

แบบกด



วันพฤหัสบดีที่ 17 มกราคม พ.ศ. 2562

เรื่อง บิลลิกานา

ครึ่งชีวิต ใครกำลังรู้สึกกับคำนี้... รู้สึกว่าเราได้ผ่านวันและคืน ผ่านเหตุการณ์มากมายหลายอย่าง สุขเศร้า สมหวัง ผิดหวัง เจ็บปวด เราได้ผ่านการใช้ชีวิตมาจนเรียกได้ว่า ถึงครึ่งชีวิต การได้ทบทวนตัวเองถึงเรื่องราวที่ผ่านมา การได้หยุดตั้งคำถามกับตัวเอง ต่อวันพรุ่งนี้ เป็นสิ่งที่ควรทำเมื่อเราเดินมาถึงครึ่งหลักไม่ของชีวิต

กลุ่มคนที่มีช่วงอายุ 35-50 ปีโดยประมาณ เป็นวัยที่ต้องประสบกับการเปลี่ยนแปลงหลายอย่างในชีวิต จนเกิดภาวะอาการ “วิกฤตชีวิตวัยกลางคน” (Midlife Crisis) หรือ “วิกฤตในช่วงเปลี่ยนผ่านวัยกลางคน” (Crisis In Midlife Transition) ทั้งที่รู้ตัวหรือไม่รู้ตัว เป็นภาวะการมีความเครียดและมีความสับสนในชีวิต หลายคนผ่านพ้นวิกฤตนี้มาได้ แต่หลายคนยังเคร่งเครียดกับดักหลักไม่สนี่

(วัยชีวิตครึ่งๆ กลางๆ

อาทิราห์ คงมาลัย หรือ ตูน บอดี้สแลม ในวัย 40 ผ่านอะไรมานักต่อนัก เป็นไอดอลที่คนทั้งประเทศยกย่อง หากกาลเวลาก็ได้ให้ประสบการณ์ชีวิต ที่เขาต้องย้อนทบทวนตัวเองอยู่ทุกจังหวะก้าวเช่นกัน “แก๊หม (หัวเราะ) ผมว่าในวัยนี้เราได้เรียนรู้เยอะในชีวิต แต่สิ่งที่พอจะขาดให้เป็นคำตอบสั้นๆ ได้ว่าเราเรียนรู้อะไร ผมว่าเราเรียนรู้ที่จะอยู่กับคนรอบข้างได้ดีขึ้น เรียนรู้ว่าการมีชีวิตที่สมบูรณ์แบบว่าสุขหรือทุกข์มันมีคนที่จะรับกับเรา ไม่ใช่เราคนเดียว

สุขคนเดียวมันก็ดูเหงา มันดูเจ็บปวดมากที่แบบฉันมีความสุขมีความสุขสำเร็จ แต่ฉันแชร์กับคนอื่นไม่ได้ ฉันเล่าให้ใครฟังไม่ได้ ผมว่าชีวิตที่สำเร็จสำหรับผม คือการที่เราใช้มันกับคนที่เรารักและรักเรา นั่นแหละเป็นสิ่งที่ผมเรียนรู้ตลอดอายุ 39 จนถึง 40 ปี”

ในหัวเวลาของชีวิตที่เดินทางมาถึงครึ่งทาง คำว่า ครึ่งๆ กลางๆ อาจทำให้รู้สึกทงงในความรู้สึกครุ่นคิดถึงเวลาที่ผ่านมาแล้วถึงว่ลกับอนาคต

“ครึ่งๆ กลางๆ มันใช้ได้กับทุกช่วงวัย มันอาจจะจะเป็นความรู้สึกไม่ชัดเจนอย่างเรื่องของความสัมพันธ์ของคู่สาวไม่ชัดเจน แต่ถ้าเปรียบเทียบกับชีวิตครึ่งๆ กลางๆ ของผม ความหมายของมันก็คือการที่เราเป็นลูกของพ่อแม่อยู่ เรายังไม่มีครอบครัวเป็นของตัวเอง เราอยากที่จะดำเนินชีวิตในอีกแง่มุมหนึ่งในแบบที่เราอยากเดินทางถึง

เราอยากเป็นพ่อของใครบ้าง ตอนนี้เราก็เหมือนทำงานของเรา เลี้ยงดูพ่อแม่ได้ ดูแลพี่น้องเรา ในมิติที่เราทำได้ มันก็อยู่แค่นั้น แต่เรายังไม่มีความรับผิดชอบในอีกแบบหนึ่งที่มันควรจะเป็น ก็มีที่รู้สึกแบบอ๊ะ แล้วตรงนั้นหรือเปล่าที่เราารู้สึกที่เราเสียใจที่เราขาด

