ทำอย่างไร...เมื่อความเจ็บปวดในวัยเด็กย้อนกลับมาทำร้าย

ขอบคุณภาพจาก : https://www.todaysparent.com/family/special-needs/how-developmental-trauma-disorder-affects-kids/

หากให้ทุกคนลองนึกถึงเหตุการณ์ที่ผ่านมาในชีวิตของตัวเอง อาจมีบางคนเผลอหลุดยิ้มเพราะพบว่าเหตุการณ์ต่างๆที่ผ่านมาเต็มไปด้วยความสุขที่ไม่ว่าจะนึกถึงกี่ครั้งก็มักจะเรียกรอยยิ้มได้เสมอ แต่ก็คงมีบางคนที่รู้สึกเจ็บปวดและเครียดทุกครั้ง เมื่อมองย้อนกลับไปเห็นเหตุการณ์เลวร้ายในช่วงวัยเด็กที่ตัวเองเองเคยพบเจอ ซึ่งตามหลักจิตวิทยาแล้วประสบการณ์ที่เคยเผชิญในวัยเด็กและกลายเป็นแหล่งความเครียดแบบนี้ ถูกเรียกว่า “ประสบการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ในวัยเด็ก หรือ adverse childhood experiences”

ประสบการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ในวัยเด็ก ประกอบด้วยการล่วงละเมิดในรูปแบบต่าง ๆ การละเลย และความผิดปกติในครอบครัว เช่น ความรุนแรงในครอบครัว การใช้แอลกอฮอล์หรือสารเสพติด เป็นต้น โดยประสบการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ในวัยเด็กส่งผลด้านลบต่อสุขภาพ ก่อให้เกิดความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า การใช้สารเสพติด ตลอดจนมีการพยายามฆ่าตัวตาย

อย่างไรก็ตาม แม้ว่าเราจะไม่สามารถลบความทรงจำอันเลวร้ายของตัวเอง แต่เราก็สามารถรับมือกับความเจ็บปวดเหล่านั้นได้ตามวิธีดังต่อไปนี้

1. การเขียน

เมื่อคุณรู้สึกเครียด กังวล หรือไม่สบายใจ ให้ระบายความรู้สึกและความคิดเหล่านั้นออกมาด้วยการเขียนลงบนกระดาษ การเขียนจะช่วยให้คุณได้เผชิญหน้ากับปัญหาและความคิดรู้สึกของตัวเองอย่างตรงไปตรงมา ช่วยให้ความรู้สึกและความคิดต่างๆออกมาเป็นรูปธรรม สามารถมองเห็นได้ชัดเจนมากขึ้น รวมถึงช่วยให้คุณเกิดการใคร่ครวญ ความเข้าใจ ตระหนักถึงมุมมองที่กว้างกว่าเดิม และสามารถปล่อยวางการยึดติดอดีตของตัวเองลงได้

2. การทำสมาธิ

เป็นวิธีที่สามารถทำได้ง่ายๆ โดยเริ่มจากการนั่งในท่าทางที่สบาย ท่าทางที่ทำให้ตื่นตัวและไม่หลับง่าย วางมือไว้บนเข่าหรือตักแบบสบายๆ หลับตา ปล่อยผ่อนคลายและหายใจเข้าลึกๆ ปล่อยวางทุกอย่างไปกับลม

หายใจออก ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและความตึงเครียดทางกาย ซึ่งการฝึกสมาธิจะช่วยทำให้ความหนาแน่นและความเข้มข้นของเนื้อสมองสีเทาเพิ่มขึ้น ทำให้การตอบสนองต่อความเครียดของคุณลดลง

3. การแผ่เมตตา

การแผ่เมตตาอาจเริ่มต้นด้วยการนั่งเงียบๆ กำหนดลมหายใจ เมื่อคุณตั้งมั่นด้วยความสงบ ให้นึกภาพตัวเองและพูดในใจว่า "ขอให้ปราศจากความทุกข์ทางจิตใจและปราศจากความทุกข์ทางกาย" จากนั้นให้นึกถึงคนที่คุณรักและค่อย ๆ ไล่ไปจนถึงคนที่ทำให้คุณเจ็บปวด ทั้งนี้ในช่วงเริ่มฝึกใหม่ ๆ ไม่ควรเลือกคิดถึงคนที่ทำให้คุณเจ็บปวดมากที่สุด แต่ให้คิดถึงคนที่ทำร้ายจิตใจเพียงเล็กน้อยก่อน โดยเป้าหมายของการแผ่เมตตา คือ การฝึกความเข้าใจและการเอาใจใส่ต่อตัวเอง เพื่อให้คุณรับรู้ว่าอารมณ์และความคิดเชิงลบกำลังทำร้ายคุณ ซึ่งการแผ่เมตตาบ่อย ๆ จะช่วยให้คุณปล่อยวางความเกลียดชังที่มีต่อตนเองและผู้อื่น ทำให้คุณอยู่กับปัจจุบันและไม่หลงวนเวียนอยู่กับเรื่องราวในอดีต

