

ลงตัวกับความกลัว

- กรกฎาคม 01, 2563

รายงาน “สุขสัจจรออนไลน์: อยู่อย่างไรให้ชีวิตลงตัว” ครั้งที่ 4

โดย รศ.นพ. ชัชวาลย์ ศิลปกิจ ผู้อำนวยการศูนย์จิตตปัญญาศึกษา

วันพฤหัสบดีที่ 25 มิถุนายน 2563 เวลา 19.00-20.00 น. ผ่านระบบ Zoom

ลงตัวกับความกลัว



“สิ่งแรกที่ต้องทำ คือ  
ความพยายามที่จะขจัดความกลัวออกไป  
ในทางตรงกันข้าม  
ชวนให้เรายอมรับความกลัวที่มีอยู่  
และภายใต้ความกลัว  
เราสามารถทำให้เกิด ความมั่นคงภายในได้  
โดยที่ไม่ต้องขจัดสิ่งที่ทำให้รู้สึกกลัว”



รศ.ดร.นพ.ชัชวาลย์ ศิลปกิจ  
ผู้อำนวยการศูนย์จิตตปัญญาศึกษา  
และ ผู้เขียนหนังสือดำเนินชีวิตอย่างมีสติ

สุขสัจจรออนไลน์ “อยู่อย่างไรให้ชีวิตลงตัว”



EP 4 : 25 มิ.ย.63

ลงตัวกับความกลัว

## ธรรมชาติของความกลัว

ความกลัวเป็นความรู้สึกแรกๆ ที่เกิดขึ้นในมนุษย์ ซึ่งถูกออกแบบโดยธรรมชาติที่จะดูแลมนุษย์เราให้ปลอดภัย เราเรียนรู้ที่จะกลัวเมื่อตัวเรากับโลกแยกออกมา เป็นเรา เป็นเขา

เด็กที่เกิดมาใหม่ๆ จะรู้สึกว่าโลกนี้เป็นของเราทั้งหมด เมื่อหิวก็มึนมาใส่ปาก ทำให้เด็กแยกตัวเองออกจากสิ่งแวดล้อมไม่ได้ เมื่อเด็กโตขึ้นจึงเริ่มแยกแยะได้ ว่านี่คือตัวเอง นี่คือพ่อแม่ เป็นคนละส่วนกัน ระบบสมองของเรามีระบบที่เฝ้าระวังเรื่องความปลอดภัย เมื่อเด็กเริ่มแยกแยะได้ จะเห็นว่าเริ่มกลัวคนแปลกหน้า ความกลัว ความกังวลที่ทำงานเช่นนี้เป็นกลไกการทำงานของสมองที่ให้ชีวิตอยู่รอดปลอดภัย

ถ้าพ่อแม่เลี้ยงดูอย่างถูกต้อง เด็กก็จะผ่านความกลัวมาได้อย่างรวดเร็ว แต่ทุกคนก็ล้วนมีสิ่งที่ตกค้าง เป็นความกลัว ความกังวลมากกว่าความเป็นจริง มากบ้างน้อยบ้าง ซึ่งก็สามารถก้าวผ่านมาได้ เช่น กลัวการพูดหน้าชั้นเรียน กลัวการสอบ แต่เราก็พูด แม้จะตื่นเต้น และไปสอบและผ่านมาได้

## ความกลัวคือความไม่มั่นคงภายใน

เวลาที่พูดถึงความกลัว เราต้องมาแยกแยะให้ชัดว่ากลัวอะไร กลัวการถูกปฏิเสธ กลัวไม่ได้รับการยอมรับ กลัวดูไม่ดีในสายตาคนอื่น เหล่านี้เป็นเรื่องของความไม่มั่นคงภายใน ในตอนที่เราเป็นเด็กๆ และเกิดความกลัว ความไม่มั่นคง เราจะได้รับ การดูแลให้รู้สึกอบอุ่น ปลอดภัยจากสิ่งแวดล้อมและคนรอบข้างที่ดูแลเรา

ความรู้สึกกลัวและความรู้สึกปลอดภัยไม่ใช่คู่อริ ไม่ใช่ศัตรูที่อยู่คนละข้างกัน บางทีเรายังมีความกลัวและเรายังอยู่ได้อย่างปลอดภัย เช่น ตอนเด็กๆ ที่เรากลัวผี พ่อแม่บอกให้มาอยู่ใกล้ๆ เรายังกลัวแต่เราสามารถอยู่ได้ ความกลัวยังไม่หายไปแต่เราไม่ตื่นตระหนกจนอยู่ไม่ได้ ซึ่งมาจากความรู้สึกที่มั่นคงและปลอดภัย

