

แต่ แอนเดรีย

สารบัญ

1 จิตใจคร่ำคร่งในโลกอันเคร่งเครียด	11
2 ภาพรวม	47
3 ความรู้สึกละอายใจในหน้า	65
4 บทเรียนเกี่ยวกับเวลา	79
5 ชีวิตอันล้นเกิน	89
6 ความวิตกกังวลจากอินเทอร์เน็ต	99
7 แรงกระตุ้นของข่าวสาร	131
8 บันทึกสั้นๆ เกี่ยวกับการนอน	145
9 ลำดับความสำคัญ	155
10 ทยาดกลัวโทรศัพท์	165

11	สายลับแห่งความสิ้นหวัง	183
12	ร่างกายรู้คิด	207
13	จุดจบของความป็นจริง	221
14	ความปรารถนา	233
15	สองรายการว่าด้วยงาน	253
16	หล่อหลอมอนาคต	261
17	บทเพลงของคุณ	273
18	สิ่งที่คุณเป็นอยู่นั้นเพียงพอแล้ว	293
	ผู้คนที่ผมอยากทอบคุณ	315

“โตโต้ ฉันรู้สึกเหมือนว่าเราไม่ได้อยู่ในแคนซัสอีกต่อไปแล้ว”
— โตโรธี ใน *พ่อมดแห่งออซ (The Wizard of Oz)*

I
จิตใจคร่ำครวญ
ในโลกอันเคร่งเครียด

บทสนทนาเมื่อราวหนึ่งปีที่แล้ว

ผมกำลังเครียด

ผมเดินพลาซ่าเป็นวงกลม พยายามเถียงให้ชนะคน
ในอินเทอร์เน็ต แอนเดรียมองผม หรือผม คิดว่าแอนเดรียมองผม
ยากจะบอกได้ เพราะผมกำลังง่วนกับการจ้องหน้าจอโทรศัพท์

“แมตต์ แมตต์”

“หืม มีอะไร”

“เป็นอะไร” เธอถามด้วยน้ำเสียงเอือมระอาที่เพิ่งมี
หลังแต่งงาน หรือก็คือหลังแต่งงานกับผม

“ไม่มีอะไร”

“เธอไม่เงยหน้าจากโทรศัพท์เป็นชั่วโมงแล้ว เดินไป
เดินมา ชนโต๊ะเก้าอี้ต่างหาก”

หัวใจของผมเต้นเร็ว รู้สึกแน่นหน้าอก ผมจะสู้หรือหนี
ดีนะ ใครก็ไม่รู้ในอินเทอร์เน็ตที่อาศัยอยู่ห่างออกไปกว่า 8,000 ไมล์
กำลังคุกคามและต้อนผมจนมุม ใครก็ไม่รู้ที่ชีวิตนี้ผมคงไม่มีวัน
พบหน้า ทว่าพวกเขา กำลังทำลายวันหยุดสุดสัปดาห์ของผมจน
ย่อยยับ “ฉันกำลังเอาคืนอยู่”

“แมตต์ พอได้แล้ว”

“ฉันแค่ —”

ลักษณะสำคัญอย่างหนึ่งของจิตใจที่ว้าวุ่นคืออะไรก็ตาม
ที่ทำให้รู้สึกดีในระยะสั้นมักทำให้รู้สึกแย่ในระยะยาว คุณพยายาม
หันเหความสนใจจากตัวเอง ทั้งที่คุณควร *สำรวจ* ตัวเองต่างหาก

“แมตต์!”

ชั่วโหม่งถัดมาในรถยนต์ แอนเดรียเหลือบมองผมในที่นั่งข้างคนขับ ผมไม่ได้ใช้โทรศัพท์ แต่กำมันไว้แน่นเพื่อความอุ่นใจราวกับแม่ชีกุมสายประจำ

“แมตต์ ไม่เป็นอะไรใช่ไหม”

“ไม่ ทำไมหรือ”

“เธอดูสับสน เธอดูเหมือนตอนนั้น ตอนที่เธอ ...”

