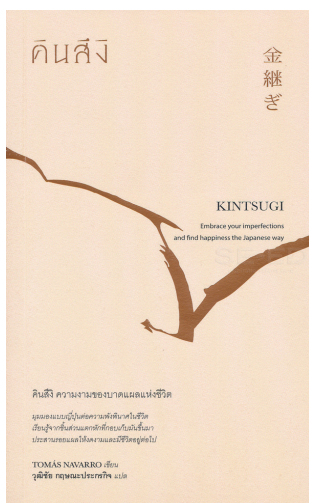




บทวิจารณ์หนังสือ (Book Review)

“คนสิจิ (Kintsugi) ความงามของบาดแผลแห่งชีวิต”

ISBN 978-616-37-1138-0

แปลจากหนังสือ : Kintsugi

ผู้เขียน/ผู้แปล โทมัส นาวาร์โร/วุฒิชัย ฤๅษณะประกกรกิจ

บทวิจารณ์โดย ผศ.ดร.พัชรารัตน์ พิมพ์จันทร์

จำนวนหน้า 456 หน้า/ราคา 359 บาท

โทมัส นาวาร์โร เป็นนักจิตวิทยา ชาวสเปน ผู้รักเพื่อนมนุษย์และสิ่งทีพวกเขาารู้สึก คิด และทำ เขาเป็นผู้ก่อตั้งศูนย์ให้คำปรึกษาและแนะนำด้านสุขภาพทางอารมณ์ มีผลงานหนังสือ 2 เล่ม เล่มแรกคือ Emotional Strength อีกเล่มคือ Kintsugi เล่มนี้

โทมัส นาวาร์โร เขียนหนังสือ “Kintsugi” ขึ้นด้วยจุดประสงค์ 3 ประการ คือ ให้ผู้อ่านเห็นคุณค่าของสิ่งที่ประสบอยู่ว่าไม่ใช่เรื่องผิดปกติหรือไม่เคยเกิดขึ้นกับใคร แต่เป็นเรื่องธรรมดาที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน เราเพียงพัฒนา วิเคราะห์ และอธิบาย ก็จะสามารถเอาชนะมันได้ จุดประสงค์ที่ 2 คือ ให้ผู้อ่านสามารถแสดงออกให้คนรอบข้างรับรู้ถึงความรู้สึกโดยไม่ถูกตัดสินล่วงหน้า จุดประสงค์สุดท้าย คือ การมอบเครื่องมือหรือกลยุทธ์เพื่อเอาชนะเรื่องเลวร้าย และสร้างชีวิตกลับคืนมาใหม่ในแบบครุฑางคนสิจิ ชีวิตจะแข็งแกร่งขึ้น งดงามยิ่งขึ้นเมื่อได้ข้ามผ่านเรื่องเลวร้าย โดยนำสถานการณ์เรื่องเศร้าซึ่งเป็นเรื่องจริงจากการทำงาน มาแบ่งปันคำแนะนำและสร้างแรงบันดาลใจสำหรับผู้ตกอยู่ในสถานการณ์แบบเดียวกันหรือมีคนที่เราต้องการซ่อมแซมชีวิตของเขา เนื้อหาในหนังสือมุ่งอธิบายฮาวทู เพื่อให้ผู้อ่านนำไปปรับใช้ได้จริง นอกจากหนังสือเล่มนี้จะนำเสนอปรัชญาล้ำค่าในการเยียวยารักษาใจจากอดีตที่สืบทอดมายาวนานแล้วยังอธิบายสอดแทรกในเชิงทฤษฎีจิตวิทยาร่วมด้วย Kintsugi ถูกแปลเป็นภาษาอังกฤษ เมื่อเดือน เมษายน 2560 และ คุณวุฒิชัย ฤๅษณะประกกรกิจ บรรณาธิการ นิตยสาร a day BULLETIN นักเขียนเจ้าของผลงานหนังสือ