ความรู้สึกมั่นคงและปลอดภัยเกิดจากความรู้สึกไว้นั่นคือใจ เป็นความรู้สึกอบอุ่น มั่นคง ซึ่งก็เป็นความรู้สึกเช่นเดียวกับความกลัว ดังนั้น การดูแลจัดการความกลัว คือการทำอะไรที่เราจะมีความรู้สึกมั่นคงภายในได้ความกลัวที่ยังอยู่ โดยที่ความกลัวเป็นสิ่งเร้าจากภายนอก เช่น แม้เราจะกลัวแมลงสาบ การที่เห็นแมลงสาบอยู่ตรงหน้าเราที่เป็นสิ่งเร้าให้เราารู้สึกกลัว แต่เมื่อเรามั่นคง เราอาจมีเหตุผลบอกตัวเองได้ ว่าระยะที่แมลงสาบอยู่ห่างไกลเกินที่จะมาโดนตัวเรา และเรายังไม่ตระหนกจนต้องวิ่งหนีหรือทำอะไรไม่ถูก

จากความกลัวในวัยเด็ก เมื่อเติบโตขึ้น มนุษย์เรามีตัวตน มี ego มี self ความกลัวก็จะมีพัฒนาการขึ้น เรามีความกลัวที่ตัวตนเราจะสูญสลายไป หรือเราจะไม่ได้รับการยอมรับหรือหมดความหมายไป

## เพราะกลัวจึงต้องเผชิญ

หลักการสำคัญในการจัดการความกลัว คือการทำความรู้จักมัน ซึ่งคือการอยู่เผชิญกับความรูสึกกลัว

แต่มนุษย์ส่วนใหญ่ไม่ได้ใช้วิธีนี้ มักใช้วิธีหลบหนีความกลัว ไม่ว่าจะเป็นการหลบหนีด้วยเหตุผล ด้วยสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ด้วยการแขวนพระ ด้วยบทสวดมนต์ ฯลฯ เป็นการปิดบังความกลัวด้วยเสียงอื่นที่หนักแน่นมากกว่า แต่นั่นเหมือนการกดทับความกลัวเอาไว้ ซึ่งหากเป็นเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ก็ไม่เป็นไร แต่หากเป็นความกลัวที่ฝังลึกและมันมีอิทธิพลต่อชีวิตเรา และเราต้องการก้าวข้ามให้ได้ มีความจำเป็นที่เราต้องเผชิญกับมัน

การรักษาทางจิตเวชสำหรับกรณีที่มีอาการกลัวอย่างไม่สมเหตุสมผล (phobia) เช่นกลัวของแหลม จะได้รับการรักษาด้วยการค่อยๆ ให้เผชิญกับสิ่งที่กลัว เช่น เริ่มด้วยการให้ดูรูปของแหลม แล้วค่อยๆ ขยับไปเป็นการนั่งใกล้ๆ ของแหลม แล้วจึงค่อยๆ จับ ทั้งหมดนี้เป็นการค่อยๆ ให้คนคนนั้นได้สัมผัสสิ่งที่กลัวทีละขั้นตอน

ความกลัวที่เกิดขึ้นเป็นอารมณ์ความรู้สึก เราก็ทำแบบเดียวกัน คือการค่อยๆ ให้ตัวเราได้เผชิญอารมณ์ความรู้สึกนั้น ว่ามันทำให้เกิดอะไรขึ้นในร่างกายหรือในจิตใจเรา ซึ่งก็ค่อยๆ ทำทีละขั้นจากความกลัวเล็กๆ น้อยๆ

### ตัวอย่างการเผชิญความกลัว

ขอยกตัวอย่างจากตัวเอง เป็นความกลัวเหตุการณ์ในฝัน ช่วงหนึ่งเป็นช่วงที่ผมฝันร้าย ฝันว่าหนีปีศาจ ซึ่งเรากลัวมาก ก็หนีหัวซุกหัวซุน หนีไปแอบก็มีมือโผล่ออกมา กระโดดหน้าผากก็ไม่ตาย เพียงแค่เปลี่ยนฉากแล้วก็เจอปีศาจอีก หนีอย่างไรก็ไม่พ้น ตื่นมาเรียกได้ว่าที่นอนกระจายกระจายหมด ฝันอย่างนี้วันเว้นวัน เว้นสองวันบ้าง

วันหนึ่งเกิดความคิดว่า จะเป็นอย่างไรเรื่อยไปไม่ไหว เลยตั้งใจว่าหากฝันอีกเราจะยอม จะไม่หนี จะไม่ทำอะไรเลย ก่อนนอนก็ท่องกับตัวเองไว้เลยว่า จะยอม จะไม่หนี มันจะทำอะไรก็ให้มันทำไป พอตกลงกลางคืนก็ฝันฉากแบบเดิมอีกเช่นเคย ในฝันนั้นผมก็เห็นตัวเองลุกขึ้นแล้วบอกว่า “มึงจะทำอะไรก็ทำ กูยอม กูจะนอน” แค่นั้นแหละ จากนั้นผมก็นอน