เธอยังปากไม่พูดว่า “ตอนที่เธอเป็นโรคซึมเศร้า” แต่ผมรู้ว่าเธอหมายถึงตอนไหน นอกจากนี้ ผมยังสัมผัสได้ถึงความวิตกกังวลและความเศร้าซึมที่โอบล้อมกาย ไม่ถึง ชั้นนั้น หรือกัก็ใกล้เคียง ความทรงจำเกี่ยวกับช่วงที่ป่วยลอยคว้างกลางอากาศ อออ่าวในรถยนต์จนแทบจะจับต้องได้

“ฉันไม่เป็นไร” ผมโกหก “ฉันสบายดี ฉันสบายดี ...”

ภายในสี่ปาดานั้น ผมนอนบนโซฟา ร่วงหล่นสู่การกำเริบครั้งที่ 11 ของโรควิตกกังวล

ปรับแก้ชีวิต

ผมกลัว จะไม่กลัวได้อย่างไรเล่า ในเมื่อความกลัวคืออาการ
หลักของโรควิตกกังวล

การกำเริบคือกลับเข้ามาใกล้ยิ่งขึ้นทุกขณะ ผมกังวล
ว่าครั้งนี้จะเลยเถิดถึงขั้นไหน ดูเหมือนว่าความทรงมานชนิดนี้จะ
ไร้ขีดจำกัด

ผมลองเบี่ยงเบนความสนใจจากมัน แต่ผมเรียนรู้จาก
ประสบการณ์ในอดีตแล้วว่าผมตีมแอลกอฮอล์ไม่ได้ ผมจึงทำสิ่งที่
มักหลงลืมในชีวิตประจำวันซึ่งเคยช่วยให้คลายขึ้นจากหลุมได้
ผมใส่ใจอาหารการกิน เล่นโยคะ พยายามทำสมาธิ นอนแผ่นพื้น
วางฝ่ามือบนหน้าท้อง หายใจลึกๆ เข้า ออก เข้า ออก และสังเกต
ได้ว่าจังหวะการหายใจไม่สม่ำเสมอ

แต่อะไรๆ ก็ยาก แค่เลือกว่าจะสวมเสื้อตัวใดในตอนเช้า
ผมก็ร้องไห้ได้แล้ว การที่ผมเคยรู้สึกอย่างนี้มาก่อนไม่ช่วยอะไร
อาการเจ็บคอไม่ได้ทุเลาลงเพียงเพราะคุณเคยเจ็บคอมาก่อน

ผมพยายามอ่านหนังสือแต่ไม่มีสมาธิ

ผมฟังพอดแคสต์

ผมดูรายการใหม่ๆ ในเน็ตฟลิกซ์

ผมท่องโซเชียมมีเดีย

ผมพยายามทำงานให้เสร็จด้วยการตอบอีเมลทุกฉบับ

ผมฉวยโทรศัพท์ทันทีที่ตื่น หวังว่าในนั้นจะมีอะไรที่ช่วย

ให้ผมหลุดพ้นจากตัวเองได้

แต่ผมเฉลยตอนจบเลยแล้วกันนะ มันไม่ได้ผลแม้แต่หน่อย
ผมเริ่มรู้สึกแย่ง และ “สิ่งเบี่ยงเบนความสนใจ” ทั้งหลาย
ก็มีแต่จะล่อหลอกให้ผมวอกแวกกว่าเดิม หากจะยืมวลีของ
ที.เอส. เอเลียต (T.S. Eliot) จากบทกวีชุด *Four Quartets* มาใช้
ละก็ ผมคง “ถูกเบี่ยงเบนความสนใจจากสิ่งเบี่ยงเบนความสนใจ
ด้วยสิ่งเบี่ยงเบนความสนใจ” นั่นเอง

ผมจ้องอีเมลที่ตกค้างในกล่องข้อความอย่างหวาดกลัว
เสียจนไม่กล้าตอบ จากนั้นเมื่อท่องทวิตเตอร์ซึ่งเป็นเครื่องมือ
เบี่ยงเบนความสนใจรูปแบบดิจิทัลชนิดโปรด ผมก็สัมผัสได้ว่า
ตัวเองยิ่งกังวล แต่เลื่อนอ่านไทม์ไลน์ก็รู้สึกเหมือนแปลปริแล้ว

