

สารบัญ

คำนำ	8
บทนำ	10
1 รับรู้ภัยคุกคาม	14
2 ข้อสันนิษฐานสามข้อ	26
3 ให้อาหารลิง	44
4 ไม่ยอมเสี้ยว	60
5 โลกมันกลมนะ	80
6 ความรู้สึกที่จำเป็นต้องรู้สึก	98
7 เสียงกระซิบกระซาบของลิง	114
8 จุดประสงค์และแผนการ	128
9 วางเดิมพันให้น้อยลง	140
10 ฝึกชมเชยตัวเอง	162
11 ชีวิตที่เปิดกว้าง	176
ใจความสำคัญ	188

Don't Feed the Monkey Mind

*How to Stop the Cycle of Anxiety;
Fear & Worry*

by
Jennifer Shannon, LMFT

Illustrations by
Doug Shannon

หยุดเลี้ยงลิงในสมองคุณ

เอาชนะความเครียดและหยุดวงจรวิตกกังวล
ด้วยการบำบัดความคิดและพฤติกรรม (CBT)

แปลโดย

สุดคนึง บุรณรัชดา

คำนำ

อะไรทำให้หนังสือพัฒนาตนเองเล่มหนึ่งยอดเยี่ยมเป็นพิเศษตลอดหลายปีที่ผ่านมา ผมพยายามค้นหาคำตอบจนได้พบในหนังสือเล่มนี้ องค์ประกอบมีทั้งหมดสามข้อด้วยกัน ได้แก่ ความเชี่ยวชาญในเนื้อหา มุมมองแปลกใหม่เฉพาะตัวเกี่ยวกับประเด็นนั้นๆ และส่วนสำคัญที่สุดก็คือ ความรู้ความเข้าใจอย่างลึกซึ้งเกี่ยวกับหัวข้อที่อยู่นอกเหนือความรู้ทางวิชาชีพ ในกรณีนี้เป็นเรื่องราววิตกกังวลและความเข้าใจว่าการต้องสู้กับมันเป็นเช่นไร

เจนนิเฟอร์ แชนนอน ยอมรับอย่างเปิดเผยว่าเธอเข้าใจหัวข้อนี้ดี การต้องต่อสู้กับภาวะวิตกกังวลรวมถึงประสบการณ์เชิงวิชาชีพจากการทำงานจิตบำบัดหลายปี ทำให้เธอได้เรียนรู้หลายสิ่งหลายอย่างและกระตือรือร้นที่จะส่งต่อให้ผู้อ่าน สารที่เธอสื่อเหมาะเจาะและทันกาล เป็นอย่างยิ่งต่อสังคมเปี่ยมความวิตกกังวลที่เราอาศัยอยู่ในปัจจุบัน

ในหนังสือลำดับที่สามของเธอเล่มนี้ เจนนิเฟอร์นำเสนอมุมมองแปลกใหม่เฉพาะตัวเกี่ยวกับปัญหาภาวะวิตกกังวลและวิธีการรักษา โดยใช้ภาษาตรงไปตรงมาแต่สร้างแรงบันดาลใจ สมองลิงเป็นอุปมาหลักที่เจนนิเฟอร์ใช้เปรียบถึงแหล่งกำเนิดความวิตกกังวล ความเปรียบนี้มีมานานแล้ว แต่เมื่อเล่าผ่านมุมมองของเธอกลับชวนให้รู้สึกสดใหม่ เธอใช้บทแรกนำเสนอกลเม็ดพื้นฐานสามข้อที่สมองลิงใช้หลอกหลอเรา ส่วนที่เหลือ

ของหนังสือก็เล่าต่อจากตรงนั้น มีกลยุทธ์มากมายที่คุณใช้หยุดวงจรวิตกกังวลและกล่อมเจ้าลิงที่อยู่ไม่สุขในตัวให้สงบลงได้

อย่าเพิ่งทักท้วงเอาเองว่า พอเจนนิเฟอร์นำเสนอกลยุทธ์จัดการภาวะวิตกกังวลแบบสนุกสนานและเข้าถึงง่ายแล้ว กลยุทธ์เหล่านี้จะทรงพลังน้อยลง เรามีงานวิจัยกว่า 30 ปีช่วยยืนยันว่า เทคนิคเหล่านี้ไม่ใช่นิทานหลอกเด็ก แต่เป็นวิธีการที่ได้ผลจริง

