เมื่อฉันทำตัวตนหล่นหายไปในระหว่างการเติบโต

เคยไหม?
กับการที่ต้องรู้สึกว่าสิ่งที่เราเป็นอยู่และสิ่งที่ทำเรากำลังทำอยู่ในตอนนี้ไม่ใช่สิ่งที่เราอยากจะเป็นหรืออยากจะทำมันเลย ต้องคอยรู้สึกว่าตัวเองนั้นล้มเหลวไปซะทุกอย่าง ไม่ว่าจะทำอะไรผลลัพธ์ที่ได้มาก็ไม่เป็นที่น่าพอใจเอาซะเลย หรือแม้แต่กับสิ่งที่คิดว่าตัวเองเก่งกว่าคนอื่นมาตลอดกลับกลายเป็นสิ่งธรรมดาที่ใครๆ ก็ทำได้ไปซะงั้น แล้วอะไรคือสิ่งเราสามารถทำออกมาได้ดี? สิ่งที่เราชอบจริงๆ แล้วคืออะไร? จริงๆ แล้วตัวตนของเราเป็นยังไงกันแน่? วันนี้จะพามาทำความรู้จักกับ **'Identity Crisis' หรือ 'วิกฤตแสวงหาตัวตน'**

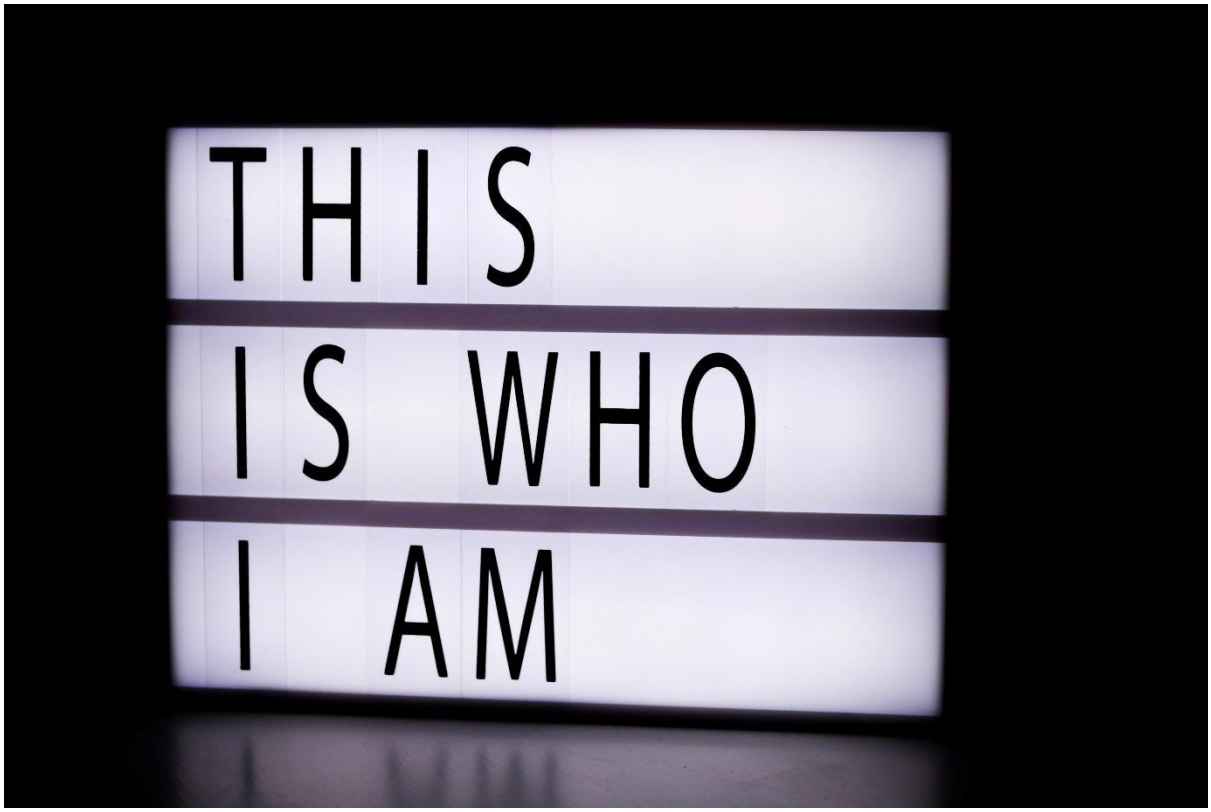
'Identity Crisis' หรือ 'วิกฤตแสวงหาตัวตน' คือช่วงเวลาที่คนเราเกิดความสับสนในตัวเอง ค้นหาตัวเองไม่พบ ไม่รู้ว่าสิ่งที่ตัวเองชอบคืออะไร ไม่มั่นใจในความสามารถของตัวเอง จึงมักทำให้เกิดความรู้สึกผิดหวังในตัวเองอยู่ซ้ำๆ ซึ่งเป็นวิกฤตที่มักจะเกิดขึ้นในวัยรุ่น เนื่องจากวัยรุ่นคือวัยที่เกิดการเปลี่ยนแปลงมากที่สุด ไม่ว่าจะด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญา และสังคม นอกจากนี้วัยรุ่นยังเป็นวัยที่สิ้นสุดความเป็นเด็กและกำลังจะเติบโตไปสู่การเป็นผู้ใหญ่ ต้องหลุดออกจากกรอบที่เคยพึ่งพาอาศัยครอบครัวแล้วต้องมาพึ่งตัวเองแทน ทำให้พวกเขาเริ่มที่จะแสวงหาตัวตนของตัวเอง แต่ในระหว่างที่แสวงหาตัวตนเพื่อการเติบโตเป็นผู้ใหญ่นั้นไม่ง่ายเลย เพราะต้องสับสนว่าเขาเป็นตัวเองตามความเป็นจริง (realistic) หรือเป็นตัวเองที่อยากจะเป็น (ideal self) จึงทำให้เกิดความสับสนในอัตลักษณ์ (identity diffusion) โดยเฉพาะในปัจจุบันที่คนเรามักจะถูกสังคมดูดกลืนตัวตนของเราไปอย่างช้าๆ กว่าจะรู้ตัวว่านี่ไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริงของเราก็สายไปซะแล้ว

