



บทความออนไลน์

“คำที่เขาพูดค้างในจิตใจ” คำเยียวยาและสร้างความเจ็บปวด อย่างไรต่ออัตลักษณ์มนุษย์

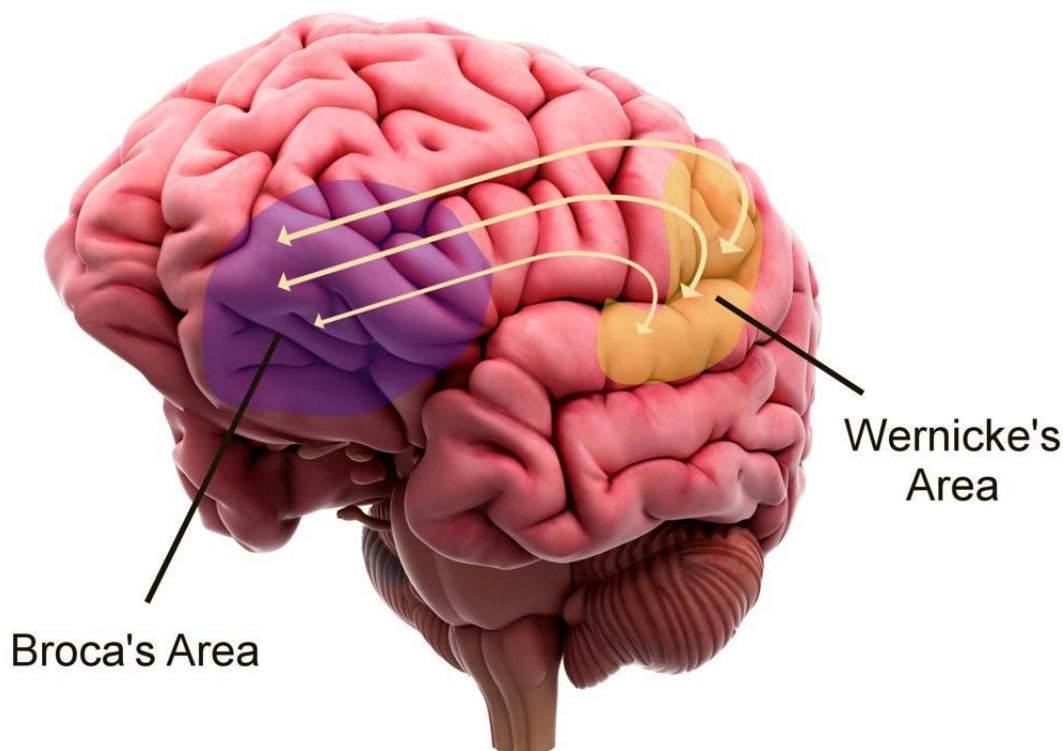
ลองสำรวจความทรงจำว่า ‘คำ’ หรือ ‘ประโยค’ ไหนที่มีคนพูดกับคุณในอดีต แต่ยังคงส่งผลต่อจิตใจจวบจนทุกวันนี้ และอาจทอดยาวไปในอนาคต คำเหล่านั้นสร้างความหมายบวกหรือลบต่อชีวิต?

‘คำ’ สามารถกำหนดตัวตนของคุณได้ขนาดนั้นไหม? ‘ภาษากับมนุษย์’ จึงเป็นจุดบรรจบของการสร้างตัวตนที่ พิลึกพิลั่นที่สุดชิ้นหนึ่งจากธรรมชาติ

หากไร้ซึ่ง ‘ภาษา’ การคิดอย่างเป็นรูปธรรมและเป็นแบบแผนในเกือบทุกมิติของชีวิตคงเกิดขึ้นยาก ประโยคที่มี เพียงใจความสั้น ๆ ส่งอิทธิพลต่อการตัดสินใจและวางแผนต่อปัจจุบันและอนาคต ลองนึกถึงตอนเด็ก ๆ หากคุณเติบโตมา โดยได้ยินแต่คำว่า “ไม่ได้เรื่อง” ซ้ำแล้วซ้ำเล่า ถึงจุดหนึ่งคุณเองจะเชื่อว่า คุณมันไม่ได้เรื่องจริงๆ ซึ่งก็ยังมีทฤษฎีใดๆ มาอธิบายว่ามนุษย์จะเลือกพัฒนาตัวเองหรือจมดิ่งไปกับคำที่เปรียบเสมือนตราบาป ทำไมเราถึงอยู่ได้อิทธิพลของชุดคำได้ มากมายขนาดนี้ มีผู้คนมากมายพยายามสร้างวาทกรรมเพื่อจูงใจผู้คนให้กลายเป็นเครื่องมือขับเคลื่อนผลประโยชน์ตัวเอง แต่ขณะเดียวกันก็มีคนที่ใช้ถ้อยคำในการเยียวยาความเจ็บปวดแก่ผู้อื่น