ผมรู้สึกว่าเรายังไม่ได้ไปต่อในแง่ของการใช้ชีวิต ในแง่ของการเป็นมนุษย์คนหนึ่ง มันอาจจะจะเป็นสิ่งที่ทำให้เราเกิดมวลงแบบนั้นในตอนนั้นหรือเปล่านั้น เรายังไม่แน่ใจ

ถ้าถามว่าความอยากในชีวิตต่อไปเราคืออะไร ก็คิดว่าอยากมีครอบครัว คือรู้แล้วละการเป็นพ่อแม่มีมุมมองความสุข มุมเครียด มุมปัญหา แต่ว่าอยากผจญมั้น เราอยากรู้ว่ามันจะเป็นยังไง”

บางคนรู้สึกผิดหวังกับชีวิต รู้สึกตัวเองยังไม่ประสบความสำเร็จ ตูนให้ความเห็นว่า “จริงๆ แล้วที่เราได้ดูทีวี อ่านหนังสือของบุคคลที่ประสบความสำเร็จในชีวิตหลายๆ คนก็ไม่ได้ประสบความสำเร็จในอายุนี้ 30 40 กว่าๆ จะประสบความสำเร็จในด้านของอาชีพ การเงินหรือการอะไรก็แล้วแต่

หรือการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เขาดังใจให้สำเร็จแล้วเขาสำเร็จ บางคนสำเร็จในอายุ 50 60 ก็มี บางคน 60 กว่า เพิ่งจะสำเร็จในสิ่งที่เขาดังใจก็มี คือมันไม่จำเป็นที่ทุกคนจะต้องแบบหลัง 40 แล้วทำอะไรไม่



เคลื่อนผ่านทั้งดอกไม้และก้อนหิน



อาทิราห์ คงมาลัย



ดร.สุวภูมิ วงศ์ทางสวัสดิ์

สำเร็จจะไม่สำเร็จตลอดไป มันไม่ใช่บางคนก็พิสูจน์ให้เราเห็นว่า เขาประสบความสำเร็จได้ถ้าเขาไม่เลิกที่จะพยายาม”

ตุนเป็นอีกคนหนึ่งที่กำลังปรากฏการณ์ที่ยิ่งใหญ่และที่ดีที่สุดในขณะนี้เห็นได้ชัดคือ การวิ่งโครงการก้าวคนละก้าว แต่นั่นไม่ใช่ความดีเดียวที่เขาทำ เขาก็เป็นปูชนียคนหนึ่งมีทำถูกทำพลาดที่ผ่านกาลเวลาให้ประสบการณ์ชีวิต

“เราไม่เคยคิดว่าเราทำอะไรยิ่งใหญ่เลย ที่มันใหญ่คนเห็นว่ามันสำเร็จ มันเกิดขึ้นจากการที่ทุกคนช่วยกัน ลองคิดภาพผมไปวิ่งคนเดียวแล้วออกเรื่องนี้คนเดียว มันจะไม่ใหญ่ ไม่สำเร็จอย่างที่ทุกคนตั้งใจ เพราะทุกคนมาช่วยกันต่างหาก มันเป็นเรื่องที่เราภูมิใจที่เราได้ทำมันนะ เราทำมันในแบบของเราแล้วมันสำเร็จ แต่เราไม่ได้คิดว่ามันจะเป็นแบบจุดสูงสุดสุดในชีวิต เราคิดว่ามันเป็นแค่หนึ่งในสิ่งที่เราภูมิใจที่เราได้ทำมันแค่นั้นเอง”

ที่ผ่านมาตุนก็เคยประสบความสำเร็จล้มเหลว เช่นกัน “ความรู้สึกผิดหวัง ความรู้สึกไม่สมหวังกับชีวิต มันเกิดขึ้นในช่วงวัยอยู่แล้ว ถ้าสมมติเราตั้งใจจะทำอะไรแล้วเราทำมันไม่ได้พอหรือไม่สำเร็จหรือไม่ได้อย่างที่เราตั้งใจ เราก็มักจะผิดหวังอยู่แล้ว แต่ถ้าถามเรื่องของที่ฝรั่งเขาเรียกว่า Midlife Crisis วิกฤตชีวิตวัยกลางคน มันอาจจะเป็นอย่างอื่นหนึ่งที่ไม่จำเป็นต้องเกิดจากการผิดหวังจากเรื่องงาน การผิดหวังจากเรื่องความรัก การไม่สมหวังจากสิ่งที่เราคาดหวังไว้ บางทีแม้แต่ตัวที่เรามีความสุขอยู่ดีๆ บางวันเรารู้สึกหงอยเหงา มันแตกต่างจากสิ่งที่เราเคยเจอมา ทั้งๆ ที่เรารู้สึกว่าชีวิตเราก็น่าพอใจนะ

