

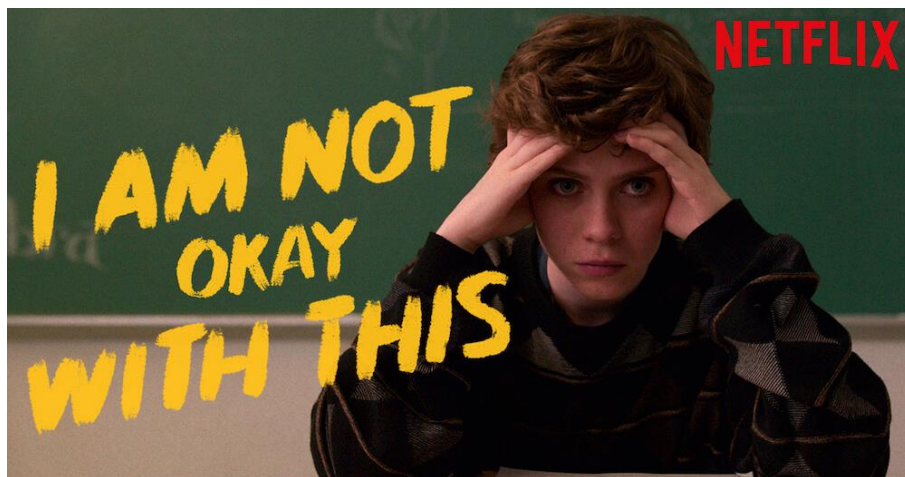


# บทความออนไลน์

## *I Am Not Okay With This* : เมื่อชีวิต สามารถโอเคให้กับความ “ไม่โอเค” ได้

ผู้ใหญ่หลายคนน่าจะจดจำช่วง *coming of age* หรือช่วงเปลี่ยนผ่านจาก ‘เด็กสู่วัยรุ่น’ ได้ดี วัยที่เต็มไปด้วย  
ด้วยการประดังประเดเข้ามาของหน้าที่ ความรับผิดชอบ มุมมองใหม่ๆ และภาวะทางอารมณ์ที่เปลี่ยนไป บางอย่าง  
ดูเมคเซนส์ แต่บางอย่างก็ยากที่จะเข้าใจ หรือควบคุม ทำให้การเป็นวัยรุ่นคนหนึ่งไม่ใช่เรื่องที่ย่ายเลย ว่ามั๊ย?

ด้วยความซับซ้อนของวัยรุ่น ทำให้วงการภาพยนตร์และซีรีส์สนใจเล่ามุมมองของคนวัยนี้เป็นพิเศษ เพราะ  
เป็นวัยที่พร้อมเปิดรับและทดลองอะไรใหม่ๆ ส่งผลให้เกิดพล็อตเรื่องแปลกใหม่ น่าสนใจ และน่าตื่นเต้น แถม  
เรื่องราวของวัยรุ่นยังสามารถหักได้หลายมุมโดยไม่ทำให้คนดูขัดข้องใจมากนัก เพราะเป็นวัยที่ปล่อยให้ทุกอย่าง  
ดำเนินไปตามอารมณ์ของตัวเองเป็นหลัก อย่างซีรีส์เรื่อง *Stranger Things*, *13 Reasons Why*, *The End of  
The F\*\*\*ing World* หรือ *Sex Education* ที่ฉายทาง Netflix ซึ่งถ้าหากคุณชอบซีรีส์วัยรุ่นที่ไม่ซ้ำใครอย่างเรื่อง  
ที่กล่าวมา นี้อาจเป็นซีรีส์เรื่องโปรดของคุณด้วยก็ได้



## สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

จากผู้สร้างเดียวกับ The End of The F\*\*\*cking World เรื่อง 'I Am Not Okay With This' เป็นซีรีส์ coming of age อีกเรื่องหนึ่งที่เล่าถึงช่วงเปลี่ยนผ่านของวัยรุ่นออกมาได้อย่างเป็นรูปธรรม ด้วยการผสมผสานพลังพิเศษเข้าไปให้กับ 'ซิดนีย์' รับบทโดย โซเฟีย ลิลลิส (Sophia Lillis) เด็กสาววัย 17 ปี ที่ดูเฉิ่มๆ ก็เหมือนเด็กมัธยมทั่วไปที่กำลังเผชิญหน้ากับการก้าวข้ามช่วงวัยของชีวิต เว้นแต่ว่าการเข้าสู่วัยรุ่นของเธอกลับถูกถ่ายทอดออกมาได้ชัดเจนกว่าวัยรุ่นคนอื่นๆ

