



องค์ประกอบพื้นฐานของสนทนากับเสียงในตน ทฤษฎีความสัมพันธ์ และ จิตวิทยาตัวตน

จุดกำเนิดและพัฒนาการทางทฤษฎี

โดย ดร.ฮัล สโตน และ ดร.ซิดร่า สโตน

ผู้แปล สมพล ชัยสิริโรจน์ (FB: Voice DialogueThai)

และ ประชา หุตานวัตร, สุชาดา อัศวฤทัย, มณฑิรา อินจ่าย, สุภาพร พัฒนาศิริ

สารบัญ

- 3 **บทนำ**
สิ่งที่มีอิทธิพลในช่วงแรก
- 8 **องค์ประกอบที่หนึ่ง**
*วิธีการของการสนทนากับเสียงในตน :
จุดเริ่มต้นของการร่วมผจญภัย*
- 10 **องค์ประกอบที่สอง**
*จิตวิทยาตัวตน :
จุดเริ่มต้นด้านทฤษฎี*
- 12 **องค์ประกอบที่สาม**
*แบบจำลองของการสำนึกรู้ :
นิยามใหม่ของการสำนึกรู้*
- 13 **องค์ประกอบที่สี่**
*ทฤษฎีของแบบแผนพึงพิงในความสัมพันธ์ :
ตัวตนต่าง ๆ ในความสัมพันธ์*
- 16 **องค์ประกอบที่ห้า**
*จิตวิทยาการรู้ทันตน :
การสำนึกรู้โดยอาศัยการเข้าถึงแบบแผนพลังด้านจิตวิญญาณ*
- 21 **องค์ประกอบที่หก**
*ความสัมพันธ์คือสนามพลังของกันและกัน :
รู้จักเล่นเครื่องดนตรีของตนเอง*
- 24 **องค์ประกอบที่เจ็ด**
*หุ้นส่วนชีวิต :
การใช้ความสัมพันธ์เป็นตั้งครู ผู้เยียวยา และผู้นำทาง*
- 26 **องค์ประกอบที่แปด**
*ความฝัน ฝันกลางวัน และ ปัญญาญาณของจิตไร้สำนึก :
การเข้าถึงครูภายใน*

องค์ประกอบพื้นฐานของสนทนากับเสียงในตน, ทฤษฎีความสัมพันธ์ และ จิตวิทยาตัวตน

จุดกำเนิดและพัฒนาการทางทฤษฎี

โดย ดร.ฮัล สโตน และ ดร.ชิตร่า สโตน

เรื่องราวแปรเปลี่ยนผันตามผู้เล่า ชีวิตบนเส้นทางของการยอมรับซึมซับตัวตนที่หลากหลายเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ทำให้เราสองคนมองเห็นชีวิตตัวเองจากมุมมองที่กว้างขึ้น ด้วยสายตาของตัวตนที่แตกต่าง สิ่งที่เคยหนึ่งเดียวให้ความสำคัญ ก็สำคัญน้อยลง สิ่งที่เคยมองข้ามว่าไร้ความสำคัญ ก็ได้กลับกลายเป็นสิ่งสำคัญยิ่งยวดเมื่อกาลเวลาผ่านไป

เมื่ออายุย่างเข้าใกล้เจ็ดสิบและแปดสิบปี นับเป็นช่วงเวลาที่เราทั้งสองเลือกที่จะเล่าเรื่องราวการกำเนิดและการพัฒนาแนวคิด สนทนากับเสียงในตน (Voice Dialogue) ตลอดจนจิตวิทยาตัวตน โดยเราจะเล่าย้อนกลับไปตามทางที่เราได้ประสบมา เราปรารถนาที่จะมอบงานชิ้นนี้เพื่อเป็นเกียรติแก่ผู้ที่มีส่วนร่วมในการสร้างสรรค์ ปรารถนาที่จะสร้างความกระจ่างแจ่มต่อสิ่งที่มีมักจะถูกเข้าใจผิด รวมทั้งตั้งใจอย่างสุดกำลังที่จะบอกเล่าเรื่องราวถึงช่วงเวลาสำคัญที่มีการเพิ่มเติมองค์ประกอบใหม่ ๆ เข้าไปในงาน หรือเมื่อความคิดของเราเปลี่ยนแปลงไป

เราจะเริ่มเล่าจากมุมมองต่อกระบวนการที่สร้างสรรค์นี้ ซึ่งเราพบว่ามียุทธผลทั้งจากภายนอกและจากภายในผสมผสานอย่างยากจะแยกออกจากกัน เรามีชีวิตที่รุ่มรวย สลับซับซ้อน ละเอียดอ่อน และเปี่ยมด้วยสายใยที่เชื่อมโยงกัน โลกภายนอกของเราเต็มไปด้วยครูบาอาจารย์ และข้อมูลจากหลากหลายแหล่งที่มา เรามีประสบการณ์ที่เปี่ยมพลังกับผู้คน ทั้งโดยส่วนตัวและวิชาชีพ ส่วนโลกภายใน เรามีความฝัน มีประสบการณ์การที่ข้ามพ้นไปจากตัวเรา ซึ่งทำให้เราก็กเกิดความเข้าใจ

อย่างกระจ่างชัดโดยฉับพลัน ราวกับได้รับของขวัญจากแหล่งที่มาภายนอกที่เหนือจากประสบการณ์ส่วนตัว เราได้ ย่อยเรื่องต่าง ๆ เหล่านี้เป็นวัตถุดิบในการสร้างสรรค์ เมื่อความคิดใหม่ ๆ เกิดขึ้นจึงเป็นการยากมากที่จะระบุ ว่าความคิดนั้น ๆ มาจากแหล่งใด

