

# โรคราคาญ

คงจะแปลกและแปร่งกับคำว่า ความเปล่า ผมหมายความว่าตามนั้นจริงๆ คือ ไม่ใช่ความว่างเปล่า และไม่ใช่ความเปล่าเปลี่ยว เป็นความเปล่าจริงๆ

ผมรู้จักผู้หญิงคนหนึ่ง เธออายุเฉียด 40 แต่ยังสวย แต่งกายดีมีรสนิยม เธอดูแลรูปร่างและผิวพรรณได้ดีมาก ฐานะก็ดี การศึกษาก็เคยผ่านต่างประเทศ และมีสามีรวย แถมเอาใจเธอด้วย หาไม่ได้ง่ายๆ หรือ เธอมีลูก 2 คน ส่งไปเรียนเมืองนอกทั้งคู่ เธอมาปรึกษาผมด้วยความรู้สึกโรคาคาญที่ตัวเองปล่อยเวลาไปวันหนึ่งๆ รู้สึกว่าไม่ค่อยมีค่านัก

เธอเคยทำงานประจำ ขณะนี้ไม่ทำแล้วเพราะต้องคอยดูแลบ้านที่กว้างใหญ่ และไปงานสังสรรค์กับสามีบ้าง ใครๆ ก็คิดว่าเธอสบายและมีความสุข แต่เธอไม่สุขและไม่สบาย เธอรู้สึกว่าตัวเองลดความมั่นใจตัวเองลงเรื่อยๆ เวลาพบใครๆ ก็ไม่อยากคุยด้วย เธอบอกว่าไม่มีเรื่องจะคุยกับใครๆ เขา รู้สึกเก๋ๆ เงินๆ आयๆ ชอบกล ทั้งๆ ที่มาคของเธอที่นั่นออกจะเปรี้ยวและดูว่าไม่น่าอายเลย แต่เธอรู้สึกเช่นนั้นจริงๆ

ความไม่มั่นใจตัวเองมีมากขึ้น ทำให้เกิดความระแวงว่าคงไม่มีใครอยากคบเธอ เพื่อนจึงน้อยลงๆ เธอเริ่มมองเห็นความน่าเบื่อของตนมากขึ้น พร้อมๆ กับมองเห็นความน่าเบื่อของเพื่อนมากขึ้น เธอคิดวนๆ เวียนๆ เกี่ยวกับตัวเองและความเปล่าประโยชน์ของตัวเอง จนกลายเป็นคนย้ำคิดย้ำทำ มีความวิตกกังวลมากขึ้น จิตจำกัดของความอดทนต่อความผิดปกติทั้งของสถานที่และเพื่อนมนุษย์ๆ จะลดน้อยลง คือเธอจะทนคนอื่นไม่ค่อยได้ ใจโรคาคาญ หงุดหงิดง่าย โกรธง่าย เวลาผ่านสถานที่ที่ไม่ถูกตา ไม่ถูกกลิ่น ก็ทนไม่ได้ โรคาคาญมากขึ้น หงุดหงิดมากขึ้น

เธอเริ่มมีอาการจิต-สรีระแปรปรวน (Psycho Somatic Disorders) ร่วมด้วย เช่น ปวดหัวบ่อยๆ ปวดท้อง ภาวะอาหารเกร็ง ปัสสาวะบ่อยๆ และที่สำคัญคือ ไม่มีความสุข โรคาคาญตัวเอง โรคาคาญสิ่งแวดล้อม เธอบอกว่าไม่รู้จะหนีไปอยู่ที่ไหนเหมือนกัน เธอเคยไปอยู่ต่างประเทศมาหลายครั้งและหลายประเทศแล้ว แต่ก็ยังไม่ช่วยให้ดีขึ้น เธอมีประวัติครอบครัวมาจากครอบครัวที่พ่อดูแลอารมณ์ และแม่ขี้บ่น พี่น้องไม่ใกล้ชิดกัน มนุษย์สัมพันธ์จึงไม่ค่อยดี แต่อาชีพที่เธอมีความสุขและมีรสนิยม แต่งกายดี จึงมีคนมาจีบ หรือมาสร้างมนุษย์สัมพันธ์กับเธออยู่เรื่อยๆ ซึ่งเธอก็ให้บ้าง

ไม่ให้บ้าง ตามแต่ใจ ทุกวันนี้จริงๆ แล้วเธอก็ไม่รักใคร่มากๆ หรือ แต่ก็ไม่เกลียดใครมากๆ เช่นกัน เป็นแค่รำคาญ เธอบอกว่าเธอเป็นโรคจีรำคาญ ซึ่งก็คงจะจริง เพราะเธอรำคาญทั้งคนอื่นและตัวเอง