คำเพื่อสื่อสาร คำที่สูญเสีย



“เมื่อถึงจุดหนึ่ง ผมรู้สึกไม่สามารถจินตนาการถึงอนาคตใด ๆ ได้ ราวกับว่าผมไม่มีทักษะที่จะวางแผน คาดคะเน หรือวิตกกังวล ทุก ๆ อย่างที่จะเกิดขึ้นในอนาคต เป็นการดำรงชีวิตอยู่ที่ไร้ความหมาย เพราะผมไม่สามารถนึกคำในภาษาใดได้สักคำเดียว” ในปี 1972 จิตแพทย์ Claude Scott Moss ที่जूजू เป็นโรคหลอดเลือดสมอง (stroke) ส่งผลให้สมองหยุดชะงักอยู่ในสภาพเป็นอัมพาตเป็นเวลานานกว่า 5 สัปดาห์ แต่ในกรณีของเขาร้ายแรงกว่ามากในความรู้สึก เมื่อสมองส่วน Broca Area ได้รับผลกระทบ ทำให้เขาสูญเสียทักษะในการสื่อสารด้วยภาษาชั่วคราวที่กินเวลานาน 5 สัปดาห์ หลังจากรับการรักษาแล้ว เขาให้สัมภาษณ์ว่า ตลอดเวลาที่นอนอยู่นั้นรู้สึกตัวอยู่ทุกช่วงขณะ แต่ไม่สามารถคิดอะไรได้เลย ตั้งตออยู่ในขุมนรก Limbo อันทุกข์ทรมาน นึกถึงคำไม่ได้ บรรยายอะไรไม่ได้ มันมืดหม่น ไร้คำอธิบาย เป็นนรกในแบบที่เขาเองต้องเผชิญ

หลังจากนั้นวงการประสาทวิทยาศาสตร์ก็เริ่มให้ความสนใจกับสมองและภาษา โดยสรุปพอรวบรัด พวกเขาบอกว่า สมองส่วน Broca Area ที่มีอิทธิพลต่อการพูดและภาษา สมองส่วน Wernicke's Area รับผิดชอบทักษะการฟังและตีความ ซึ่งสมองทั้ง 2 ส่วนทำงานประสานกันดีข้อมูลที่ได้ไปมาคล้ายเล่นปิงปอง แต่อย่างไรก็ตามจังหวะการตีโต้ยังมี ‘ช่องว่าง’ ที่เป็นกลไกให้คุณไม่ตอบในขณะที่ตัวเองพูด มีช่วงหน่วงเวลาอยู่ที่ 300 – 700 มิลลิวินาที ที่สมองจำเป็นต้อง



ใช้คิด บางคนประมวลผลได้เร็ว และอีกหลายคนใช้เวลาประมวลผลนานกว่าคนอื่น ๆ (ลองจินตนาการว่า คุณถามเองตอบเองทันที ก็พิลึกน่าดู แต่ก็เป็นกันบ่อย ๆ นี้)



หลายครั้งที่กลไกนี้ก็หย่อนยานบ้าง ทำให้เกิดประสบการณ์ ‘พูดกับตัวเอง’ (talk to self) จนอาจเป็นเรื่องปกติ จากงานวิจัยในปี 2006 โดยนักจิตวิทยา Adam Winsler จากมหาวิทยาลัย George Mason University พบว่า ปรากฏการณ์พูดกับตัวเองจากการที่สมองประมวลผลเร็วเช่นนี้ เกิดกับอาสาสมัครหญิง 46 คน จากทั้งหมด 48 คน ที่ยอมรับว่า เวลาอยู่คนเดียวก็หาโอกาสพูดกับตัวเองเสมอ แต่ไม่ต้องกังวลว่าคุณเป็นคนแปลกพิลึกอะไร เพราะจากงานวิจัยพบว่า การพูดกับตัวเองไม่ได้เป็นสัญญาณอาการทางจิต และมีแนวโน้มย้ำเตือนให้การวางแผนทำได้ดีขึ้น

นักวิจัยคนเดิม Adam Winsler พบว่า เด็กๆ ในช่วงก่อนประณมวัยที่พูดกับตัวเองระหว่างทำการทดสอบทักษะ พวกเขาสามารถจดจำได้ดีขึ้น จนมีการสรุปโดยคร่าวๆ ว่า “การพูดกับตัวเองเป็นเครื่องมือสำคัญที่ย้ำเตือนว่า เราเป็นใคร” มีความใกล้เคียงกับ pep talks คุณศัพท์เพราะในที่ทำงานสามารถกระตุ้นการทำงานร่วมกันได้

น่าสนใจที่ ‘นักกีฬา’ ก็เป็นกลุ่มคนที่นิยมพูดคุยกับตัวเองผ่านชุดคำและวลีที่กระตุ้นตัวเองเรื่อยๆ นักกีฬากระโดดไกลระดับโอลิมปิกพูดกับตัวเองเสมอว่า “ฉันต้องกระโดดให้ไกลกว่าเดิม” นักวิ่งก็พูดกับตัวเองเสมอว่า “ต้องเร็วกว่าเดิม” “เราทำเวลาได้ดีกว่านี้”