หากเรากำลังเผชิญกับวิกฤตแสวงหาตัวตน เราควรจัดการกับมันอย่างไร?

1. อาจเริ่มจากการสำรวจตัวเองแล้วตั้งคำถามง่ายๆ โดยคำตอบจากคำถามเหล่านี้จะสร้างตัวตนของเราขึ้นมาเองโดยอัตโนมัติ เช่น
   - เวลาว่างชอบทำอะไร?
   - อะไรที่ทำแล้วรู้สึกมีพลังมากขึ้น?
   - มั่นใจกับการแต่งตัวแบบไหน?
2. ค้นหาความสุขจากสิ่งใหม่ๆ
3. การได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว เพื่อน และคนรอบข้างคนอื่นๆ จะสามารถช่วยให้เราแสวงหาตัวตนของตัวเองได้
4. ลดความคาดหวังจากคนอื่นและจากตัวของเราเอง อย่าปล่อยให้มาตรฐานของสังคมมากำหนดว่าเราเป็นใคร ควรทำอะไร
5. ขอความช่วยเหลือจากนักจิตวิทยาเพื่อช่วยแก้ไขและรับมือกับสิ่งที่เกิดขึ้น

ไม่ว่าเราจะเป็นใคร อยู่ในสถานะไหน การที่เรายังไม่รู้ตัวตนของตัวเองนั้นก็ไม่ได้แปลว่าเราเป็นคนที่ล้มเหลวซะหน่อย เพราะนี่แหละคือโอกาสที่เราสามารถจะเป็นอะไรก็ได้ที่เราอยากจะเป็น และการเปลี่ยนแปลงนั้นเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตและเมื่อเรามองย้อนกลับไปเราจะเห็นว่าตัวเรานั้นเปลี่ยนแปลงมาตลอด ดังนั้นอย่ากลัวที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองเลยนะ!

การได้เป็นตัวของตัวเองในโลกที่พยายามทำให้คุณเป็นอย่างอื่นอยู่ตลอดเวลาคือความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่ที่สุด – ราล์ฟ วัลโด เอเมอร์สัน



อ้างอิง : https://thematter.co/social/lifestyle/identity-crisis-and-the-change-of-life/120520
http://it.nation.ac.th/research/ntu/files/54290182.pdf
https://med.mahidol.ac.th/ramamental/generaldoctor/06062014-0847
https://www.healthline.com/health/mental-health/identity-crisis#getting-help
อ้างอิงรูปภาพ : https://unsplash.com/photos/5yn5rGI5lUw

61241686 บงกฎ พันธ์เพ็ง
ผศ.ดร. กันตพัฒน์ อนุศักดิ์เสถียร