

HEALING FROM
TOXIC RELATIONSHIPS

Think
Beyond

ขั้นตอน
รักษาแผลใจ
จากคน
TOXIC
ที่นักจิตวิทยา
แนะนำ



10 ขั้นตอนเยียวยาหัวใจจากแฟนเก่าที่ทำให้เราแตกสลาย อดีตคนรักที่เอาเปรียบ
และไม่เคยส่งเสียลูก เพื่อนร่วมงานที่ทำให้ร้ายเราลับหลัง และพ่อแม่ที่เลี้ยงดูเรามาแบบผิด ๆ

Stephanie Moulton
Sarkis, PhD

แปล ปรรารถนา วินัย

แต่ผู้รอด
จากความบอบช้ำ
ขอให้คุณค้นพบความหวัง
ในระหว่างเส้นทาง
แห่งการเยียวยา

สารบัญ

	บทนำ	9
1	เรามาถึงจุดนี้ได้อย่างไร ความสัมพันธ์ที่เป็นพิษมีลักษณะอย่างไร และจะระบุตัวคนนิสัยเป็นพิษได้ยังไง	21
2	บล็อกช่องทางการติดต่อถ้าทำได้ วิธีป้องกันการติดต่ออันไม่พึงประสงค์จากคนนิสัยเป็นพิษ และสิ่งที่ต้องทำเมื่อป้องกันไม่ได้	49
3	(เล็ก) ไขว่คว้าจากจบที่สมบูรณ์ ทำไมการหาข้อยุติจึงทำได้ยากหลังเดินออกจากความสัมพันธ์ ที่เป็นพิษ และจะเดินหน้าต่ออย่างไรในกรณีเช่นนี้	71
4	ให้อภัยตัวเอง วิธีปล่อยวางความโกรธและการโทษตัวเอง	91
5	ขีดเส้นกันขอบเขต วิธีปกป้องผลประโยชน์ของตัวเอง และให้ความสำคัญ กับตัวเองเป็นอันดับแรก	111
6	พูดคุยกับผู้เชี่ยวชาญ วิธีหาและร่วมมือกับผู้ให้บริการด้านการดูแลสุขภาพจิต	141
7	ฝึกดูแลตัวเอง วิธีรับประกันว่าความต้องการของคุณจะได้รับการตอบสนอง และวิธีสร้างนิสัยดูแลตัวเองในชีวิตประจำวัน	167

8	เชื่อมสัมพันธ์ใหม่	189
	วิธีสร้างความสัมพันธ์กับคนที่ดีต่อใจอีกครั้ง	
9	โคกเคड़ाให้พอ	209
	วิธีจัดการกับความสูญเสียเพื่อเยียวยาใจให้หายดี	
10	อาสาสมัคร	229
	วิธีทวงคืนจุดมุ่งหมายในชีวิตผ่านความไม่เห็นแก่ตัว	
11	ป้องกัน	249
	วิธีหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่เป็นพิษ	
	และพาตัวเองเข้าไปอยู่ในความสัมพันธ์ที่ดีต่อใจ	
	คุณจะหายดี	275
	ขอขอบคุณ	283
	แหล่งข้อมูลเพิ่มเติม	284
	อภิธานศัพท์	293
	บรรณานุกรม	304



ในหนังสือเล่มนี้

ก่อนอื่นขอหมายเหตุไว้ตรงนี้ว่า ตลอดหนังสือเล่มนี้ ฉันจะใช้คำสรรพนาม “เขา” “เธอ” หรือ “พวกเขา” สลับกันไปเพื่อสะท้อนให้เห็นว่าข้อมูลนี้ใช้ได้กับทุกเพศ ไม่ว่าจะเป็นเพศไหนก็มีนิสัยเป็นพิษ ขอบกตจีทำร้าย หรือชักใยบงการได้ทั้งนั้น ถึงแม้คุณจะได้ยินเรื่องราวของผู้ชายที่มีนิสัยเป็นพิษบ่อยกว่า แต่ผู้หญิงก็ทำแบบนั้นได้เหมือนกัน (เพียงแต่บางครั้งการกตจีทำร้ายจากเพศหญิงไม่ได้ถูกมองว่าเป็นการกตจีทำร้าย หรือไม่มีใครถือเป็นจริงเป็นจัง) ผู้ชายที่ผ่านประสบการณ์ที่เป็นพิษและการกตจีทำร้ายสมควรได้รับการสนับสนุนและการเยียวยาเช่นเดียวกับผู้หญิง การกตจีทำร้ายยังเกิดขึ้นในความสัมพันธ์แบบ LGBTQ+ เช่นกัน

หนึ่งในเป้าหมายของหนังสือเล่มนี้คือการแก้ไขความเข้าใจผิดเหล่านั้น ฉันยังหวังด้วยว่าจะสามารถสร้างความตระหนักรู้ว่าพฤติกรรมที่เป็นพิษไม่ได้เกิดขึ้นแค่ในความสัมพันธ์ระหว่างคนรักเท่านั้น แต่เกิดขึ้นในความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน คนในครอบครัว และคนในที่ทำงานด้วย

ในขณะที่คุณอ่านหนังสือเล่มนี้ คุณอาจพบว่า “อืม นั่นใช้กับฉันไม่ได้” หรือ “สถานการณ์ของฉันไม่ได้เป็นแบบนั้น” ขอให้รู้ไว้ว่าถึงแม้ความสัมพันธ์ที่เป็นพิษจะมีลักษณะบางอย่างเหมือนกัน ทว่าก็มีเอกลักษณ์ที่แตกต่างกันออกไปด้วย หนังสือเล่มนี้ไม่ใช่ยาครอบจักรวาล ดังนั้น ฉันจึงอยากให้คุณอ่านทุกอย่างในนี้ ถึงแม้ว่าเนื้อหาบางส่วนอาจใช้กับกรณีของคุณไม่ได้ บางครั้งความสัมพันธ์และสถานการณ์ที่เป็นพิษก็ซับซ้อนมาก คุณอาจเจอข้อคิดที่ช่วยให้คุณได้ในจุดที่คาดไม่ถึง

มาดูกันดีกว่าค่ะว่าในแต่ละบทมีเนื้อหาอะไรบ้าง ในบทที่ 1 **“เรามาสู่จุดนี้ได้อย่างไร”** คุณจะได้เรียนรู้ว่าความสัมพันธ์ที่เป็นพิษคือความสัมพันธ์แบบใด พร้อมทั้งตรวจสอบว่าคนรอบตัวคุณมีนิสัยเป็นพิษจริงหรือไม่ บางครั้งการคัดกรองว่าใคร “โอเค” และใครไม่โอเคก็เป็นเรื่องยาก โดยเฉพาะเมื่อคุณเติบโตมาท่ามกลางคนที่มีสภาพอารมณ์ไม่ปกติ การรู้วิธีแยกแยะความสัมพันธ์ที่เป็นพิษช่วยให้คุณสามารถตัดสินใจได้อย่างมีวิจารณญาณว่าจะอนุญาตให้ใครเข้ามาในชีวิต

บทที่ 4

ให้อภัยตัวเอง

วิธีปล่อยวางความโกรธและการโทษตัวเอง

หลังเดินออกจากความสัมพันธ์หรือสถานการณ์ที่เป็นพิษ คุณอาจรู้สึกโกรธตัวเอง และโมโหที่คุณไม่แยกตัวออกจากสถานการณ์ดังกล่าวให้เร็วกว่าที่เป็น หรือ เพราะคุณคิดว่าคุณ “น่าจะรู้ดีกว่านั้น”

เมื่อเราไม่พอใจและโกรธตัวเอง นั้นอาจส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์กับคนอื่นและคุณภาพชีวิตของเรา คุณอาจเกลียดตัวเองอย่างล้นหลามเสียจน คิดจะทำร้ายตัวเองหรือฆ่าตัวตาย คุณอาจกลับไปทำร้ายตัวเองอีกครั้งหรือ ทำพฤติกรรมดังกล่าวหนักขึ้น ถึงแม้การผิตหัวในตัวเองเป็นบางครั้งจะเป็นเรื่องปกติ แต่ถ้ามันเริ่มส่งผลกระทบต่ออารมณ์นอนหลับ ความอยากอาหาร และ สุขภาวะโดยรวม ก็ถึงเวลาแล้วที่คุณจะขอความช่วยเหลือและคิดทบทวน

