

รวม 40 ประสบการณ์จริง 40 เส้นทางสู่การตื่นรู้

ปล่อยตัวเองออกจากสนามรบ

อังคณา มาศรังสรรค์

August 19, 2019

จากอดีตวิศวกรตึกกรีปรีญญา 3 ใบ สู่มือบริหารโรงเรียนสอนพิเศษตามความฝัน ก่อนกราฟชีวิตจะหักลงเพราะ ‘Midlife Crisis’

อังคณา มาศรังสรรค์ หรือ **ครูณา** ถูกชีวิตบังคับให้เลือกว่าจะเปลี่ยนวิถีทางและวิธีเดินอย่างไรเพื่อจัดการกับปัญหา ‘ครอบครัว’ และ ‘เรื่อง(อดีต)ของตัวเอง’

“ฉาเริ่มตั้งคำถามในวันที่ทุกข์และบ้าคลั่งว่า ‘ฉันอยากได้อะไรในชีวิต?’ สุดท้ายกลับได้คำตอบแสนธรรมดาซึ่งปริญาทางโลกถึงสามใบที่มีอยู่ ก็ให้คำตอบไม่ได้ว่า ‘เราอยากมีความสุขกับครอบครัว อยากให้ลูกรัก’ หลังจากนั้นฉาจึงเริ่มเรียนรู้โลกภายในของตัวเอง

“เราเริ่มเข้าใจปมชีวิตของตัวเอง เข้าใจทัศนคติที่ถูกสร้างขึ้นจากความทรงจำด้านลบในวัยเด็ก จนกลายเป็นบุคลิกภาพแข็งกร้าวของเรา ฉาสำรวจและทำความเข้าใจจักโลกภายในตัวเองอย่างเข้มงวด จนเกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิตมากมาย จากนั้นจึงอยากจะเกื้อกูลชีวิตผู้อื่นที่เคยหลับใหลอย่างที่ฉาเคยเป็นบ้าง”

หลังจากรู้จักวิธีสำรวจโลกและทำงานภายใน เธอปิดกิจการทั้งหมดเพื่อเดินทางบนถนนสายนี้โดยเฉพาะ ไม่ว่าจะอยู่ในนิยามของ ผู้เยียวยา กระบวนกร ผู้เชี่ยวชาญด้านความสัมพันธ์ ครู หรือนักจัดอบรมสำหรับองค์กร แต่ที่ทำให้ผู้คนรู้จักเธอมากที่สุด คือผู้ก่อตั้งมูลนิธิพื้นที่ปัญญรัก หรือ โรงเรียนพ่อแม่ลูก

“ถ้าไม่เคยเปลี่ยน ถึงวันนี้เราคงหย่าร้างกับสามี ลูกคงมีระยะกับเรา ไม่ได้มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีแบบนี้ และเขาคงมีชีวิตตามปมที่เราสร้างให้เขา เขาจะไม่ได้เลือกมีชีวิตที่สงบและมีพลังชีวิตที่ดีเหมือนอย่างทุกวันนี้ กระทั่งป้า แม่ และพี่น้อง ก็คงอยู่กับในสนามรบเกือบทุกวัน ถ้าฉาปล่อยชีวิตไปตามสิ่งเหล่านี้ ชีวิตฉาคงแย่มากๆ ฉาอาจจะป่วยหนักหรือตายไปแล้วก็ได้”



+ ระหว่างทางเปลี่ยนแปลงของ ‘ลูก’

อังคณาเป็นลูกคนกลางในครอบครัวคนจีน ชีวิตของเธอตรงตามขนบของลูกคนกลาง หรือ ‘Wednesday Child’ แทบทุกประการ เธอมีน้อยใจ คิดว่าเป็นลูกที่ได้รับความรักน้อยที่สุด

“ณามักคิดว่าตัวเองไม่มีตัวตนในบ้าน เป็น nobody ที่ไม่มีใครรัก ไม่มีใครพาไปเที่ยวไหน ไม่เคยได้อะไรเป็นของตัวเองเพราะต้องรับของต่อจากพี่สาว ขณะที่น้องชายซึ่งเป็นลูกชายคนแรกที่บ้านคนจีนได้รับทุกอย่าง”

