

บทปริทัศน์หนังสือ (Book Review)

ศตวรรษที่ บุษศิริ¹

Satanan Boopasiri

ชื่อหนังสือ : โลกซิมเศร้า: คลายปมโรคแห่งยุคสมัย
และทางเลือกใหม่ในการเยียวยา

ผู้แต่ง : Johann Hari (โยฮันน์ ฮารี)

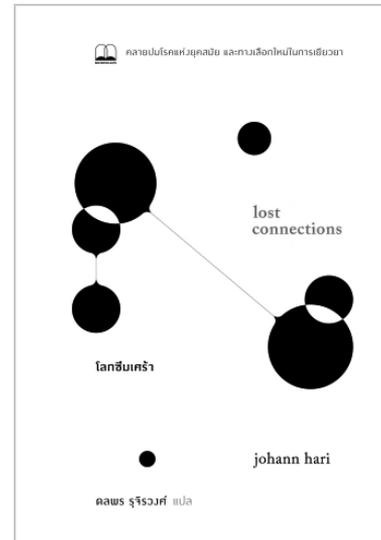
ผู้แปล : ดลพร รุจิรวงศ์

ปีที่พิมพ์ : 2563

สำนักพิมพ์ : บุ๊คสเคป

จำนวนหน้า : 464 หน้า

ISBN : 978-616-8221-37-2



โยฮันน์ ฮารี ใช้ชีวิตอยู่ในวังวนของโรคซิมเศร้ามากกว่า 13 ปี เริ่มจากวันที่เขาตื่นอยู่ริมชายหาด และร้องไห้เพราะอกหักครั้งแรก เขาหยุดความโศกเศร้ายุติไม่ได้ ควบคุมน้ำตาไว้ไม่อยู่ การหายไปจากโลกนี้ดูเหมือนจะเป็นทางออกของเรื่องทั้งหมด เพื่อนของเขาคิดว่านี่อาจจะเป็นเรื่องไม่ปกติ ในขณะนั้นเอง โยฮันน์จึงคิดได้ว่า ความโศกเศร้าที่เกิดขึ้นกับเขานั้นเป็นโรค “ใช่ ฉันเป็นโรคซิมเศร้า! มันไม่ใช่ความคิดในหัวที่ฉันทนไปเอง! ฉันไม่ใช่คนอมทุกข์ ฉันไม่ได้อ่อนแอ แต่ฉันเป็นโรคซิมเศร้า!” โยฮันน์บอกกับเพื่อนของเขา

ฉันในฐานะผู้อ่านและเป็นหนึ่งในคนที่เผชิญภาวะใกล้เคียงกับโยฮันน์ ฮารี เมื่อได้อ่านหนังสือ “โลกซิมเศร้า” ฉันเหมือนเห็นตัวเองถูกถ่ายทอดผ่านโยฮันน์ ฮารี แน่นนอนเราถูกพร่ำบอกรู้อยู่บ่อยครั้งว่าอาการโศกเศร้าที่เกิดขึ้นในชีวิตที่ยืดเยื้อยาวนาน หากทางออกไม่ได้นั้นสามารถอธิบายได้ในเชิงการแพทย์ด้วย “โรคซิมเศร้า” เมื่ออ่านหนังสือเล่มนี้ฉันถูกชักนำความรู้สึกไปพร้อมกับผู้เขียนให้เปิดใจยอมรับความจริงที่ยึดติดมานานของการใช้ยาต้านซึมเศร้า อ่านไปก็รู้สึกกลัวและเหมือนถูกตบหน้าด้วยความจริงต่าง ๆ ความกังวลเริ่มทวีมากขึ้นว่าความรู้สึกของฉันแทบไม่ต่างอะไรกับสิ่งที่ผู้เขียนรู้สึกเลย ถึงกับต้องวางหนังสือแล้วตั้งสติ ก่อนจะไปเปิดใจอ่านบทถัดไป และเมื่อทำใจได้แล้วก็เริ่มหยิบหนังสือขึ้นอ่านอีกครั้ง

ตั้งแต่ถูกวินิจฉัยเป็นโรคซิมเศร้า ฮารีในอายุ 18 ปี เคยรู้สึกเศร้าจากการสูญเสียก็จริง แต่ก็ไม่ใส่ใจไปด้วยเพราะมีคำอธิบายสภาวะของเขาในตอนนั้นว่ามันเป็นโรคทางการแพทย์ที่เกี่ยวข้องกับความผิดปกติของเคมีในสมอง และสามารถแก้ไขได้ด้วยการกินยาต้านซึมเศร้า ตลอดระยะเวลา 13 ปี เขาติดอยู่ในวังวนของการกินยาและถูกปรับขนาดยาให้มากขึ้นเรื่อย ๆ แม้ว่าเขายังมีความเชื่ออย่างแรงกล้าว่าสิ่งที่เกิดขึ้นอยู่นอกเหนือการควบคุมของเขาและยานั้นใช้ไม่ได้ผลดี แต่ด้วยความกระหายใคร่รู้ในโรคที่เขาต้องเผชิญมานับสิบปี เขาก็มีคำถามว่า ทำไมโรคซิมเศร้าและวิตกกังวลของเขาถึงไม่สามารถขจัดให้หายไป และ

¹ รัชการชากรอาจารย์ ส่วนการศึกษา โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า จ.นครนายก 26001

Academic Division, Chulachomkloao Royal Military Academy, Nakornnayok, 26001 Thailand.