### ผู้สังเกตการณ์ความกลัว

จะเห็นว่า ที่ผ่านมามนุษย์ใช้วิธีการหนี ไม่ว่าจะหนีทางกายภาพคือ หนีให้ห่างจากสิ่งนั้น หรือหนีทางนามธรรมคือ เอาอะไรมาปิดกั้นเอาไว้ ไม่ว่าจะเอาเหตุผล เอาความฮึกเหิมมาปิดกั้นความกลัว เพื่อที่เราจะได้ไม่ต้องเผชิญความรูสึกกลัวอย่างตรงไปตรงมา

อันที่จริงการหนีก็ไม่มีอะไรผิด เพียงแต่ชวนให้เห็นว่า หากเราจะขยับไปต่ออีกขั้นหนึ่ง นั่นคือการเผชิญกับความรูสึกกลัวที่อยู่ใจเรา เมื่อเราอยู่กับความรูสึกกลัวได้มากขึ้น เราจะค่อยๆ เห็นว่าความรูสึกกับตัวเราเป็นคนละส่วนกัน ความรูสึกเป็นสิ่งที่ปรากฏ เป็นปฏิกิริยาของร่างกาย แต่เราสามารถเป็นผู้รับรู้ ผู้สังเกต ที่สามารถแยกออกมาจากความรูสึกและรับรู้ความกลัวที่ปรากฏนั้นได้

### สิ่งแรกที่ต้องทิ้งไม่ใช่ความกลัว

สิ่งแรกที่ต้องทิ้ง คือความพยายามหรือความอยากที่จะขจัดความกลัวออกไป ในทางตรงกันข้าม ชวนให้เราเรียนรู้และยอมรับความกลัวที่มีอยู่

หากจะใช้ในการดูแลเด็ก นั่นคือการที่เราจะไม่พูดว่า “ไม่ต้องกลัว แค่นี้กลัวทำไม” แต่เป็นการพูดกับเด็กว่า “หนูกลัวไหม ที่กลัวมันเป็นอย่างไร มันน่ากลัวอย่างไร” นี่คือการที่เราสอนให้เด็กยอมรับความกลัวที่มีอยู่ของตัวเองอย่างตรงไปตรงมา ให้เด็กสามารถอยู่กับความกลัวได้ และเราอยู่ใกล้ๆ เพื่อให้เด็กรู้สึกอบอุ่นมั่นคงภายใต้ความรู้สึกกลัวที่มีอยู่ นี่เป็นการเรียนรู้ที่สำคัญว่า แม้จะมีความกลัว แต่การที่เรามีสติตั้งมั่น มั่นคง เราก็สามารถอยู่กับความรู้สึกกลัวนั้นได้

การสื่อสารกับเด็กว่า “กลัวทำไม ทำไมถึงซีءใจเสาะอย่างนี้” นอกจากจะสอนให้เด็กไม่ยอมรับอารมณ์ความรู้สึกของตัวเองแล้ว ยังเป็นการตีค่าและตัดสินว่า คนที่กลัวเป็นคนอ่อนแอ และความกลัวที่เกิดขึ้นนั้นมันเป็นสิ่งที่ไม่สมเหตุผล ผล เด็กจะยังมีท่าทีต่อความกลัวว่าเป็นเรื่องผิดปกติ ถ้าฉันกลัวแปลว่าฉันอ่อนแอ

กระบวนการเหล่านี้ทำให้เด็กเชื่อมโยงความกลัวว่าเป็นความเจ็บปวดและความสูญเสียบางอย่าง และทำให้เกิดท่าทีของการหนีความรู้สึกเหล่านั้น เพราะกลัวความล้มเหลว กลัวทำแล้วจะไม่ประสบความสำเร็จ บางคนอาจกลัวจนไม่ยอมทำอะไรเลย และสุดท้ายผลที่ตามมาคือการที่เด็กไม่เรียนรู้ที่จะยอมรับความผิดพลาดและความล้มเหลวที่เกิดขึ้น ซึ่งอาจส่งผลในระยะยาวจนโตเป็นผู้ใหญ่แล้ว

### หลัก 3 ประการที่สำคัญ

อย่างแรกเลยคือ การยอมรับว่าความกลัวเป็นเรื่องปกติ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ตามธรรมชาติ และเราสามารถเรียนรู้ที่จะอยู่กับความกลัวด้วยความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยได้

อย่างที่สองคือ ความกลัวไม่ใช่ความอ่อนแอ

อย่างที่สามคือ สอนให้เด็กยอมรับความล้มเหลว ให้เรียนรู้ว่าเราพลาดได้แม้จะทำเต็มที่แล้ว ให้ความผิดพลาดเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต เป็นเรื่องปกติที่เราสามารถเรียนรู้ได้โดยไม่ต้องเพียงมุ่งหวังเฉพาะผลลัพธ์ที่ปลายทางเท่านั้น ความผิดพลาดไม่ใช่เรื่องน่ากลัว