เมื่อคุณโกรธตัวเอง การเยียวยาใจใน 2 ส่วนสำคัญย่อมเกิดขึ้นได้ยาก **ส่วนแรก** คือ การเรียนรู้ว่าประสบการณ์ดังกล่าวทำให้คุณเติบโตขึ้นอย่างไร **ส่วนที่สอง** คือ การบ่มเพาะและรู้สึกถึงความยุติธรรม เมื่อคุณพยายามเลิกโกรธตัวเอง คุณย่อมสามารถเยียวยาใจได้ลึกขึ้นไปอีกขั้น

ในขณะที่คุณอ่านบทนี้ คุณจะเห็นฉันทันย่าแนวคิดบางอย่างซ้ำ ๆ แนวคิดแรกปรับมาจากคำพูดของแพทย์และนักเขียนอย่าง เจร์ลด์ จี. แจมโพลสกี (Gerald G. Jampolsky) นั่นคือ **“จำไว้ว่าการให้อภัยคือการเลิกหวังว่าอดีตจะเปลี่ยนแปลงไป”**

แนวคิดอีกอย่าง คือ จงตระหนักว่าบางครั้งการให้อภัยตัวเองก็ยากกว่า การให้อภัยคนอื่น เรามีแนวโน้มที่จะวิพากษ์วิจารณ์ตัวเองมากกว่าที่เราทำกับคนอื่น ถ้าคุณอยู่ในความสัมพันธ์ที่เป็นพิษ แนวคิดนี้จะจริงเป็นพิเศษ คนนิสัย

เป็นพิษมากโทษคุณสำหรับพฤติกรรมของพวกเขาและบอกว่าคุณจำเป็นต้องเปลี่ยนแปลง คุณอาจต้องใช้เวลาลึกซึ้งกว่าจะตระหนักว่าคุณควรค่าแก่การได้รับเกียรติ ความรัก และการเห็นอกเห็นใจตัวเอง

การฝึกเห็นอกเห็นใจตัวเองหรือการปฏิบัติต่อตัวเองเหมือนที่คุณทำต่อเพื่อนสนิท เป็นส่วนหนึ่งของการก้าวไปสู่การเยียวยาใจ คุณจะบอกเพื่อนสนิทซ้ำ ๆ ว่าพวกเขาไม่ดีพอหรือไม่สมควรที่จะมีความสุขหรือเปล่านั้น แน่นอนว่าไม่ คุณยอมแสดงความรักและสนับสนุนพวกเขาอย่างเต็มที่ คนนิสัยเป็นพิษในชีวิตคุณมักไม่เห็นอกเห็นใจคุณ แต่คุณเห็นอกเห็นใจตัวเองได้ค่ะ

“ฉันเผลอปฏิบัติต่อตัวเองแบบเดียวกับที่แม่ทำกับฉัน ฉันจำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงเรื่องนี้”
— อลิเซห์ (Alizeh), 25 —

มาเช็กกันหน่อย : คุณคิดว่าการให้อภัยตัวเองเป็นเรื่องยากหรือเปล่า

การให้อภัยตัวเองอาจต้องอาศัยหลายขั้นตอน คุณอาจตระหนักว่าคุณกำลังโกรธตัวเองหรืออาจไม่รู้ตัวด้วยซ้ำ มาเช็กกันดีกว่าค่ะ คุณเห็นด้วยกับประโยคต่อไปนี้หรือไม่

1. ฉันรู้สึกที่ตัวเองทำลายความสัมพันธ์กับครอบครัวและเพื่อนในแบบที่ไม่อาจหวนคืนได้อีก
2. ฉันรู้สึกผิดและละอายใจอย่างเหลือล้น
3. ฉันรู้สึกว่าฉันไม่น่าทำแบบนั้นเลย ความรู้สึกนี้กัดกินจิตใจฉันอยู่
4. ฉันกำลังจัดการกับความรู้สึกโกรธตัวเอง
5. ฉันรู้สึกว่าตัวเองไม่มีสิทธิ์มีความสุข
6. ฉันไม่โทษคนอื่นที่โกรธฉัน
7. ฉันรู้สึกว่าตัวเองสมควรต้องชดใช้ที่อยู่ในความสัมพันธ์นี้นานเกินไป
8. ฉันนอนไม่หลับและเอาแต่ครุ่นคิดถึงสิ่งที่ทำพลาดไป
9. ฉันบ่อนทำลายตัวเองเพราะรู้สึกว่าตัวเองไม่สมควรได้รับสิ่งที่ดีกว่า
10. ฉันมองตัวเองในแง่ลบตลอดเวลา

ถ้าคุณเห็นด้วยอย่างน้อย 1 ข้อ คุณอาจมีปัญหาเรื่องการให้อภัยตัวเอง เนื้อหาในบทนี้จะสำรวจความเชื่อที่พบได้บ่อยซึ่งอาจขัดขวางไม่ให้เกิดความเห็นอกเห็นใจตัวเอง รวมทั้งนำเสนอขั้นตอนที่คุณทำตามได้เพื่อจะได้เดินหน้าต่อ



ไม่มีใครมีภูมิคุ้มกันต่อสถานการณ์ที่เป็นพิษ

เหตุผลส่วนหนึ่งที่คุณโกรธตัวเองอาจเป็นเพราะคุณไม่อยากจะเชื่อว่า คุณซึ่งเป็นผู้ใหญ่ ที่มีเหตุผลและมีวุฒิภาวะจะตกหลุมพรางคนนิสัยเป็นพิษ คุณอาจกล่าวโทษตัวเองที่ไม่เห็นสัญญาณความเป็นพิษในที่ทำงานตอนเริ่มงานช่วงแรก หรือยอมอดทนกับครอบครัวที่ทำตัวไม่ดีใส่คุณมานานขนาดนั้น

โปรดตระหนักว่า **ไม่ว่าใครก็เสี่ยงตกเป็นเหยื่อคนนิสัยเป็นพิษหรือสภาพแวดล้อมที่เป็นพิษได้ทั้งนั้น** ไม่สำคัญว่าคุณจะฉลาดหรือได้รับการศึกษาดีเพียงใด ต่อให้ความสัมพันธ์อื่น ๆ ที่ผ่านมามีดีต่อใจก็สำคัญ คนนิสัยเป็นพิษสามารถทำให้คนหัวนโหนได้ด้วยการแสดงอาการคลั่งรัก นอกจากนี้ ในระหว่างการสัมภาษณ์ คุณแทบไม่มีทางพบสัญญาณของในที่ทำงานที่เป็นพิษได้เลย เพราะคุณกำลังจดจ่ออยู่กับการพยายามสร้างความประทับใจ ความสัมพันธ์หรือสถานการณ์ที่เป็นภัยต่อใจมักไม่ได้เป็นแบบนั้นในตอนแรก ความเป็นพิษจะค่อย ๆ ปรากฏขึ้น ดังเหตุการณ์ที่ซาร่าห์ (Sarah) เจอในที่ทำงาน

ซาร่าห์ตั้งตารอที่จะได้ทำงานในบริษัทแห่งหนึ่งตั้งแต่เธอเรียนจบ บริษัทแห่งนี้เป็นหนึ่งในบริษัทที่มีชื่อเสียงที่สุดในสายงานของเธอ ซาร่าห์หาข้อมูลก่อนไปสัมภาษณ์และไม่พบสัญญาณเตือนภัยใด ๆ ดูเหมือนว่าคนที่รู้จักบริษัทแห่งนี้จะชื่นชมบริษัทเป็นอย่างมาก หลังจากสัมภาษณ์ผ่าน ทางบริษัทเสนอเงินเดือนและสวัสดิการที่สมเหตุสมผล ซาร่าห์จึงตอบรับด้วยความตื่นเต้น ทว่าในวันแรกที่เริ่มงาน เพื่อนร่วมงานใหม่คนหนึ่งชื่อแซม (Sam) แวะคุยกับเธอที่โต๊ะและโน้มตัวมาใกล้จนเกินพอดี “ผมคิดว่าคุณมีสิทธิ์จะรู้เรื่องนี้ ซาร่าห์” เขาบอกเธอ “หัวหน้าของคุณเคยมีประวัติคุกคามผู้หญิงในบริษัท” เขายังเสนอด้วยว่าถ้ามีอะไรให้ช่วยก็บอกเขาได้เลย