นอกจากความน้อยใจ ‘ป้า’ ยังเป็นบุคคลที่เธอตั้งคำถาม มีอิทธิพลเหนือตัวเธอ และเป็นความทรงจำวัยเด็กที่เกือบทำลายชีวิตครอบครัวเธอในอนาคต

“ตอนเด็กๆ ญาติครูทำโทษและสอบตกบ่อยมาก ญาติโตภายใต้เงาและความสงสัยในตัวป้า ป้าที่ทำร้ายร่างกายแม่และเล่นการพนัน มีคนบอกว่าจริงๆ แล้วป้ารักแม่มาก แต่ไม่เคยเห็น ทำให้ยามมีความรักตอนเป็นสาวรุ่นๆ ไม่ค่อยเชื่อในความรักเท่าไร เพราะกลัวว่าคนที่เรารักจะน่ากลัวเหมือนที่ป้าเป็น”



อย่างไรก็ตาม หลังจากเข้มงวดกับตัวเองจนประสบความสำเร็จทางการศึกษาและอาชีพ เธอพบรักกับผู้ชายคนหนึ่ง แต่งงานและมีลูกด้วยกัน

“ฉันทำงานหนัก ประสบความสำเร็จเร็วจนเริ่มขยายกิจการและกลายเป็นหนี้สินจากการลงทุน หลังจากเป็นหนี้เงาของปีก็เริ่มทอดเข้ามาในชีวิตหนักขึ้น กลัวสามีและลูกจะเป็นอย่างป้า เราเริ่มเข้มงวดกับลูก เวลาที่รู้สึกกลัวก็จะเกรี้ยวกราด ทั้งๆ ที่เราเคยเป็นครูที่ใจดีของเด็กๆ เริ่มทะเลาะกับสามีและลูกรุนแรงขึ้น ทุกข์มากเข้าก็เริ่มคิดสั้น รู้สึกว่าชีวิตคือความเจ็บปวด”

ทางออกของชีวิตมีได้หลายทาง ทั้งการเดินหน้ามุ่งแก้ปัญหาทางธุรกิจ หรือแก้ไขด้วยวิธีอื่นๆ อังคณาเลือกวิธี ‘คิดใคร่ครวญ’ ถึงปัญหาจากภายใน ก่อนจะพบว่าต้นเหตุไม่ใช่อะไรอื่น แต่คือวิธีคิดและอดีตที่ไม่เคยถูกชำระของเธอ

“ตอนนั้นมีโอกาสเข้าอบรมสุนทรียสนทนากับ อ. วิศิษฐ์ วังวิญญู สุนทรียสนทนาทำให้ฉาเริ่มมองเห็นและเข้าใจตัวเอง

“พบว่าสิ่งที่เราเห็นในสามีและลูกคือสิ่งที่เราเคยตัดสินป้า เราจึงฝึกที่จะเข้าใจป้า แต่ความเข้าใจนี้ไม่ใช่แค่การ ‘คิดดีๆ’ กับป้าเท่านั้น แต่อยู่ในระดับการ ‘เยียวยาจิตใจสำนึก’ เป็นการตระหนกอย่างแท้จริงว่าภายใต้การกระทำของป้าที่เราไม่ชอบมีความปรารถนาที่งดงามซ่อนอยู่ และนั่นทำให้เราทำความเข้าใจความหมายของ ‘ครอบครัว’ ใหม่ สร้างความสัมพันธ์ระหว่างลูกๆ และสามีในมุมมองใหม่

“ในระหว่างการเติบโต ไม่ว่าจะชอบหรือไม่ก็ตาม ประสบการณ์ชีวิตของเด็กคนหนึ่งดำรงอยู่เพราะระบบความจำ โครงข่ายของสมองจะฝังความทรงจำลึกเข้าไประดับจิตใจสำนึก โดยเฉพาะสิ่งที่เราชิงชัง ยิ่งเกลียด ยิ่งหนี ยิ่งไม่ชอบ เราก็อิงคิดถึงมันบ่อยๆ

