



“เรื่องของความอับอาย (shame)”

บทความโดย
พญ.ทานตะวัน อวิรุทธ์วรกุล
สถาบันการแพทย์จักรีนฤเบดินทร์
คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
ราชวิทยาลัยจิตแพทย์แห่งประเทศไทย

“เรื่องของความอับอาย (shame)”

ที่มาความรู้สึกอับอาย

ในวัยเจริญเติบโต เกิดจากช่วงเด็กเล็กอายุ 2-3 ปี ที่เริ่มแสดงความสามารถ และต้องการการยอมรับ สนับสนุน และ การเห็นคุณค่าจากคนสำคัญ ครอบครัว และ สังคม แต่กลับไม่ได้รับความรู้สึกดี ๆ เหล่านี้



แต่ไปได้รับการถูกด่าว่า การตำหนิ ตีเตียน ล้อเลียน ทำให้อับอาย หรือมีท่าที่ไม่ได้รับการยอมรับ ท่าที่ดูถูกเหยียดหยาม หรือ ถูกบังคับ ควบคุม ข่มขู่ ถูกทำร้าย (child abuse) หรือ การถูกทอดทิ้ง การถูกหมิ่นเหมิน



จนเด็กไม่รู้สึกลึกถึงคุณค่าของสิ่งที่ตนเองมี สิ่งที่เป็นของตนเองเป็น สิ่งที่เป็นตนเองทำ จนเกิดความรู้สึกต่ำต้อย ต้อยค่า ไม่มั่นใจในตนเอง สงสัยในความสามารถ สงสัยในคุณค่าตนเอง (doubt) และ รู้สึกอับอาย (shame) เหมือนตนเองมีรอยตำหนิ ที่น่าอับอายอยู่ในตัว เหมือนมีแผลที่มองไม่เห็นด้วยตา แต่รู้สึกได้ด้วยใจ และ ความรู้สึกอับอาย และ ความสงสัยในตนเองนั้น ได้ กลายเป็นความรู้สึกที่ฝังลึก จนกลายเป็นแผลใจ

เมื่อเติบโตขึ้น

เมื่อมีเหตุการณ์ที่สะกิด ว่าเขาไม่มีความสามารถ หรือ ไม่เป็นที่ยอมรับ หรือ เขาไม่มีค่า หรือ มีเหตุการณ์ที่ต้องลุ้นการได้รับการยอมรับ หรือ ถูกวิพากษ์วิจารณ์ เขาจะรู้สึกเจ็บปวดได้ไวมาก รู้สึกกังวลได้มาก จิตตกได้ง่าย



ไร้เรี่ยวแรงในการใช้ชีวิต และ มักมองไปในแง่ลบก่อนว่า คนอื่นจะเห็นความไม่ดีของเขา เห็นความน่าเกลียดของเขา เห็นรอยตำหนิของเขา เห็นความไม่น่ารักของเขา เห็นเขาไม่มีค่า เนื่องจาก เขามีความเชื่อลึก ๆ ฝังใจ ว่า เขาเป็นของมีตำหนิ เขาไม่ดี เขาไม่มีคุณค่า เขาไม่น่ารัก และ สารพัดที่จะรู้สึกด้านลบกับตนเอง



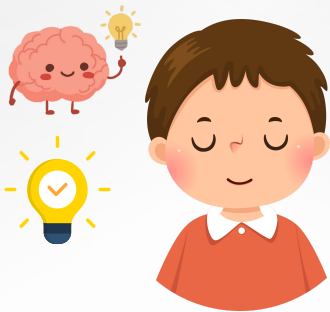
แนวทางการดูแลตัวเองเมื่อรู้สึกอับอาย

1 ความเมตตาต่อตนเอง (self-compassion)

- เปลี่ยนความรู้สึก อับอาย เป็น ความรัก และ เมตตาตนเอง
- หมั่นเติมพลังความรัก ความรู้สึกอบอุ่น ให้ตนเอง ในทุกวัน เช่น การยิ้มให้กับตนเอง การกอดตนเอง การหมั่นดูแลตนเอง การให้สิ่งดี ๆ กับตนเอง



2 หมั่นมีสติ-รู้ทัน ความรู้สึก-นึกคิด-มุมมองที่มีต่อตนเอง (self-awareness)



- รู้ทัน "การตำหนิตัวเอง" (self-criticism) และ หยุด
- รู้ทัน "ความคิดว่าตนเองยังไม่ดีพอ" (inadequate) และ หยุด
- รู้ทัน "การพยายามพิสูจน์ตนเองว่าดีพอต่อผู้อื่น" และหยุด
- รู้ทัน "การหมั่นมองเห็นตนเองในแง่ลบ" และ หยุด



3 สร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อตนเอง

- หมั่นกลับมาเชื่อมโยงกับคุณค่าของตนเอง
- หมั่นกลับมาเชื่อมโยงกับความปรารถนาที่แท้จริงของตนเอง
- หมั่นรู้ใจตนเองมากขึ้น
- หมั่นรู้จักตนเองมากขึ้น
- หมั่นยอมรับธรรมชาติของตนเอง
- หมั่นรู้จักข้อดี ศักยภาพในตนเอง และ พัฒนาให้ดีขึ้น
- หมั่นยอมรับ และ แก้ไขข้อเสียของตนเอง
- หมั่นพูดถึงตนเองในแง่ดี



หมายเหตุ

ถ้าความรู้สึกอับอายมีมาก จนรับมือด้วยตนเองไม่ไหว การปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านจิตใจ เช่น จิตแพทย์ หรือ นักจิตวิทยาเป็นทางช่วยหนึ่งที่มีประสิทธิภาพ

4 หมั่น รู้ทัน “การอยากได้ การยอมรับจากคนอื่น”

- ❌ เพื่อเป็นข้อพิสูจน์ว่า "เราดีพอ" และ หยุด "พิสูจน์ตนเองเพื่อให้คนอื่นยอมรับ"
 - ✅ แต่ลุกขึ้น "ทำสิ่งที่เรารู้สึกว่ามีคุณค่า" ด้วยความรู้สึกของตนเองจริง ๆ ไม่ใช่เพื่อให้คนอื่นยอมรับเรา
- เพราะการคอยพิสูจน์ตนเอง ด้วยการวัดความพึงพอใจจากคนอื่น ไม่เคยทำให้รู้สึกดีพอได้อย่างแท้จริง เหมือนหลุมที่ถมเท่าไรก็ไม่เต็ม



5 สร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่น

เมื่อมีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่น จะช่วยลดอาการคิดมากเกินไปว่าคนอื่นจะรู้สึกแย่กับเรา

