

ลงตัวกับความเศร้า

- มิถุนายน 22, 2563

“สุขสัจจรออนไลน์: อยู่อย่างไรให้ชีวิตลงตัว” ครั้งที่ 3

โดย รศ.นพ. ชัชวาลย์ ศิลปกิจ ผู้อำนวยการศูนย์จิตตปัญญาศึกษา

วันพฤหัสบดีที่ 18 มิถุนายน 2563 เวลา 19.00-20.00 น. ผ่านระบบ Zoom

ลงตัวกับความเศร้า



ความเศร้าเป็นตระกูลเดียวกับ  
กับความโกรธ มันเริ่มจากความไม่พอใจ

ไม่พอใจเหตุการณ์ภายนอก  
สุดท้ายก็กลับมาไม่พอใจตัวเอง  
ว่าทำไมเราไม่ทำอย่างนั้น อย่างนี้  
นี่คือเริ่มโทษตัวเองแล้ว



รศ.ดร.นพ.ชัชวาลย์ ศิลปกิจ  
ผู้อำนวยการศูนย์จิตตปัญญาศึกษา  
และ ผู้เขียนหนังสือดำเนินชีวิตอย่างมีสติ

สุขสัจจรออนไลน์ “อยู่อย่างไรให้ชีวิตลงตัว”



EP 3 : 18 มิ.ย.63  
ลงตัวกับความเศร้า

## รู้จักแบบแผนความคิด

เรามีความรู้สึกได้เพราะเรามีจิตใจเป็นที่รองรับ เมื่อเข้าใจอย่างนี้ จะได้มีท่าทีให้ถูกต้องกับความรู้สึกว่ามันเป็นธรรมชาติที่เกิดขึ้น และเมื่อเราใส่ใจสิ่งใด สิ่งนั้นก็ปรากฏชัด และเมื่อเรามีความรู้สึกใดเกิดขึ้นแล้วเราไม่ยอมก้ม เราจะไม่ยอมเพ่งคอยจ้องให้ความรู้สึกนั้นหายไป ความอยากหายไป เป็นปัญหา

เมื่อคนเรามีความเศร้า ก็มักจะมีกระแสความคิดที่สอต่อคล่องไปในทางเดียวกัน คือเริ่มมีความสงสัย ลังเล ไม่แน่ใจ หมกมุ่นครุ่นคิด แล้วก็ตั้งคำถาม และคำถามที่ได้ก็มักไปส่งเสริมให้เกิดความบีบคั้น ถลาลึก และสุดท้ายจะลงมาที่การโทษตัวเอง เกิดความสงสัยในคุณค่าความหมายหรือความดีงามของตัวเอง

ความเศร้านำมาส่งผลต่อกระบวนการใช้เหตุใช้ผล เกิดกระบวนการหมกมุ่นครุ่นคิด คิดววน (rumination) ซึ่งในคนที่ไม่ได้มีอาการซึมเศร้า เมื่อคิดไปสักพักก็อาจจะนึกได้ว่าช่างมัน แล้วหยุดการคิดววนนั้น ออกไปหาอะไรกินหรือหาอะไรทำ แต่คนที่คิดววนบ่อยๆ จะถึงจุดที่ดิ่งจมลงไป ไม่ยอมออกจากความคิดนั้น และทำให้อย่างหาทางออกยากขึ้นเรื่อยๆ เพราะเหตุผลที่คิดอยู่นั้นทำให้พลังใจหดลง ทำให้คุณค่าความหมาย ความเชื่อ และความศรัทธาในตัวเองหายไป นี่เกิดจากวงจรการทำงานของสมอง

## ใช้กายเคลื่อนไหว

เมื่อเราทำความรู้จักแบบแผนของความคิดที่ววน พอจับอาการหมกมุ่นและคิดววนได้ การระลึกได้แบบนี้จะช่วยให้เราตื่นขึ้นและจะสามารถมีทางเลือกให้กับตัวเองได้ด้วยการไปหาอะไรอย่างอื่นทำ เพื่อจะได้ไม่วนจมอยู่กับอาการเบื่อ เศร้า ท้อแท้