สุนทรียะแห่งความเหงา, ชายหนุ่มผู้ก้มลงถ่ายภาพเท้าตัวเอง ฯลฯ และผลงานแปล อายากว่าแต่มีใหญ่, อิคิโก ความหมายของการมีชีวิตอยู่, ฯลฯ นำมาเรียบเรียงเป็นภาษาไทย และใช้ชื่อหนังสือว่า “คนสิจิ ความงามของบาดแผลแห่งชีวิต” โดยบริษัท ซีอีดูเคชั่น เป็นตัวแทนจำหน่าย

“คนสิจิ (Kintsugi)” คือ ปรัชญาการซ่อมแซมภาชนะที่แตกบิ่นเสียหายด้วยรักทองของชาวญี่ปุ่น ที่เชื่อกันว่าถ้วยชามที่แตกบิ่นนั้นไม่ควรทิ้งขว้าง แต่ควรซ่อมมันด้วยรักทอง เพื่อให้พวกมันกลับคืนมามีชีวิตอีกครั้ง ในการดำเนินชีวิตของเราทุกคนนั้น ล้วนหลีกเลี่ยงความเจ็บปวดทางใจไม่พ้น เช่น การต้องสูญเสียผู้เป็นที่รักหรือสิ่งที่เป็นที่รัก เผชิญกับอาการเจ็บป่วยร้ายแรงหรืออุบัติเหตุที่ส่งผลต่อชีวิต แม้แต่ความเจ็บปวดที่ต่อเนื่องมาจากอดีตอย่างการถูกทำร้ายจิตใจในวัยเด็ก เป็นต้น ซึ่งบาดแผลทางใจเหล่านี้ควรได้รับการเยียวยาและสมานให้กลับมาดีดังเดิม ดังนั้นปรัชญาคนสิจิจึงถูกนำมาประยุกต์ใช้เพื่อซ่อมแซมบาดแผลทางใจที่หนักหนาและค้างคา เพื่อที่เราจะได้กลับมาใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขมากขึ้น เข้มแข็งมากขึ้น และเข้าใจผู้ที่ยังเจ็บปวดคนอื่นๆ มากขึ้น

หนังสือ “คนสิจิ ความงามของบาดแผลแห่งชีวิต” ดำเนินเรื่องด้วย โซเคอิ นักปั้น ที่ชาญฉลาดและทุ่มเท ในงาน โซเคอิเริ่มงานปั้นด้วยการดันดินเข้าไปในปาก เพื่อพิจารณาถักดินที่เหมาะสมด้วยตนเอง และจดจ่อสมาธิทั้งหมดให้กับมัน สมาธิดำรงไปจนถึงขั้นไม่รู้ตัวถึงสถานที่และเวลารอบตัว จักรวาลทั้งปวงดำรงอยู่ตรงสองมือของเขาเท่านั้น จนได้ผลงานที่งดงาม



และมีเอกลักษณ์ ในขณะที่เขาจะนำชิ้นงานเข้าเก็บนั้นเอง ชิ้นงานพล้นตกหล่นสู่พื้นแตกกระจาย เขานิ่งงัน สองมือสั่นระรัว สองตาเอ๋อด้วยหยดน้ำ ทำไม่ชีวิตแสนสั้นเพียงนี้ ทุกสิ่งในชีวิตแม้แต่ความสัมพันธ์ทุกความสัมพันธ์แตกหักพังทลายได้ โศกโไร ผู้เป็นอาจารย์ ได้ปล่อยโยน และสอนวิธีคิดสิ่ง ศิลปะโบราณในการเชื่อมประสานสิ่งแตกหักด้วยรักทอง และสอนว่า เจ้าจงใช้ชีวิตให้เต็มที่ ทำงานแต่ละชิ้นด้วยใจรัก อย่างไรก็ดีจำกัด จงรู้ว่า ถ้าชีวิตและชิ้นงานแตกหักเจ้าสามารถนำมันกลับมาซ่อมแซมได้เสมอ และจงอย่าปิดบังรอยตำหนิ เพราะรอยตำหนิคือหลักฐานของความแข็งแกร่ง จากนั้นหนังสือได้นำเสนอสถานการณ์ต่างๆโดยแบ่ง เป็น 3 ภาค คือ มอง-คิด-ทำ ซึ่งเป็นสามขั้นตอนปฏิบัติที่เป็นพื้นฐานที่สุด มันจะช่วยให้เราเผชิญหน้ากับสิ่งของล้ำค่าที่กำลังร่วงหล่นสู่พื้น