ผมอ่านข่าวในเว็บไซต์ต่าง ๆ ซึ่งก็เป็นสิ่งเบี่ยงเบน
ความสนใจเช่นกัน ทว่าจิตใจของผมกลับรับไม่ไหว การรับรู้ว่า
โลกนี้เต็มไปด้วยความทุกข์ระทมไม่ช่วยให้ผมเห็นแง่มุมใหม่ของความ
เจ็บปวดของตัวเอง มันเพียงแต่ทำให้ผมรู้สึกไร้กำลัง ทั้งยัง
สังเวชใจที่เพียงความทรمانล่องหนก็เล่นเอาผมขยับเขยื้อน
ไม่ได้ ทั้งที่โลกนี้มีหายนะที่ เห็นได้ชัด อยู่มากมาย ความทุกข์ตรม
ของผมยิ่งทบทวี

ผมจึงตัดสินใจทำอะไรสักอย่าง

ผมตัดขาดจากโลก

ผมเลิกใช้งานโซเชียลมีเดียสองสามวัน ตั้งค่าตอบอีเมล
อัตโนมัติ เลิกดูหรืออ่านข่าว ผมไม่ดูโทรทัศน์ ไม่ดูเอ็มวี ไม่อ่าน
แม้นิตยสาร (หลายปีที่แล้ว ในช่วงแรกที่เผชิญวิกฤตสุขภาพจิต
สีสันแจ่มชัดของนิตยสารจะติดตา และภาพการแข่งขันรถเร้าอารมณ์
ก็จะปั่นป่วนจิตใจขณะชมตานอน)

ผมทิ้งโทรศัพท์มือถือไว้ที่ชั้นล่างก่อนขึ้นไปนอน ผมออกไปข้างนอกมากขึ้น โต๊ะข้างเตียงของผมเคยรกริ้วด้วยสายไฟที่พันกันรุงรัง กับอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์และหนังสือที่ผมไม่ได้อ่านอย่างจริงจัง ผมจึงเก็บกวาดมันและย้ายของเหล่านั้นไปเก็บไว้ที่อื่นด้วย

เมื่ออยู่ในบ้าน ผมพยายามจะนอนในห้องมืดๆ ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เหมือนเวลาที่คุณพยายามบรรเทาอาการไมเกรน ผมป่วยจนอยากฆ่าตัวตายในวัยยี่สิบกว่า จึงเข้าใจว่าการฟื้นฟูต้องอาศัยการปรับแก้

ต้อง *ตัดบางสิ่งออก*

ดังที่ฟูมิโอะ ซาซากิ (Fumio Sasaki) ผู้เชี่ยวชาญวิทยาศาสตร์แห่งความเรียบง่ายกล่าวไว้ “การมีน้อยนั้นเป็นสุข” วันแรกๆ หลังมีอาการแพนิกครั้งแรก สิ่งที่ผมตัดออกไปมีเพียงเหล้า บุหรี่ และกาแฟเข้มๆ เท่านั้น ทว่าปัจจุบันหลังจากผ่านมาหลายปี ผมจึงระลึกได้ว่าความสิ้นเกินโดยทั่วไปต่างหากที่เป็นปัญหา

ชีวิตที่สิ้นเกิน

โดยเฉพาะเทคโนโลยีที่ทะลักล้น นอกเหนือจากรถยนต์และเตาทำอาหาร เทคโนโลยีจริงๆ ที่ผมใช้ระหว่างพักรักษาตัวมีเพียงวิดีโอสอนโยคะในยูทูป ซึ่งผมปรับลดความสว่างหน้าจอขณะชมด้วย

โรควิตกกังวลไม่ได้หายไปราวปาฏิหาริย์ และ

โรควิตกกังวลไม่ได้มีทางเลือกให้ “เลื่อนหน้าจอเพื่อปิดเครื่อง” เหมือนสมาร์ทโฟนของผมนี่นา