เมื่อเริ่มศึกษาไปพร้อมกับความมั่นใจในยาที่ตนเองได้กินอยู่นั้นกลับต้องสะดุดลงเมื่อเขาได้พบกับงานเขียนของนักวิจัยท่านหนึ่งที่จุดประกายความคิดให้เขาต้องหวนกลับมาพิจารณาว่าสิ่งที่เขาเชื่อมาตลอดนั้นถูกต้องหรือไม่

ฮารีใช้เวลากว่า 3 ปีออกเดินทางเพื่อค้นหาคำตอบจากผู้เชี่ยวชาญทั่วโลก เขาพบว่ามียุมนักสังคมศาสตร์และนักจิตวิทยาที่เปรียบตั้งขบวนการใต้ดินที่ศึกษาเกี่ยวกับโรคซึมเศร้าและวิตกกังวลคอยปะติดปะต่อเรื่องราวอันซับซ้อนและสัจจริงยิ่งกว่าเดิม ผลของการเดินทางรอบโลกทำให้เขาตระบุนสาเหตุนั้นได้เป็นอย่างดีกว่าที่เคย (แม้ในความจริงจะมีสาเหตุอื่นอีกที่ยังไม่ระบุแน่ชัด และสาเหตุเหล่านี้ไม่ใช่ผู้เป็นโรคจะต้องเจอทุกข้อในชีวิต) ฮารีเข้าใจโรคซึมเศร้าและวิตกกังวลด้วยมุมมองที่เปลี่ยนไปและค้นพบสาเหตุที่แท้จริงของภาวะซึมเศร้าที่ทำให้เรา ‘ตัดขาด’ จากโลก

ผู้เขียนต่อสู้กับความทุกข์ระส่ำระสายหลักพอสมควร เนื้อหาของหนังสือต่อต้านข้อมูลทางการแพทย์ที่ว่า “ความไม่สมดุลของเคมีในสมองคือต้นตอของความทุกข์ใจ” โดยอธิบายว่าสาเหตุนี้เป็นเพียงมายาคติจากบริษัทยาเท่านั้น งานเขียนที่ดีแผ่ความจริงของเขาจะถอนรากความเชื่อเดิมและค่อย ๆ ทำลายกำแพงที่ปิดกั้นความจริงที่แสนเจ็บปวด แต่กระนั้นฮารีย้ำอยู่เสมอว่า การยอมรับข้อเท็จจริงจากหนังสือเล่มนี้ไม่่ง่ายนัก และไม่หวังว่าทุกคนจะปรับเปลี่ยนความเชื่อได้ในทันที เพราะฮารีเองก็เผชิญกับความลำบากตลอดการเขียนเช่นกัน

หนังสือเล่มนี้ฮารีได้แบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ 1) รอยร้าวในเรื่องเก่า เขากล่าวถึงที่มาของงานเขียนไม่ว่าจะเป็นความสงสัยในโรคที่ตนเผชิญและเปิดโปงว่าการอ้างถึงความไม่สมดุลของสารเคมีในสมองในการวินิจฉัยโรคซึมเศร้านั้นเป็นเพียงเรื่องโปกปอด และเป็นเพียงเครื่องมือสำหรับอุตสาหกรรมในยุคนั้น 2) ตัดขาดความสัมพันธ์ ฮารีอธิบายสาเหตุผลจากการรวบรวมข้อมูลทั่วโลกที่สามารถอธิบายภาวะซึมเศร้าและวิตกกังวลได้ นั่นคือ เราจะต้องหลุดจากกรอบที่มุ่งประเด็นไปที่สารเคมีในสมองแล้วหันไปสนใจกับบทบาทและอำนาจที่ไม่สมดุลแทน กล่าวได้ว่ามนุษย์ไม่ใช่เครื่องจักรที่อะไหล่พังแต่เป็นสัตว์ที่มีความต้องการแต่ไม่ได้รับการตอบสนอง เราจำเป็นต้องมีสังคม มีค่านิยมที่มีความหมาย ไม่ใช่ค่านิยมขะที่บั่นทอนคุณค่าของตนเอง เราต้องการงานที่มีความหมาย ไกล่ชิดธรรมชาติ รู้สึกว่าได้รับการยอมรับ มองเห็นถึงอนาคตที่มั่นคง สามารถปลดปล่อยตนเองจากความล้าอาย มนุษย์ควรสร้างความสัมพันธ์จากสิ่งเหล่านี้ เพื่อให้ตนเองสามารถเชื่อมโยงกับโลกอีกครั้ง หากเรามุ่งเน้นไปที่ความผิดปกติในสมอง เราจะเลิกมองหาคำตอบที่อยู่ในชีวิตจิตใจและสิ่งแวดล้อมรอบตัว 3) เชื่อมต่อความสัมพันธ์อีกครั้งหรือยาต้านซึมเศร้าอีกประเภทหนึ่ง ฮารีนำเสนอวิธีการรักษาที่นอกเหนือจากการใช้ยา การให้ผู้ที่เป็โรคซึมเศร้าและวิตกกังวลแก้ไขแบบเชิงปัจเจกบุคคล อาจจะเป็นการแก้ไขที่ไม่ตรงประเด็น เพราะหากเราเข้าใจว่าโรคซึมเศร้าถือเป็นปัญหาที่สังคมมีส่วนร่วมแล้ว ก็ชัดเจนว่าสังคมต้องหาวิธีแก้ร่วมกัน เปลี่ยนแปลงสังคมและวัฒนธรรมร่วมกัน เพื่อขจัดสาเหตุที่สร้างความทุกข์ใจ