ในอดีต ปฏิกิริยาแรกที่ผู้คนส่วนใหญ่มีต่อ สนทนากับเสียงในตน คือการบอกว่า “นี่มันเทคนิคเกสตัลท์ (1)” หรือ “นี่คือแนวคิดจิตสังเคราะห์ (2)” แต่สิ่งที่น่าสนใจ คืองานด้านเกสตัลท์ของฮัลเริ่มขึ้นหลังจากแนวคิด สนทนากับเสียงในตน ได้เริ่มต้นไปเรียบร้อยแล้วในชีวิตของเราทั้งคู่ และแม้ว่าชิตร่าจะเคยเกี่ยวข้องกับงานด้านเกสตัลท์บ้างในช่วงแรก ๆ แต่ประสบการณ์ของเธอเกี่ยวกับเรื่องนี้ก็นับว่าจำกัดมาก อนึ่ง สำหรับแนวคิด จิตสังเคราะห์ เราทั้งคู่ชื่นชมแนวคิดนี้ที่มีการทำความเข้าใจลึกซึ้งให้เป็นรูปธรรม แต่เราก็ไม่ได้ตามศึกษาเจาะลึกอย่างเพียงพอที่จะรู้ว่า วิธีนี้มีแนวคิดเกี่ยวกับตัวตนต่าง ๆ หรือไม่ ทั้งนี้งานของเราอาจได้รับอิทธิพลจากละครจิตบำบัด (3) หรือการวิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคล(4) โดยผ่านงานตีพิมพ์ที่เผยแพร่ต่อสาธารณชนเท่านั้น

แนวคิดหลากหลายเหล่านี้ ต่างก็เป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมจิตวิทยาในช่วงต้นศตวรรษที่ 70 และเรายกย่องแนวคิดเหล่านี้ว่ามีส่วนเกี่ยวข้องกับ Voice Dialogue แต่ในขณะเดียวกันเราก็รับรองว่า กระบวนการของเรานั้นสร้างสรรค์อยู่บนพื้นฐานของประสบการณ์ที่แตกต่างและมีเอกลักษณ์เฉพาะตัว รากฐานของงานเรานั้นลึกกว่าแนวคิดใหม่ ๆ เหล่านี้ ด้วยว่าเราทั้งคู่มาจากสองฝั่งที่

ต่างกันสุดขีด ซึ่งอาจกล่าวได้ว่าเป็นภูมิหลังที่ขัดแย้งกัน โดยสิ้นเชิง



ฮัล และ ซิดรา ในช่วงปีแรก ๆ
ต้นพบชุมชนที่บาหลี ปี ค.ศ. 1978

สิ่งที่มีอิทธิพลในช่วงแรก ประสบการณ์ของฮัล

ผมได้รับการฝึกฝนมาในฐานะนักวิเคราะห์สายคาร์ล จุง (Jungian⁽⁵⁾) จนกระทั่งได้เป็นประธานสมาคมจิตวิทยาวิเคราะห์แห่งลอสแอนเจลิสในปี 1968 , ในปี 1957 ผมเรียนที่สถาบันคาร์ลจุง เป็นเวลาหลายเดือน และมีโอกาสได้พบกับคาร์ล จุง เป็นการส่วนตัว ประสบการณ์ครั้งนี้ ชิมลึกลงไปในความเป็นตัวเป็นตนของผมและได้กลายเป็นเนื้อเป็นตัวของผมในระดับหนึ่ง ตลอดชีวิต

การฝึกฝนในช่วงต้นและประสบการณ์ในแวดวงของนักจิตวิทยาสายคาร์ล จุง เชื่อให้ผมได้มีความเข้าใจอย่างลึกซึ้งเกี่ยวกับความฝัน นิทานปรัมปรา เทพนิยาย และ

จิตวิทยาเชิงลึก แต่ในอีกด้านหนึ่ง ผมรู้สึกว่าจะบางอย่างหายไป ผมไม่รู้ลึกถึงการเติบโต ผมรู้สึกถึงสิ่งนี้และให้รายละเอียดไว้ใน 5 CD series ซึ่งผมจัดทำขึ้นเมื่อปีที่แล้ว (2006) เพราะเหตุนี้ ผมจึงออกจากแวดวงนี้ และในปี 1970 ผมหันหลังให้กับธรรมเนียมปฏิบัติของจิตวิทยาจิตวิเคราะห์ ซึ่งนั่นเป็นเวลาสองปีก่อนที่ซิดรากับผมจะได้พบกัน ประสบการณ์ทั้งหมด ทั้งชีวิตส่วนตัวและการทำงานที่ผมรู้จักคุ้นเคยสิ้นสุดลง เป็นการเริ่มต้นชีวิตใหม่ที่สที่สุดจะนิยามได้ สำหรับตัวผมในเวลานั้นไม่อาจล่วงรู้ขนาดโต ๆ เลย

แม้จะแยกตัวจากการเป็นผู้เชี่ยวชาญในองค์กรแล้ว ตั้งแต่ปี 1970 ผมรับรู้อย่างแท้จริงอีกตัวชื่อว่า ผมแยกตัวออกจากทุกสิ่งทุกอย่างที่เคยเกี่ยวข้องสัมพันธ์ ผมต้องการล่องตัวจากทุกสิ่งโดยไม่ติดในรูปแบบเชิงวิชาชีพใด ๆ ด้วยอาศัยเส้นทางนี้ ผมจึงพาตัวเองเข้าสู่กระบวนการสร้างสรรค์งานใหม่ซึ่งส่งผลให้ตัวผมได้เป็นตัวของตัวเองตั้งแต่วันนี้ ผมขอขอบคุณอย่างยิ่ง ขอคุณโอกาสพิเศษในชีวิตที่ได้พบจิตวิทยาแนวคาร์ล จุง ขอคุณมิตรสหายที่เคยได้ร่วมงานกัน ขอคุณผู้คนที่เคยรับการบำบัดจากผม และจิตวิญญาณที่กล้าคิดสิ่งใหม่ของคาร์ล จุง ในการทำจิตวิเคราะห์ครั้งแรก ๆ ของผม จิตใต้สำนึกของผมเปิดออกพร้อมด้วยดวงวิญญาณแห่งชีวิต รวมทั้งกระบวนการของความฝันที่มีนัยสำคัญ ๆ ช่วยเผยจุดมุ่งหมายนั้นให้กระจ่างชัด นับจากการร่วมทำจิตวิเคราะห์ครั้งแรก ผมกลับมาสัมผัสถึงส่วนลึกภายในจิตใจของตัวเองอย่างแท้จริง พร้อมด้วยศักยภาพที่เชื่อให้ผมสามารถแยกตัวออกจากความคิดเชิงเหตุผลที่แห้งแล้งราวกับทะเลทราย