ไม่แนะนำให้นั่งดูความเศร้าว่ามันมีหน้าตาเป็นอย่างไร หรือมันคืออะไร แนะนำให้เปลี่ยนอารมณ์ด้วยการหาอะไรทำ การดูแลความเศร้าควรต้อง active สักหน่อย ไม่เช่นนั้นมันจะดิ่งจมลงไปได้ง่าย ให้ร่างกายได้ขยับเขยื้อนเคลื่อนไหว เปลี่ยนสถานที่ เปลี่ยนบรรยากาศ เปลี่ยนอารมณ์ และจะได้หลุดหรือคลายจากอารมณ์เศร้าที่กำลังครอบงำอยู่ได้

การที่เรารู้จักอาการของความหมกมุ่นครุ่นคิด เราจะเริ่มทันกับอาการที่ส่งสัญญาณมา เช่น เริ่มมีการตั้งคำถาม เริ่มสงสัยในตัวเอง เราจะสามารถพาตัวเองออกจากความหมกมุ่นครุ่นคิดนั้น ให้ตัวเองได้คลายจากอารมณ์ก่อน เมื่อความหมกมุ่นและความคิดววนโจมตีเราน้อยลง เราจะเริ่มมีช่องว่าง สมองมีความผ่อนคลาย แทนที่จากเคยถูกคูดอยู่ในอารมณ์เศร้านานๆ ก็จะเริ่มดีขึ้น

## ความซับซ้อนของความเศร้า

อารมณ์เศร้ามีความซับซ้อนเนื่องจากเชื่อมโยงกับพลังงานในจิตใจเรา มีการทำงานของฮอร์โมนต่างๆ ที่เมื่อถึงจุดหนึ่งจะกลายเป็นจุดที่เราไม่อยากทำอะไร นั่งแช่อยู่อย่างนั้น ทำให้เราเนือย นิ่ง เฉื่อย ต่างจากอารมณ์โกรธหรือเครียดที่ทำให้เราเคลื่อนไหว กระสับกระส่าย การยั้งยั้งนิ่งเฉื่อยและอยู่อย่างนั้น ก็ยิ่งทำให้จมดิ่งลงไปอีก

หลักสำคัญอยู่ที่การรู้ทันและการปรับเปลี่ยน ใช้ฐานการเคลื่อนไหวร่างกายช่วย ไม่ต้องใช้ความคิดพิจารณาเยอะเพราะจะทำให้คิดวกวนอย่างที่กล่าวมาแล้ว

## สติกับความเศร้า

มีงานวิจัยที่บอกว่าการฝึกสติช่วยลดอาการเศร้าได้ เพราะสติไปช่วยจัดการที่อาการคิดวกวน (ruminaton) ให้น้อยลง การช่วยตัดวงจรความคิดวกวนเช่นนี้จึงช่วยลดความต่อเนื่อง หรือการจมดิ่งกับอาการเศร้า ประเด็นสำคัญจากงานวิจัยนี้คือ เราสามารถฝึกู้เท่าทันกับอาการคิดวกวนได้บ้างหรือไม่ เช่น เมื่อกำลังคิดวกวน หมกมุ่น เราจับอาการนั้นได้ และหยุดวงจรนั้นได้

## ยอมรับอย่างไม่มีคำถาม

การยอมรับความรู้สึกที่เกิดขึ้นโดยตรงไปตรงมาเป็นขั้นตอนแรกที่สำคัญที่สุด การยอมรับความเศร้าคือ การที่เราเห็นรับรู้ และรับได้ที่มีความเศร้าเกิดขึ้น ไม่มีอาการต่อต้าน ไม่มีคำถามว่าทำไมถึงเป็นแบบนี้

ที่จริง "ไม่ว่าจะมีความรู้สึกอะไรเกิดขึ้น จะเป็นอารมณ์โกรธ เครียด หรือเศร้า แล้วเรามีคำถามว่าทำไม ขอให้ตื่นทันที แล้วก็วางใจว่าความรู้สึกมันเกิดขึ้นแล้ว ไม่ต้องมีคำถามว่าทำไมต่ออีก จะเศร้าก็ได้ และเมื่อไม่มีคำถามว่าทำไม ภาระในการดูแลใจจะน้อยลง นี่คือการยอมรับ