แต่ผมเลิก *รู้สึกแย่ง* แล้ว อาการของผมคงที่ และไม่กี่วัน
หลังจากนั้น ทุกอย่างก็สงบลง

เส้นทางสู่การฟื้นฟูที่คุ้นเคยปรากฏให้เห็นเร็วกว่าที่คาด
ส่วนหนึ่งของกระบวนการนี้คือการงดเว้นสิ่งเร้า ไม่เพียงแอลกอฮอล์
หรือคาเฟอีนเท่านั้น แต่หมายถึงสิ่งยั่วยุต่าง ๆ ข้างต้นด้วย

กล่าวโดยสรุปก็คือ ผมรู้สึกเป็นอิสระอีกครั้ง

เล่มนี้มีที่มา

คนส่วนมากรู้ว่าโลกสมัยนี้ส่งผลกระทบต่อเรา แม้จะมีความก้าวหน้ามากมายเพียงใด แต่หลากหลายแง่มุมของชีวิตสมัยใหม่ก็ทำร้ายร่างกายเรา ไม่ว่าจะเป็นด้วยอุบัติเหตุทางรถยนต์ การสูบบุหรี่ มลภาวะทางอากาศ วิธีชีวิตติดโซฟา พิษชาแบบช็อกกลับบ้าน กัมมันตภาพรังสี หรือไวน์จากองุ่นพันธุ์เมอร์โลแก้วที่สี่

แม้แต่การใช้แล็ปท็อปก็ทำร้ายร่างกายเราได้ เราต่างนั่งหลังขดหลังแข็งที่หน้าจอเพื่อดูค่าอาร์เอสไอ ครั้งหนึ่งฉันจะแพทย์บอกผมว่าตาของผมอักเสบและท่อน้ำตาตันเพราะการจ้องหน้าจอมากเกินไป เรากะพริบตาน้อยลงเมื่อทำงานที่หน้าจอคอมพิวเตอร์

หากสุขภาพกายและสุขภาพจิตเกี่ยวพันกันอย่างลึกซึ้ง พูดได้หรือไม่ว่าโลกสมัยใหม่กับสภาพจิตใจของเราก็เช่นเดียวกัน พูดได้หรือไม่ว่าหลากหลายแง่มุมของวิถีชีวิตในโลกปัจจุบันสัมพันธ์กับ *ความรู้สึ*กของเราในโลกใบนี้

ไม่เฉพาะ *ข่าวของ* ในชีวิตยุคใหม่เท่านั้น ค่านิยมต่างๆ ก็ด้วย ค่านิยมที่กระตุ้นให้เราอยากได้มากกว่าที่เรามี บุชงานมากกว่าการหย่อนใจ เปรียบเทียบข้อด้อยที่สุดของตัวเองกับข้อดีที่สุดของคนอื่น ทำให้เรารู้สึกเหมือน *ขาด* บางสิ่งเสมอ

เมื่อผมตีขึ้นวันละเล็กละน้อย ผมก็เริ่มมีความคิดเกี่ยวกับหนังสือเล่มที่คุณถืออยู่นี้

ผมเขียนถึงสุขภาพจิตของผมแล้วใน *แต่ผู้แหลกลาย*
แต่คำถามในตอนนี้เป็นไฉ่ *เราจะอยู่ต่อไปเพื่ออะไร* แต่ขยายใหญ่เป็น
เราจะอยู่ในโลกอันบ้าคลั่งนี้ได้อย่างไรโดยไม่เสียดิไปเสียก่อน

ข่าวคราวจากดาวเคราะห์ข้างกั้วล

เมื่อเริ่มรวบรวมข้อมูล ผมก็พบพาดหัวข่าวแสนดึงดูดใจ สำหรับยุคแห่งการดึงดูดใจ แน่หนอนว่าข่าวส่วนมากแทบจะ *ออกแบบ* มาเพื่อทำให้เราเครียด ถ้าออกแบบมาให้อ่านแล้วยัง ใจเย็นได้ก็ไม่ใช่ข่าวแล้วละ คงเป็นโยคะหรือไม่ก็ลูกสุนัข ที่ลึกลับัน คือสำนักข่าวเหล่านี้รายงานข่าวเกี่ยวกับโรควิตกกังวลพร้อมกับ ที่สร้างความกังวลใจให้เรา