หนังสือเล่มนี้มีเนื้อหาชัดเจนและสอดคล้องตลอดทั้งเล่ม ซึ่งจะช่วยให้คุณเอาชนะภาวะวิตกกังวลได้ทุกรูปแบบ ถ้าคุณทุกข์ทรมานจากความวิตกกังวลอยู่ หนังสือเล่มนี้จะจับใจคุณ เจนนิเฟอร์คือนักเขียนที่เอาชนะสมองลิงของตนจนสำเร็จ และตอนนี้เธออยากช่วยคุณเอาชนะสมองลิงของคุณ

ไมเคิล ทอมป์กินส์ (ดุซฎิบัณฑิต)

บทนำ

หนังสือเล่มนี้จะทำให้คุณมองเห็นทุกเรื่องที่คุณต้องรู้เพื่อช่วยบรรเทาภาวะวิตกกังวล ความกังวล และความเครียด ด้วยวิธีที่ชัดเจนและจดจำง่าย

คำสัญญาด้านบนอาจฟังดูหาญกล้าไปสักนิด แต่ฉันไม่ได้พูดส่งๆ ฉันรู้สึกว่าคุณเองมีคุณสมบัติเพียงพอจะพูดเรื่องนี้เพราะเป็นนักจิตบำบัดเฉพาะทางด้านการศึกษาโรควิตกกังวลมา 20 ปี และคุณสมบัติอีกข้อที่มีติดตัวคือ ตัวฉันเองก็ไม่ได้เกิดมาพร้อมระบบประสาทที่ผ่อนคลายไร้กังวล ฉันเป็นเหมือนคุณนั่นละ ภาวะวิตกกังวลและความกังวลฝังมาในสมองของฉัน

ฉันเป็นเด็กซีงกังวลมาตั้งแต่จำความได้ แต่ฉันขอข้ามรายละเอียดสยดสยองเกี่ยวกับฝันร้ายต่อเนื่อง อากาศปวดท้องพิศวง และความกังวลไม่รู้จุกจิกจกสิ้นไปก่อนแล้วกัน เมื่อความวิตกกังวลลากยาวจนถึงช่วงวัยรุ่น ฉันตัดสินใจไปบำบัด นักบำบัดของฉันมีแนวโน้มนิยมการทำจิตวิเคราะห์ หรือมักรู้จักกันในนาม “การบำบัดผ่านการพูดคุย” ซึ่งอิงจากข้อเสนอว่า ปัญหาของมนุษย์มีต้นกำเนิดในวัยเด็ก หากเข้าใจสิ่งที่เกิดในวัยเด็กอย่างลึกซึ้ง เราจะค่อยๆ แข็งแกร่งขึ้นเองตามธรรมชาติ หลังจากบำบัดหลายครั้ง นักจิตบำบัดและตัวฉันเองตกผลึกว่า ภาวะวิตกกังวลของฉันเกิดจากความสัมพันธ์กับพ่อผู้ห่างเหินและชอบวิพากษ์วิจารณ์

ฉันเลยกลายเป็นคนกลัวการถูกตัดสินและวิจารณ์ การได้เรียนรู้เรื่องนี้และประเด็นอื่นๆ ที่คล้ายคลึงกันช่วยปลดปล่อยฉัน ไม่แปลกเลยสักนิดที่ฉันจะวิตกกังวล และตัวฉันก็ไม่ใช่คนผิ ด แต่ถึงจะรู้แบบนี้ อาการวิตกกังวลก็ยังดำเนินต่อไป

หลายปีต่อมา หลังจากให้กำเนิดลูกคนแรกหรือแมกซ์ได้ไม่นาน ฉันเริ่มมีอาการแพนิค (panic) ถ้าคุณเคยมีอาการแพนิคซึ่งประชากรวัยผู้ใหญ่เกือบ 50 เปอร์เซ็นต์เคยประสบอย่างน้อยหนึ่งครั้ง คุณจะรู้ว่าฉันพูดถึงอะไรเมื่อบอกว่ามันเลวร้ายมาก ๆ ร่างกายฉันสิ้นหวังไปทั้งตัวด้วยความกลัว หัวใจเต้นรัวเหมือนจะหลุดจากอก ฉันต้องเสียแบบไม่มีปี่มีขลุ่ย การมองเห็นบิดเบี้ยว การได้ยินเปลี่ยนไป ทุกอย่างราวกับไม่ใช่ความจริง