ครั้งแรกที่ได้พบสนทนากับเสียงในตน (Voice Dialogue) หรือแนวคิดในการพูดคุยกับตัวตน เป็นช่วงปลายของทศวรรษ 1960 เรื่องที่ผมจะเล่าต่อไปนี้ยังไม่เกี่ยวข้องกับสนทนากับเสียงในตนโดยตรง แต่เป็นเรื่องราวเกี่ยวกับประสบการณ์ด้านจิตวิทยาคลินิก ซึ่งนำไปผมเข้าสู่พื้นที่ใหม่ในทางวิชาชีพ และสอดประสานสิ่งที่กลายเป็นจุดกำเนิดช่วงแรกของงานนี้ลงในความคิดของผม

ในช่วงปลายทศวรรษที่หกสิบ มีคู่สามีภรรยาเดินทาง

องค์ประกอบพื้นฐานของสนทนากับเสียงในตน (Voice Dialogue)

มาพบผมด้วยเรื่องของลูกชาย ซึ่งเราจะเรียกว่า จิมมี ทั้งคู่มาจากทางใต้ของแคลิฟอร์เนีย ตลอดปีที่ผ่านมา ลูกชายของเขาต้องอยู่ในศูนย์บำบัดพิเศษทางฝั่งทะเลตะวันออก ในฐานะเด็กที่มีปัญหาพฤติกรรมผิดปกติที่เกิดจากความขัดแย้งทางอารมณ์ พฤติกรรมของจิมมีทำให้คนทั้งคู่คิดว่า จิมมีคงไม่สามารถอยู่ในการจัดการเรียนการสอนแบบปกติทั่วไปได้

ผมพบจิมมี ตอนที่เขาอายุ 11 ขวบ ในช่วงนั้นพ่อแม่ของเขาเพิ่งได้รับรายงานจากโรงเรียนว่า จิมมีกระโดดปดิงจนถูกส่งไปทดสอบทางจิตวิทยา และได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคจิตเภท(6) โรงเรียนมีคำสั่งให้พาตัวจิมมีเข้าสถานบำบัดซึ่งดำเนินการโดยกลุ่มจิตวิเคราะห์ในพื้นที่ แต่ทั้งคู่รู้สึกว่าจิมมีต้องการการดูแลเป็นพิเศษ

ก่อนหน้านั้นหนึ่งปี พวกเขาย้ายไปอยู่ทางฝั่งตะวันตกและฝัารอวันที่ลูกชายจะได้เข้ามาอยู่ร่วมกันในบ้านหลังใหม่ พวกเขาดูสับสนหวั่นกับจดหมายฉบับนี้มาก และถามผมว่าผมจะช่วยได้พวกเขาได้บ้างไหมในสถานการณ์เช่นนี้ ผมบอกพวกเขาว่า ผมอยากจะทำจิมมี ถ้าหากเขาพาจิมมีมาที่ L.A. ได้ ผมจะตรวจประเมินจิมมีอย่างตรงไปตรงมา และผมต้องการดูแฟ้มประวัติการบำบัดรักษาทางการแพทย์ของจิมมีก่อนที่ผมจะได้พบกับเขา ผมไม่สามารถให้คำมั่นสัญญาใดใด ได้มากกว่านี้

สองถึงสามสัปดาห์ต่อมา จิมมีเดินเข้ามาในสำนักงานของผม เขาดูเป็นเด็กกระตือรือร้น สนอกสนใจทุกสิ่งทีพบเห็น บนโต๊ะทำงานของผมมีรายงานทางจิตเวชและจิตวิทยาของรวมกันสูงราว ๆ สี่ถึงห้านิ้ว ประกอบไปด้วยบันทึกต่าง ๆ ข้อมูลผลการทดสอบทางจิตวิทยาหลายชนิด และผลการประเมินทางจิตเวช ซึ่งทั้งหมดยืนยันผลที่สอดคล้องต่อกัน ในการวินิจฉัยว่าเขาเป็นโรคจิตเภท เอกสารเหล่านี้พรรณนาว่าพฤติกรรมเขาอย่างผิดปกติเริ่มขึ้นอย่างไรในช่วงปีที่ผ่านมา และพฤติกรรมนั้นลุกลามมาเป็นสภาวะผิดปกติทางจิตใจได้อย่างไร พร้อมกันนั้นขณะที่นั่งอยู่กับจิมมี ผมรู้สึกขัดแย้งในใจอย่างใหญ่หลวง เหตุเพราะประสบการณ์ตรงของผมที่มีต่อเขานั้นเป็นไปในเชิงบวกซึ่งแตกต่างจากในรายงานลับลับ ผมชอบเขามาก ทั้งยังคิดว่าเขามีพลังความรู้สึกนึกคิดที่น่าอัศจรรย์ ขณะ

ที่อีกด้านหนึ่ง ผมก็ได้รับรายงานจากโรงเรียนชั้นเลิศและทีมผู้อำนวยการด้านสุขภาพที่มีคุณภาพ ซึ่งต่างก็วินิจฉัยตรงกันในประเด็นของโรคจิตเภท

จิมมีเป็นเด็กที่คุยได้อย่างสบาย ๆ เขาเล่าให้ผมฟังเกี่ยวกับโรงเรียนและปรัชญาการเรียนการสอน รูปแบบพื้นที่ ๆ ก็คือโรงเรียนจะไม่ปล่อยให้เด็กอยู่คนเดียว แต่จะพยายามให้นักเรียนต้องทำอะไรอยู่ตลอดเวลา ด้วยความเชื่อว่า การปล่อยให้เด็กอยู่คนเดียวจะทำให้เด็กตกอยู่ในจินตนาการเพื่อฝันซึ่งไม่เป็นผลดีต่อตัวเด็ก นั่นทำให้ผมเกิดความชัดเจนขึ้นมา จิมมีเป็นเด็กช่างจินตนาการ ซึ่งโรงเรียนที่มีกิจกรรมเช่นนี้ไม่น่าจะให้ประสบการณ์ที่ดีนักสำหรับเขา

ในช่วงหนึ่งของการสนทนา ผมถามจิมมีว่าเขาเคยจำความฝันได้บ้างไหม เขาบอกว่ามีความฝันหนึ่งเมื่อห้าขวบนี้ คือ:

“ผมนั่งอยู่ในรถเข็นสำหรับคนพิการ ในห้องโถงของโรงเรียน พ่อกับแม่มาเยี่ยมผมก่อนที่จะกลับไปแคลิฟอร์เนีย ผมร้องไห้และฮือไม่ให้พวกเขาไป แต่ท่านไม่มีทางเลือก แล้วทั้งคู่ก็ลุกขึ้นเดินจากไป ผมตื่นขึ้นมาร้องไห้สะอึกสะอื้นที่พวกเขาทิ้งผมไว้ที่นั่น”