ฮารีต้องการบอกถึงที่มาของโรคแห่งยุคสมัยปัจจุบัน อันเป็นสาเหตุของปัญหาเรื้อรังในสังคมและไม่อาจรักษาให้หายขาดได้ด้วยยา ฮารีแสดงให้เห็นว่าภาวะซึมเศร้าและวิตกกังวลที่เกิดขึ้น บาดแผลในใจที่ฝังรากลึก หรือประสบการณ์เชิงลบเป็นครั้งคราว ไม่ใช่ความเจ็บป่วยทางร่างกาย แต่เป็นข้อความที่ร่างกายต้องการจะบอกว่าคุณชีวิตของเรานั้นมีบางอย่างผิดปกติ เราควรต้องรับฟังและให้เกียรติความเจ็บปวดนั้น หันกลับมาทบทวนชีวิต สืบสาวต้นตอถึงสาเหตุที่แท้จริงของมัน กอบกู้ตัวตนและความสัมพันธ์ที่ล้นหาย เพื่อที่จะเยียวยาความเจ็บปวดและก้าวออกจาก “โลกซึมเศร้า” นี้ไปได้

สำหรับฉันการได้คำอธิบายเชิงการแพทย์เปรียบเทียบกับความสบายใจที่รองรับว่า เราไม่ใช่คนอ่อนแอ ภาพสีเทาและก้อนดำ ๆ ที่เกิดขึ้นในใจ สิ่งที่เราทนทุกข์มาตลอดหลายปีมีคำอธิบายรองรับเสมอ ดังนั้น การเปิดใจยอมรับเนื้อหาในหนังสือคงยากไม่ต่างกับกระบวนการเขียนงานของฮารีที่ต่อสู้กับความคิดตัวเองอยู่ไม่น้อย เพียงแต่ไม่ใช่ความยากที่เกิดจากการรับรู้ข้อเท็จจริงจากหนังสือของฮารี แต่เป็นการเผชิญหน้ากับความจริงและเชื่อมต่อกความสัมพันธ์อีกครั้งต่างหากที่ทำให้ฉันรู้สึกกลัว และคุณคงสงสัยว่าทำไมหนังสือนี้สมควรได้รับการแนะนำ เพราะทุก ๆ บทที่ได้อ่านผ่านไป เมื่อเปิดใจยอมรับ ทบทวนชีวิตทดลองเชื่อมต่อกับความสัมพันธ์อีกครั้ง กลับทำให้เห็นว่า ภาพในใจเหมือนได้ถูกแต่งเติมให้มีสีสัน และวิธีลงสีนั้นใกล้ตัวเรามากกว่าที่คิด หนังสือเล่มนี้จะทำให้มุมมองเกี่ยวกับโรคซึมเศร้าและวิตกกังวลแตกต่างออกไปจากเดิม เพิ่มความสนใจของโรคซึมเศร้าได้อย่างรอบด้านและมีความเป็นมนุษย์มากขึ้น ไม่ว่าจะวันนี้คุณจะประสบกับความเศร้าโศกหรือเกี่ยวข้องกับคนที่กำลังเผชิญโรคซึมเศร้า คุณอาจจะเป็นส่วนหนึ่งของความสัมพันธ์ที่ล่นหายไปและเป็นชิ้นส่วนสำคัญที่จะประกอบความสัมพันธ์เหล่านั้นขึ้นมาใหม่ เปิดใจเข้าใจและยอมรับ พาตนเองและคนที่คุณรัก ออกจากวังวนของความเจ็บปวดโดยปราศจากการพึ่งพิงยา กลับมาความสัมพันธ์กับโลกอีกครั้งอย่างยั่งยืน