ไม่นานนักฉันก็เริ่มมีอาการแพนิคแบบคาดเดาไม่ได้ บางครั้งอาการแพนิคปลุกให้ตื่นกลางดึก ฉันคิดว่าตัวเองอาจกำลังเป็นบ้า ฉันมีลูกเล็กที่ต้องดูแล และเพิ่งจะเริ่มอาชีพนักบำบัด ฉันเริ่มหวาดหวั่นว่าอาการแพนิคจะพรากสิ่งสำคัญที่สุดสำหรับฉันไป นั่นคือการเลี้ยงดูครอบครัวและการทำงาน ฉันรู้ว่าตัวเองต้องการความช่วยเหลือแล้ว

นักบำบัดคนใหม่ประเมินร่วมกันกับฉันว่า การเลี้ยงดูเด็กเกิดใหม่อาจเป็นภาระหน้าที่ที่กระตุ้นภาวะวิตกกังวลของฉัน เราสำรวจว่าอดีตที่ผ่านมาทำให้ฉันแปรประบางจนเกิดภาวะวิตกกังวลง่ายได้อย่างไร ฉันได้เรียนรู้อะไรมากมายอีกครั้ง แต่อาการแพนิคก็ยังคงเกิดขึ้นไม่หยุด

เราทั้งคู่ต่างคิดว่าการผ่อนคลายจะช่วยบรรเทาอาการได้ ฉันเลยสัญญากับตัวเองว่าจะฝึกผ่อนคลายทุกวัน ฉันลองปฏิบัติตามเทพฝึกผ่อนคลายม้วนแล้วม้วนเล่าอย่างเคร่งครัด หวังว่าม้วนถัดไปจะแก้ปัญหาได้ในที่สุด แต่กระนั้นทางแก้ก็ไม่ปรากฏ ฉันเจอคนหนึ่งที่ใช้วิธีการบำบัดแบบไบโอฟีดแบ็ก (biofeedback) เป็นการฝึกผ่อนคลายโดยผู้เข้าบำบัดจะต่อสายกับเครื่องคอมพิวเตอร์ที่คอยอ่านผลลัพธ์ทันทีว่าร่างกายเราผ่อนคลายแค่ไหน ฉันรับการบำบัดนี้อย่างกระตือรือร้น แต่ต่อให้ทำถึงขนาดนั้น อาการแพนิคก็ยังไม่หายไปอยู่ดี

ฉันรู้สึกสิ้นหวัง ทุกสิ่งทีฉันทำไม่มีวิธีไหนสำเร็จเลย ทั้งสิ่งที่ทำเพื่อค้นหาว่าทำไมอาการเหล่านี้ถึงเกิดกับตัวเองและที่ทำเพื่อหยุดยั้งอาการเหล่านั้น ฉันเริ่มลังเลขึ้นมาจริงจิงเกี่ยวกับอาชีพที่เลือก ฉันจะช่วยเหลือคนอื่นได้อย่างไรหากยังช่วยตัวเองไม่ได้ด้วยซ้ำ

แต่แล้ววันหนึ่งฉันก็เจอหนังสือเล่มหนึ่งเข้าที่ร้านหนังสือแถวบ้าน ชื่อของมันตะโกนเรียกมาจากชั้นวาง *Don't Panic* (จงอย่าแพนิค) โดย ไรต์ วิลสัน (Reid Wilson) ฉันเริ่มเปิดอ่านที่ร้านทันที และเพียงไม่กี่นาทีก็ต้องยืนต่อสู้น้ำตาแห่งความโล่งอกที่เอ่อออกมาบนทางเดินระหว่างชั้นหนังสือ ในที่สุดก็เจอคนที่เข้าใจแล้วว่าฉันเผชิญอะไรอยู่

การอ่านหนังสือของวิลสันสอนให้รู้ว่า สาเหตุที่ทำให้มีอาการแพนิคไม่สำคัญเท่าเท่าที่ที่ฉันตอบสนองมัน ความพยายามของฉันที่จะแก้ปัญหาทั้งวิเคราะห์ ทำความเข้าใจ และกำจัดมันด้วยการฝึกผ่อนคลาย ล้วนแล้วแต่ทำให้อาการแย่ลง ฉันต้องตอบสนองอาการแพนิคของตัวเองให้ต่างไปอย่างสิ้นเชิง เมื่อเรียนรู้อะไรรับมืออาการแพนิคด้วยจุดยืนที่ต่างไปแล้วก็จะเยียวยาตนเองได้