ความฝันนี้ทำให้ผมวิ่งไปช่วยเขา เขาอยู่ในรถเข็นสำหรับคนพิการ ทำไมเขาอยู่ในนั้น? หรือนี่จะหมายความว่า จริง ๆ แล้วเขาพิการตามที่รายงานการตรวจสภาพจิตของเขาระบุไว้ มีอะไรอย่างอื่นใหม่ที่จะเป็นสาเหตุให้เขาต้องอยู่ในรถเข็นสำหรับคนพิการ กระนั้น ทุกสัญชาตญาณของผมก็รู้สึกได้ว่า สุขภาพหลักของเขานั้นไม่ลงรอยกับการวินิจฉัยเสียทีเดียว

ผมขอให้เขาหลับตาเพื่อย้อนกลับไปยังความฝันที่เขาอยู่ในรถเข็นสำหรับคนพิการ เขาทำอย่างง่ายตายดั่งคาด หลังจากนั้นราว ๆ ครึ่งนาที่ ผมถามเขาว่าทำไมเขาจึงอยู่ในรถเข็น เกิดอะไรขึ้นกับเขา ขอให้เขาบอกอะไรก็ได้เกี่ยวกับความรู้สึกที่ต้องนั่งอยู่ตรงนั้น

จิมมีบอกสิ่งที่ผมต้องจดจำก็คือ “สิ่งที่ผมรู้สึกคือ มีแม่เหล็กที่หนักพิงของเก้าอี้รถเข็น และแม่เหล็กนี้เองที่ดู

ให้ติดอยู่ในเก้าอี้” ผมเคยบอกไปแล้วถึงความมึนงงเมื่อได้ยินความฝันของจิมมี่ แต่การได้ยินคำตบนั้นยิ่งทำให้ผมมึนยิ่งกว่าเดิมเป็นสิบเท่า แต่ทันใดนั้นเอง ทุกสิ่งกลับ

กลายเป็นเรื่องที่เราใจได้ไม่ยาก ความรู้สึกที่เคยตื่นเตนเริ่มกลายเป็นการเรียนรู้ที่ผมรู้สึกยินดีกับมัน

ผมตระหนักได้ในขณะนั้นเองว่า จิมมี่เป็นเด็กช่างคิดช่างฝันที่มีพรสวรรค์สูงส่งในการคิดริเริ่มสร้างสรรค์มาก แต่อยู่ผิดที่ผิดทางในโรงเรียนแห่งนี้ ผมมั่นใจว่าทฤษฎีที่โรงเรียนนำมาใช้นั้นให้ผลดีกับเด็ก ๆ มากมาย แต่ไม่ใช่สำหรับเด็กวัยรุ่นที่เต็มเปี่ยมด้วยจินตนาการแบบจิมมี่ การเติบโตของเขาถูกสกัดกั้น จิมมี่เป็นเด็กที่น่าอัศจรรย์และโลกแห่งจินตนาการจำเป็นสำหรับเขา สภาพเช่นที่โรงเรียนนี้เองที่ผลักดันเขามีพฤติกรรมแปลกแยกเหมือนผู้ป่วยจิตเภทเพราะเขาไม่มีที่ไป นี่เป็นสภาวะของการถูกเหนี่ยวนำให้มีอาการผิดปกติ และผมรู้สึกว่ สภาวะการณี่เปลี่ยนแปลงได้

จากนั้นผมบอกเขาว่า หากเขาถูกรังไว้ด้วยแม่เหล็กในเก้าอี้รอกเข็นอีก ผมคิดว่าเขาน่าจะทำอะไรบางอย่างเพื่อทำลายอำนาจของแม่เหล็กนั้น เราจะทำด้วยกัน โดยขั้นแรกเขาจะทำลายอำนาจในจินตนาการและให้เขาลุกขึ้นจากเก้าอี้ในออฟฟิศของผม (โดยให้คิดว่ามันคือรอกเข็นสำหรับคนพิการ) แล้วเดินไปรอบ ๆ ห้อง ทั้งหมดนี้ใช้วิธีการง่าย ๆ ในการขับเคลื่อนจินตนาการ⁽⁷⁾ หลังจากห้าหรือสิบนาทีผ่านไป เราย้ายสถานที่เข้าไปในสตูดิโอศิลปะของผม ซึ่งเขาเริ่มงานด้วยการเล่นทรายและวาดภาพ ผมพบเขาประมาณ 12 ครั้ง จนกระทั่งเขาพร้อมที่จะยุติการบำบัดและเริ่มย้ายเข้าโรงเรียนของรัฐใกล้บ้าน ในตอนใต้ของแคลิฟอร์เนีย ผมพบเขาสองครั้งในช่วงที่เขาเรียนมัธยมปลายซึ่งเขาเพียงแต่อยากเล่าเรื่องราวบางประเด็นที่เขาประสบอยู่ที่โรงเรียน สุดท้ายผมได้ทราบข่าวว่า จิมมี่ทำงานในธุรกิจภาพยนตร์ซึ่งเป็นสิ่งที่เขาประสบความสำเร็จในชีวิตการงานอย่างยอดเยี่ยม

หลังจากนั้นหนึ่งเดือน ผมได้รับโทรศัพท์จาก ดร. เฮดดา โบลการ์ จากโรงพยาบาลเมาท์ไซนาย (Mt. Sinai) ในลอสแอนเจลิส เฮดดาเป็นผู้หญิงที่น่ารัก ทั้งยังเป็นนักจิตบำบัดและนักวิเคราะห์ที่เปี่ยมด้วยพรสวรรค์ เธอเป็น