ยอมรับคือ ไม่ต่อต้าน ไม่สงสัย ไม่แะ ไม่มีเงื่อนไขใดๆ ว่าเศร้าไม่ได้ ต้องไม่เศร้า ไม่เพ่งเล็งว่าตัวเองจะต้องเป็นอย่างนั้น อย่างไม่ เราไม่มีความจำเป็นต้องสร้างความยุ่งยากลำบากไว้ดักตัวเราเองแบบนั้น

อารมณ์ความรู้สึกมันเกิดขึ้นเองอยู่ตลอดเวลาอยู่แล้ว เหมือนฝนตก ฟ่ำผ่า ฟ่ำร้อง เป็นสิ่งปกติที่เกิดขึ้นในธรรมชาติ หากเราไปตั้งเงื่อนไขหรือคำถาม ว่าทำไมถึงเกิดแบบนี้แบบนี้ ทำให้เป็นความยุ่งยาก เป็นภาระเกินธรรมชาติที่ควรเป็น

## มีความเศร้า ไม่ใช่เราเศร้า

เมื่อมีอารมณ์เศร้า ชวนให้มองว่าไม่ใช่เราที่เศร้า เพราะที่จริงหากจะพูดด้วยภาษา มันคือแค่อารมณ์เศร้าที่ปรากฏขึ้น หรือนี่เป็นความเครียด เป็นความกังวล นี่เป็นความคิดวกวนที่ปรากฏขึ้น นี่คือการที่ชวนให้เราไม่ทำที่ของการเป็นผู้สังเกต ให้มีทำที่นี้ อย่างมั่นคง

การที่เราไม่ทำที่เป็นผู้สังเกต นี้จะส่งผลต่อคำพูดในหัวเรา คำพูดจะเปลี่ยนไปจาก “เราเศร้า” เป็น “อ้อ นี่ความเศร้าเกิดขึ้น” “นี่มีความเศร้าจรมานะ”

ใหม่ ๆ อาจสังเกตได้ไม่ทัน หรือสังเกตแล้วยังอาจเผลอไปยึดว่าเป็นตัวเรา อันนั้นเป็นเรื่องปกติ แต่การที่เราฝึกฝนให้มี  
ท่าทีการสังเกตเช่นนี้อย่างสม่ำเสมอ ทำให้มันคงขึ้นเรื่อยๆ ต่อๆ ไปก็จะเผลอไปยึดน้อยลง

## ไม่ไปนั่งเฝ้าดูความเศร้า

ที่ชวนให้มาทำที่การเป็นผู้สังเกต คือเราสังเกตถึงรูปแบบของอารมณ์ที่ปรากฏขึ้น ไม่สนับสนุนให้ไปคิด วิเคราะห์ แยกแยะ  
โดยเฉพาะในเวลาที่อยู่ในอารมณ์เศร้า เครียด กังวลอยู่ การคิดวิเคราะห์นั้นค่อนข้างทำในเวลาที่เราสบายๆ เวลาที่เราผ่านอารมณ์  
เหล่านั้นมาแล้ว

การจัดการอารมณ์ความรู้สึกที่จะให้เป็นความเติบโตของงานนี้ ไม่สามารถแก้ได้ด้วยความคิด ความคิดอาจช่วยประดังได้  
เพียงบางเรื่อง แต่หลายครั้งที่ไม่สามารถเอาความคิดเชิงเหตุผลมาหักล้างอารมณ์ได้ โดยเฉพาะอารมณ์เศร้าที่มักจะพาเอาเหตุผลที่  
เข้าตัว และเกิดปัญหาทวนตามมา ให้เรารู้เท่าทันความคิดที่จะเอาคำตอบเหล่านั้น แล้ววางความคิดเหล่านั้นเสีย