และสำหรับพวกเราในฐานะผู้ใหญ่ที่เติบโตและอยู่รอดมาจนถึงตอนนี้แล้ว เราอาจมีความกลัวบางอย่างตกค้างอยู่ อยากชวนให้เรา unlearn สิ่งที่เคยเรียนรู้และสะสมมา ด้วยการเปลี่ยนท่าทีที่มีต่อความกลัวเสียใหม่

ความกลัวบางอย่างอาศัยการฝึกฝนบ่อยๆ ก็หายไปเอง เช่น การนำเสนอหน้าชั้นเรียน แต่มีความกลัวบางอย่างที่อาจค้างคาใจ เช่น กลัวคนไม่รัก กลัวการถูกปฏิเสธ กลัวผิดหวัง กลัวล้มเหลว ทุกคนมีกันอยู่มากบ้าง น้อยบ้าง แต่เราจะดูแลยังไงให้มันมีอิทธิพลต่อสุขภาวะของเราน้อยลง

กลัว...จนกลายเป็น Perfectionist

ให้เข้าใจก่อนว่าความกลัวเหล่านั้นเป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้นได้ เรารู้สึกกลัวได้ และมันไม่ได้เกี่ยวข้องกับความปลอดภัยหรือความไม่ได้ความแต่อย่างใด เพียงแต่เราเรียนรู้และไปเชื่อมโยงว่าเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความอยู่รอดของชีวิตเรา เราเลยพยายามที่จะปกป้องตัวเอง และทำให้มีท่าทีที่จะพยายามขจัดความกลัวออกไป

บางคนที่ไม่กล้าเผชิญความกลัว จะพยายามกล่อมตัวเองให้สร้างความสำเร็จอยู่ตลอดเวลา เพื่อให้มั่นใจว่าจะไม่ผิดพลาดจนกลายเป็นคน perfectionist (พวกรักความสมบูรณ์แบบ) ที่พยายามไม่ให้ทุกอย่างพลาดเพราะเรากลัวถูกตำหนิ แม้จะมีบางคนที่เก่งและทำได้สำเร็จ แต่ก็ทำให้ชีวิตเหนื่อย แม้จะทำได้เก่งแต่ในใจไม่ค่อยรู้สึกภาคภูมิใจในความสำเร็จของตัวเอง กลักรู้สึกเหมือนว่าต้องทำให้ดีเพื่อให้รอดตัวไปในแต่ละครั้ง ในทางกลับกัน หากได้เรียนรู้ที่จะรู้สึกถึงคุณค่าความหมายของสิ่งที่ทำ ตรงนี้จะช่วยปรับเปลี่ยนวงจรความเข้าใจใหม่ได้

### มีปฏิสัมพันธ์กับความกลัวเสียใหม่

หลักการสำคัญคือ รู้จักความกลัว ยอมรับ ละทิ้งรูปแบบเดิม ผีที่ผืนที่จะไม่เดินตามเส้นทางเดิม ยอมละทิ้งอะไรที่กล่อมให้เราหนีจากความกลัว ไม่ว่าจะเป็นความบันเทิง การใช้ยา การใช้แอลกอฮอล์ ที่ช่วยพาให้เราลืมความกลัว ดังนั้นสิ่งที่ต้องเรียนรู้ก่อนคือ เราต้องมีปฏิสัมพันธ์กับความกลัวเสียใหม่ ทำได้หรือไม่ได้ไม่รู้ แต่เราจะไม่หนีความกลัวไปเรื่อยๆ อีกแล้ว

เราไม่ได้ต้องไปจัดการความกลัวทุกอย่าง ให้สังเกตกลับมามองที่ตัวเอง ว่ามีความกลัวอะไรที่เป็นประเด็นทำให้เราติดขัดหรือเป็นอุปสรรคในชีวิต ทำให้เราค่าเงินชีวิตไม่เต็มศักยภาพ เราค่อยๆ เลือกประเด็นนั้นมาทำให้เราขยับปรับเปลี่ยน ไม่ได้ต้องฉันทันกับความกลัวทุกอย่าง เลือกเฉพาะเรื่องที่มีความหมายกับชีวิต

ประเด็นความกลัวใหญ่ๆ ของชีวิต ที่แค่คิดก็ panic (หวาดกลัว) แล้ว ก็เอาไว้ก่อน ทำแค่เรื่องเล็กๆ น้อยๆ แล้วจึงค่อยๆ ขยับ

### ทุกคนมีศักยภาพเต็มร้อย

ทั้งหมดนี้ กลับมาสู่พื้นฐานสำคัญคือ เราต้องมีความเชื่อมั่น ว่าเรามีศักยภาพเต็มร้อยอยู่แล้ว เพียงแต่มันมีอะไรบางอย่างมาปิดกั้นศักยภาพนั้นเท่านั้นเอง