วางกรอบความคิดแง่ลบใหม่และปล่อยวางสิ่งที่น่าจะทำ

คุณอาจบอกตัวเองว่าคุณ “น่าจะเดินออกมาเร็วกว่านี้” “ไม่น่าเข้าไปทำงานที่นั่นเลย” หรือ “น่าจะเห็นสัญญาณเตือน” เมื่อคุณใช้คำว่า **น่าจะ** นั้นเท่ากับ การกดดันตัวเองอย่างหนัก เราไม่สามารถเปลี่ยนแปลงอดีตได้ ดังนั้น การใช้คำว่า **น่าจะ** ย่อมไม่มีประโยชน์อะไร การใช้คำว่า **ควรจะ** หรือ **คงจะ** ก็เช่นกัน

คำเหล่านี้ไม่ได้ผลักดันคุณไปข้างหน้า แต่กลับจุดรั้งให้คุณจมปลักต่อไป ดังที่คุณได้อ่านในส่วนต้นของบทนี้ คนที่รู้สึกผิดและละอายใจมักใช้คำว่า **คงจะ น่าจะ และ ควรจะ**

จับสังเกตเวลาคุณใช้คำว่า **ควรจะ คงจะ และ น่าจะ** แล้วเปลี่ยนมันให้เป็นประโยคเชิงบวก ตัวอย่างเช่น เปลี่ยนประโยค “ฉันน่าจะเดินออกมาเร็วกว่านี้” เป็น “แม้ฉันจะเดินออกมาช้า แต่นั่นไม่เห็นเป็นอะไรเลย” การวางกรอบความคิดแง่ลบใหม่ช่วยให้คุณมีความหวังกับอนาคต และรู้สึกดีขึ้น ยิ่งคุณฝึกสลับความคิดแง่ลบออกไปแล้วเปลี่ยนมันเป็นแง่บวกมากเท่าไร คุณยิ่งทำได้ดีขึ้นเท่านั้น คุณอาจถึงขั้นสังเกตว่าความคิดแง่ลบในหัวลดลงอย่างมหาศาล ลองไปดูตัวอย่างความคิดแง่ลบและวิธีวางกรอบมันใหม่กันดีกว่าค่ะ

“ผมเคยบอกตัวเองว่าผมน่าจะลาออกเร็วกว่านี้ และน่าจะเห็นสัญญาณว่าหัวหน้ามีนิสัยเป็นพิษ ตอนนี้ผมรู้แล้วว่าเราสามารถแสร้งทำตัว ‘ปกติ’ ในช่วงแรก ผมไม่มีทางรู้ได้เลยว่าจริง ๆ แล้วเขาเป็น คนยังไง”
— เอดูอาร์โด (Eduardo), 45

ความคิด	หลังวางกรอบใหม่
“ฉันไม่รู้ว่าจะทำอะไรสักอย่างเรื่องนี้ไปได้อย่างไร”	“ฉันกำลังเผชิญกับช่วงเวลาที่ทำนาย แต่ทุกอย่างจะค่อย ๆ ดีขึ้น ฉันมีวิธีขอความช่วยเหลืออยู่”
“ไม่อยากจะเชื่อเลยว่าฉันจะโง่งขนาดไม่เห็นว่าเขาเป็นคนหลงตัวเอง”	“บางทีก็ยากจะมองออกว่าใครเป็นคนหลงตัวเอง และฉันก็กลัวพอที่จะเดินออกมา”
“ฉันไม่รู้ว่าจะกล้าเชื่อใจใครได้อีกไหม”	“ฉันอาจเชื่อใจคนอื่นได้ยากในช่วงแรก แต่ฉันจะทำได้แน่ ๆ”

ความคิด	หลังวางกรอบใหม่
“ฉันพร้อมทำทุกอย่างเพื่อให้เขากลับมา”	“ดีแล้วที่ฉันไม่ได้อยู่กับเขาอีกต่อไป ฉันนอนหลับสนิทมากขึ้นและสุขภาพดีขึ้นทุกวัน”
“ฉันต้องทำอะไรบางอย่างแน่ ๆ หัวหน้างัดได้คุกคามฉัน”	“การคุกคามเป็นความผิดของผู้คุกคามเต็ม ๆ ฉันไม่ได้ทำอะไรที่เป็นการสนับสนุนพฤติกรรมดังกล่าว”
“ฉันไม่มีใครให้ขอความช่วยเหลือ”	“มีคนพร้อมจะช่วยเหลือฉันมากกว่าที่ฉันคิด”



บอกเล่าประสบการณ์ของคุณ

หลายคนไม่เคยพูดถึงประสบการณ์ที่พบเจอเมื่ออยู่กับคนนิสัยเป็นพิษ โดยอาจเป็นเพราะรู้สึกผิดและละอายใจ แต่คุณไม่ได้เป็นแบบนี้คนเดียวค่ะ เมื่อไม่นานมานี้ ผู้คนเริ่มพูดถึงประสบการณ์ที่รอดจากการกดขี่ทำร้ายและการคุกคามกันมากขึ้น ส่วนหนึ่งเป็นเพราะกระแส **#MeToo** บางครั้งเมื่อเราพูดถึงความผิดที่คนอื่นกระทำต่อเรา เราจะรู้สึกเป็นอิสระ ราวกับได้สลัดความรู้สึกผิดและความละอายใจออกไป เมื่อความรู้สึกผิดและความละอายใจโอบกอดเราหลายครั้ง ความโกรธก็ตามออกไปด้วย

บอกเล่าประสบการณ์ของคุณในแบบใดก็ได้ที่คุณรู้สึกปลอดภัย ไม่ว่าจะเป็นในการบำบัด ในกลุ่มสนับสนุนกันและกัน ในการพูดคุยกับครอบครัวและเพื่อนที่คุณไว้วางใจ หรือในโลกออนไลน์ เช่น บอกเล่าผ่านบล็อก

ทว่ามีข้อควรระวังอย่างหนึ่ง นั่นคือ อย่าลืมปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านกฎหมายว่าคุณสามารถเปิดเผยเรื่องใดได้บ้างเมื่อบอกเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับคนนิสัยเป็นพิษหรือสถานการณ์ที่เป็นพิษ ตัวอย่างเช่น การระบุชื่อบุคคลหนึ่งและเรียกอีกฝ่ายว่าคนนิสัยเป็นพิษอาจนำไปสู่ข้อพิพาททางกฎหมายได้ คุณอาจจะสามารถบอกเล่าได้เต็มที่ตรงใดที่ไม่ระบุตัวตนคนที่อยู่ในเหตุการณ์

“ฉันพบกลุ่ม 12 ขั้นตอนสำหรับคนที่เติบโตในครอบครัวที่มีปัญหา ฉันไปพบปะคนในกลุ่มทุกสัปดาห์ และรู้สึกดีมากที่ได้รู้ว่ามีคนเจอเรื่องแบบเดียวกัน พวกเขาไม่ตัดสินฉันเลย”

— คัทยา (Katya), 30

นอกจากนั้น คุณยังสามารถส่งเสียงเรียกร้องผ่านการสนับสนุนคนอื่นที่รอดจากคนนิสัยเป็นพิษหรือประสบการณ์ที่เป็นพิษ ตัวอย่างเช่น คุณอาจสนับสนุนให้มีการแก้กฎหมายเพื่อปกป้องเหยื่อความรุนแรงในครอบครัว หรืออาจให้ความรู้แก่เยาวชนเกี่ยวกับการแยกแยะคนที่ติดใจกับคนที่ป็นภัยต่อใจ อ่านเพิ่มเติมเกี่ยวกับการสนับสนุนผู้อื่นได้ในบทที่ 10



เลิกทำให้ตัวเองจิตตก

เมื่อคุณออกจากสถานการณ์ที่เป็นอันตราย คุณอาจทำให้ตัวเองจิตตกด้วยการกังวลว่า การกดขี่ทำร้ายที่คุณเจอนั้นแย่มากที่คุณจำได้จริง ๆ หรือ คุณอาจบอกตัวเองว่าพฤติกรรมของคนคนนั้นอาจไม่ได้เป็นอันตราย แต่เป็นคุณที่คิดมากเกินไป