## ข้อสอบยากก็ไม่ต้องทำ

เหมือนเวลาที่เรามาข้อสอบ เวลาเราเจอข้อสอบที่เราทำไม่ได้ ก็ไม่ต้องดันทุรัง ส่งกระดาษเปล่าไปก่อนแล้วค่อยไปอ่าน  
ทบทวนเอาก็ได้ ไม่เช่นนั้น กลายเป็นว่าเราทำไม่ได้ แต่เราก็นั่งคิด นั่งเค้น กัดฟันให้ทำได้

เมื่อเจอสถานการณ์แบบนั้น ก็ลองกล้าที่จะปล่อย เราอาจยังไม่ต้องรู้คำตอบในตอนนั้นก็ไม่ได้ ไม่ต้องอธิบายก็ได้ว่าเศร้า  
เพราะอะไร ก็แค่ยอมรับว่าเศร้า

## จัดจังหวะชีวิต

คำถาม: ที่อาจารย์บอกว่าให้เอาร่างกายไปเคลื่อนไหวเพื่อออกจากความเศร้า มันทำได้จริงหรือ

อาจารย์: จะทำได้ในช่วงที่เริ่มๆ มีอารมณ์เศร้า แต่ถ้าอารมณ์ดิ่งลงไปมากๆ แล้วมักจะทำไม่ได้ แนะนำว่าคนที่อยู่ในภาวะ  
เศร้าบ่อยๆ ให้มีการจัดจังหวะเวลาและโครงสร้างการใช้ชีวิตกำหนดไว้จะช่วยให้เยอะ ไม่ต้องปล่อยให้คิดหรือตัดสินใจมากเกินไป  
ตอนนี้ควรทำอะไรดี ตอนนี้จะทำอย่างไรดี การคิดเหล่านี้ทำให้เป็นภาวะ

แต่หากเราวางจังหวะชีวิตไว้เลยว่า ช่วงนี้ไปออกกำลังกาย ช่วงนี้ทำอะไรบ้าง ให้มีระบบระเบียบไว้สักนิดจะช่วยให้  
ปล่อยให้ชีวิตเรื่อยๆ เปื่อยๆ ที่จะพาให้ไปตรึงความคิดความวิตกกังวล

วันนี้เราพูดกันถึงอารมณ์เศร้าต่างๆ ไป ไม่ใช่ภาวะซึมเศร้าที่อาจมีความจำเป็นต้องพบแพทย์ ต้องรักษาด้วยการบำบัด  
ต่างๆ

## เท่าทันความคิด

เวลาที่คนมีความเศร้าแล้วเราไปพูดปลอบว่า “อย่าคิดมาก” มักไม่ช่วย เพราะที่จริงแล้ว เราห้ามความคิดไม่ได้ ที่ชวนให้ฝึกลงคือ ฝึกที่จะรับรู้และเท่าทันเมื่อมีความคิดเกิดขึ้น จึงไม่ใช้การ “อย่าคิดมาก” แต่เป็นการ “อย่าหลงความคิด” มากกว่า

และการฝึกฝนแบบนี้เราสามารถทำได้ในชีวิตประจำวัน คือการเท่าทันความคิดเล็กๆ น้อยๆ ที่เกิดขึ้นแต่ละวัน เป็นการฝึกซ้อมความเข้มแข็งของจิตใจเพื่อเตรียมรับศึกที่อาจเกิดขึ้น เราฝึกฝนเพื่อมีเท่าที่และปฏิกิริยาต่อความคิดเสียใหม่ คือการที่มองความคิดว่าเป็นวัตถุทางใจอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้น เราห้ามไม่ได้

กระบวนการความคิดที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นเอง ไม่ใช่เรื่องของเรา และหากเราดำรงความเข้าใจนี้ว่า นี่เป็นเรื่องของ (ความคิด) มัน ได้มากขึ้น นี่คือการที่เรามีสติ สมานที่มั่นคงขึ้น ดังนั้น การมีเท่าที่ต่อสิ่งที่เราไปรู้ ไปเห็น ก็มั่นคงขึ้น