ตรงนี้ไม่ได้ให้เอาอะไรเข้ามาใส่ตัว แต่เพียงแค่เปิดโอกาสให้ของดีในตัวเองที่มีอยู่แล้วได้เปิดเผยออกมา เราทุกคน being good อยู่แล้ว ไม่มีใครจำเป็นต้องทำทุกอย่างเพื่อ try to becoming คือ ไม่ได้ต้องกลายเป็นอะไรใหม่ เพียงแค่ try to being คือ การแค่อกลับไปเป็นในธรรมชาติที่แท้จริงของเราเท่านั้น เพราะทุกคนมีกลไกและมีศักยภาพเต็มร้อยอยู่แล้ว

เมื่อได้เริ่มเข้าใจ เริ่มเปลี่ยนท่าที แม้จะยังไม่หายกลัว แต่นั่นทำให้เราเริ่มที่จะอยู่กับความกลัวนั้น โดยที่ความกลัวไม่ทำให้เรากระสับกระส่ายและวุ่นวายใจจนเกินไป

### อยู่กับความกลัว ไม่ต้องกำจัดสิ่งที่ทำให้กลัว

มองจากมุมมองของพัฒนาการในเด็ก คือการทำอะไรที่จะให้เด็กรู้สึกอบอุ่นปลอดภัยภายใต้ความรู้สึกกลัว นี่เป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญ และในส่วนของพวกเราที่เป็นผู้ใหญ่แล้ว ภายใต้ความกลัวเราสามารถทำให้เกิดความมั่นคงภายในได้ โดยไม่ต้องขจัดสิ่งที่ทำให้รู้สึกกลัว

อยากชวนทุกคนเปิดประตูทางเลือกไว้เยอะๆ ให้กับลูกหลาน ให้กับตัวเราเอง ไม่เอาค่านิยมของสังคมมาปิดประตูแห่งโอกาสเหล่านี้ เช่น ถ้าสอบไม่ได้จะอายเขานะ ถ้าสอบไม่ติดต้องไปเรียนเอกชนใครจะจ่ายเงินไหว ฯลฯ คำพูดต่างๆ เหล่านี้เป็นการใช้เงื่อนไขมาข่มขู่ มาเร้าให้เกิดความกลัว ความกังวล ซึ่งอาจได้ผลลัพธ์ที่ต้องการแต่ก็เกิดผลข้างเคียงตามมาในระยะยาว

เราไม่ใช่ความกลัวมาเป็นเงื่อนไข แต่ชวนให้เราเปลี่ยนมาใช้คุณค่า ประโยชน์ และสิ่งที่ทำให้เกิดความหมายมาเป็นแรงจูงใจจะดีกว่า ให้เด็กเรียนรู้ด้วยตัวเองว่าการทำสิ่งนี้จะให้ประโยชน์กับเขาอย่างไร และเมื่อทำเต็มที่แล้ว ก็โอเค ไม่ว่าจะผลจะได้หรือไม่ได้ก็ตาม

### เดินบนเส้นทางแห่งความสำเร็จ ไม่เดินบนเส้นทางสู่ความสำเร็จ

เดี๋ยวนี้เราพบปรากฏการณ์ที่เด็กวัยรุ่นแบกรับความคาดหวังของผู้ใหญ่ไว้มาก จนกลัวที่จะทำไม่ได้ ทำไม่สำเร็จ และสุดท้ายเกิดเป็นแรงกดดันที่กลับมาทำร้ายตัวเอง การผลักดันคนด้วยความคาดหวังเช่นนี้ หลายครั้งก็มาจากความกลัวของตัวพ่อแม่เองด้วยซ้ำ

หรือในกรณีหัวหน้ากับลูกน้อง ที่หัวหน้ามักเอา KPI มาขู่ลูกน้อง แต่ทุกอย่างไม่สามารถจะเกณฑ์ได้แบบนั้น หากลูกน้องทำเต็มที่แล้ว แต่เป็นไปได้ที่จะมีปัจจัยอื่นที่ทำให้งานไม่สำเร็จ

เรื่องความกลัวในปัจจุบันมีความซับซ้อนพอควร เรามักชินกับการเอาผลลัพธ์เป็นตัวตั้งโดยไม่สนใจกระบวนการที่ดำเนินไป วิธีในสังคมให้คุณค่ากับความสำเร็จ โดยความสำเร็จก็มีมาตรฐานวัดเพียงอันเดียวเสียอีก ทำให้ทางเลือกของแต่ละคนถูกปิดกั้นไปเยอะมาก อยากชวนให้พวกเรามาเดินอยู่บนเส้นทางแห่งความสำเร็จ ดีกว่าเดินบนเส้นทางสู่ความสำเร็จ