พลังพิเศษนี้เกิดขึ้นได้อย่างไร แล้วเกี่ยวข้องกับอะไรกับวัยรุ่นฮอร์โมนพลุ่งพล่าน ซีรีส์เรื่อง I Am Not Okay With This จะพาเราทุกคนไปเข้าใจกับ 'ภาวะทางอารมณ์' ของวัยรุ่น ผ่านเด็กสาวที่ชื่อซิดนีย์พร้อมๆ กัน

### โกรธ กลัว สับสน ภาวะทางอารมณ์ของวัยรุ่น

หลังจากที่พ่อแม่ฆ่าตัวตายในฤดูใบไม้ผลิ ซิดนีย์กลายเป็นวัยรุ่นใจร้อนขี้โมโหที่พร้อมจะพังทุกอย่างเมื่อเธอโกรธหรือไม่พอใจ จนครูแนะแนวให้จดไดอารี่ทุกวัน เพื่อเป็นการพูดคุยกับตัวเองและปรับอารมณ์ แต่สิ่งที่เกิดขึ้นในแต่ละวันกลับสวนทางกับสิ่งที่เธอมุ่งมั่นที่จะทำ เพราะเรื่องราวบ้าบอต่างๆ รอบตัวเหมือนเป็นเชื้อเพลิงที่ค่อยๆ ก่อให้ไฟในใจของเธอลุกโชนขึ้นมาแทน ทำให้เธอพบกับสิ่งที่เรียกว่า 'teen angst' ความกลัวหรือความวิตกกังวลในช่วงวัยรุ่น

### ด้วยฮอร์โมนที่เปลี่ยนไป

### ทำให้วัยรุ่นเป็นอีกวัยที่เผชิญกับสงครามทางอารมณ์

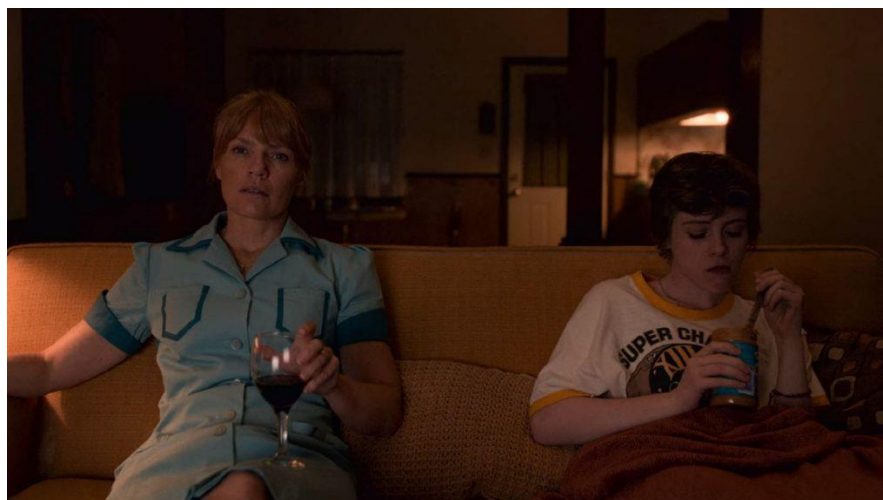
### พอๆ กับผู้ใหญ่ในวัยทอง

สิ่งที่ต้นขาของซิดนีย์ถือเป็นสัญญาณที่บ่งบอกว่าเธอได้ก้าวเข้าสู่วัยรุ่นแล้ว และต้องพร้อมสำหรับการสู้รบกับความแปรปรวนต่างๆ ที่เตรียมจะเข้ามาในชีวิต หลายคนอาจจะคิดว่าเด็กผู้หญิงคนนี้มีปัญหาที่สาหัสไปจากวัยรุ่นทั่วไปหรือเปล่า ถึงได้มีพลังพิเศษออกมา แต่เมื่อดูจนจบเรื่อง เราจะพบว่าสิ่งที่ซิดนีย์เจอนั้น ไม่ได้ต่างไปจากสิ่งที่วัยรุ่นคนอื่นๆ เจอสักเท่าไร

ประเดิมด้วยเรื่องแรก หลังจากสูญเสียพ่อแม่ 'ดีน่า' รับบทโดย โซเฟีย ไบรอันท์ (Sofia Bryant) เพื่อนสนิทเพียงคนเดียวของซิดนีย์ก็ได้เข้ามาเปลี่ยนโลกทั้งใบของเธอให้กลับมาสดใส แต่แล้ววันหนึ่งเธอต้องสูญเสียดีน่าไปอีกคน เมื่อรู้ว่าดีนากำลังคบหากับ 'แบรด' รับบทโดย ริชาร์ด เอลลิส (Richard Ellis) เพื่อนร่วมชั้นที่เธอเกลียดชังหน้ามากที่สุด ทำยังไงดีละ เซฟโซนสำคัญที่สุดของเธอกำลังจะถูกแย่งไป ความโกรธของเธอมีมากเท่าไร