บางวันก็รู้สึกว่ามันเหมือนขาดอะไรไป ซึ่งแต่ก่อนเราไม่ใช่วัยนี้เรารู้สึกอะไร ปีนี้ผมก็ 40 พอดี ผมว่าผมสามารถล้มล้มได้ถึงเรื่องราว Midlife Crisis มันก็มีช่วงเวลาที่เรารู้สึกว่าเราเหนื่อยจัง ไม่สดชื่นทั้งๆ ที่เรากำลังทำบางอย่างเป็นอย่างดีแล้ว แต่ก็อาศัยคนรอบข้าง แฟน เพื่อน ที่

ที่เราสามารถที่จะแชร์ ไม่คิดหมกมุ่นจริงๆ แล้วเราไม่ได้เป็นมากมาย แต่เรารู้สึกว่ามันมีมวลมันอยู่ เราเหมือนจะรู้แล้วว่ามันมันเกิดจากอะไร แต่มันจะไขร้อยเปอร์เซ็นต์หรือเปล่า และมันอาจจะ เป็นธรรมชาติที่ทุกคนในวัยนี้ต้องเจอ

ผมว่ามันมีส่วนที่เรารู้เยอะ รู้ว่าทำแบบนั้นลงท้ายแล้วมันจะเป็นแบบนี้ เรายังข้อจำกัดในชีวิตเราเยอะเกินไปหรือแม้กระทั่งตรรกะในชีวิต มันอาจจะมาจากตรงนั้นก็ดี หรือเห็นมาประมาณหนึ่งแล้วเรารู้สึกว่าเรากำลังไม่สบายใจเป็นแบบนี้ก็ไม่ต้องทำแบบนั้น ไม่อยากเป็นแบบเขาอย่าทำ คือข้อจำกัดมันเยอะแล้วความสุขในชีวิตเรานี้ก็น้อยลง ไม่เหมือนตอนวัยรุ่นที่เราเปิดกว้างกับประสบการณ์ต่างๆ ได้มากกว่านี้ เรายังคิดว่าเราจะล้มล้มลงถูกมากกว่านี้”

วิกฤตชีวิตที่ต้องก้าวผ่านให้ได้

“ดร.สุวภูมิ วงศ์ทางสวัสดิ์” นักจิตวิทยาการปรึกษา เจ้าของเพจนักจิตวิทยาการปรึกษาคนหนึ่ง และศูนย์บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา One ManCounselor.com ได้บรรยายเกี่ยวกับ “วิกฤตชีวิตวัยกลางคน” หรือ วิกฤตในช่วงเปลี่ยนผ่านวัยกลางคน ว่าเป็น



ภาวะการมีความเครียดและมีความสับสนในชีวิตที่มักเกิดขึ้นกับกลุ่มคนที่มีช่วงอายุประมาณ 35-50 ปี ซึ่งเป็นวัยที่ต้องประสบกับการเปลี่ยนแปลงหลายอย่างในชีวิต

- ยกตัวอย่าง
- หน้าที่การงาน ที่ต้องรับผิดชอบมากขึ้น ต้องหารายได้เพิ่มขึ้น หรือเริ่มมีภาระอึดตัวกับการทำงาน
 - บทบาทในครอบครัว ที่อาจต้องดูแลลูกไปพร้อมกับดูแลพ่อแม่ผู้สูงอายุ
 - การมีภาระผูกพันที่ทำให้ชีวิตมีอิสระน้อยลง
 - ชีวิตคู่ที่ไม่พึงพอใจหรืออาจถึงจุดอึดตัว หากเป็นโสดก็อาจกังวลกับอนาคตหรือสงสัยในคุณค่าของตัวเอง
 - สังคมเพื่อนที่ค่อยๆ ห่างหายกันไป ไม่ได้สนิทใกล้ชิดกันเหมือนเดิม
 - การเข้าใกล้วัยชรา สุขภาพร่างกายเสื่อมลง ไม่แข็งแรงเหมือนแต่ก่อน
 - การตระหนักว่าชีวิตมีเวลาลดน้อยลงหรือความตายกำลังใกล้เข้ามา