เมื่อคุณเดินออกมาผจญโลกเพียงลำพังและสร้างชีวิตใหม่หลังจากถูกกดขี่ทำร้าย ปกติแล้วคุณจะรู้สึกว่าคุณอาจตัดสินใจผิด ความคิดนี้มักเกิดจากความกลัวความสัมพันธ์หรือสถานการณ์ที่มีการกดขี่ทำร้ายเป็นอันตรายต่อคุณก็จริง แต่การใช้ชีวิตเพียงลำพังก็เต็มไปด้วยความไม่แน่นอน คุณอาจโกรธตัวเองที่คิดอยากกลับไปสู่สถานการณ์ที่เป็นภัยต่อใจเพราะอย่างน้อยที่สุดคุณก็พอเดาได้ว่าจะเกิดอะไรขึ้นบ้าง แต่อย่าลืมว่าคุณยอมไม่เดินออกจากความสัมพันธ์หรือสภาพแวดล้อมหนึ่ง ๆ หากมันดีต่อใจ คุณตัดสินใจถูกแล้วที่เดินออกมา

ถ้าคนนิสัยเป็นพิษทิ้งคุณไป จงมองว่านั่นเป็นประโยชน์ต่อคุณด้วยซ้ำ สถานการณ์อาจอันตรายยิ่งขึ้นถ้าผ่านไบนานกว่านั้น จงยอมรับว่าคุณต้องการความแน่นอนและความมั่นคง เชื่อเถอะค่ะว่าคุณจะได้มันมาในไม่ช้า สักวันความไม่สบายใจจะค่อย ๆ จางหายไป คุณจะรู้สึกมั่นคงและให้ความสำคัญกับตัวเองมากขึ้น

คำถามชวนเขียน : อะไรไปได้สวยบ้าง

เมื่อคุณจิตตกหลังจากออกห่างคนนิสัยเป็นพิษ คุณอาจหลงลืมสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นกับคุณหลังตัดการติดต่อกับบุคคลดังกล่าว ให้หาเวลาเขียนถึงโอกาสที่คุณได้รับคนที่คุณได้พบปะ สุขภาพที่ดีขึ้น และเรื่องอื่น ๆ ในชีวิตที่เปลี่ยนไปในทิศทางที่ดีขึ้นตั้งแต่เลิกติดต่อกับคนนิสัยเป็นพิษ คุณอาจพบเจอเรื่องดี ๆ นับไม่ถ้วนหลังจากสลัดคนนิสัยเป็นพิษหรือสถานการณ์ที่เป็นพิษออกจากชีวิต คุณย่อมมองไม่ค่อยเห็นเหตุการณ์ดี ๆ เวลาารู้สึกวิตกกังวลหรือหดหู่ อย่างไรก็ตาม ตอนนี้คุณอาจมีเวลามากขึ้นจนสามารถทำสิ่งที่สนใจและจดจ่อกับสิ่งที่ทำให้มีความสุขเวลาเกิดเหตุการณ์ดี ๆ ขึ้นในชีวิตก็น่าบันทึกนี้ขึ้นมาเขียนต่อ วันใดที่คุณรู้สึกว่า คุณตัดสินใจพลาดที่ถอยห่างจากคนนิสัยเป็นพิษ ให้หยิบบันทึกนี้มาอ่านรายการสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นกับชีวิตนับตั้งแต่ตัดสินใจเช่นนั้น

.....

หลังจากความสัมพันธ์ที่เป็นพิษจบลง เป็นธรรมดาที่คุณจะรู้สึกโกรธและไม่พอใจคนอื่นและตัวเอง คุณอาจรู้สึกผิดและละอายใจด้วย **ความรู้สึกเหล่านี้ล้วนเป็นเรื่องปกติ** ไม่มีใครมีภูมิคุ้มกันต่อสถานการณ์ที่เป็นพิษ เมื่อคุณสามารถปล่อยวางความรู้สึกที่ว่าคุณต้องรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตัวเองเผชิญ คุณสามารถบ่มเพาะความเชื่อในอำนาจควบคุมจากภายใน ส่งผลให้คุณลุกขึ้นสู้ใหม่ได้ในทุกความสัมพันธ์และพร้อมฟันฝ่าความไม่แน่นอนของชีวิต

ขั้นตอนสำคัญอีกอย่างหนึ่งในการลุกขึ้นสู้ใหม่ คือ **การขีดเส้นกันขอบเขต** ที่ดีและ**รักษาขอบเขต**นั้นไว้ เราจะพูดถึงเรื่องนี้กันในบทต่อไปค่ะ

เมื่อไม่นานมานี้ รัสได้รู้จักกับเบน (Ben) เพื่อนใหม่ในที่ทำงาน หลังจากรู้จักกันมากขึ้น ทั้งคู่ได้รู้ว่าอีกฝ่ายเผชิญประสบการณ์และชีวิตวัยเด็กที่คล้ายคลึงกัน เบนผ่านการเยียวยาจากบาดแผลทางใจมาลึกซึ้งแล้ว วันหนึ่งขณะที่พวกเขาเดินไปกินข้าวกลางวันด้วยกัน เบนก็พูดถึงโอเต้ต์อย่างระมัดระวัง “นายพยายามพูดเรื่องนี้กับเธอมาหลายครั้งแล้ว” เขาบอก “แต่เราไม่มีทางมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อใจได้หรอกนะ ถ้าอีกฝ่ายไม่เคยมองว่าตัวเองผิด”

“ฉันไม่รู้ด้วยซ้ำว่าความสัมพันธ์ที่ดีต่อใจหน้าตาเป็นยังไง” รัสยอมรับ “เอาจริงฉันก็รู้อยู่หรือกว่าเธอทำไม่ถูก แต่ฉันรู้สึกว่บางครั้งตัวเองก็ทำเกินไป โดยเฉพาะเวลาคิดถึงสิ่งที่เกิดขึ้นตอนอยู่กับพ่อ อย่างน้อยโอเต้ต์ก็สนใจว่าฉันทำอะไรอยู่ที่ไหน”

“ฉันคิดว่านายต้องทำอะไรสักอย่างกับเรื่องนี้แหละ” เบนบอก “ลองนึกถึงสิ่งที่นายพบเจอในวัยเด็กแล้วเรียนรู้ที่จะขีดเส้นกันขอบเขตดูสิ” รัสเคยได้ยินคำว่า **ขอบเขต (Boundaries)** มาก่อน แต่ไม่รู้ว่จริง ๆ แล้วมันหมายความว่าอะไร เบนบอกว่การมีขอบเขตที่ดีจะช่วยสร้างขีดจำกัดที่ดีเพื่อให้ผู้คนรู้ว่เขาอยากให้คนอื่นปฏิบัติต่อเขาอย่างไร “ตอนแรกนะยากแน่ ๆ เพื่อน” เขาเสริม “แต่ยิ่งฉันคุ้นเคยกับการขีดเส้นกันขอบเขตมากเท่าไร ฉันก็ยิ่งมีคนที่ดีต่อใจในชีวิตเพิ่มมากขึ้นเท่านั้น”



ขอบเขตคืออะไร

ขอบเขต คือ แนวทางหรือขีดจำกัดที่คุณกำหนดเอาไว้สำหรับตัวเองและความสัมพันธ์ เพื่อให้มั่นใจว่คุณสามารถปกป้องสุขภาพจิตของตัวเองและไม่ปล่อยให้ความต้องการของคนอื่นสำคัญว่กว่าของตัวเอง ขอบเขตมีหลายประเภท ดังนี้

1. **ขอบเขตทางอารมณ์** คือ การเคารพความรู้สึกและพลังของตัวเอง โดยรู้ว่เมื่อไรควรใช้เวลากับคนอื่น (และควรใช้เวลาดังกล่าวแค่ไหน) รวมถึงตระหนักว่คุณรับมือกับพลังทางอารมณ์ได้มากเพียงใด