“การทำงานของสมองแบบนี้เป็นแรงดึงดูดมหาศาลที่ทำให้เราพบเจอประสบการณ์ใกล้เคียงสิ่งที่ไม่ชอบ เช่น กับคนบางคนที่มีสิ่งดีในตัวมากมาย เรากลับมองเห็นแต่ด้านที่เราไม่ชอบ เพราะมันดึงดูดให้เราองและเห็นแต่สิ่งที่เราชิงชังอย่างอัตโนมัติ”

เมื่อความทรงจำถูกเยียวยา สิ่งที่เกิดไม่ใช่แค่เธอพันทุกข์ แต่คือความสัมพันธ์ที่ดีขึ้น ทั้งความสัมพันธ์ภายในตัวเอง ความสัมพันธ์ระหว่างเธอกับป้า เธอกับสามีและลูก ที่เห็นการเปลี่ยนแปลงชัดเจนคือ การเปลี่ยนแปลงในตัวป้า และความสัมพันธ์ระหว่างป้ากับแม่ของเธอ

“ไม่น่าเชื่อว่าวันหนึ่งความสัมพันธ์ระหว่างป้ากับฉาจะคลี่คลาย รวมถึงความสัมพันธ์ของป้ากับทุกคน โดยเฉพาะกับแม่ ป้ากับแม่มีชีวิตในบั้นปลายที่หวานชื่นต่อกันอย่างที่ฉาไม่เคยคาดฝันมาก่อน

“การตื่นเพื่อรู้จึงสำคัญมาก เพราะมันทำให้มองเห็นว่าที่ผ่านมาที่เราทุกข์ ไม่ใช่เพราะทุกคนเป็นเหมือนป้า แต่คือสายตาที่เรามีต่อป้าทำให้เราไม่อาจตื่นมาเห็นความน่ารักของสามีและลูก ที่สำคัญที่สุด เราเองที่ไม่อาจตื่นมามองเห็นความน่ารักของป้าได้ ถ้าวันนั้นฉาไม่ทุกข์มากจนเห็นว่าต้นเหตุทั้งหมดเกิดจากตัวของเราเอง จากมุมมองทัศนคติของเราเอง ฉาในวันนี้คงมองไม่เห็นความสุข มองเห็นผู้คนรอบตัวอย่างที่เขาเป็นจริงๆ ไม่ใช่อย่างที่ปมชีวิตอยากให้มอง”



+ ระหว่างทางเปลี่ยนแปลงของ ‘แม่’

“สมัยลูกชายคนโตยังเล็ก อนาคตหวังกับเขามาก บ่น ตำหนิ จนทำให้เขาเสียใจหลายครั้ง จริงๆ เขาเป็นเด็กอ่อนโยน แต่เพราะคำพูดและการกระทำของแม่ ไปกระตุ้นด้านลบของเขาให้แสดงออกมาและมีกำลังมากขึ้น พอเขาอายุ 6 ขวบเราก็ทะเลาะกันหนักมาก การทะเลาะกันครั้งนี้แหละที่ทำให้เขาทุกข์และเริ่มกล่าวโทษสามี ที่นี้ความทุกข์เริ่มใหญ่ขึ้นจนถึงจุดที่เรายากทำร้ายตัวเอง แต่ก็เป็นการทุกข์นี้เองเช่นกันที่ทำให้เราเรียนรู้และพบเจอการตื่นเพื่อรู้”

จากนั้นเธอ ‘หยุด’ และนำคำของพระไพศาล วิสาโล ที่ว่า ‘หากพูดและทำดีๆ ไม่ได้ อย่าเพิ่งพูดหรือทำ’ และ ‘หยุดจับผิด จงจับถูก’ มาใช้ หลังจากนั้นเวลาที่ลูกๆ พูดหรือทำอะไรที่เธอเห็นว่าไม่ดี เธอจะนิ่งเงียบ แต่หากเห็นอะไรดีจะเอ่ยปากขอบคุณ ไม่นาน ความสัมพันธ์ที่เคยเกือบแตกร้างค่อยสมานกลับมา