มอง คือ ก้มลงมองมันด้วยใจสงบ ถอยออกมาเป็นผู้สังเกตการณ์ เปิดมุมมองให้กว้างออกไป เพื่อจะได้ประเมินสถานการณ์ในภาพกว้างที่สุด

คิด คือ กอบเก็บชิ้นส่วนปรักหักพังชิ้นมาทีละชิ้น นำมันขึ้นมาจากหลุมลึกแห่งความโศกเศร้าเสียใจ ใคร่ครวญมันด้วยเหตุผลที่เหมาะสม เพื่อสกัดเอาบทเรียนชีวิตออกจากเรื่องราวที่เกิดขึ้น

ทำ คือ การนำชิ้นส่วนเหล่านั้นมาผสานกันประกอบขึ้นใหม่ให้สวยงาม

ความเจ็บปวดของคนเรานั้น เป็นกลไกสำคัญต่อการมีชีวิตรอด มันมีหน้าที่เพื่อให้เราปรับตัว ช่วยเตือนเราทันทีที่เกิดปฏิกิริยาตอบสนองอัตโนมัติด้วยการหลีกเลี่ยง ช่วยให้เรากองร่างกายออกจากต้นตอความเจ็บปวด ความเจ็บปวดมีสองส่วน คือ ความเจ็บปวดทางร่างกายซึ่งเป็นความเจ็บปวดจริงที่สารสื่อประสาทส่งสัญญาณไปยังสมอง และความเจ็บปวดจินตนาการเกิดจากความคิด ที่น่าแปลกใจคือ การทดลองทางวิทยาศาสตร์ชี้ให้เห็นว่าความเจ็บปวดจากจินตนาการมีปริมาณเท่ากับความเจ็บปวดจริง และจะยังสดใหม่เสมอ โดยคนส่วนใหญ่จะจินตนาการ เกิดความโกรธ ความกลัว ความวิตกกังวล และความเศร้าจากอดีต เมื่อเกิดปัญหา บางคนจะโทษตัวเอง บางคนโทษคนอื่นและบางคนจะพิจารณาปัญหาอย่างเป็นกลาง พร้อมกับคำถามว่าทำไมต้องเป็นเรา ซึ่งแนวทางที่ถูกต้องคืออย่าหาคำตอบ เพราะมันไม่มีคำตอบ มองเรื่องเลวร้ายเป็นเรื่อง

ปกติที่เกิดขึ้นบนโลกนี้ได้กับทุกคน เราต้องหาคำตอบว่าจะอยู่ต่อไปอย่างไรต่างหาก

ทั้งนี้ความเจ็บปวดของคนเราไม่เท่ากัน เราจึงไม่ควรตัดสินว่าใครเจ็บปวดมากกว่าหรือน้อยกว่า คนที่ร้องไห้ฟูมฟายอาจเจ็บปวดน้อยกว่าคนนิ่งเฉย การทำความเข้าใจผู้อื่นอย่างแท้จริงจึงเป็นสิ่งสำคัญ การที่สังคมไม่รู้ลึกถึงความเจ็บปวดของตนเองก็เป็นสิ่งธรรมดา เราสามารถแสดงความเจ็บปวดให้สังคมรับรู้โดยไม่ต้องปิดบังได้ และไม่ต้องเทียบกับคนอื่น เพราะแต่ละครอบครัวไม่เหมือนกัน ทุกคนมีความแตกต่าง การกล้ำที่ จะยอมรับสถานการณ์แห่งความเจ็บปวดเป็นการทำให้เกิดความเข้มแข็งทางอารมณ์ได้ หลักการคิดสิ่ง จึงน่าจะมีความสำคัญต่อการสอนให้เด็กรู้จักยอมรับสถานการณ์ มองเป็นเรื่องธรรมดา พร้อมทั้งจะเผชิญหน้าและแก้ปัญหา โดยมองหาคำสอนดีๆที่เกิดขึ้นจากเหตุการณ์นั้น จะทำให้เด็กมีความเข้มแข็งทางอารมณ์และใช้ชีวิตอย่างมีความสุขได้