2. **ขอบเขตทางร่างกาย** คือ การรักษาพื้นที่ส่วนตัวหรือการถูกสัมผัสในระดับที่ไม่รู้สึกอึดอัดใจ รวมทั้งการรับประกันให้แน่ใจว่าความต้องการทางร่างกาย (เช่น อาหาร น้ำ และการนอนหลับ) ได้รับการตอบสนองอย่างครบถ้วน นอกจากนี้ขอบเขตดังกล่าวยังรวมถึงการออกกำลังกายในระดับที่ส่งผลดีต่อร่างกายด้วย
3. **ขอบเขตทางเพศสัมพันธ์** คือ การมีเพศสัมพันธ์แค่ตอนที่คุณและคนรักยินยอมพร้อมใจทั้งคู่ สามารถสื่อสารกับคนรักได้ว่าคุณสนใจและไม่สนใจกิจกรรมทางเพศรูปแบบใดบ้าง รวมถึงมีสิทธิ์เปลี่ยนใจหรือปฏิเสธกิจกรรมใด ๆ ที่คุณรู้สึกไม่สบายใจหรือไม่ปลอดภัย
4. **ขอบเขตทางเวลา** คือ การรู้ลำดับความสำคัญของตัวเองและแบ่งเวลาเพื่อทำสิ่งเหล่านั้นโดยไม่เบียดเบียนตัวเองจนเกินไป รวมทั้งการปฏิเสธคำขอที่จะผลาญเวลาไปเปล่า ๆ
5. **ขอบเขตทางความคิด** คือ การเคารพความคิดและไอเดียของตัวเองและคนอื่น การมีขอบเขตประเภทนี้หมายถึงการยืนหยัดปกป้องหาอย่างให้เกียรติอีกฝ่ายและคาดหวังสิ่งเดียวกันนี้จากคู่สนทนา ขอบเขตดังกล่าวยังรวมถึงสิทธิ์ในการแสวงหาข้อมูล และได้รับความรู้ในด้านที่ตัวเองสนใจและให้ความสำคัญ

ในความสัมพันธ์ที่เป็นพิษ คุณอาจไม่แน่ใจว่าคุณมีสิทธิ์อะไรบ้าง หรืออีกฝ่ายอาจทำหายขอบเขตของคุณไม่หยุดหย่อน

ในบทนี้ คุณจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับขอบเขตที่ดี สิทธิ์อันพึงมี อิทธิพลที่ **รูปแบบความผูกพัน** (Attachment style) มีต่อขอบเขตของเรา และวิธีการหาขอบเขตในสถานการณ์ต่าง ๆ เช่น ในการเลี้ยงลูกร่วมกัน ตัวอย่างของขอบเขตที่ดี มีดังต่อไปนี้

- ❖ ปฏิเสธสิ่งที่ไม่เหมาะกับชีวิตคุณ ทำให้คุณรู้สึกอึดอัด หรือไม่ปลอดภัย
- ❖ ตอบรับกำลังใจหรือความช่วยเหลือ
- ❖ บอกคนอื่นเมื่อคุณอยากอยู่คนเดียว แล้วใช้เวลาอยู่คนเดียว

การบำบัดทางความคิดและพฤติกรรม

เอพิคเตตัส (Epictetus) นักปรัชญาชาวกรีก เคยเขียนไว้ว่า “ผู้คนไม่ได้ถูกรบกวนโดยสิ่งต่าง ๆ แต่โดยมุมมองที่พวกเขามีต่อมัน” การบำบัดทางความคิดและพฤติกรรมมีแนวคิดหลัก 3 ประการเกี่ยวกับวิธีคิดของคุณและอิทธิพลที่มันส่งผลต่อโลกรอบตัวคุณ **ประการแรก** สิ่งที่ทำให้คุณหงุดหงิดหรือโมโหไม่ใช่เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น แต่เป็นวิธีคิดของคุณ **ประการที่สอง** คุณสามารถตระหนักรู้และเปลี่ยนแปลง “เสียงในใจ” ได้ **ประการที่สาม** การเปลี่ยนแปลงความคิดและเสียงในใจสามารถเปลี่ยนแปลงวิธีที่คุณมองสิ่งต่าง ๆ และสุดท้ายก็จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของคุณ

ในการบำบัดทางความคิดและพฤติกรรม นักบำบัดอาจคุยกับคุณเรื่อง “การบิดเบือนทางความคิด” หรือวิธีคิดที่ถ่วงรั้งคุณ บางครั้งเสียงในใจอาจไม่ได้ใจดีกับเรา ทั้งยังพูดถึงเหตุการณ์และตัวเราในแบบที่ไม่เป็นความจริง การบิดเบือนทางความคิดมีหลายประเภท เช่น

การขยายความเกินจริง (Magnification) และ **การลดทอนความจริง (Minimization)** การขยายความเกินจริงเป็นดังสำนวนที่ว่า “ทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่” ซึ่งหมายความว่า คุณรู้สึกแย่อย่างหนักกับเรื่องที่มีความจริงแล้วเป็นเพียงเรื่องเล็กเท่านั้น เช่น การคิดว่าตัวเองจะถูกไล่ออกเพราะไปทำงานสายจากการหาบุญเจอไม่เจอ ส่วนการลดทอนความจริงนั้นตรงข้ามกันอย่างสิ้นเชิง โดยเป็นการทำเหมือนเรื่องใหญ่เป็นเรื่องเล็กที่ไม่สลักสำคัญ ตัวอย่างก็เช่น พฤติกรรมที่พบได้บ่อยของคนไข้เหล่านี้ ซึ่งมักบอกตัวเองหรือคนอื่นว่าการเมาหัวราน้ำในคืนก่อนนั้น “ไม่ใช่เรื่องใหญ่เสียหน่อย”

การเหมารวมเกินจริง (Overgeneralization) เกิดขึ้นเมื่อเรานำความคิดที่ใช้ในเหตุการณ์หนึ่งไปใช้กับเหตุการณ์ทุกอย่างที่เกิดขึ้นหลังจากนั้น ตัวอย่างเช่น ถ้าเพื่อนบอกว่าวันนี้ไปกินข้าวเที่ยงกับคุณไม่ได้ เสียงในใจจะตอบกลับมามีว่า “ฉันไม่มีเพื่อนเลย”

การโยงเข้าตัวเอง (Personalization) เกิดขึ้นเมื่อคุณคิดว่าเหตุการณ์ต่าง ๆ หรือการกระทำของคนอื่นสะท้อนถึงตัวคุณ น้อยครั้งมากที่สิ่งต่าง ๆ ในชีวิตจะโยงเข้าตัวเราจริง ๆ แม้กระทั่งในตอนที่มีมันดูจะเป็นแบบนั้นก็ตาม วิธีที่คนบางคนปฏิบัติต่อคุณสะท้อนถึงตัวเขา ไม่ใช่ “—

ตัวคุณ ตัวอย่างเช่น คุณคุยโทรศัพท์กับเพื่อนแล้วน้ำเสียงเพื่อนฟังดูกระแทกกระชั้น คุณจึงสงสัยว่าคุณทำอะไรให้เพื่อนอารมณ์เสียหรือไม่ โดยที่ความจริงแล้วเพื่อนแค่เจอวันแย่ ๆ มาเท่านั้น

“การบำบัดทางความคิดและพฤติกรรมช่วยให้ผมตระหนักว่า สิ่งที่คุณทำและพูดกับผมไม่ใช่การโจมตีผมเป็นการส่วนตัว พฤติกรรมของพวกเขาบ่งบอกถึงสิ่งที่พวกเขาเป็นมากกว่าจะบ่งบอกถึงสิ่งที่ผมเป็น”

— จามาล (Jamal), 28 | —”

การบำบัดพฤติกรรมแบบวิภาษวิธี

การบำบัดพฤติกรรมแบบวิภาษวิธี เป็นการบำบัดทางความคิดและพฤติกรรมประเภทหนึ่ง โดยมีเป้าหมายเพื่อเพิ่มความทนต่อความเครียด ตรวจสอบอารมณ์อย่างสม่ำเสมอ และสร้างสมดุลระหว่างการยอมรับกับการเปลี่ยนแปลง

หลักการหนึ่งของการบำบัดประเภทนี้คือ การรู้สึกถึงอารมณ์ที่ขัดแย้งกันนั้นเป็นเรื่องปกติ คุณสามารถรู้สึกโกรธคนนิสัยเป็นพิษไปพร้อมกับรู้สึกผูกพันกับพวกเขาได้ นี่อาจฟังดูน่าสับสน ทั้งนี้เนื่องจากคนจำนวนมากถูกสอนว่าเรารู้สึกได้ทีละอารมณ์

การบำบัดพฤติกรรมแบบวิภาษวิธีจะใช้ตัวอักษรย่อ ACCEPT เพื่อช่วยให้คุณรับมือกับตัวกระตุ้นความเครียดในชีวิต

A = Activities
(กิจกรรม)



ทำอะไรทำและทำงานง่าย ๆ ที่เบี่ยงเบนความสนใจออกจากเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกแย่

C = Contribute
(ให้ความช่วยเหลือ)