“วิกฤตชีวิตวัยกลางคนเป็นภาวะที่สามารถเกิดขึ้นได้กับคนวัยกลางคนทั่วโลก ไม่ว่าจะเป็นอยู่ในเชื้อชาติ วัฒนธรรม หรือระดับฐานะใดก็ตาม เพราะมันเป็นธรรมชาติของช่วงวัยตามหลักจิตวิทยาพัฒนาการครับ

สถานการณ์เหล่านี้ถือเป็นการเปลี่ยนแปลงครั้งยิ่งใหญ่ในชีวิตที่จำเป็นต้องอาศัยการปรับตัวอย่างสูง ความเครียดในการปรับตัว รวมถึงการไม่พอใจกับชีวิตที่เป็นอยู่ อาจเป็นจุดตั้งต้นที่ทำให้คนในวัยนี้หันกลับมาตั้งคำถามกับการใช้ชีวิตของตัวเอง

การถูกคิดและตระหนักขึ้นมาว่าตนไม่ได้พอใจกับชีวิตในตอนนี้อาจทำให้เขา รู้สึกไม่มีความสุข ผิดหวัง สูญเสียความเชื่อมั่นในตัวเอง ว่าเหว่ รู้สึกชีวิตไร้ค่าไร้ความหมาย และอาจเกิดความวิตกกังวลกับความเป็นไปของชีวิตในอนาคต ซึ่งสิ่งเหล่านี้อาจพัฒนาไปสู่ปัญหาทางสุขภาพจิตอย่างภาวะซึมเศร้าได้

การต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงหลายมิติอย่างนี้กล่าวไปข้างต้น อาจทำให้ผู้คนในวัยกลางคนเสียศูนย์ เกิดเป็นอาการซึมเศร้า หดหู่ เก็บตัว วิตกกังวล มีอารมณ์แปรปรวน ฉุนเฉียวง่าย ซึ่งสะท้อนถึงภาวะใจที่อ่อนไหวไม่มั่นคง ดังนั้นวัยกลางคนจึงเป็นวัยที่ควรได้รับการเอาใจใส่เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการปะทุกับภาวะวิกฤตวัยกลางคนพัฒนาเป็นปัญหาสุขภาพจิตในภายหลังครับ”

หลายคนเกิดภาวะอาการในกลุ่มวิกฤตชีวิตวัยกลางคนหากแต่ไม่รู้ตัว เมื่อไม่รู้ตัวไม่รู้สาเหตุ ก็ไม่เกิดการแก้ไข และการที่ปล่อยให้ความรู้สึกนึกคิดจิตใจจมดิ่ง ก็ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพกาย-ใจตามมาได้

“การประสบกับภาวะวิกฤตวัยกลางคน อาจเกิดจากการไม่ทันได้เตรียมตัวเตรียมใจว่าจะต้องเจอกับความเปลี่ยนแปลงอะไรบ้าง จึงไม่ได้วางแผนรับมือกับสถานการณ์ที่จะเกิดขึ้น หรือบางครั้งก็เกิดจากการรู้ไม่เท่าทัน ผลลัพธ์รูปแบบชีวิตและบ่วงภาวะบางอย่างที่ทำให้ยุ่งยากใจในภายหลัง

ดังนั้น วิธีการป้องกันภาวะวิกฤตวัยกลางคนที่ดีที่สุด คือ การรู้เท่าทันในความเป็นไปของชีวิต การรู้จักตัวเองมากพอจะเป็นสิ่งที่ช่วยวางรากฐานการดำเนินชีวิตของเราให้เป็นไปด้วยดีตั้งแต่เนิ่นๆ ครับ

การเจอวิกฤตชีวิตไม่ว่าจะเรื่องใดก็ตาม หากไม่สามารถผ่านพ้นไปได้ มันก็เหมือนการที่เราตกหลุมแล้วหาทางขึ้นไม่เจอ ความท้อแท้ ลึนหลง หลุดกับชีวิตที่ไม่น่าพึงพอใจ ย้อนนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิตอย่างซึมเศร้า วิตกกังวล และอาจมีพฤติกรรมที่บั่นทอนสุขภาพตามมาอย่างเช่น การติดสุรา ใช้สารเสพติด หรือพฤติกรรมที่ไม่ดูแลตัวเอง ซึ่งนอกจากเกิดปัญหากับตัวเองแล้ว ยังอาจส่งผลกระทบต่อคนใกล้ชิดและสังคมแวดล้อมได้อีกด้วยครับ

คนที่กำลังตกอยู่ในภาวะวิกฤตจนเกิดความทุกข์ความสับสนในชีวิต สิ่งที่จะช่วยให้เราผ่านวิกฤตนี้ไปได้ต้องตั้งต้นที่

การยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นก่อน จากนั้นค่อยพิจารณาว่าสิ่งใดสามารถแก้ไขได้ และสิ่งใดเป็นความจริงซึ่งสิ่งจรรยาที่เราต้องน้อมใจให้ยอมรับและอยู่ร่วมกับความเป็นจริงนั้น

การอยู่กับความเป็นจริงอย่างสอดคล้องกลมกลืน ประกอบกับการปรับเปลี่ยนแนวคิด และปรับการใช้ชีวิตให้สอดคล้องกับความพอดีของชีวิต ณ ขณะนั้น ก็จะเป็นสิ่งที่ช่วยให้เราผ่านช่วงวิกฤตนี้ไปได้ครับ

ถ้าหากการรับมือด้วยตัวเองไม่เพียงพอที่จะทำให้เราผ่านไปก็อาจลองพูดคุยกับคนใกล้ชิดที่เราไว้วางใจเพื่อผ่อนคลายความรู้สึก หรือในกรณีที่ต้องการทบทวนปัญหาที่เกิดขึ้นทั้งหมดอย่างจริงจัง การพบผู้เชี่ยวชาญด้านจิตใจอย่างนักจิตวิทยาการปรึกษา ก็จะช่วยให้เราเข้าใจปัญหาในภาพที่ลึกซึ้งขึ้น จนนำไปสู่การปรับเปลี่ยนและวางแผนชีวิตใหม่ให้มีความลงตัวมากยิ่งขึ้นครับ”

นอกจากวิกฤตในชีวิตของเราแล้วข่าวสารความเคลื่อนไหวต่างๆ ในโลกโซเชียล ก็มีสื่อบางส่วนให้คนเกิดความรู้สึกแหย่หรือนำมาสู่ปมชีวิตได้เช่นกัน

ดร.สุวภูมิ ให้ความเห็นว่า “การใช้โซเชียลมีเดียสามารถเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ภาวะวิกฤตวัยกลางคนถูกกระตุ้นให้รุนแรงขึ้นได้ครับ เนื่องจากในโซเชียลมีเดียเป็นแหล่งรวมของภาพชีวิตด้านบวกที่ผู้คนมักชอบเอามานำเสนอกัน

เช่น ภาพชีวิตที่มีความสุข การมีสังคม มีเพื่อน มีกิจกรรม การได้ไปท่องเที่ยวกินอาหารดีๆ ซึ่งอาจทำให้ผู้เสพสื่อเหล่านั้นภาพเหล่านั้นมาเปรียบเทียบกับตน จนเกิดกลายเป็นความคลางแคลงสงสัยในตัวเองได้

หากผู้เสพสื่อมีความไม่พอใจกับชีวิตของตัวเองเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว ก็อาจเกิดเป็นความรู้สึกอิจฉา และนำไปสู่การรู้สึกผิดหวังกับตัวเองได้ครับ

สำหรับการรับมือกับกรณีนี้ อย่างแรกคือ เราควรเสพสื่ออย่างมีวิจารณญาณแยกแยะว่านั่นคือภาพชีวิตของคนอื่น ไม่ใช่ของเรา ถ้าชีวิตของเราดี เราก็ยินดีด้วย และบางทีภาพเหล่านั้นก็อาจไม่ใช่ภาพทั้งหมดที่เกิดขึ้นในชีวิตของคนๆ นั้นก็ได้

อย่างที่สอง คือ การทำชีวิตของเราให้มีความสุข การรู้จักตัวเองอย่างดีพอจะทำให้เราสามารถออกแบบชีวิตของเราให้เป็นที่น่าพอใจได้ เมื่อพอใจกับชีวิตที่มีแล้ว เราก็จะไม่ตั้งคำถามกับตัวเอง ไม่นำตัวเองไปเปรียบเทียบกับใคร แล้วเราจะมีความสุขครับ”

การที่เราใคร่ครวญพิจารณาตัวเองเป็นสิ่งที่ดีแต่ไม่ควรเปรียบเทียบกับใคร เพราะทุกคนก็มีเส้นทางมีรูปแบบในการดำเนินชีวิตของตัวเอง การที่เราล้มเหลวช้ากว่าเราจะไม่มีความประสบความสำเร็จ แต่เราควรเรียนรู้ ให้อภัย ก้าวเดินไปในสิ่งที่ถูกต้องในรูปแบบของตัวเอง เพราะชีวิตยังมีพรุ่งนี้เสมอ ■