ผู้อำนวยการส่วนงานจิตวิทยาของโรงพยาบาล นอกจากนี้ เฮดดาอยู่ในกลุ่มจิตวิเคราะห์ของโรงเรียนที่จิมมี่เรียนอยู่ด้วย พวกเขาค่อนข้างหัวเสียอย่างเห็นได้ชัดต่อการที่จิมมี่ย้ายไปเรียนในโรงเรียนรัฐ ซึ่งเป็นเรื่องที่เกิดจากความคาดหมาย พวกเขาจึงติดต่อกับเฮดดา ขอให้เธอช่วยถามผมว่าเกิดอะไรขึ้น ผมบอกเธอว่าเรื่องมันยาว พร้อมทั้งชวนเธอมาร่วมพูดคุยกันเพื่อค้นหาว่าเกิดอะไรขึ้น ซึ่งน่าจะเป็นการดีหากเราทั้งคู่ได้สนทนากันระหว่างรับประทานอาหารกลางวัน และผมจะแบ่งปันเรื่องราวที่เกิดขึ้นให้เธอได้ร่วมรับรู้

เฮดดาเป็นผู้หญิงที่น่าทึ่ง เธอเปิดรับแนวคิดและความเป็นไปได้ใหม่ ๆ อยู่เสมอ เมื่อเราได้พบกัน ผมเล่าภูมิหลังของเรื่องราวที่เกิดขึ้นกับจิมมี่ ซึ่งเธอสามารถเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นได้อย่างลึกซึ้ง ไม่นานหลังจากการพบกัน เธอโทรศัพท์มาเชิญผมเป็นที่ปรึกษาแผนกจิตวิทยาของเมาท์ไซนาย และในที่สุดผมก็ได้ช่วยเป็นที่ปรึกษาแผนกจิตเวชของโรงพยาบาล นี่คือจุดเริ่มต้นของช่วงเวลาไม่กี่ปีที่แสนอัศจรรย์ในการร่วมงานกับเฮดดาและเจ้าหน้าที่ รวมถึงบรรดานักศึกษาฝึกงาน

ประมาณหนึ่งปีหลังจากผมเริ่มงานเป็นที่ปรึกษา เฮดดาบอกผมเกี่ยวกับการสาธิตเชิงคลินิกที่เธอได้เข้าร่วมสังเกตการณ์ซึ่งนำโดยศาสตราจารย์ที่ U.C. Santa Barbara เธอเฝ้ามองเขาทำงานกับผู้เข้ารับการบำบัดโดยใช้เก้าอี้แต่ละตัวสำหรับตัวตนหลาย ๆ ด้านของผู้รับการบำบัด ผมรู้สึกตื่นใจทุกครั้งที่ได้อธิบายที่เธอเล่าถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในช่วงของการบำบัดนั้น ผมจึงติดต่อไปยังศาสตราจารย์ท่านนั้นและถามเขาเกี่ยวกับการสาธิตเชิงคลินิกดังกล่าว ซึ่งท่านก็บอกผมในตอนนั้นว่าท่านยังไม่ได้สนใจงานนี้อย่างจริงจังนัก ทั้งยังไม่ว่าอะไรหากจะมีใครต้องการสานต่อเพื่อศึกษาในเชิงลึกลงไปกว่านี้ อนึ่ง สิ่งที่ท่านทำนั้นยังไม่มีชื่อเรียก แมว่ามันจะคล้ายกับวิกิของนักบำบัดแบบเกสตัลท์ก็ตาม แต่ศาสตราจารย์ท่านนี้ก็ไม่ได้เกี่ยวข้องเชื่อมโยงใด ๆ กับงานเชิงเกสตัลท์

จากนั้นผมจึงเริ่มเล่นกับแนวคิดนี้ที่บ้าน โดยใช้ลูกสาวผม-จูดีธ และลูกชาย-โจชัว (ปัจจุบันเสียชีวิตไปแล้ว) และภรรยาผม-เฮีย เป็นผู้ร่วมการทดลอง เราสัมภาษณ์

ตัวตนกันและกันอย่างสนุกสนาน บางครั้งก็เจอประเด็นสำคัญ แต่มันก็ไม่ได้ก้าวไกลไปกว่านั้น จนกระทั่งราว ๆ หนึ่งปีให้หลัง แนวคิดนี้ก็คล้ายจะถึงกาลอวสานไปตามธรรมชาติ การฟื้นฟูของมันก็ไม่เคยเกิดขึ้นเลยตลอดสองปีหรือกว่านั้น จนกระทั่งซิดร่ากับผมได้พบกัน

สิ่งที่มีอิทธิพลในช่วงแรก ประสบการณ์ของซิดร่า

อิทธิพลด้านจิตวิทยาที่ส่งผลกับฉันในช่วงแรก ๆ เริ่มจากต้นทศวรรษของ ค.ศ. 1950 ที่วิทยาลัย Barnard ซึ่งในช่วงนั้นฉันเป็นนักพฤติกรรมนิยมที่มีพื้นฐานมาจากกลุ่มสกินเนอร์⁽⁸⁾ เพื่อน ๆ และฉันตั้งใจไปกับงานด้านการวางเงื่อนไขแบบลงมือกระทำ (operant conditioning work) ในฐานะที่มันสามารถอธิบายพฤติกรรมของมนุษย์ เราไปฟังการบรรยายของสกินเนอร์ทุกครั้งที่มีวิทยากร งานบรรยายเชิงจิตวิทยาที่พวกเราชอบมากที่สุด คือ การสัมมนาพิเศษสำหรับพวกเราสี่คนซึ่งมีความสนใจต่องานนี้ พวกเราได้ร่วมสำรวจความเป็นไปได้ ในการเชื่อมโยงความคิดเกี่ยวกับจิตวิเคราะห์แนวฟรอยด์⁽⁹⁾ ในยุคนั้นเข้ากับการวางเงื่อนไขแบบลงมือกระทำแนวสกินเนอร์

ฉันตั้งต่อแนวคิดที่นักจิตวิทยาสามารถแยกย่อยพฤติกรรมอันซับซ้อนของมนุษย์ให้กลายเป็นองค์ประกอบย่อย ๆ และดูได้ว่า แต่ละองค์ประกอบทำงานร่วมกันอย่างไร ในรูปแบบที่สามารถจับต้องได้และพยากรณ์ได้ อย่างเป็นเหตุเป็นผล นี่เป็นเพียงพื้นที่เดียวที่น่าตื่นใจว่า สิ่งต่าง ๆ ทำงานกันอย่างไร เรื่องในทำนองนี้ ทำให้ฉันสนใจที่จะเป็นนักฟิสิกส์