“มีบางช่วงเขาเล่นเกมหนักมาก วันละ 5 ถึง 9 ชั่วโมงเลย เราก็ไม่บ่น บางจังหวะเดินไปหอมแก้ม ไปกอด คอยทำอะไรร้อยให้กิน ถ้าตอนไหนเขาทำดีเราก็จะบอก นั่นคือช่วงที่สร้างการเปลี่ยนแปลง

“เหมือนเด็กทั่วไปที่มีทั้งด้านดีและไม่ดี แต่เราคอยจุดพลังให้เขาเห็นด้านดี ส่วนด้านที่ไม่ดีเราจะไม่พูด ไม่บ่น แต่ทำให้เขาเห็นและเชื่อว่าเขาเลือกและคิดได้เองหากเขาพบความรักภายในตัวเอง”

แต่เหตุการณ์ที่ทำให้เธอได้ถูกคิดทบทวนและเข้าใจการทำงานภายในของตัวเองที่สุด คือช่วงที่ลูกกำลังจะขึ้นม. 4 และต้องการสอบเข้าเรียนเปียโนคลาสสิก สิ่งที่ทำทลายคือ เกณฑ์การรับสมัครสูงกว่าความสามารถที่น้องมีขณะนั้น ในฐานะ ‘แม่’ เธอคิดว่าตัวเองมีอยู่ 2 ทาง คือ

จะเป็นแม่แสนแสร้งวกราด ที่เคี้ยวเช้ญให้ลูกซ้อมอย่างหนักจนสำเร็จ หรือ จะเป็นแม่ที่เข้าใจว่า จะต้องสนับสนุนลูกแบบไหนจึงจะทำให้เขาอยากลุกขึ้นมาฝึกซ้อมด้วยตัวเอง

“ถ้าเป็นญาติคนเดิมคงซัดลูกไปแล้ว แต่ญาติคนใหม่คิดใคร่ครวญหลายวัน ตอนที่ยังคิดไม่ออกก็ยังไม่พูด ทำได้แค่กอดเขาด้วยความรัก ขณะที่ข้างในของเราก็น่าวิธีสื่อสารความรู้สึกของเราให้เขารู้ จนวันหนึ่งญาติตัดสินใจบอกกับลูกว่า

“ ‘แม่อยากบอกให้ลูกรู้ ถึงครั้งนี้ลูกจะสอบได้หรือไม่ได้ แม่ก็ยังจะรักลูกเหมือนเดิม แม่จะตื่นเข้ามาผัดข้าวให้กินเหมือนเดิม กอดลูกเหมือนเดิม แต่แม่แค่อยากรู้ว่า ถ้าลูกสอบไม่ได้ลูกก็จะยังรักตัวเองเหมือนเดิม แม่อยากบอกลูกว่าอย่าทำอะไรที่ทำให้เราเกลียดตัวเอง เพราะนั่นต่างหากที่จะทำให้แม่เสียใจและเป็นสิ่งที่ไม่อยากเห็นที่สุด ดูแลตัวเองให้ดี อะไรที่ลูกเลือกแล้ว แม่รับได้หมด แม่จะรักเหมือนเดิม’ เขานิ่งเงียบ หลังจากนั้นเขาหยุดเล่นเกมและซ้อมอย่างหนักจนสอบเข้าได้



“หลังจากการตื่นครั้งนั้น ญาติสอนเขาน้อยมาก แต่ทุกครั้งที่พูดกับเขา ญาติใคร่ครวญเยอะมาก เพราะผลลัพธ์ที่ได้จากการพร่ำบ่นไม่ใช่เรื่องดี แต่การสื่อสารที่ออกมาจากข้างใน มาจากความรู้สึกที่ได้ใคร่ครวญ มันคือความรักความเมตตาที่ญาติมีต่อลูก เขาจะรับรู้ได้ ชีวิตของเขามีค่าและเป็นที่ยรัก