ช่วยเหลือคนอื่นเพื่อจะได้ไม่จดจ่อแต่กับตัวเอง อ่านข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับพลังแห่งการเยียวยาจากการไม่เห็นแก่ตัวได้ในบทที่ 10

C = Comparisons
(การเปรียบเทียบ)



ดูว่าชีวิตของคุณแตกต่างจากคนที่มียุทธน้อยกว่าคุณแค่ไหน
ขอให้อีกครั้งว่า การไม่จดจ่อแต่กับตัวเองช่วยให้คุณรับมือกับ
เหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกแย่ได้ การเขียนบันทึกขอบคุณ โดยเขียน
ทุกสิ่งที่คุณขอบคุณและเป็นไปอย่างราบรื่น ก็เป็นอีกวิธีหนึ่ง
ในการฝึกจดจ่อกับสิ่งดี ๆ ทั้งหมดในชีวิตแทนที่จะจดจ่อกับส่วน
ที่ทำให้รู้สึกแย่

E = Emotions
(อารมณ์)



ทำตัวตรงข้ามกับอารมณ์ใดก็ตามที่คุณกำลังรู้สึกอยู่ หากคุณกำลัง
รู้สึกเหนื่อย ให้ทำอะไรที่เพิ่มความกระตือรือร้น หากคุณกำลัง
รู้สึกเศร้า ให้ดูภาพยนตร์ตลก การทำแบบนี้แสดงให้เห็นว่า
อารมณ์เป็นเรื่องชั่วคราว และคุณมีอำนาจในการเปลี่ยนแปลงมัน

P = Push away
(ผลักไส)



ผลักไสความรู้สึกเชิงลบออกไปไกล ๆ ด้วยการนึกภาพว่าคุณกำลัง
รู้สึกเปี่ยมความสามารถและมีอิทธิพลพอที่จะควบคุมชีวิตตัวเอง

T = Thoughts
(ความคิด)



จดจ่อกับความคิดเชิงตรรกะให้มากขึ้น อารมณ์ไม่ใช่ข้อเท็จจริง
ให้พิจารณาว่าอะไรคือความจริงในสถานการณ์ของคุณแทนที่
จะมุ่งเน้นไปที่การคาดการณ์ จงจดจ่อกับสิ่งที่เกิดขึ้นจริงแทน
ที่คุณคิดว่าเกิดขึ้น

การบำบัดแบบเน้นการแก้ไข

ในการบำบัดแบบเน้นการแก้ไข นักบำบัดอาจถามถึงสิ่งที่ไปได้สวยในตอนนี้หรือ
ช่วงที่คุณไม่ได้รู้สึกเครียด วิตกกังวล และหดหู่เท่าช่วงอื่น นอกจากนั้น นักบำบัด
ยังอาจถามว่า “สิ่งต่าง ๆ จะเป็นอย่างไรถ้ามันดำเนินไปด้วยดี”

ในการบำบัดแบบเน้นการแก้ไข คำถามนี้มีชื่อเรียกว่า **“คำถามพิเศษ”**
โดยเป็นวิธีกำหนดเป้าหมายสำหรับการรักษาและจุดประกายความหวัง นักบำบัด
แบบเน้นการแก้ไขจะช่วยคุณหาจุดแข็งของตัวเองและวิธีทุ่มเทพลังงานไปกับการ
การเยียวยาตัวเอง เมื่อคุณมีความสัมพันธ์ที่เป็นพิษมายาวนาน คุณอาจรู้สึกว่า
คุณไม่สามารถทำสิ่งที่เหมาะสมได้ หรือไม่มีทางจะมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อไปได้
ในการบำบัดแบบเน้นการแก้ไข คุณจะพบว่าอันที่จริงแล้วคุณเป็นคนเข้มแข็ง
มีศักยภาพ และสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อไปได้มาโดยตลอด

บทที่ 7

ฝึกดูแลตัวเอง

วิธีรับประกันว่าความต้องการของคุณจะได้รับการตอบสนอง
และวิธีสร้างนิสัยดูแลตัวเองในชีวิตประจำวัน

คนนิสัยเป็นพิษอาจบอกคุณผ่านคำพูดหรือการกระทำว่า ความต้องการของคุณไม่สำคัญ ช่วงที่กำลังรักษาตัวจากความสัมพันธ์หรือสถานการณ์ที่เป็นพิษคือเวลาสำคัญที่คุณต้องติดต่อตัวเองเป็นพิเศษ และถ้าคุณยังไม่ได้ฝึกดูแลตัวเองด้วยความรักและความอ่อนโยนก็ถึงเวลาลงมือแล้วค่ะ

การดูแลตัวเองไม่ใช่ความหรูหราที่คุณเพิ่มเข้ามาในชีวิตเป็นบางช่วง แต่คือสิ่งจำเป็น หลายคนเชื่อกันว่าการดูแลตัวเองคือการตามใจตัวเอง หรือเชื่อว่าเราควรใส่ใจความต้องการของคนอื่นก่อนตัวเอง “—

เมื่อเราฝึกดูแลตัวเอง เท่ากับเราได้รับประกันว่าเราจะมีพลังงานและจิตใจที่สงบ ซึ่งจำเป็นต่อการเยียวยาอย่างแท้จริง เนื้อหาในบทนี้จะหักล้างความเชื่อผิด ๆ ที่พบได้บ่อยเกี่ยวกับการดูแลตัวเองและสำรวจวิธีดูแลตัวเองแบบต่าง ๆ

นักบำบัดบอกฉันว่า การดูแลตัวเองขณะที่ต้องดูแลคนอื่นไปด้วยก็เหมือนเวลาเรานั่งเครื่องบิน พนักงานจะบอกให้เราใส่หน้ากากออกซิเจนให้ตัวเองก่อนใส่ให้ลูก คุณจำเป็นต้องดูแลตัวเองให้ดีกว่าถึงจะดูแลคนอื่นได้”

— เมแกน (Meghan), 35 | —”



การดูแลตัวเองคืออะไร

การดูแลตัวเองไม่ได้หมายถึงการถูกพะเน้าพะนอหรือได้รับ “การปฏิบัติในแบบพิเศษ” หากแต่คือการปฏิบัติต่อตัวเองในแบบที่คุณจะทำกับเพื่อนสนิท เป็นการแสวงหาสุขภาพและความสมบูรณ์แข็งแรงในด้านต่าง ๆ ของชีวิต ไล่ตั้งแต่

ร่างกาย อารมณ์ จิตวิญญาณ ไปจนถึงสังคมและครอบครัว ถ้าคุณกำลังสงสัยว่า ความสมบูรณ์แข็งแรงหมายถึงอะไรในแต่ละด้านเหล่านี้ ลองไปดูความหมายกันค่ะ

ร่างกาย : ความสมบูรณ์แข็งแรงด้านร่างกายเป็นสิ่งแรกที่พวกเราส่วนใหญ่ นึกถึงเวลาพูดถึงเรื่อง “สุขภาพ” แนวทางการดูแลตัวเองในด้านร่างกายก็เช่น การไป ตรวจร่างกายและตรวจสุขภาพช่องปากเป็นประจำ การออกกำลังกาย การมีกิจวัตร การนอนที่ดี การรักษาสุขภาพอนามัย และการกินอาหารถูกหลักโภชนาการ

อารมณ์ : ความสมบูรณ์แข็งแรงด้านอารมณ์ คือ การยอมรับความรู้สึก ของตัวเองและปล่อยใจให้รู้สึกตามนั้น เมื่อคุณประสบกับอารมณ์ที่แรงกล้าแทนที่ จะรู้สึกว่าคุณควบคุมมันไม่ได้ คุณกลับรู้ว่าความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของประสบการณ์ ที่มนุษย์พบเจอเป็นปกติ คุณรู้ว่าเมื่อไรคุณจำเป็นต้องหยุดพักเพื่อปรับเปลี่ยน บางอย่างในชีวิตเวลาารู้สึกเครียดหรืออ่อนล้า คุณดูแลตัวเองเชิงรุกแทนที่จะเป็น เชิงรับ นี่หมายความว่า คุณดูแลตัวเองอย่างสม่ำเสมอ ไม่ใช่แค่ดูแลเมื่อรู้สึกเครียด