สามารถดูได้จากเลือดกำเดาที่ไหลออกมาจากจมูกของแบรดโดยไม่มีสาเหตุ และนั่นคือจุดเริ่มต้นของพลังวิเศษของ ซิดนีย์



ต่อมา เราจะได้เข้าใจซิดนีย์มากขึ้นผ่านแบ็คกราวด์ ‘ครอบครัว’ แม่ที่ทำงานควบกะจนไม่มีเวลาดูแลน้องชาย ทำให้เธอต้องมารับหน้าที่แทน อย่างการพาน้องไปหาอะไรกิน หรือออกไปซื้อของที่ร้านสะดวกซื้อโดยที่ได้เงินมาไม่พอ ยังไม่นับความไม่ใส่ใจของแม่หลังจากที่รู้ว่าเธอถูกครูแฉแฉเรียกรูปไปพบ หรือความไม่เข้าใจของเธอเองที่ทำให้เฝ้าถามทุกวันว่าพ่อทิ้งเธอไปเพราะอะไร เท่านั้นที่เพียงพอแล้วที่วัยรุ่นคนหนึ่งจะพบกับภาวะทางอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์

### บางทีมันก็รู้สึกเหมือน

#### คนที่หนูรักไม่รักหนูตอบ – ซิดนีย์

ขึ้นชื่อว่าวัยรุ่น เราจะรู้กันดีว่าเป็นวัยที่อยากรู้อยากลอง หากสงสัยว่าทำไม ซิดนีย์ได้ให้คำตอบกับเราในตอนที่เราลองเสกพิณูชาเป็นครั้งแรกแล้วว่า เธอรู้สึกอยากลองทุกอย่าง ลองเพื่อให้ตัวเอง ‘หมดความรู้สึก’ หรือเพื่อให้ตัวเองลืมความเจ็บปวดที่ยังหาวิธีจัดการไม่ได้ นั่นคือสิ่งที่หลายคนมักจะมองว่าเป็นทางออกของปัญหา ซึ่งการอยากรู้อยากลองอะไรใหม่ๆ ก็ทำให้พวกเขาค้นพบตัวเองมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของรสนิยม ความชอบ ความสนใจ ในที่นี้อาจหมายถึงเรื่องของ ‘เพศ’ ด้วยเช่นกัน

ซิดนีย์ค้นพบว่าเธอหลงรักดีนา ไม่รู้ว่าเพราะอะไร แต่เธอก็ได้ทำสิ่งที่คิดว่าไม่สมควรเอามากๆ แม้ปัญหานี้จะดูเป็นปัญหาที่ใครก็น่าจะเคยเจอ สับสนว่าตัวเองชอบเพศเดียวกันหรือเปล่า หรืออาจจะแค่หัวนี้ไหวเพราะใกล้ซิดกันแน่ แต่กับซิดนีย์ วัยรุ่นที่สูญเสียพ่อ ไม่ได้ได้รับความรักจากแม่ โดนเพื่อนสนิททะเลาะเลย แถมค้นพบว่าตัวเองมีพลังจิต แล้ว



## สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

ยังเกิดความสับสนในเรื่องเพศอีก ก็นับว่าไม่ใช่อะไรที่จะผ่านไปได้ง่ายๆ เลย ด้วยเหตุนี้จึงทำให้พลังของเธอเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ และเริ่มควบคุมยาก

*กตกินจิตใจ ทำร้ายผู้คน พลังที่ฟังทุกอย่าง*

ความโกรธของซิดนีย์ไม่เพียงแต่จะถูกแสดงออกผ่านการกระทำที่ก้าวร้าว อย่างหักดินสอ เตะถังขยะ หรือตัดผมตัวเองเหมือนในฉากเปิดที่เราเห็นกัน เพราะวันหนึ่งเธอค้นพบว่าตัวเองโกรธจนมี ‘พลัง’ บางอย่าง ซึ่งพลังนั้นมีอำนาจถึงขั้นที่สามารถทำลายข้าวของได้โดยไม่ต้องลงมือ หรือฆ่าสิ่งมีชีวิตได้โดยที่เธอไม่ตั้งใจ