4. การให้อภัย

เริ่มต้นด้วยการนั่งให้สบายและหลับตาลง นึกภาพคนที่คุณทำร้ายคุณ ทั้งนี้ในช่วงเริ่มฝึกใหม่ๆไม่ควรเลือกคิดถึงคนที่ทำให้คุณเจ็บปวดมากที่สุด แต่ให้คิดถึงคนที่ทำร้ายจิตใจเพียงเล็กน้อยก่อน จินตนาการว่าเรามานั่งตรงหน้าคุณ หลังจากนั้นให้คุณมองไปที่เขาและกล่าวให้อภัยกับสิ่งที่เขาเคยทำกับคุณ ผ่อนลมหายใจเข้าออก และอยู่กับคนๆนี้ต่อไปครู่หนึ่ง พร้อมๆกับให้อภัยเขา ให้ฝึกแบบนี้เป็นประจำจนกว่าจะรู้สึกให้อภัยได้จริงๆ เมื่อคุณรู้สึกอภัยให้เขาได้แล้ว คุณจะพบว่าการให้อภัยช่วยปลดปล่อยตัวคุณให้เป็นอิสระจากความทุกข์ที่ยึดคุณไว้กับอดีต

การรับมือกับเหตุการณ์เจ็บปวดในอดีตนั้นเป็นเรื่องยาก เพราะนอกจากคุณจะต้องเผชิญหน้ากับบาดแผลในจิตใจของตัวเองแล้ว คุณยังต้องทำความเข้าใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นและให้อภัยคนที่ทำร้ายคุณอีกด้วย ดังนั้นหากคุณไม่สามารถจัดการกับบาดแผลในวัยเด็กได้ด้วยตัวเอง การเข้ารับการบำบัดกับผู้เชี่ยวชาญหรือบริการที่เกี่ยวข้อง เช่น สายด่วนสุขภาพจิต (เบอร์โทร : 1323) หรือ samaritans thailand (เบอร์โทร : 02-713-6791) ก็เป็นอีกวิธีที่สามารถช่วยเหลือคุณได้ ซึ่งผู้เขียนหวังว่าบทความนี้จะทำให้ผู้ที่มีประสบการณ์เจ็บปวดไม่ละทิ้งความกล้าที่ก้าวข้ามอดีต พร้อมทั้งหวังว่าจิตใจของผู้ที่เผชิญหน้ากับความเจ็บปวดจะได้รับการเยียวยาและเติบโตขึ้นอย่างเข้มแข็ง

สุพรรณนิกา โป่งมัน
ผศ.ดร.กันตพัฒน์ อนุศักดิ์เสถียร

อ้างอิง

นากาซาวา ดีเจ. (2018). เกินกว่าเจ็บปวด [Childhood disrupted: how your biography becomes your biology and how you can heal] (เอกชัย อัศวนฤนาท, แปล). กรุงเทพฯ: Oh My God. (ต้นฉบับพิมพ์ปี ค.ศ. 2015).

อนุรักษ์ เม่นหรุ่ม. (2558). เขียนเยียวยาชีวิตฉบับย่อ. ม.ป.พ. สืบค้นจาก https://youngawakening.org/write4life/wp-content/uploads/2016/12/%E0%B9%80%E0%B8%82%E0%B8%B5%E0%B8%A2%E0%B8%99%E0%B9%80%E0%B8%A2%E0%B8%B5%E0%B8%A2%E0%B8%A7%E0%B8%A2%E0%B8%B2%E0%B8%8A%E0%B8%B5%E0%B8%A7%E0%B8%B4%E0%B8%95%E0%B8%89%E0%B8%9A%E0%B8%B1%E0%B8%9A%E0%B8%A2%E0%B9%88%E0%B8%AD.pdf

Joshua Schultz. (2020) Forgiveness in Therapy: Help Clients Forgive Themselves and Others. Retrieved 29 January 2021 from https://positivepsychology.com/forgiveness-in-therapy/

Hofmann, S. G., Petrocchi, N., Steinberg, J., Lin, M., Arimitsu, K., Kind, S., ... & Stangier, U. (2015). Loving-kindness meditation to target affect in mood disorders: A proof-of-concept study. *Evidence-based Complementary and Alternative Medicine*, *2015*.

Ortiz, R., & Sibinga, E. M. (2017). The role of mindfulness in reducing the adverse effects of childhood stress and trauma. *Children*, *4*(3), 16.

Nikolas Hedberg. (n.d.). How to Heal Adverse Childhood Experiences. Retrieved 29 January 2021 from https://drhedberg.com/how-to-heal-adverse-childhood-experiences/