จิตวิญญาณ : ความสมบูรณ์แข็งแรงด้านจิตวิญญาณ หมายความว่า คุณรู้สึกเชื่อมโยงกับบางสิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่าตัวเอง ทั้งนี้ไม่ได้หมายความว่า คุณจะต้อง นับถือศาสนาใด ๆ เสมอไป แต่หมายความว่า คุณมีหลักจรรยาบรรณหรือหลักการ ที่ใช้ในการดำรงชีวิตและตัดสินใจ คุณอาจรู้สึกเชื่อมโยงกับสิ่งแวดล้อมและ สิ่งมีชีวิตอื่น ๆ การฝึกดูแลตัวเองด้านจิตวิญญาณก็เช่น การไปสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ การสวดภาวนา การทำสมาธิ หรือการอยู่ท่ามกลางธรรมชาติ

สังคมและครอบครัว : ความสมบูรณ์แข็งแรงด้านสังคมและครอบครัว หมายความว่า คุณรู้สึกผูกพันกับคนอื่น มีส่วนร่วมกับชุมชนอย่างแข็งขัน รักษาสมดุลระหว่างด้านต่าง ๆ ในชีวิต และแบ่งเวลาให้เพื่อนและครอบครัว อย่างเหมาะสม คุณสามารถปฏิเสธคำชวนไปร่วมงานสังสรรค์หรือการทำประโยชน์ เพื่อสังคมโดยไม่รู้สึกผิด คุณเข้าอกเข้าใจคนอื่นและกำหนดขอบเขตที่ดี การดูแล ตัวเองในด้านนี้ หมายถึง การรู้ว่าเมื่อไรคุณต้องการแรงสนับสนุนจากสังคมและ ขอความช่วยเหลือจากคนอื่น รวมถึงการตระหนักว่าเมื่อไรคุณต้องการเวลาเพื่อ ตัวเองและใช้เวลาเหล่านั้นเพื่อตัวเอง

คำถามชวนเขียน : คุณสมบุรณ์แข็งแรงแค่ไหน

คุณให้คะแนนความสมบุรณ์แข็งแรงในแต่ละด้านข้างต้นเท่าไรจาก 1-10 โดย 1 หมายถึง คุณต้องการความช่วยเหลือเพิ่มเติมในด้านนั้น และ 10 หมายความว่า คุณพอใจอย่างยิ่งกับสภาพปัจจุบันในด้านนั้นของชีวิต

เลือกด้านหนึ่งที่คุณรู้สึกว่าจะต้องปรับปรุง จากนั้นให้ระดมสมองหาวิธีปรับปรุงมัน เช่น ถ้าคุณให้คะแนนความสมบุรณ์แข็งแรงด้านร่างกาย 2 คะแนนและอยากปรับปรุงให้เป็น 8 คะแนน คุณอาจทำได้ด้วยการไปเดินเล่นทุกวัน ใช้กล่องจัดระเบียบยาเพื่อจะได้กินยาอย่างสม่ำเสมอ และเข้านอนตอนสี่ทุ่มทุกคืน ถ้าคุณคิดว่าคุณสามารถทำ 1-2 สิ่งเหล่านี้ได้อย่างสม่ำเสมอตลอดระยะเวลา 1 เดือน ก็ลองลงมือเลยล่ะ เมื่อคุณเริ่มเห็นความเปลี่ยนแปลงเชิงบวกที่ตัวเองสร้างขึ้น คุณจะมีแนวโน้มที่จะเปลี่ยนแปลงต่อไปเรื่อย ๆ ในระยะยาว แต่ทำแค่ทีละอย่างนะคะ อย่ารู้สึกว่าคุณจำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงนิสัยทุกด้านพร้อมกัน !

	สภาพปัจจุบัน 1-10	คะแนน ที่ต้องการ	แนวทาง ที่คุณต้องทำ
ร่างกาย			
อารมณ์			
จิตวิญญาณ			
สังคม			

หลังจากผ่านไปหนึ่งเดือน ให้กลับมาทบทวนกิจกรรมนี้อีกครั้ง คุณรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับด้านนั้น ๆ พร้อมทั้งจะปรับปรุงด้านต่อไปหรือยัง จากนั้นให้ทำตามขั้นตอนเดิมกับด้านต่อไปที่ต้องการปรับปรุง เมื่อเวลาผ่านไปคุณจะเห็นว่า คุณภาพชีวิตโดยรวมดีขึ้นอย่างมหาศาล



การดูแลตัวเองไม่ใช่ “เสียผ้าฟรีไซซ์”

ขณะที่อ่านบทนี้ คุณอาจสนใจแนวทางการดูแลตัวเองบางแนวทาง ส่วนบางแนวทาง...ก็อาจไม่ค่อยน่าสนใจนัก นั่นไม่เป็นไรเลยคะ ! สิ่งที่ได้ผลสำหรับคนหนึ่งอาจไม่ได้ผลสำหรับคุณ เพื่อนของคุณอาจพบว่าการทำสวนทั้งวันเป็นวิธีพักผ่อนหย่อนใจที่ดีที่สุด ขณะที่คุณอยากอ่านหนังสืออยู่ในบ้านมากกว่า เธออาจแช่น้ำยาว ๆ เพื่อผ่อนคลาย แต่คุณกลับรู้สึกเบื่อและอยากลุกจากอ่างอาบน้ำแทบแย่ นี่ไม่ได้หมายความว่าให้คุณดูแลตัวเองไม่ถูกต้อง แต่แค่หมายความว่า ผู้คนมีวิธีผ่อนคลายแตกต่างกันไป คุณอาจจำเป็นต้องลองเทคนิคอื่น ๆ ก่อนจะเจอเทคนิคส่วนหนึ่งที่ได้ผล ลองนึกถึงช่วงเวลาที่คุณรู้สึกเครียดและจากนั้นความเครียดก็บรรเทาเบาบางลง ตอนนั้นคุณทำอะไรคะ ลองทำสิ่งนั้นอีกครั้งแล้วดูว่าตอนนี้มันยังช่วยให้ผ่อนคลายและเพิ่มพลังให้คุณได้อยู่ไหม

มาเช็กกันหน่อย : ฉันดูแลตัวเองได้ดีหรือยัง

วิธีที่มีประสิทธิภาพในการประเมินว่าคุณดูแลตัวเองได้ดีหรือยังก็คือ การตรวจสอบกับตัวเอง ประโยคต่อไปนี้ตรงกับคุณกี่ข้อ

1. ฉันทำตามความต้องการของคนอื่นก่อนของตัวเอง
2. ฉันรู้สึกว่าคุณไม่ได้สำคัญอะไร
3. ฉันทำเรื่องเดิมซ้ำ ๆ ทุกวันและเริ่มรู้สึกเหนื่อยหน่าย
4. ฉันแค่ไม่มีแรงมากพอ
5. ฉันตื่นนอนด้วยความอ่อนเพลีย ไม่รู้สึกสดชื่นเลย
6. ฉันคิดอยากหนีไปไกล ๆ และเริ่มต้นทุกอย่างใหม่
7. ฉันปฏิเสธคนไม่เป็น
8. ปกติแล้วฉันไม่ได้แบ่งเวลาให้ตัวเองเพลิดเพลินกับชีวิต
9. ฉันไม่ค่อยกระฉับกระเฉง
10. ฉันไม่มีเทคนิคผ่อนคลายที่ใช้ประจำ

ยังมีข้อที่ตรงกับคุณมากเท่าไร คุณยังจำเป็นต้องปิดผนึกกลยุทธ์ในการดูแลตัวเองมากเท่านั้น ขอย้ำอีกครั้งนะคะ ให้ทำแค่ทีละอย่าง พยายามเริ่มจากแนวทางการดูแลตัวเองที่คุณหยิบมาทำจนเป็นนิสัยได้ง่าย



หาเวลาสุขใจ

คนนิสัยเป็นพิษอาจบอกคุณว่าคุณมีความสุขใจ เป็นสิ่งที่คุณต้อง “ไขว่คว้า” และคุณไม่เคยทำได้ตามความคาดหวังที่สูงลิ่วของเขาเลย คุณสมควรที่จะมีความสุขค่ะ คุณหาความสุขใส่ตัวได้โดยไม่ต้องกังวลว่าจะเกิดเรื่องแย่ ๆ กับคุณ