เราไม่รู้ว่าพลังจิตนั้นคืออะไรและมาจากไหน เพราะในเรื่องยังไม่ได้เจาะลึกลงไปมากนัก แต่ที่แน่ๆ มันทำให้ผลลัพธ์ของความโกรธออกมาเป็นรูปธรรมมากขึ้น ข้าวของที่เสียหาย หลายชีวิตที่ถูกพราก หากวันหนึ่งความโกรธกตกินจิตใจมากๆ เราไม่มีทางรู้เลยว่าเราทำอะไรลงไปบ้าง ชีวิตจริงเองก็เช่นกัน แม้ไม่มีพลังวิเศษ แต่หลายคนก็น่าจะเคยเป็น เวลาเราโกรธ หรือโมโห เรามักจะเผลอปาข้าวของเสียหาย หรือพูดจาทำร้ายจิตใจคนรอบข้าง นั่นแหละ พลังของการควบคุมภาวะทางอารมณ์ไม่ได้ยังไงละ

*ยอมรับ เรียนรู้ เข้าใจ และก้าวไปต่อ*

นานเข้าพลังจิตของซิดนีย์ก็เริ่มควบคุมยากขึ้น และรู้สึกว่ามันกำลังควบคุมเธอแทน ยิ่งพลังของเธอมากขึ้นเท่าไร เธอก็ยิ่งรู้สึกอ้างว้างจากการผลักตัวเองออกจากคนอื่นมากเท่านั้น



กระทั่งวันหนึ่ง สแตนลีย์ รับบทโดย ไวแอตต์ โอลเฟฟฟ์ (Wyatt Oleff) เด็กหนุ่มบ้านขี้ๆ และเป็นเพียงคนเดียวที่ล่วงรู้ความลับของซิดนีย์ เขาได้แนะนำให้เธอพยายามทำความเข้าใจกับตัวเองด้วยการทดลองควบคุมพลังวิเศษ เพราะเขาเชื่อมั่นว่าเป็นวิธีที่จะทำให้เธอก้าวข้ามอารมณ์ของตัวเองได้

**ตอนนี้เธออยู่ที่นี้ เพราะเธอพยายามเข้าใจมัน**

**และนั่นคือก้าวแรกที่สำคัญ – สแตนลีย์**

สแตนลีย์พูดถูก การทดสอบพลังของซิดนีย์ไม่ใช่แค่การดูว่าเธอสามารถฟัง หรือทำลายอะไรได้บ้าง แต่หากเป็นเหมือน self awareness หรือการตระหนักรู้ว่าตัวเองกำลังรู้สึกอะไรอยู่ ซิดนีย์กำลังโมโหเรื่องอะไร แล้วเรื่องนั้นทำให้เธอถึงขั้นทำลายสิ่งของได้เลยหรือนั่นเป็นสิ่งที่ซิดนีย์จะต้องทำการบ้าน ซึ่ง self awareness ก็นับเป็นวิธีทางจิตวิทยาที่จะทำให้เราเข้าใจกับตรงนี้ได้มากขึ้น เพราะเมื่อไหร่ก็ตามที่เรายอมรับและเรียนรู้กับสิ่งที่กำลังเผชิญ เราก็จะสามารถหาวิธีรับมือกับมันได้ในที่สุด



และความโชคดีของซิดนีย์คือเธอไม่ได้เดินบนเส้นทางนี้เพียงลำพัง เธอยังมีเพื่อนอย่างดีน่าและสแตนลีย์คอยรับฟังและคอยอยู่ข้างๆ เพื่อสะท้อนสิ่งที่เธอกำลังเผชิญอยู่ โดยไม่ตัดสินในสิ่งที่เธอเป็นหรือมองเธอเป็นตัวประหลาด เช่นเดียวกับวัยรุ่นอื่นๆ ไป ต่อให้พวกเขาจะไม่มีพลังวิเศษทำลายสิ่งของได้เหมือนกับซิดนีย์ แต่การโอบกอดด้วยความรักความเข้าใจของคนรอบข้าง จะทำให้พวกเขาก้าวผ่านช่วงวัยอันประหลาดนี้ไปอย่างแข็งแกร่งในที่สุด



## สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

ดังนั้น มันจึงเป็นเรื่อง 'โอเค' ที่เราจะรู้สึก 'ไม่โอเค' กับอะไรสักอย่าง และเราไม่จำเป็นต้องฝืนสิ่งที่ฮอร์โมนทำให้เราเป็น แต่ในขณะเดียวกันก็ควรสังเกตและเรียนรู้ตัวเองให้ไว เพื่อที่จะหาทางรับมือและก้าวเดินต่อไปได้ เพราะบางที่ข้างในจิตใจอาจจะกำลังสุมไฟไว้มากพอที่จะเผาเผาตัวเราและคนรอบข้างโดยที่ไม่รู้ตัว

ที่มา <https://thematter.co/social/i-am-not-okay-with-this/103172>