ด้านล่างนี้คือตัวอย่างพาดหัวข่าวประเภทดังกล่าว

ความเครียดและสื่อสังคมออนไลน์กระตุ้นวิกฤตสุขภาพจิต ในหมู่เด็กสาว (*The Guardian*)

เหงาเรื้อรังเป็นโรคระบาดแห่งยุคสมัย (*Forbes*)

เฟซบุ๊กเผยว่าเฟซบุ๊ก “อาจทำให้คุณสิ้นหวัง” (*Sky News*)

จำนวนวัยรุ่นทำร้ายตัวเอง “พุ่งทะยาน” (*BBC*)

ความเครียดในสถานที่ทำงานกระทบลูกจ้างร้อยละ 73 (*The Australian*)

ตัวเลขผู้ป่วยโรคการกินผิดปกติทะยานขึ้นจากการเห็น
รูปร่างของดารามากเกินไป (*The Guardian*)

การฆ่าตัวตายใหม่หาวิทยาลัยกับแรงกดดันเพื่อความ
สมบูรณ์แบบ (*The New York Times*)

ความเครียดในสถานที่ทำงานพุ่งสูงขึ้น (*Radio New Zealand*)

หุ่นยนต์จะแย่งงานลูกหลานเราไหม (*The New York Times*)

ความเครียดและความก้าวร้าวพุ่งสูงขึ้นในโรงเรียนมัธยม
ศึกษาตอนปลายยุคทรีมปี (*The Washington Post*)

เด็ก ๆ ในฮ่องกงถูกปลุกฝังให้เก่ง ไม่ใช่ให้มีความสุข (*South
China Morning Post*)

ความกังวลระบอบหนัก คนยุคใหม่หันไปเสพยาต้านเครียด
(*El País*)

ส่งกองทัพหนักบับตรงกับโรควิตกกังวลที่ระบอบในโรงเรียน
(*The Telegraph*)

อินเทอร์เน็ตทำให้เราเป็นโรคสมาธิสั้นกันหรือเปล่า (*The
Washington Post*)

“เสียงถูกปล้นจิตใจ” วงในสายเทคโนโลยีหวั่นวิกฤตจาก
สมาร์ทโฟน (*The Guardian*)

วัยรุ่นซึมเศร้าและวิตกกังวลมากขึ้น (*The Economist*)

อินสตาแกรมเป็นแอปพลิเคชันยอดเยี่ยมสำหรับสุขภาพจิตคน
หนุ่มสาว (*CNN*)

เหตุไอ้ตราบการฆ่าตัวตายจึงพุ่งทะยานทั่วโลก (*Altnet*)

อย่างที่กล่าวไปแล้ว ช่างย้อนแย้งที่การอ่านพาดหัวข่าวเกี่ยวกับ
สิ่งที่ทำให้เรากังวลและหดหู่ยิ่งทำให้เราหวาดวิตก และนั่นบอก
อะไรเราได้มากเท่าๆ กับตัวพาดหัวข่าวเอง