สำหรับฉัน *Don't Panic* นั้นเป็นบทเกริ่นนำสู่การบำบัดความคิดและพฤติกรรม หรือซีบีที (cognitive behavioral therapy - CBT) การรักษาแบบซีบีทีไม่ได้ใส่ใจมากนักว่าปัญหาเกิดมาอย่างไร แต่ใส่ใจว่าจะอะไรทำให้ปัญหายังคงเป็นปัญหา ประสบการณ์ส่วนตัวเป็นแรงบันดาลใจให้ฉันฝึกฝนตัวเองอีกครั้งด้วยการอ่านหนังสือ เข้าเวิร์กช็อป และปรึกษานักจิตบำบัดซีบีทีที่มีดีที่สุดในวงการ การปรับเส้นทางอาชีพของฉันสู่การเป็นนักจิตบำบัดซีบีทีทำให้ประสิทธิภาพและความพึงพอใจในอาชีพเปลี่ยนไปจนไม่อาจประเมินค่าได้

หลังจากทำงานมาหลายปีฉันถึงได้ตระหนักว่า การใส่ใจสิ่งที่ทำให้ปัญหายังเป็นปัญหานั้น ไม่เพียงมีประสิทธิภาพกับภาวะวิตกกังวลและอาการซึมเศร้าทุกรูปแบบ แต่ยังทำให้เราใช้ชีวิตได้เต็มศักยภาพและรู้จักตนเองมากขึ้นด้วย ไม่ว่าจะคุณอยากพาตัวเองออกจากปัญหาเฉพาะ

บางประการอย่างเช่นที่ฉันเป็นกับอาการแพนิค หรือเพียงอยากใช้ชีวิตให้มีความสุขขึ้น ประสบความสำเร็จมากขึ้น หรือจิตใจสงบขึ้น เครื่องมือที่ใช้ก็ไม่แตกต่างกัน

ฉันมักบอกผู้เข้าบำบัดของฉันที่ทนทุกข์จากโรควิตกกังวลว่า พวกเขาเป็นคนโชคดี พวกเขาโชคดีในแง่ที่ว่า ขณะที่คนส่วนใหญ่รู้สึกวาทนความวิตกกังวลได้ ความวิตกกังวลของพวกเขากลับหนักหนาเกินกว่าจะมองข้าม พวกเขามีแรงจูงใจมากพอให้เสาะหาความช่วยเหลือ สิ่งที่ฉันสอนพวกเขาไม่เพียงช่วยเรื่องภาวะวิตกกังวลเท่านั้น แต่ยังช่วยรับมือปัญหาใดๆ ก็ตามที่จะเกิดในอนาคตด้วย

คุณมีแรงจูงใจที่จะเปลี่ยนแปลงหรือไม่ ถ้าหากว่ามี โปรดอ่านต่อไป! ทุกเรื่องที่คุณอยากรู้อยู่ในหนังสือเล่มนี้หมดแล้ว

บทที่ 1
รับรู้ภัยคุกคาม

คุณเคยรู้สึกบ้างไหมว่าตัวเองใช้ชีวิตเหมือนผู้ป่วยเจาะสายน้ำเกลือ ถูกฉีดยาแห่งความกลัวเข้าแขนทีละนิด ทำนองว่า 06.00 น. เมื่อคืนฉันแทบไม่ได้นอน ตอนนี่เลยมีนหัวเกินกว่าจะทำอะไรเป็นชิ้นเป็นอัน 06.01 น. เอ๊ะ ฉันได้เข็ทหรือยังนะว่าลูกๆ ทำการบ้านหรือเปล่า 06.02 น. โอ้ พระเจ้า ภาวนาให้ตลาดหุ้นไม่ร่วง! แล้วก็เป็นอย่างนี้ไปเรื่อยทั้งวัน

ข้อเท็จจริงคือ คุณ กำลัง โดนฉีดยาแห่งความกลัว ยาที่ว่าผลิตจากฮอร์โมนความเครียด ซึ่งคุณสัมผัสในรูปแบบของภาวะวิตกกังวลและความกังวล มันคือใบสั่งยาที่สมองของคุณเขียนมาเพื่อตัวคุณเอง และยิ่งพยายามจัดการเท่าไรก็รังแต่จะทำให้แย่ลง