พอย้อนกลับไปคิดว่า หากเราไม่มีภาษาเลย อาจเป็นเรื่องยากในการนิยามเป้าหมายและวางแผนไปข้างหน้าที่ชัดเจนกว่าในอดีต มนุษย์สัก 300,000 ปีก่อนอาจไม่มีภาษาที่นิยามตัวตนได้ชัดเจน จึงอาจใช้เวลาในการเข้าใจบริบทรอบตัวและสื่อสารความเป็นตัวตนให้คนอื่น ๆ รับรู้และภาษาสามารถเยียวยาความเจ็บปวดทางกายได้หรือไม่? พลังของคำทรงอิทธิพลต่อร่างกายเราขนาดไหน

รักษาด้วยคำ



การเยียวยาด้วยคำพูด เป็นหนึ่งในศาสตร์ที่ได้รับการศึกษาเพิ่มเติมพอสมควรในรอบ 10 ปีนี้ โดยมีแพทย์และพยาบาลเป็นผู้ปรับใช้ร่วมในการรักษาเป็นกลุ่มแรกๆ (จะรู้ตัวหรือไม่ก็ตามที) คำพูดสามารถสร้างปัจจัยบวกในการรักษาคนไข้พอๆ กับทำให้อาการป่วยเลวร้ายขึ้น จากงานศึกษาพบว่า ผู้ป่วยที่ได้รับยาจากแพทย์ที่ใช้คำพูดอย่างเห็นอกเห็นใจ มีแนวโน้มจะรับประทานยาตามกำหนด หายเร็วขึ้น สร้างวินัยในการดูแลตัวเองเพิ่มเติม อย่างที่แพทย์ผู้ได้รับรางวัลโนเบล Bernard



สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

Lown ผู้เชี่ยวชาญการรักษาโรคหัวใจกล่าวว่า “เอาเข้าจริง มียาไม่กี่ชนิดที่มีฤทธิ์รักษาดีกว่าคำพูด ผมเลือกที่จะพูดด้วยความเข้าใจก่อนเสมอ เพราะมันไม่ต้องใส่เข็มฉีดยา”

หากมีพลังในการรักษาย่อมมาด้วยพลังแห่งการทำลาย คำพูดสามารถทำให้ผู้ฟังรู้สึกป่วยมากขึ้น ในกรณีผู้ป่วยโรคซึมเศร้า (depression) เสียงที่ตัวเองได้ยินในโมนอนี่น่อก่ต่อต้านกับการแสดงออกทางร่างกาย ผู้ป่วยมักทุกข์ทรมานจากเสียงแว่วหลอน หรือได้ยินเสียงที่ไม่รู้จักในหัวตัวเอง เหมือนมีอีกคนพยายามพูดแทรกความเป็นตัวตนตลอดเวลา ทำให้รู้สึกสูญเสียความเป็นตัวตน และนำไปสู่การมองเห็นภาพลักษณ์ตัวเองในเชิงลบ แต่ไม่เฉพาะในกรณีของผู้ป่วยโรคซึมเศร้าเท่านั้น จากข้อมูลของ Hearing the Voice project ของมหาวิทยาลัย Durham University ที่ศึกษาเรื่องเสียงและการได้ยินที่มีอิทธิพลต่อการสร้างภาพลักษณ์พบว่า มีคน 5 – 15 % ในสังคม ที่มักได้ยินเสียงที่ตนเองไม่รู้จักรู้จัก หรือได้ยินเสียงคนอื่นที่ทำให้การสร้างอัตลักษณ์ตัวเองสับสน ที่เรียกว่า one-off voice-hearing experiences ภาษาและเสียงเป็นได้มากกว่าการสื่อสารระหว่างบุคคล เป็นเครื่องช่วยย้ำเตือนว่าเราเป็นใครในปัจจุบัน และจะวางแผนต่อไปอย่างไรในอนาคต การมีความรับผิดชอบต่อคำที่พูด สามารถสร้างการเปลี่ยนแปลงอย่างมหาศาลต่อชีวิตของคุณเอง และคนที่ได้ยิน

เราอาจใช้เวลาให้มากขึ้นก่อนพูดอะไรออกไป เพราะหากเสียงนั้นไปฝังในใจของผู้ได้ยิน ก็คงเปลี่ยนอะไรได้ยาก

อ้างอิงข้อมูลจาก

Preschool Kids Do Better When They Talk To Themselves, Research Shows
sciencedaily.com

Private Speech, Executive Functioning, and the Development of Verbal Self-Regulation

Speak for Yourself Scientific American Mind 25, 45 – 51 (2014)

ที่มา <https://thematter.co/byte/can-words-heal-or-break-people/62458>

