดหวังให้เคี้ยวข้าวเสียงเบาๆ เพราะเป็นห่วงว่าจะไปเสียมารยาทเวลากินข้าวกับคนอื่น จะเห็นว่า บางทีก็เป็นเพราะเราวางไม่ได้ เรายอมเห็นความไม่สมบูรณ์ไม่ได้ หากเราเริ่มวางได้ว่าไม่มีใครไม่สมบูรณ์ ไม่คาดหวังอะไรให้ได้ตั้งใจเราทุกอย่าง ก็ผ่อนคลายมากขึ้น อยู่เฉยๆ กับบางเรื่องบ้างก็ได้

สติเป็นเรื่องของทักษะ

ทั้งหมดนี้เป็นทักษะที่ต้องค่อยๆ พัฒนา ค่อยๆ ฝึกฝน ค่อยๆ เพิ่มชั่วโมงบิน แม้จะไม่ได้ไปเข้าคอร์สอะไร เราก็สามารถอาศัยชีวิตของเราเป็นเรื่องของการฝึกฝนไปที่ละเล็ก ที่ละน้อย ฝึกแล้วเดินหน้าบ้าง ถอยหลังบ้าง ลุกขึ้นได้เราก็เดินต่อ รับรองว่าทำไปเรื่อยๆ เราจะเห็นผลแน่นอน เริ่มต้นจากเรื่องเล็กๆ แล้วค่อยๆ ขยับไป

ความโกรธไม่ได้หายไป แต่เราจะมีความสามารถในการงดเว้นท่าทีที่จะไปมุ่งร้ายทั้งต่อคนอื่นและต่อตัวเราเอง

การจัดการทุกข์สุขของตัวเรา เรามักไม่ค่อยนึกถึงการฝึกฝนเรียนรู้ แต่มักนึกแต่เรื่องของการทำได้ ทำให้เกิดเสียงที่ว่า ทำไม่ได้เสียที อยากชวนถามว่าแล้วเราฝึกหรือยัง ฝึกแล้วเรียนรู้อะไรมาบ้าง พุดง่ายๆ คือ เราไม่ค่อยอยู่ใน learning mode มีแต่อยู่ใน exam mode

แทนที่จะมีแต่มุมมองว่าเราทำไม่ได้เสียที ชวนให้เราฝึกทำใจหยาบ ลองมีจุดหมายว่าเราจะฝึกทำใจหยาบเรื่องความโกรธกันไหม เอ้า ลองฝึกดูกับเรื่องอะไรสักเรื่อง เช่น ถ้ามีใครขับรถปาดหน้า มีคนขับฝ่าไฟแดง มีคนแซงคิว ลุกงอแง สามมีไม่เก็บของให้เรียบร้อย ฯลฯ เราจะตั้งใจที่จะสังเกตความไม่พอใจ ความหงุดหงิดที่เกิดขึ้น

การเรียนรู้ตลอดชีวิต

วิชานี้ไม่มีสอบไล่ สอบตก หรือสอบผ่าน มีแต่การเรียนรู้ตลอดชีวิต เป็น lifelong learning ถ้าชาตินี้ยังไม่ผ่าน เราไปทำต่อชาติหน้า ไม่ว่าวันไหนจะทำได้หรือไม่ได้ เราสามารถเรียนรู้ได้เสมอ เรียนรู้ได้ว่าจิตเราไปยึดกับอะไร ใจเราไปให้เหตุผลกับอะไร หรือเราไปคาดหวังกับอะไร ทั้งหมดนี้คือกระบวนการ unlearn สิ่งคุ้นชินเดิมๆ ที่ฝังอยู่ในใจ

ทั้งหมดนี้ไม่ได้มีตัวเราอยู่ในนั้น มันมีแต่ความคิด ความคาดหวัง ความพอใจ ความไม่พอใจ สังเกตบ่อยๆ ถอดถอนบ่อยๆ เราก็จะเห็นความจริงมากขึ้นเรื่อยๆ ว่ามันเป็นสิ่งที่ปรากฏขึ้น ห้ามไม่ได้ สั่งไม่ได้ แต่เมื่อมันปรากฏขึ้นแล้ว เรามีท่าทีตอบสนองมันอย่างไร เราปรับท่าทีของเราได้ มือกำลังจะเงื้อแล้วยั้งได้ ก็ถือว่าใช้ได้

คำถาม: การทำแบบนี้จะทำให้เราเมินเฉยกับเรื่องไม่ถูกต้องในสังคมหรือไม่

อาจารย์หมอ: ความโกรธกับเรื่องไม่ถูกต้องคนละส่วนกัน เราห้ามความโกรธไม่ได้ แต่เราไม่เอาความโกรธไปมีทำที่ใส่ผู้อื่น อย่างกระทบกระทั่ง หากเรามีหน้าที่หรือสามารถบอก เตือนใครได้ เราสามารถทำได้ด้วยใจที่สงบ ไม่ใช่ทำด้วยความโกรธ

สติคือการรู้ทัน เห็นสิ่งที่ปรากฏแล้ววางลง ส่วนปัญญาเป็นตัวที่บอกเราว่าขณะไหนเราควรทำ หรือไม่ทำอะไร รู้จังหวะ รู้กาลเทศะ