เส้นทางแห่งความสำเร็จคือ การมีท่าทีแห่งความเข้าใจที่สอดคล้องกับความเป็นจริงตามธรรมชาติ เมื่อเราเดินบนเส้นทางนี้อย่างสมบูรณ์ นั่นคือความสำเร็จแล้ว ไม่ต้องรอคอยผลลัพธ์ แต่การเดินบนเส้นทางสู่ความสำเร็จทำให้ใจเราเฝ้าคอยแต่ผลลัพธ์ที่จะได้ โดยไม่รู้ว่าจะเมื่อไรจะถึงเสียที

สุดท้ายก็กลับมาที่โจทย์การตระหนักรู้เท่าทัน เราเท่าทันหรือเปล่าว่าใจของเราหวั่นไหวเพราะอะไรอยู่ เราสามารถใช้โจทย์ความกลัวเป็นการเรียนรู้ ด้วยการ unlearn ความเข้าใจผิดเดิมๆ ที่เคยสะสมมาและมา relearn ใหม่

### ดูแลตัวเองในฐานะผู้ใหญ่คนหนึ่ง

เราพูดถึงการดูแลความมั่นคงภายในเพื่อให้เด็กเรียนรู้ที่จะเผชิญความกลัวไปแล้ว สำหรับพวกเราในฐานะที่เป็นผู้ใหญ่ในวันนี้ ก็อยากชวนให้เราดูแลด้วยตัวเองด้วยทำที่เดียวกัน ความกลัวที่ตกค้างอยู่ในตัวเราเป็นประเด็นที่เราสามารถดูแลได้ด้วยตัวเอง ไม่มีประโยชน์ที่จะโทษอดีตที่ผ่านมา เพราะเงื่อนไขต่างๆ ถูกติดตั้งในตัวเราไปแล้ว อยู่ที่เรามาจะทำที่กับเงื่อนไขเหล่านั้นอย่างไรบ้าง

การจัดการความกลัวของตัวเอง ก็ทำด้วยการกลับมาสร้างความมั่นคงภายในนี้แหละ เริ่มด้วยการยอมรับ ไม่ตำหนิติโทษตัวเอง แล้วจึงค่อยๆ ให้ตัวเองได้เผชิญกับความกลัวนั้น ขอให้เชื่อมั่นว่าศักยภาพของมนุษย์ทุกคนสามารถดูแลจัดการความกลัวเหล่านี้ได้ด้วยตัวเอง

## ความกลัวที่ถูกสังเกตเห็น

ความกลัวสิ่งที่เป็นวัตถุภายนอก ถ้าเป็นอะไรเล็กๆ น้อยๆ ที่ไม่ส่งผลต่อชีวิตมากนัก ก็หนีหรือเลี่ยงไปเสีย หรือหากจะอยากทดลองท้าทาย ก็ลองพาตัวไปอยู่ใกล้ๆ ยอมให้ตัวเองสัมผัสกับความรู้สึกตื้นๆ ต่อมา ใจเต้นรัว ศึกษาว่าอาการเหล่านั้นเป็นอย่างไรบ้างก็ได้ การรับรู้และสังเกตอย่างนั้นช่วยให้เราหลุดจากความคิดที่พาให้เตลิดไปมากมาย นี่คือการที่เราเป็นผู้สังเกตอาการของความกลัวที่ปรากฏ

เมื่อเราเป็นผู้สังเกต ความกลัวจะกลายเป็นสิ่งที่ถูกสังเกต นี่เป็นจุดเริ่มต้นของความเปลี่ยนแปลงแล้ว เปลี่ยนแปลงจากการที่เราเป็นความกลัว ความกลัวเป็นเรา มาเป็นเราเห็นความกลัวที่ปรากฏขึ้น เราสามารถรับรู้ผ่านร่างกายและปรากฏการณ์ต่างๆ ที่หลากหลาย โดยไม่ต้องถลำไปตั้งคำถามหรือหลงไปกับความคิดที่แทรกเข้ามา เช่น ทำอย่างนี้แล้วจะเป็นอะไรมัย จะแย้มัย

แต่หากมีอาการทางร่างกายอย่างหนักเมื่อเผชิญความกลัวนั้น เราสามารถเรียนรู้ได้ว่า นี่เป็นปฏิกิริยาการทำงานของสมองส่วนที่กระตุ้นระบบ Sympathetic ในร่างกาย เป็นระบบตอบสนองตามธรรมชาติที่ทำให้ใจเต้นรัว มือสั่น เหงื่อออก เมื่อเป็นอย่างนี้ เราดูแลอาการที่เกิดขึ้นได้ด้วยการผ่อนคลายใจออกให้ยาว ซึ่งเป็นการปรับจูนวงจรระบบประสาทให้เกิดความสงบลงได้