ฉันเห็นอิทธิพลจากแนวคิดของสกินเนอร์ในมุมมองที่ฉันมีต่อการพัฒนาตัวตนหลัก (primary self) ว่าอย่างน้อยก็น่าจะมีส่วนที่ก่อกำเนิดมาจากการวางเงื่อนไขแบบลงมือกระทำ ฉันมักจะมองหาเส้นทางว่าตัวตนหลักนั้นมีการปรับตัวอย่างไรเพื่อที่จะปกป้องเราและทำให้เราได้มาซึ่งความรัก ในฐานะอดีตนักพฤติกรรมนิยมแนวสกินเนอร์ ฉันรู้สึกเคารพในตัวตนหลักอย่างลึกซึ้ง

อิทธิพลหลักที่สำคัญอีกประการหนึ่งที่ติดตัวฉันมาตั้งแต่แรก คือ นักเขียนที่ชื่อเฮอร์มานน์ เฮสเส (Hermann

Hesse) และ นิคอส คาแซนท์ซาติส (Nikos Kazantzakis) ฉันเป็นหญิงสาวในคริสต์ศตวรรษที่ 1950 ฉันไม่สบายใจนักกับฐานคิดเชิงจิตวิทยาและเชิงจิตเวชที่มีต่อผู้หญิง ซึ่งในตอนนั้นฉันไม่รู้ว่า ทำไมฉันจึงรู้สึกว่ามีไม่ถูกต้องนัก แต่ฉันรู้สึกว่าเป็นเรื่องสำคัญและน่าจะปลอดภัยกว่าที่ฉันจะรักษาระยะห่างและความเป็นทางการกับบรรดาครูผู้สอนงานด้านนี้ให้กับฉัน

เฮสเสและคาแซนท์ซาติส ต่างเป็นบุรุษผู้กตัญญูให้กับงานด้านวิวัฒนาการของการสำนึก (consciousness) ซึ่งสำหรับฉันแล้วทั้งคู่เป็นเจ้าของงานเขียนที่มีประกายสะท้อนความจริงแห่งจักรวาล หนังสือของพวกเขาสืบค้นเกี่ยวกับการต่อสู้ดิ้นรนระหว่างสองฝั่งพลังงานภายในตัวเราแต่ละคน ซึ่งในตอนนี้ ฮัลและฉันเรียกว่า “แรงดึงระหว่างชีวิตตรงข้าม” เขาทั้งคู่ต่างหลงใหลในขอบเขตความสนใจของตนเองโดยงานเขียนของเฮสเสมีปฐมอยู่ระหว่างความคิดกับความรู้สึก คาแซนท์ซาติสสนใจแรงดึงระหว่างเรื่องทางโลกกับเรื่องทางธรรม

บุรุษทั้งคู่ต่างได้รับอิทธิพลจากเฮนรี เบิร์กสัน (Henri Bergson) และอยู่บนฐานการมองว่า โลกนี้เต็มไปด้วยพลังชีวิต เป็นพลังสร้างสรรค์หรือแรงกระตุ้นวิวัฒนาการภายในของตัวเราแต่ละคน แรงขับเคลื่อนที่เปี่ยมพลังนี้ผลักดันตัวเราให้มีการวิวัฒนาการอย่างต่อเนื่องและช่วยให้เกิดการสำนึกมากยิ่งขึ้น แนวคิดนี้กลายเป็นความเชื่ออันลึกซึ้งและเป็นทัศนคติต่อชีวิตของฉันตลอดมา ฉันรับรู้ถึงเสียงสะท้อนของพลังสร้างสรรค์หรือแรงกระตุ้นนี้อีกครั้ง ในสิ่งที่ปัจจุบันเราเรียกกันว่า “ปัญญาญาณจากภายใน” หรือ “ปัญญาญาณแห่งจักรวาล”

หนังสือเรื่องสเตปเปินวูล์ฟ (Steppenwolf) ของเฮสเสเป็นหนังสือที่สร้างผลสะท้อนเล่มหนึ่งที่ฉันเคยอ่าน เนื่องจากเป็นเรื่องของการแนะนำถึงสารพัดตัวตนและโรดละครมหัศจรรย์ ที่ทำให้ฉันเริ่มเฝ้ามองความอีกทีกดริกโครมของตัวละครหลากหลายที่อยู่ภายในตัวเอง ตั้งแต่ที่ฉันแอบมองเข้าไปในโรงละครส่วนตัวในใจฉันผ่านประตูที่เปิดโดยหนังสือเล่มนี้ มุมมองต่อชีวิตและผู้คนที่ฉันก็ไม่สามารถเปลี่ยนเป็นอื่นได้อีก ฉันไม่สามารถมองผู้คนที่เพียงด้านเดียวอย่างเคย นับแต่นั้นมา ฉันรู้สึกตื่นใจ

องค์ประกอบพื้นฐานของสนทนากับเสียงในตน (Voice Dialogue)

กับตัวตนหลากหลายที่ได้เห็นในตัวเองและผู้คนรอบข้าง
ฉันรักมุมมองแบบนี้ และนี่คือข้อเขียนที่สรุปแนวคิดทั้งหมด
เอาไว้ :

“ แฮร์มีได้ประกอบด้วยตัวตนเพียงแต่สอง หากแต่นับร้อยนับพัน ชีวิตของเขาแกว่งสลับไปมาเช่นเดียวกับทุกคน เพียง แต่ไม่ใช่เพียงการสลับระหว่างสองขั้วดังเช่นร่างกายกับจิตวิญญาณ หรือเทวดากับซาตาน ทั่วทั้งเป็นการสลับสับเปลี่ยนระหว่างพันขั้วกับพันขั้ว ทุกตัวตนมิใช่เพียงสุดโต่งร้อยเท่าพันทวีแห่งรายระดับที่มีในโลก แห่งหมู่ดาวในสรวงสวรรค์ แห่งรูปแบบอันสลับสนอลหม่น ของสภาวะและสภาวะ ของการ สืบทอดและตกยภาพมหาศาล เพราะในความเป็นรูปภavnัน มนุษย์ทุกคนมีเพียงหนึ่ง, แต่ในความเป็นจิตวิญญาณกลับ หาเป็นเช่นนั้นไม่”

– จากหนังสือ *สถาปน วุฒิ* โดย เฮอร์มานน์ เฮสเส (ฉบับแปลภาษาไทยโดย สดใส)