“เหมือนว่าพอเรามีพลังงานชีวิตที่ดี เขาก็หันกลับมามองและใช้ชีวิตคล้ายกับเราโดยไม่ต้องบอก ไม่ว่าจะการดูแลของ การใช้จ่าย การจัดการชีวิต ความตั้งใจ ความเพียร ซึ่งเราพบว่านั่นคือวินัยที่ดีที่สุด ไม่ได้เปลี่ยนแค่กับลูก แต่สามีเองก็เช่นกัน ญาติว่ามันอ่อนหวานอ่อนโยนกว่าตอนเป็นแฟนกันเสียอีก”



+ กระบวนการแห่งความเปลี่ยนแปลง

นอกจาก ‘การใคร่ครวญ’ และ ‘คลี่คลายอดีต’ อีกหนึ่งกระบวนการของเธอคือ ‘การฝึกการรู้ตัว’

“หลายครั้งอดีตที่ฝังใจทำให้เรากลับ กลัวความจน กลัวความไม่ดีของชีวิต ลูกจะดีไหม เราจะกลับไปยากจนอีกไหม คนจะเกลียดเราไหม เราพูดจาแรงไปหรือเปล่า? ความกลัวเหล่านี้ทำให้เราเครียดได้ง่าย และถ้าเราเผลอ เราจะจมไปกับความเครียดนั้นไประยะหนึ่งเลย



“แต่มาข้ามผ่านอุปสรรคนั้นมาได้ด้วยการฝึกสติ ฝึกที่จะรู้ตัว ให้รู้นั่งทำนี้ วางมือตรงนี้ รู้ว่ามีลมมากระทบ คือ ฝึกเพื่อให้เห็น ให้รู้ตัว ด้วยความที่ฝึกมาระยะหนึ่งเราจะรู้ว่าเราคิดลบ ได้ยินเสียงตัวเองว่า นี่เรากำลังเพ่ลอคิดและจมไปกับมันอยู่นะ สิ่งที่เกิดขึ้นต่อมาคือ อุตตาหรือกิเลส ซึ่งเขา รู้จักเรดีก็จะเลี่ยมขึ้นมากบอกเราว่า มันควรเป็นแบบนี้ ที่มันเลวร้ายแบบนี้ก็ถูกต้องแล้ว สุดท้ายกลายเป็นความโกรธพุ่งขึ้นมาแทน

“การจะก้าวข้ามหลุมพรางนั้นได้ก็ต้องตั้งมั่นต่อภาพที่เราตั้งใจไว้ เราจะเห็นความกลัวชัดเจนแล้วก็วางความกลัวนั้นไป และศรัทธาต่อเส้นทางใหม่ที่เรตั้งใจจะทำให้ได้อย่างแท้จริง”

สำหรับอังคณา หรือ ‘ครูณา’ สิ่งที่ได้จากการเปลี่ยนแปลงภายใน ในเบื้องต้นคือความรัก ความเมตตา ความสัมพันธ์ระหว่างเธอและคนรอบกายที่ค่อยดีขึ้น มากกว่านั้นเธออยากส่งต่อและสร้างพื้นที่ให้เกิดการแลกเปลี่ยนแบ่งปันการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้



“ไม่ใช่แค่วิชาการทางโลกแต่วิชาชีวิตอื่นๆ ก็มีความหมาย สิ่งที่ยากคือทำให้คนรู้ มันมีพื้นที่ให้คุณสร้างการเปลี่ยนแปลงกับตัวเองได้ พื้นที่นี้ทำให้คุณรู้จักความยิ่งใหญ่ของ ‘ความรัก ความเมตตา’ ที่อยู่ในตัว เมื่อไรที่คุณ ‘ทุกข์’ คุณแค่เปิดใจที่จะเรียนรู้ว่า ‘การเรียนรู้สร้างการเปลี่ยนแปลงของชีวิตได้’ ”

เหมือนอย่างที่เราได้เรียนรู้ การเปลี่ยนแปลงทีละเล็กละน้อยแต่มหาศาล