## กลัว...แล้ว so what?

คนที่เคยพูดติดอ่างแต่เด็ก เมื่อโตขึ้นกลายเป็นความกลัวที่จะพูดต่อหน้าสาธารณชน ตรงนี้ลองถามตัวเองว่า เรากลัวอะไร กลัวคนไม่ฟัง กลัวพูดแล้วดูไม่ดี แล้วยังไง So what? จะไม่ดีก็เป็นมุมมองของเขา เราไม่จำเป็นต้องทำอะไรสมบูรณ์แบบทุกครั้ง เราอาจมีคำพูดที่ปลอบโยนให้กำลังใจตัวเองอย่างนี้ก็ได้

ความกลัวไม่หาย แต่ก็พูดไป ไม่ใช่พูดเพื่อหลบเกลื่อนความกลัว มือจะสั่น เสียงจะสั่นก็สั่นไป ทำหน้าที่ของเราดีกว่า เราไม่มีความจำเป็นต้องอะไรที่จะต้องปกป้องตัวเอง การทำแบบนั้นทำให้เราต้องใช้พลังงานสองส่วน ส่วนหนึ่งคือต้องพูด แต่พลังงานส่วนใหญ่คือต้องปกป้องตัวเอง นี่ทำให้เราเหนื่อยโดยไม่จำเป็น

นี่คือการที่เราไม่ต้องสู้กับความกลัว เรายอมรับ จะทำได้ดีหรือไม่ดีก็ไม่เป็นไร แต่ประเด็นคือ เราได้ฝึกไม่เป็นไรมาเรื่อยๆ ในชีวิตด้วยหรือเปล่า บางอย่างที่เราปล่อยให้คนเข้าใจเราผิดได้ ไม่เป็นไร เราไม่ได้ต้องถูกเสมอไป

## กลัวความมืด กลัวอยู่คนเดียว

ก็กลับมาถามตัวเองดู ว่ากลัวอะไร และลองอยู่กับมันดู ลองอยู่กับความมืดสลัวๆ แล้วลองดูว่ามีความคิดอะไร ใจมันเป็นอย่างไร ลองดูสัก 3 นาที 5 นาที มีความคิดอะไรโผล่มาก็รับรู้ไปและอยู่ให้ครบเวลา ค่อยๆ ทำไป ความกลัวอาจยังไม่หาย แต่ก็จะทำไปเรื่อยๆ ไม่หลงเชื่อความคิดที่ชวนเล็ก

## กลัวการถูกตัดสิน

คนที่กลัวคนบางคนที่อาจมีบุคลิกบางอย่างที่ฝังใจ อาจเกิดจากความกลัวการถูกตัดสิน ตรงนี้ขึ้นอยู่กับว่าเราตัดสินตัวเราเองหรือเปล่า ถ้าเราเริ่มกลับมายอมรับตัวเราเอง ทั้งจุดแข็งจุดอ่อนที่เป็นความสมบูรณ์ในตัวเราทั้งหมด ท่าทีของคนอื่นแม้ว่าจะทำให้เราหวั่นไหวบ้าง แต่ก็ไม่ได้ทำให้เราสูญเสียการดำรงตนให้มันคง

อย่างน้อย หากเราต้องมีปฏิสัมพันธ์กับใครบางคน ก็เพียงดูแลตัวเองให้จัดการการงานได้โดยไม่เสียหายก็เพียงพอแล้ว พออยู่ได้โดยเราไม่ต้องหนี

## กลัวหลงทาง

เป็นเรื่องที่เราสามารถเตรียมการไว้ล่วงหน้าได้ มีอุปกรณ์ มีอะไรต่างๆ ให้พร้อม แผนที่ น้ำมันรถ แบตมือถือ ฯลฯ แต่บางทีมีพร้อมแล้วก็ยังมีเสียงของความกลัว เราก็ดู รับรู้ สังเกตไปโดยไม่ต้องเชื่อเสียงเหล่านั้น เสียงเหล่านั้นก็จะแผ่วๆ ลงไปเอง แม้อาจจะหลงได้อีก ก็ตั้งหลักไป แก้ปัญหาเฉพาะหน้าไป

## กลัวความล้มเหลว

ภาษาไทยใช้คำว่าล้มเหลว ที่จริงถ้าล้มก็เพียงแค่ลุกขึ้นมาเท่านั้นเอง ล้มแล้วยังลุกขึ้นได้

การกลัวความล้มเหลวเป็น learning process ที่สะสมมาตั้งแต่วัยเด็ก เราก็มี unlearn ด้วยการที่เราเอาความกลัวความล้มเหลวมาศึกษา วิจัย ถอดรหัส ซึ่งทำให้เรามีปฏิสัมพันธ์กับความกลัวความล้มเหลวในรูปแบบใหม่ คือเป็นวัตถุดิบในการวิจัยของเรา แทนที่จะเป็นผู้ครอบงำเราแบบแต่ก่อน ที่ผ่านมา เราอาจทำอะไรสำเร็จมากมายเพราะความกลัวความล้มเหลวแบบนี้ แต่แม้จะสำเร็จ ทำไม่ไม่จบ ทำไม่ยังเกิดความกลัวนี้ขึ้นเรื่อยๆ