ผมถามว่าเธอมีสิ่งใดในชีวิตที่พอใจและภูมิใจบ้าง เธอบอกว่าไม่มีหรือ เธอรู้สึกเฉยๆ ทั้งอดีตและปัจจุบัน ผมพยายามจะให้เธอนึกถึงความพอใจและความภูมิใจตัวเองบ้าง แม้จะเป็นสิ่งเล็กน้อย เธอก็บอกว่าไม่มีหรือ เพราะทุกอย่างที่เธอมีหรือเป็นอยู่ แม้จะมีใครๆ บอกว่าเป็นสิ่งดีๆ แล้ว เธอก็ยังบอกว่าธรรมดาๆ เฉยๆ ไม่รู้สึกอะไร ผมแนะนำให้เธอลดตัวลง ถ่อมใจลงบ้าง เพื่อจะได้มองเห็นจุดภูมิใจของตัวเองได้บ้าง จะได้ลดความรำคาญตัวเองได้บ้าง อย่าคาดหวังว่าถ้าเป็นความภูมิใจแล้วจะต้องทำกิจกรรมใหญ่ๆ ได้สำเร็จจึงจะภูมิใจ เธอบอกว่าเธอก็ถ่อมตัวอยู่แล้ว จนมองอะไรๆ เป็นธรรมดาๆ หรือเฉยๆ ไปหมด ผมบอกว่าเธอไม่ค่อยถ่อมตัวหรือ แต่เธอหยิ่งหรือยกตัวต่างหาก เพราะเธอมองข้ามจุดดีๆ ของชีวิตไปหมด ไม่เกิดความซาบซึ้งในการจะมีชีวิตอยู่ขาด Life Appreciation ไม่มีมุมมองที่นับถือตัวเอง ไม่มีมุมมองชีวิตที่ภูมิใจตัวเอง ทำให้ขาดศรัทธาตัวเอง ขาดความหวังที่ดีๆ ต่อชีวิต ขาดพลังและกำลังใจในการดำเนินชีวิต ขาดแรงบันดาลใจที่จะคิดทำสิ่งใหม่ๆ ที่น่าสนใจในชีวิตประจำวัน ขาดความตื่นเต้น (Excitement) ในชีวิต และที่เธอบอกว่าเธอรู้สึกเฉยๆ นั้นไม่จริงหรือ แต่เธอรู้สึก "รำคาญ" ชีวิตต่างหาก ชีวิตจึง เหงา หงอย เปล่า และเปลี่ยว ไม่สนุก ไม่ร่าเริง ไม่เบิกบาน ไม่สดชื่น และไม่สร้างสรรค์

ผมไม่เชื่อว่ามนุษย์จะรู้สึก "เฉยๆ" ต่อสิ่งต่างๆ ได้ง่ายๆ หรือ มนุษย์มีอารมณ์ มีความรู้สึก มีความคิด สิ่งต่างๆ ที่กระทบตัวเองจะทำให้เกิดความรู้สึกและความคิดได้หลากหลายแตกต่างกัน ส่วนใหญ่มักแปรเป็นความรู้สึกชอบและไม่ชอบ การจะทำให้ความรู้สึก "เฉยๆ" ได้นั้นต้องใช้เทคนิคการทำสมาธิ (Calm Meditation) หรือทำสูงกว่านั้นก็คือ วิปัสสนากรรมฐาน (Insight Meditation) ซึ่งต้องมีทั้งการฝึกและฝึกอย่างแรง ทั้งทางด้านความคิด สติ และปัญญา จึงรู้สึกเฉยๆ ได้จริงๆ คือเกิดการปล่อยวางได้ แนวโน้มจะไปนิพพานจะได้อีกมากขึ้น คนธรรมดาๆ จึงรู้สึกเฉยๆ ได้ยาก คนที่พูดว่ารู้สึกเฉยๆ บ่อยๆ นั้น จึงมักเป็นคนหยิ่ง, ยกตัว, เกเร, ไม่รับความจริง หรือเป็นคนที่อยู่ในอารมณ์ซึมเศร้ามากๆ จึงมีความรำคาญความรู้สึกและอยากปฏิเสธความรู้สึก แต่ไม่ใช่รู้สึกหรือรู้สึกเฉยๆ จริงๆ หรือ ซึ่งผมขอเรียกภาวะของความรู้สึกนั้นว่าเป็นความเปล่า คนที่มี "ความเปล่า" อยู่ในตัวบ่อยๆ นี้ไม่ใช่ของดีหรือ เปรียบเสมือนมีตัวมอดที่กัดกินเชื้อไม้ หรือชีวิตของคนเราอยู่ ชีวิตจะขาดความกระชุ่มกระชวยไม่สร้างสรรค์ วิธีจะลดความเปล่าลงได้ต้องลดความหยิ่ง

ลง ลดการคาดหวังลง มองหาความภาคภูมิใจในชีวิตตัวเองให้ได้ จะได้เกิดมุมมองชีวิตที่นับถือตัวเองได้ จะได้เกิดพลังที่จะดำเนินชีวิตต่อไปตามปกติและสร้างสรรค์ แม้คนภายนอกเขาจะมองว่าคุณมีความพร้อมมากมายเพียงใด แต่ถ้ามี "ความเปล่า" ในจิตใจบ่อยๆ เราก็จะมีชีวิตอยู่กับความเหงา หงอย เปล่าเปลี่ยว และที่สำคัญ... คุณจะรู้สึกรำคาญชีวิต ทั้งของตนเองและสิ่งอื่นๆ ได้มากกว่าคนทั่วไป

วิธีการช่วยเหลือทางจิตเวชคงจะช่วยได้บ้าง แต่ต้องหมายความว่า คุณต้อง "อยาก" จะช่วยตัวเองด้วยนะครับ