ประเด็นที่น่าสนใจคือ เฮสเสได้รับอิทธิพลอย่างลึกซึ้งจาก คาร์ล จุง และนี่คือสิ่งที่ฉันรู้สึกถึงการเอื้อให้เกิดการหลอมรวมระหว่างพื้นฐานด้านจิตวิทยาสายคาร์ล จุงของฮัล กับพื้นความคิดที่ฉันมีเป็นเบื้องต้น ในอีกด้านหนึ่งนั้น คาแซนทซาซิดิส เป็นชาวเกาะครีตโดยกำเนิด เป็นชาวกรีกโดยแท้ ความคิดของเขาคล้ายกับแนวคิดแบบคาร์ล จุง ผูกพันอยู่กับเทพเจ้าในตำนานซึ่งเขาให้ความเคารพยกย่อง และฉันก็มักจะรู้สึกถึงสิ่งที่สนับสนุนอยู่ภายใต้งานเขียนของเขาอยู่เสมอ หนังสือที่ยิ่งใหญ่ที่สุดของเขาคือ *โอดิสซีย์ (The Odyssey), A Modern Sequel* นั้นเปรียบเสมือนพระคัมภีร์สำหรับการท่องเที่ยวไปในแดนปัญญาและจิตวิญญาณเลยทีเดียว

การเดินทางของฉันเป็นการเดินทางภายนอกในช่วงต้นวัย ฉันท่องเที่ยวเรื่อยไปในดินแดนต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเดินทางตามความสนใจสู่อารยธรรมโบราณ ฉันได้ไปเยือนดินแดนศักดิ์สิทธิ์ของกรีซและเคารพแท่นบูชาเทพเจ้า ในขณะที่ฮัลเยี่ยมคารพคาร์ล จุง ฉันเองแสดงความเคารพต่อหลุมฝังศพของครู นิคอส ซาแซนทซาซิดิส ณ ดินแดนครีต

จากภูมิหลังที่แตกต่าง จากสิ่งตรงข้ามที่ติดตัวเรา ได้ผสมกำเนิดเป็นสิ่งใหม่ ซึ่งในยามนี้ เรามองเข้าไปในองค์ประกอบพื้นฐานของงานที่พวกเราสร้างขึ้นและเห็นได้ว่าแต่ละองค์ประกอบนั้นก่อร่างขึ้นมาได้อย่างไร

องค์ประกอบที่หนึ่ง

วิธีการของการสนทนากับเสียงในตน จุดเริ่มต้นของการร่วมผจญภัย

ช่วงต้นปี 1972 ซิดร้าได้อ่านบทความของ Assagioli⁽¹⁰⁾ เกี่ยวกับ การใช้ถ้อยคำนำจินตภาพ (guided imagery)⁽¹¹⁾ เธอรู้สึกตื่นใจและตั้งใจที่จะลองใช้ในการฝึกปฏิบัติการทำจิตบำบัด ผลปรากฏว่าวิธีนี้ ประสบความสำเร็จอย่างน่าอัศจรรย์และต่างจากวิธีอื่น ๆ ที่เธอเคยทำมาอย่างสิ้นเชิง เธอค้นพบว่าทั้งเธอและผู้รับการบำบัดสามารถเข้าถึงประสบการณ์ที่ลึกและเป็นสากลได้ ประสบการณ์แบบนี้ เธอเคยพบเมื่อสัมผัสกับงานศิลปะหรือวรรณกรรมที่ยิ่งใหญ่ ผู้รับการบำบัดต่างก็ได้สัมผัสประสบการณ์แสนมหัศจรรย์ เธอจึงต้องการเรียนรู้ให้มากกว่านี้ และสิ่งสำคัญที่สุดคือ เธออยากลองเข้าสู่ “การเดินทางในจินตภาพ” นี้ด้วยตนเอง เธอจึงสอบถามเพื่อนของเธอที่ชื่อ Dr. Jean Holroyd ซึ่งเป็นหัวหน้าหลักสูตรฝึกปฏิบัติเชิงวิชาชีพทางจิตวิทยาของ UCLA ว่า มีที่ใดบ้างที่เธอจะเรียนรู้เกี่ยวกับเทคนิคนี้ให้ได้มากยิ่งขึ้น

ในเวลานั้น ฮัลเป็นครูผู้สอนเทคนิคนี้ ซึ่งถือเป็นแก่นของการเรียนรู้ของเขาในจิตวิทยาแนวคาร์ล จุง เขาเคยทำการสาธิตเทคนิคนี้อย่างเปี่ยมพลังที่ UCLA ซึ่ง Jean ได้เข้าร่วมด้วย เธอจึงแนะนำให้ซิดร้าติดต่อฮัลเพื่อขอฝึกระยะสั้น ด้วยเหตุนี้ ในเดือนกุมภาพันธ์ 1972 ซิดร้าจึงได้เดินทางมาพบฮัลพร้อมข้อตกลงอย่างชัดเจนว่า เธอไม่สนใจการบำบัดส่วนตัว ไม่สนใจสิ่งใด ๆ ที่จะเปลี่ยนแปลงชีวิต เธอเพียงแต่ต้องการฝึกฝนไม่กี่ครั้ง เพื่อที่จะสามารถไปดำเนินการกระบวนการนี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

ในช่วงต้นของการฝึกฝน ซิดร้าได้เข้าลึกสู่ดินแดนแห่งจินตนาการสร้างสรรค์ ประสบการณ์แรกของเธอคือการเข้าถึงความลึกกลับของเทพธิดาในยุคโบราณ ในโลกที่

องค์ประกอบพื้นฐานของสนทนากับเสียงในตน (Voice Dialogue)

ลึกซึ่งนี้เอง ที่เราทั้งคู่ได้พบกันจริงๆ เราทั้งคู่ในขณะนั้นว่า เรากำลังสำรวจไปในดินแดนแห่งความไม่รู้ร่วมกัน ความสัมพันธ์ของเรามีรูปแบบของครูกับศิษย์อีกต่อไป และอัลก็ได้อ่านต่อความสัมพันธ์บนพื้นฐานนี้ การทำงานในระดับลึกจำเป็นต้องอาศัยความเท่าเทียมระหว่างเราทั้งคู่ นอกจากการสร้างภาพในจินตนาการแล้ว เราก็ได้เริ่มแบ่งปันกระบวนการการทำงานกับความฝัน (dream process) และในช่วงหนึ่งของการฝึกฝน เราเริ่มพูดคุยเกี่ยวกับสภาวะความเปราะบางที่เราทั้งคู่ต่างเคยรู้สึกแต่ไม่คุ้นเคยกับมันมากนัก