จุดประสงค์ของหนังสือเล่มนี้ไม่ใช่การบอกว่าทุกอย่าง
พังพินาศและเราทั้งผองจบสิ้นแล้ว เพราะทวิตเตอร์ทำเรื่องนั้น
ให้แทนแล้ว ไม่ใช่ครับ ไม่ใช่แม้แต่การบอกว่าโลกในปัจจุบัน
ประสบปัญหาหนักหน่วงกว่าที่เคย เพราะในบางแง่มุม โลกกำลัง
ดีขึ้นต่างหาก จากสถิติของธนาคารโลก จำนวนผู้ประสบปัญหา
ร้ายแรงทางเศรษฐกิจลดลงมากทั่วโลก โดยมากกว่า 1,000 ล้านคน
พ้นจากความขัดสนรุนแรงใน 30 ปีที่ผ่านมา นี่ไหนจะการฉีดวัคซีน
ที่ช่วยชีวิตเด็กได้หลายล้านคนทั่วโลก อย่างที่นิโคลัส คริสตอฟ
(Nicholas Kristof) ชี้ให้เห็นในบทความใน *The New York Times*
เมื่อปี 2017 นั่นเองว่า “ถ้าสิ่งที่ย่ำแย่ที่สุดที่จะเกิดขึ้นได้
คือการสูญเสียลูก แนวโน้มที่พ่อแม่จะสูญเสียลูกก็ลดลงเกือบ

ครึ่งหนึ่งแล้วเมื่อเปรียบเทียบกับปี 1990” กระทั่งเมื่อพิจารณา ปัญหาความรุนแรง การขาดขันติธรรม และความเหลื่อมล้ำทาง เศรษฐกิจซึ่งเป็นของกลุ่มกับเผ่าพันธุ์ของเรา ก็ยังมีเหตุผลให้เรา ภาควุมใจและมีความหวังในระดับโลกเช่นกัน

ปัญหาคือแต่ละยุคมีความท้าทายที่ซับซ้อนแตกต่างกันไป และแม้หลายอย่างจะได้รับการพัฒนาแล้วก็ไม่ใช่ว่าทุกอย่าง ที่ก้าวหน้า ความไม่เท่าเทียมยังคงอยู่ ปัญหาใหม่ก่อตัวขึ้น ผู้คน ส่วนใหญ่ยังใช้ชีวิตภายใต้ความกลัว ความรู้สึกว่าตนไม่ดีพอ หรือกระทั่งความรู้สึกอยากฆ่าตัวตาย แม้เมื่อมีทรัพย์สินนอกกาย มากกว่าที่เคย

ผมรู้ดีว่าวิธีจำใจอย่างการเขียนรายการข้อดีของชีวิต ยุคใหม่ ทั้งในประเด็นสุขภาพ การศึกษา และรายได้เฉลี่ยไม่ช่วย อะไร เหมือนซึ่งนี้บอกคนที่เป็นโรคซึมเศร้าให้มองโลกในแง่ดี เข้าไว้ อย่างไรก็ตามไม่มีใครตายเสียหน่อย หนังสือเล่มนี้มุ่งสร้างความ ตระหนักว่าสิ่งที่เรารู้สึกสำคัญทัดเทียมกับสิ่งที่เราครอบครอง และ ความตระหนักว่าสุขภาวะทางจิตสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าสุขภาวะ ทางกาย ทั้งยังเป็นองค์ประกอบสำคัญของมัน และเมื่อพูดถึง สุขภาพจิตในแง่แล้ว ก็มีบางอย่างในโลกนี้ที่ผิดปกติดิจจริง ๆ

หากโลกยุคใหม่ทำให้เรารู้สึกแย่ อะไรอื่นจะเป็นประโยชน์ ต่อเราก็ไม่สำคัญ เพราะการรู้สึกแย่นั้นทรมาณ และการรู้สึกแย่ โดยที่คนอื่นพร่ำบอกว่าไม่มีเหตุผลก็ยิ่งแย่ไปใหญ่

ผมอยากให้หนังสือเล่มนี้อธิบายบริบทของพาดหัวข่าว ขวนเคียดเหล่านั้น และเสนอวิธีปกป้องตัวเองจากโลกที่มีแนวโน้ม สูงที่จะทำให้แพนิก เพราะไม่ว่าจะได้รับการอ้อมชอุ่มอย่างไร จิตใจของ

เราก็ยังอ่อนแอ ปัญหาสุขภาพจิตกำลังเพิ่มจำนวนขึ้น หากเรา
เชื่อว่าสภาวะทางจิตสำคัญ เราต้องเร่งหาสาเหตุเบื้องหลัง
ความเปลี่ยนแปลงเหล่านี้