ดังนั้น ในแต่ละวันจงทำบางสิ่งแค่ว่า เพื่อความเพลิดเพลิน คุณจะทำอะไรก็ได้ที่อยากทำ ขอแค่ไม่ทำร้ายตัวเองหรือคนอื่นก็พอ ต่อไปนี้คุณไม่ต้องคอยฟังคนนิสัยเป็นพิษคอย “ด้อยค่า” งานอดิเรก และสิ่งที่คุณสนใจอีกแล้ว

ถ้าจะให้ดี คุณควรออกไปหาความเพลิดเพลินนอกบ้านให้เต็มที่ เวลาอยู่บ้าน คุณอาจเริ่มนึกถึงการทำความสะอาดหรือทำงานบ้าน การออกไปข้างนอกเป็นวิธีที่ทรงพลังในการเบี่ยงเบนความสนใจจากภาระงานต่าง ๆ และแค่มีความสุขกับตัวเอง ธรรมชาติมักมีจังหวะที่แข็งแกร่งกว่าชีวิตประจำวัน ดังนั้น คุณอาจใช้ความคิดหนักหน่วงน้อยลงโดยอัตโนมัติ

คุณสามารถเพลิดเพลินกับตัวเองตามลำพังหรือจะใช้เวลาแห่งความสุขกับเพื่อนและครอบครัวก็ได้ ตรวจสอบให้แน่ใจว่าพวกเขาพร้อมจะพักผ่อนหย่อนใจอย่างเต็มที่เช่นเดียวกับคุณ และตกลงกันให้ดีว่าจะเก็บปัญหาต่าง ๆ ไว้คุยกันทีหลัง ไม่อย่างนั้นอาจกลายเป็นว่าคุณต้องพยายามปลอบใจพวกเขา แทนที่จะได้มีความสุขกับตัวเอง !

“ฉันปล่อยให้ตัวเองทำตามสบาย และสนุกกับชีวิตได้ยาก เพราะแฟนเก่า ย้ำเสมอว่า ฉันไม่เคยจริงจังกับความสัมพันธ์ของเราเลย ตอนนี้ฉันเข้าใจแล้วว่าฉันสามารถมีความสุขได้โดยไม่ต้องรู้สึกผิดและละอายใจ”

— ซาร่าห์ (Sarah), 50 |



รักษาสุขภาพ

ปกติแล้วเราต่างมีทักษะในการดำเนินชีวิตประจำวัน นอกเสียจากว่าเราจะหลุดวิตรกังวล เผลอความบอบช้ำ เครียดสุด ๆ หรือโศกเศร้า สิ่งเหล่านี้ล้วนพบเจอได้หลังเดินออกจากความสัมพันธ์หรือสถานการณ์ที่เป็นพิษ เราอาจหลงลืมดูแลเรื่องพื้นฐานอย่างการอาบน้ำ เปลี่ยนเสื้อผ้า นอนหลับ หรือกินข้าว เรื่องเหล่านี้อาจดูไม่น่าลืมได้ แต่เมื่อเรากำลังฝ่าฟันมรสุมชีวิต เรื่องที่เรียบง่ายที่สุดก็อาจดูยากเย็นเหลือใจ ขึ้นตอนง่าย ๆ ต่อไปนี้อาจพอช่วยคุณได้

คุณอาจอยากนอนอยู่บนเตียงเฉย ๆ เวลารู้สึกไม่ดี แต่การกระทำง่าย ๆ อย่างการลุกจากเตียงสามารถสร้างความแตกต่างแบบพลิกหน้ามือเป็นหลังมือ และทำให้คุณรู้สึกดีขึ้นได้ ทันททีที่ล้มตาดันในตอนเช้า ให้ลุกขึ้นนั่ง จากนั้นก็ลุกจากเตียง

ขั้นตอนต่อมาให้เปลี่ยนจากชุดนอนเป็นชุดที่สะอาดและสบายตัว

ถ้าคุณมีปัญหาเรื่องการจดจ่อกับสิ่งที่จำเป็นต้องทำในตอนเช้า ให้ปะรายการกิจวัตรตอนเช้าและตอนเย็นในจุดที่เห็นได้ง่าย เช่น กระจกห้องน้ำ

หากคุณพบว่าตัวเองละเลยสุขภาพ ลองพิจารณาไปพบผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต (กลับไปอ่านบทบทก่อนหน้าเพื่อดูข้อมูลเพิ่มเติมถ้าคุณต้องการ) การเล่าสิ่งที่คุณเผชิญให้ใครสักคนฟังอาจช่วยให้คุณได้ อีกทั้งพวกเขายังอาจประเมินว่าควรจ่ายยาให้คุณหรือไม่ด้วย



ออกกำลังกาย

การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นส่วนสำคัญของการมีสุขภาพดี ถ้าคุณไม่ได้ออกกำลังกายเป็นประจำ การเริ่มกิจวัตรออกกำลังกายอาจดูน่าขยาดและไม่น่าทำ อย่างไรก็ตามทันทีที่คุณเริ่มขยับตัวและเห็นประโยชน์ที่ได้รับ เช่น เครียดน้อยลง มีพลังงานมากขึ้น และปวดเมื่อยน้อยลง การออกกำลังกายจะไม่ใช่ว่าเพียงหน้าที่ที่ต้องทำ แต่จะกลายเป็นวิธีดูแลตัวเองที่สนุก

ผลงานหนังสือเล่มอื่นๆ ของ ดร.สทฟานี โมลตัน ชาร์กิส

*Gaslighting: Recognize Manipulative and
Emotionally Abusive People—and Break Free*

*Executive Function Difficulties in Adults: 100 Ways to
Help Your Clients Live Productive and Happy Lives*

*Natural Relief for Adult ADHD: Complementary
Strategies for Increasing Focus, Attention, and
Motivation with or Without Medication*

Adult ADD: A Guide for the Newly Diagnosed

*ADD and Your Money: A Guide to Personal Finance
for Adults with Attention-Deficit Disorder*

*Making the Grade with ADD: A Student's Guide to
Succeeding in College with Attention Deficit Disorder*

*10 Simple Solutions to Adult ADD: How to Overcome
Chronic Distraction & Accomplish Your Goals*

แผนเยียวยาใจ 10 ขั้นตอนที่ทำตามได้ทันที
เพื่อรักษาแผลใจให้หายได้อย่างแท้จริง
จากนักจิตวิทยาเจ้าของหนังสือเรื่อง Gaslighting

การเอาชีวิตรอดและหนีจากความสัมพันธ์ที่เป็นพิษหรือความสัมพันธ์ที่กดขี่ทำร้าย
มักเป็นเพียงจุดเริ่มต้นของเส้นทางที่เต็มไปด้วยขวากหนาม

คนที่หลุดพ้นมาได้มักต้องใช้เวลาหลังจากนั้นอีกนานกว่าจะฝ่าฟัน
อุปสรรคต่าง ๆ ระหว่างเยียวยาใจ ความเคารพตัวเองอาจเหลือเพียงเศษซาก
คุณอาจเหือดดาลและรู้สึกเหมือนถูกหักหลัง คุณอาจลงโทษหรือโทษตัวเอง

ดร.สเตฟานี ชาร์กิส ผู้เขียนหนังสือเรื่อง Gaslighting เป็นผู้เชี่ยวชาญด้าน
พฤติกรรมที่เป็นพิษ การถูกกดขี่ทำร้ายจากคนหลงตัวเอง และความผิดปกติ
ทางลักษณะนิสัย เธอเห็นเหตุการณ์เหล่านี้มาทุกรูปแบบ และอยากช่วยให้คุณ
เข้าใจว่าจะก้าวเดินต่อไปอย่างไร

ดร.ชาร์กิสจะให้ความรู้กับผู้ที่หลุดพ้นจากความสัมพันธ์ที่เป็นพิษ
ผ่านงานเขียนที่เปี่ยมไปด้วยความเข้าใจของเธอ ซึ่งจะช่วยให้คุณ
ตระหนักถึงเบื้องลึกเบื้องหลังของพฤติกรรมที่เป็นพิษ
และค้นพบความสุขในที่สุด

ขั้นตอน
รักษาแผลใจ
จากคน
TOXIC
ที่นักจิตวิทยาแนะนำ



ซื้อสะดวก ส่งถึงบ้านที่ Shopee และ Lazada หรือผ่านทางร้านหนังสือออนไลน์
www.thinkbeyondbook.com และ www.serazu.com



thinkbeyond books

จิตวิทยาพัฒนาตนเอง



9 786164 495678

ราคา 365 บาท