การกลัวความล้มเหลวอาจเกี่ยวข้องกับการกลัวไม่ได้รับการยอมรับด้วย คนอื่นอาจไม่ยอมรับเราก็ไม่เป็นไร เรายอมรับตัวเองได้หรือยัง หากเราจะต้องรอคอยให้คนอื่นยอมรับเราก่อน เราจึงจะยอมรับตัวเองได้ นี่เป็นสมการที่ผิด เราต้องกลับมาแก้สมการนี้ก่อน

## เพชรในโคลน



เราอาจเคยบอกตัวเองว่า เราจะโอเคกับตัวเองได้เมื่อคนอื่นโอเคกับเรา แต่ตอนนี้ เราต้องเปลี่ยนความคิดนี้ คือ แม้คนอื่นจะไม่โอเคกับเรา เราก็สามารถโอเคกับตัวเองได้ หรือแม้บางทีเราก็อาจไม่โอเคกับตัวเอง ก็โอเคที่เราเป็นอย่างนั้นด้วยเหมือนกัน ยอมรับได้ว่าเราก็ผิดพลาด ไม่สมบูรณ์ได้ โดยที่เราไม่ได้ด้อยค่า ด้อยความหมายอะไรเลย

เพชรที่อาจอยู่ในโคลน อย่างไรก็ตามก็เป็นเพชร เพียงแค่เราค่อยๆ ล้าง ค่อยๆ แกะเอาโคลนออกไป ไม่ต้องรอให้ใครมาส่องหรือมาบอกว่าเราดีแล้ว

เราจะเห็นคุณค่าในตัวเอง ต้องกลับมาเห็นความไม่มีคุณค่าได้ ว่ามันทำพิษกับเราเยอะมากอย่างไร เราจะอยู่เหนือความรู้สึกไม่มีคุณค่าได้ด้วยการไม่หลงเชื่อไปกับคำพูดที่มันคอยบอกเรา และโดยที่เราไม่ต้องวิ่งไปแสวงหาคุณค่าที่อยู่ข้างนอก แม้บางทีเสียงในหัวอาจถามเราว่าคุณค่าเราอยู่ตรงไหน เราสามารถตอบไปได้เลยว่า มันมีอยู่แล้ว ไม่ต้องถามด้วยซ้ำไป

ทั้งหมดนี้เป็นเรื่องของ learning process คือกระบวนการเรียนรู้ที่เราสะสมมา เป็นความคิด ความเชื่อบางอย่างที่ไม่ถูกต้องตามที่จริง การกลับมาสังเกตความคิดเหล่านี้ ทำให้เราค่อยๆ unlearn สิ่งที่เคยสะสมมา และค่อยๆ แยกแยะมันออกไป และ relearn คือการเรียนรู้ใหม่ ว่าคนจะชมหรือไม่ชมก็ไม่เกี่ยวกับความมีคุณค่าของเรา

ทำไปเรื่อยๆ ค่อยๆ ขยับขีดก็เจอเพชรได้เร็ว แต่ก็ขีดไปแบบไม่ต้องคาดหวังให้ตัวเองเป็นทุกซ์

## กลัวการสูญเสีย

การสูญเสียบุคคลที่รัก เป็นความจริงที่สักวันหนึ่งก็ต้องสูญเสีย เราจะดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกับความเป็นจริงอย่างไร เราเตรียมตัวเองมาแบบไหน หากเราเรียนรู้มาด้วยการเกาะเกี่ยว ผูกพัน และไม่สามารถอยู่กับตัวเองได้อย่างมั่นคง นี่ก็จะเป็นโจทย์สำคัญ ให้เรามองว่าหากเป็นอย่างนี้ นี่เป็นสัญญาณที่เราอาจต้องเตรียมตัวรับมือ

เป็นเรื่องธรรมดาที่เราจะเสียใจ เศร้าโศกเมื่อสูญเสีย แต่เราสามารถใช้ศักยภาพของเราในการอยู่กับสถานการณ์เช่นนั้นได้แน่นอน การที่อยู่ไม่ได้มาจากการที่เราใส่เงื่อนไขเป็นสมการให้ตัวเอง เช่น การพูดว่า ขาดเธอแล้วฉันอยู่ไม่ได้ พูดอย่างนี้ซ้ำๆ ก็ทำให้ตัวเองไปในทิศทางแบบนั้น

ไม่มีใครอยากให้ใครพลัดพราก แต่นี้เป็นกระบวนการตามธรรมชาติ เราจะขอมไว้ว่าสักวันหนึ่งการพลัดพรากก็ต้องมาถึงหรือเปล่า เราจะฝึกฝนความมั่นคงในใจเราอย่างไรเพื่อที่จะให้เราสามารถพบกับความสูญเสีย ที่อย่างไรก็ต้องพบได้