หนังสือเล่มนี้จะแสดงให้เห็นว่าทำไมคุณถึงควบคุมภาวะวิตกกังวลไม่ได้ เอาเข้าจริงแล้วหนังสือเล่มนี้จะทำให้ประจักษ์ว่า สิ่งที่คุณทำมาทั้งหมดเพื่อพยายามควบคุมภาวะวิตกกังวลกลับ



ยิ่งทำให้คุณหยุดกังวลไม่ได้ด้วยซ้ำ การต่อต้าน หลบเลี่ยง และเบี่ยงเบนให้หันสนใจเรื่องอื่นเพื่อหลีกเลี่ยงภาวะวิตกกังวล ล้วนแต่เป็นพฤติกรรมที่ส่งสัญญาณผิดๆ ไปยังสมอง พฤติกรรมเหล่านี้สะสมเชื้อไฟให้วงจรของภาวะวิตกกังวล ซึ่งทำให้คุณถูกจิตยาแห่งความกลัวในปริมาณมากขึ้น ฉันเรียกมันว่า *การให้อาหารลิง* เวลาพูดถึงลิง ฉันหมายถึง *สมองลิง* ซึ่งเป็นคำอุปมาอุปไมยเก่าแก่เท่าต้นกำเนิดของตัวพฤติกรรมเอง ฉันจะอธิบายให้ฟังเพิ่มเติมว่าหมายถึงอะไร

นักปราชญ์เปรียบเทียบสมองมนุษย์กับลิงมายาวนานหลายพันปี ความคิดเปรียบเทียบเหมือนลิงที่กระโดดจากกิ่งไม้กิ่งหนึ่งไปสู่อีกกิ่ง ไม่เคยพอใจ ไม่เคยหยุดพัก ความกังวลดั่งก้องในหัวเราเหมือนเสียงจี้วจ้าวไม่หยุดของลิง อารมณ์อันท่วมท้นสั่งให้เรากระโจนเข้าหาสิ่งใดก็ตามที่ช่วยผ่อนคลายแม้เพียงเล็กน้อย ต่อให้ความผ่อนคลายนั้นมักจะอยู่เกินเอื้อมไปนิดหน่อยเสมอ

เราหลายล้านคนต่างทุกข์ทรมานจากความวิตกกังวลท่วมท้นซึ่งอาจมีสาเหตุจากพันธุกรรมหรือเหตุการณ์กระทบกระเทือนจิตใจที่เกิดในชีวิต แม้ว่าภาวะวิตกกังวลของแต่ละคนจะมีหลากหลายรูปแบบและรุนแรงแตกต่างกัน แต่เราทุกคนล้วนแบ่งปันข้อเท็จจริงหนึ่งร่วมกัน นั่นคือ เราไม่อาจผ่อนคลายหรือสงบจิตสงบใจได้จนกว่าจะรู้สึกปลอดภัย การเอาชีวิตรอดสำคัญที่สุดเสมอสำหรับมนุษย์และสิ่งมีชีวิตอื่นๆ ทุกชนิดไม่ว่าจะสายพันธุ์ใด ดังนั้นจึงไม่มีสิ่งใดสำคัญเทียบเท่าการรักษาตัวเองให้แคล้วคลาดปลอดภัยอีกแล้ว เมื่อใดก็ตามที่เราารู้สึกว่ามีความปลอดภัยเป็นเดิมพัน กิจกรรมอื่นๆ เช่น การชื่นชมความสวยงามและนำอัศจรรย์ของชีวิต การเดินตามความฝัน หรือเพียงแค่ “ใช้ชีวิตอยู่กับปัจจุบัน” ก็กลายเป็นสิ่งที่เรายอมเสียไปเพื่อแลกกับความปลอดภัย

เราใช้ชีวิตราวกับมีความปลอดภัยเป็นเดิมพันเสมอไม่ว่าชีวิตจะตกอยู่ในอันตรายจริงหรือไม่ กลุ่มคนที่มีอาการวิตกกังวลอย่างพวกเราถูกฝังโปรแกรมในสมองให้รู้สึกไม่มีทางเลือก และเพื่อทำความเข้าใจว่า