หนังสือได้ยกตัวอย่างตัวจิตแพทย์โทมัส นาวาร์โร ระบุว่าเมื่อเขาตัดสินใจจะไปปีนเขาลูกเดิมที่มีความสูงประมาณ 8,400 เมตร ที่เคยปีนเมื่อสิบปีที่แล้วและเขาใช้เวลา 10 ชั่วโมงในการปีนถึงยอด เขาได้พิจารณาด้วยใจเป็นกลางว่าด้วยสภาพร่างกายที่อายุมากขึ้น ไม่ได้ช่วยอะไรจะส่งผลให้เขาปีนเขาได้ช้าลงใช้เวลาประมาณ 12 ชั่วโมงหากไม่มีอาการบาดเจ็บ และพิจารณาจากสภาพร่างกายปัจจุบันว่าต้องมีการบาดเจ็บเกิดขึ้นแน่นอน จึงตัดสินใจว่าจะใช้เวลา 13 ชั่วโมงในการปีนเขา เมื่อถึงเวลาปีนเขาจริงเขาพบว่า ช่วง 3 ชั่วโมงแรกเขาทำเวลาได้ดีมาก แต่จากนั้นไม่นานเขาก็เหนื่อยและทำเวลาได้ช้าลงจนมีอาการบาดเจ็บ เขาต้องค่อยๆปีนอย่างช้าลง และใช้เวลาทั้งหมด 13 ชั่วโมงดังคาด จากสถานการณ์นี้ชี้ให้เห็นว่าหากกรณีนี้จิตแพทย์ประเมินปัญหาเข้าข้างตนเองก็อาจจะทำให้ง่วงใจเมื่อปีนเขาได้ช้าลง และถึงขั้นหยุดปีนเมื่อเกิดอาการบาดเจ็บ แต่เพราะเขาพิจารณาด้วยใจเป็นกลางและครอบคลุมสถานการณ์จริง จึงทำให้ปีนเขาได้สำเร็จ ดังนั้นการมองปัญหาด้วยใจเป็นกลางและพิจารณาสาเหตุโดยไม่แต่งเติม หรือเทียบกับคนอื่น จะทำให้สามารถแก้ปัญหาได้ดี

นอกจากนี้หนังสือยังชี้ให้เห็นว่า เวลาไม่ได้ช่วยเยียวยาความเจ็บปวดหากเราไม่แก้ไขมัน ดังเช่นตัวอย่างหลายกรณีพบว่าผู้หญิงที่ถูกสามีทำร้ายร่างกายแม้จะเลิกกับสามีคนเดิม

แล้ว ผู้หญิงก็จะเลือกสามีใหม่และมีโอกาสถูกทำร้ายร่างกายสูงมาก เนื่องจากเขาจะใช้ความรู้สึกเดิมในการเลือกคบคน และโทษเวอร์กรรม หรือผลกระทบจากชาติที่ผ่านมาในการอธิบายคำถามว่าทำไมต้องเป็นเรา แต่แท้จริงแล้วปัญหาอยู่ที่กลไกทางสมองและการตัดสินใจของผู้หญิงคนนั้น ถ้าจะแก้ปัญหาผู้หญิงต้องสร้างคุณค่า สร้างความมั่นใจและความเข้มแข็งทางอารมณ์ให้ได้ก่อน โดยการเปลี่ยนแปลงตัวเอง นำตัวเองออกจากสถานการณ์เดิมๆ