### การบำบัดความเศร้า

การใช้ CBT (Cognitive Behavioral Therapy) ในการบำบัดความเศร้า สามารถใช้ได้ในกรณีที่มีความเศร้าน้อยถึงปานกลาง เป็นคนที่ยังพอพึ่งเหตุพึ่งผลได้ การใช้ cognitive หรือความคิดแบบนี้ต่างจากความคิดวอกที่พูดไปก่อนหน้านี เพราะกระบวนการ CBT ช่วยให้มีการระบุได้ว่าความคิดไหนเป็นสิ่งที่มัน หรือคิดวอกไปเอง เช่น คิดไปเองว่าเพื่อนไม่พอใจ คิดวอกแม้ไม่ได้เกิดขึ้นจริง CBT จึงช่วยปรับความคิดที่คิดไปเองเหล่านั้นให้เข้าที่เข้าทาง

วิวัฒนาการการบำบัดที่มากกว่า CBT คือ Mindfulness-based คือไม่ได้ไปแก้ หรือไปตรวจสอบความคิดว่าถูกหรือไม่ถูก แต่ให้เกิดการรับรู้และวางความคิดไว้ตรงนั้น ไม่ไปยุ่งเกี่ยวกับความคิด ไม่ไหลตามไปกับความคิด เป็นการบำบัดที่ช่วยให้เท่าทันความคิดโดยไม่ต้องทำอะไรกับมัน

### คิดถึงอดีตและอนาคตเป็นภาระทางใจ

หลายครั้งที่การเกิดอารมณ์เศร้าๆ เหงาๆ เบื่อๆ มาจากการคิดไปถึงอดีต เช่น รู้แบบนี้ น่าจะ หรือ ไม่น่าเป็นอย่างนั้นเลย ฯลฯ กับความคิดไปถึงอนาคต เช่น แล้วเราจะอยู่อย่างไร แก่แล้วใครจะดูแลเรา ฯลฯ จะเห็นว่าการคิดไปถึงอดีตและอนาคตเช่นนี้ เป็นภาระทางใจอย่างมาก

ความคิดเหล่านี้แหละที่จะเป็นตัวค่อยๆ built ค่อยๆ มโน ค่อยๆ ปรงแต่งไปจนกระทั่งเกิดอารมณ์เศร้าที่ดิ่งลงไป

เมื่อเราสังเกตความคิดเป็น เราจะเริ่มสังเกตได้ว่า เรามีความคุ้นชินของจิตใจที่จะเสี่ยงให้เกิดอารมณ์เศร้าหมองบ่อยๆ อย่างไม่

### ตระกูลของความเศร้า

ความเศร้าเป็นตระกูลเดียวกันกับความโกรธ มันเริ่มจากความไม่พอใจ ความคับข้อง การทำอะไรไม่เป็นไปอย่างที่คิดใหม่ๆ ก็ไม่พอใจเหตุการณ์ภายนอก ไม่พอใจสถานการณ์ที่เกิดขึ้น หรือไม่พอใจคนนั้นคนนี้ และเมื่อหาทางออกไม่ได้ เกิดความคุกรุ่นอยู่ข้างใน สุดท้ายก็กลับมาไม่พอใจตัวเอง ว่าทำไมเราไม่ทำอย่างนั้น อย่างนี้ นี่คือการโทษตัวเองแล้ว

เมื่อเศร้าไปนานๆ จะเริ่มเหนื่อยล้า ยิ่งหากมีการเปรียบเทียบ ว่าอย่าคิดมาก ดูคนนั้นคนนี่ที่แย่กว่าเราสิ ตรงนี้จะยิ่งทำให้รู้สึกแย่ แทนที่จะเป็นกำลังใจ กลับยิ่งทำให้รู้สึกแย่กับตัวเองเข้าไปอีก

### จำอาการของใจ แทนที่จะจำแต่ไอศกรีม

แทนที่จะเอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่นที่ทำให้รู้สึกแย่ลง ให้เปลี่ยนอิริยาบถ เช่น ออกไปเดินเล่น ดูบรรยากาศที่สวยงาม ไปหาไอศกรีมกิน เมื่อทำแล้วลองหันมาสังเกตที่ใจดู สังเกตให้เห็นอาการของใจที่หายเศร้า เห็นอาการความเข้มแข็งของจิตใจเพื่อให้เราจำความรู้สึกดีๆ นั้น ให้เราเชื่อมโยงกับอาการทางใจที่เปลี่ยนไป แทนที่เราจะเชื่อมโยงกับเรื่องข้างนอกแค่ไอศกรีมเท่านั้น

การจำอาการทางใจนี้ มีไว้เพื่อคิดถึง เมื่อคิดถึงความสุขตรงนั้นได้ แม้จะไม่มีไอศกรีมกิน เราก็จะสามารถคิดถึงถึงความสุขนั้นได้

เรามักเคยชินกับการคิดถึงแต่เรื่องลบๆ แต่มักไม่สามารถคิดถึงเรื่องดีๆ แล้วยิ้มได้ เป็นเพราะเราไม่ค่อยได้ซ้อม เราไม่ชินกับการคิดถึงเรื่องดีๆ ปีติไม่เกิด ปัสัทธิหรือความสงบก็ไม่เกิด เวลาไปเที่ยวที่สวยงามๆ งามๆ ก็มักเห็นแต่ความสวยงามข้างนอก แต่ไม่ได้กลับมาเห็นความสวยงามข้างใน

### โยนิโสมนสิการ

เวลากินอาหารจานเด็ด เรามักอร่อยแค่ไม่เกิน 3 คำแรก จากนั้นก็มักกินๆ จนหมดโดยไม่รู้ตัว ลองกินให้ช้าลง ให้อร่อยทุกคำ สัมผัสความรู้สึกที่รับรู้ได้ทั้งในปาก ทั้งที่ใจ ตรงนี้เป็นความละเอียดของการฝึกฝน เป็นความลึกซึ้งของการสังเกต ใส่ใจมาที่ต้นกำเนิด (โยนิ คือจุดกำเนิด)

การเอาใจใส่มาที่อารมณ์ความรู้สึกของใจเรา จิตเบิกบานเป็นกุศล ให้รู้ว่าเป็นกุศล ให้จำอาการแบบนั้นไว้เพื่อระลึกถึง นี่คือการระลึกถึงที่ 10 คือการระลึกถึงความสงบ ความสุข เรามักจำแต่เหตุการณ์ได้ว่าไปที่นั่นแล้วสงบ แต่ไม่ได้จำอาการของใจ

การฝึกฝนที่ให้เราจดจำอาการของใจนี้ เป็นการเพิ่มกำลังของสติ เพิ่มความแคล่วคล่องว่องไวของการนึกถึง นึกถึงกุศลก็ถึงได้ทันที ภาษาพระเรียกว่า วะสี คือนึกปั๊บถึงปั๊บ ไม่ต้องใช้เวลานับ 1-100 นี้เป็นเรื่องที่ต้องซ้อม ด้วยการเอาใจใส่ หมั่นสังเกตไปเรื่อยๆ ไม่ได้ชวนให้ทำอะไรยุ่งยาก

### ฝึกฝน

ลองนึกถึงสิ่งที่ทำให้แหม่ชื่น เบิกบาน อาจนึกถึงบรรยากาศหรืออะไรก็ได้ แล้วสังเกตกายใจของเราว่าเรารู้ถึงความสุข  
นั้น สัมผัสความแหม่ชื่นนั้นได้อย่างไร บางคนอาจรับรู้หัวใจโล่งๆ โปรงๆ บางคนอาจมีความผ่อนคลายที่ร่างกาย เช่น คิ้วที่ขมวดเริ่ม  
คลาย ใบหน้ามีรอยยิ้ม

การสังเกตกาย-ใจโดยละเอียดนี้ เป็นเหมือนเทอร์โมมิเตอร์วัดร่างกายของเรา ทำให้เรากลับมารู้และผ่อนคลายตัวเอง  
ได้ดีขึ้น นั่งสบายขึ้น รู้สึกสบายขึ้น ฝึกให้ชำนาญอย่างนี้เพื่อเอาไว้ถึง เราจะสามารถมีความสุขได้ง่ายๆ ได้พักในแต่ละวันของชีวิต  
ได้ เหมือนได้ซ่อมแซมเบอร์คให้ชีวิต