แนวทางการแก้ปัญหาความเจ็บปวด คือต้องกล้าเปลี่ยนแปลง ปรับปรุง และออกจากสถานการณ์เดิม โดยพิจารณาสาเหตุของปัญหาที่แท้จริงให้ได้ก่อน จากสถานที่แก้ปัญหาได้ยากมากปัญหานี้คือปัญหาความรุนแรงในครอบครัว ซึ่งเด็กเป็นผู้ถูกกระทำโดยคนที่สังคมคิดว่ามีความรัก ทำให้เกิดการมองปัญหาภายใต้อคติและตัดสินก่อนว่าพ่อแม่ต้องมีเหตุผลที่ดีเสมอและความผิดคือลูกทำให้ปัญหาไม่ได้รับการแก้ไข เด็กมองตัวเองเป็นสาเหตุและแยกตัวจากสังคม ปิดบัง ซ่อนเร้นปัญหาไว้แต่ความเป็นจริงผู้ถูกทำร้ายต้องพิจารณาปัญหาโดยไม่ใช้ความคิดและบันทึกฐานของสังคมกำหนด ไม่ปิดกั้นการมองด้วยคำว่าตัญญู เพราะครอบครัวส่วนใหญ่อาจเป็นครอบครัวที่ดีคือเป็นครอบครัวที่เป็นประโยชน์ต่อสมาชิกครอบครัวทุกคนแต่ขณะเดียวกันเราอาจไม่โชคดีได้อยู่ในครอบครัวแบบนั้นจึงต้องทำตัวให้เป็นผู้มองสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริง และกล้าที่จะแสดงออกให้สังคมรับรู้ถูกทำร้าย และสังคมโดยเฉพาะที่สำคัญคือ ครู หรือผู้ใกล้ชิด จะต้องทำความเข้าใจกับความรุนแรงที่เกิดขึ้นและแนวทางที่ถูกต้องคือ จะต้องหาทางเพื่อให้เด็กได้ออกจากสถานการณ์นั้นโดยเร็วที่สุด

หนังสือ “คินสึ ความงามของบาดแผลแห่งชีวิต” ชี้ให้เห็นว่า การใช้ชีวิตที่ถูกต้องไม่ได้อยู่ที่การแสวงหาความสุข แต่อยู่ที่

การสร้างความเข้มแข็งทางอารมณ์ คนเราไม่ได้เกิดมาเพียบพร้อมเท่าเทียมกันหมด ความเจ็บปวดจึงเป็นเรื่องธรรมดา เหตุการณ์เลวร้ายจึงเกิดขึ้นได้ ต้องเรียนรู้ที่จะประสาน ซ่อมแซมชิ้นส่วนของชีวิตที่แตกหัก รู้จักเรียนรู้ เยียวยาบาดแผลในใจ และเปิดเผยบาดแผลนั้น เพราะมันคือบทพิสูจน์ของความระทมทุกข์ที่ผ่านมาเพื่อจะได้เตือนใจว่าเราแข็งแกร่งเพียงใด

สิ่งที่ประทับใจ ในหนังสือ “คินสึ ความงามของบาดแผลแห่งชีวิต” เล่มนี้ก็คือ การที่ผู้เขียนแนะนำแนวทางในการแก้ปัญหาที่นำมาสู่ความเจ็บปวดและล้มเหลวในชีวิตผ่านเรื่องราวชีวิตจริงของคนอื่น ทำให้เห็นภาพชัดเจนว่าทุกคนบนโลกใบนี้มีโอกาสล้มเหลว ผิดหวังได้ และไม่ควรปล่อยตัวเองให้อยู่ในสภาพเศร้าโศกนั้น โดยหาทางออกไม่ได้ แต่ควรจะเรียนรู้ที่จะยอมรับอดีต ก้าวข้ามความละเอียดและความขลาดเขลา รู้จักเยียวยา รักษาชีวิต เพื่อสร้างความสุขให้กับตัวเอง ใช้ชีวิตโดยไม่กังวลและละเอียดกับอดีต หากแต่รู้จักมีความสุขที่ก้าวข้ามและพัฒนาตนเองได้

ข้อคิดก่อนจาก...เกี่ยวกับคินสึ ความงามของบาดแผลแห่งชีวิต

“จงใช้ชีวิตให้เต็มที่ ทำงานแต่ละชิ้นด้วยใจรักอย่างไร้ขีดจำกัด จงรู้ว่า ถ้าชีวิตและชิ้นงานแตกหัก เราสามารถนำกลับมาซ่อมแซมได้เสมอ”

โทมัส นาวาร์โร

เอกสารอ้างอิง

Tomas Navarro. (2562). **Kintsvgi Khamngam Kiang Badphae hang Chevid.** Bangkok : More Publishing.