ในระหว่างการแลกเปลี่ยนสนทนา อัลแนะนำให้ซิดราลองย้ายตัวเองไปอยู่ในสภาวะเปราะบาง แทนที่จะแค่พูดถึงสภาวะนั้น นี่คือช่วงเวลาที่ยัลหรือพื้นที่เทคนิคการพูดคุยกับตัวตนขึ้นมา แต่ยังไม่ใช้การ สนทนากับเสียงในตน ในช่วงเวลานี้ ‘เกมคุยกับตัวตน’ ที่อัลเคยทำเล่น ๆ ได้กลับกลายเป็นอะไรบางอย่างที่แตกต่างไปอย่างสิ้นเชิง และการถือกำเนิดของวิธีการของ สนทนากับเสียงในตน ก็เริ่มขึ้น นี่คือความทรงจำของซิดรา เกี่ยวกับประสบการณ์ครั้งแรก :

อัลขอให้ฉันย้ายที่นั่งและลงอยู่ในสภาวะเปราะบาง ฉันรู้ว่านี่เป็นสิ่งถูกต้อง ควรทำ ฉันมั่นใจในตัวเขา ด้วยความเชื่อมั่นอย่างลึกซึ้งนี้ ฉันจึงค่อย ๆ ขยับตัวจากการนั่งเก้าอี้โซฟา ย้ายลงมานั่งลงกับพื้นและชนหน้าลงบนโต๊ะกาแฟ ในความเงียบกริบนั้น ฉันปล่อยตัวเองให้อยู่กับความรู้สึกเปราะบาง ราวกับว่าฉันกำลังกลายเป็นอีกคนจริงๆ ฉันกลายเป็นเด็กเล็ก ๆ ที่รับรู้โลกในวิถีใหม่ ทุกอย่างเนิ่นๆ ฉันรับรู้ได้ว่า “ฉัน” ผู้ที่นั่งอยู่ตรงนั้น ซ่อนตัวอยู่ในกำลึกมาตลอดชีวิต และนี่เป็นครั้งแรกที่เธอรู้สึกปลอดภัยมากพอที่จะเผยตัวออกมา โลกรอบตัวฉันเปลี่ยนไป การรับรู้ของฉันเฉียบคมขึ้น แสง สี และสรรพเสียง ดูต่างไป และฉันสามารถรู้สึกได้ถึงพลังของอัลที่ดูแลระดับประดองพื้นที่นี้สำหรับตัวฉัน ซึ่งนี่เป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นหลายปีก่อนที่พวกเราจะได้รู้จักพลังงานที่แฝงอยู่ในความสัมพันธ์ (energetics of relationship) นี่เป็นความรู้สึกแปลกอย่างที่สุดสำหรับฉัน ผู้ซึ่งคุ้นเคยแต่ประสบการณ์จากโลกของเหตุผล จับต้องได้ และควบคุมได้ ฉันรู้สึกวุ่นวายที่สุดใน

ได้เข้าไปในโรงละครที่ตจวรรษของฮอร์มานน์ เฮสเส!

อัลอิงไปกับประสบการณ์นี้ เขารู้สึกได้ถึงความเป็นเด็กเล็ก ๆ ที่ปรากฏอยู่ตรงหน้า และเขารู้ว่าจะเป็นภารกิจที่ดีที่สุดจะไม่พูดอะไรออกมา เขากำลังอยู่กับเด็กเล็ก เด็กในวัยก่อนที่จะรู้ภาษา เด็กคนนี้จริงแท้ และตัวตนนั้นก็จริงเช่นกัน เมื่อซิดราขยับออกจากการนั่งบนพื้นเพื่อกลับมา ยืนที่นั่นของเธอบนโซฟา ซึ่งก็คือการกลับมาสู่สภาวะที่พวกเราเรียกในภายหลังว่า “ภาวะรู้ทันตน” (the Aware Ego) เราทั้งคู่ยังอยู่ในความเงียบงัน เราต่างตระหนักดีว่า ช่วงเวลาที่สำคัญยิ่ง ได้เกิดขึ้นแล้ว

อัลเฝ้ารอนับสัปดาห์ ก่อนที่จะให้ซิดราได้ลองสัมผัสภาพลักษณ์เด็กเล็ก ๆ ของเขา ประสบการณ์ที่เขาได้รับช่างล้ำลึก และนั่นคือการเริ่มต้นปรากฏตัวของ แอร์รี่น้อย ตัวตนผู้เปราะบางที่แฝงอยู่ในชีวิตเขาโดยที่อัลไม่เคยรับรู้มาก่อน ด้วยเหตุนี้ แทนที่จะเป็นการสำรวจของอัลและซิดรา ตัวละครก็เพิ่มเข้ามาเป็นงานของสี่คน คือ ซิดรากับลิซ่า และ อัลกับแอร์รี่ เรื่องราวและความรู้สึกนึกคิดของแต่ละคนล้วนแตกต่างกัน

งานสนทนากับเสียงในตนนี้จึงเริ่มจากสิ่งที่เราเรียกว่า “เด็กเล็ก ๆ ภายใน (inner child)” และเท่าที่ทราบ เราคือผู้ค้นพบและบัญญัติศัพท์คำนี้ โดยมีจุดเริ่มต้นมาจากความรักอันลึกซึ้งซึ่งค่อย ๆ พัฒนาขึ้นมาในความสัมพันธ์ และไม่เกี่ยวข้องกับการบำบัดรักษาใด ๆ ทั้งสิ้น เด็กเล็ก ๆ ภายในทั้งสองของเรานั้นมีอยู่จริง และเมื่อเราทำงานกับทั้งคู่อย่างต่อเนื่อง หนทางในการแสวงหาร่วมกันของเรา ก็กว้างขวางออกและลึกซึ้งขึ้น พวกเราไม่เพียงแต่ตกตะลึงกับสิ่งที่เกิดขึ้น หากยังตื่นตะลึงอย่างที่สุดว่า หากเด็กเล็ก ๆ ทั้งสองนี้เป็นจริงแล้ว ยังมีใครอื่นอีกที่อยู่ภายใน ทั้งหมดนี้ราวกับมีบานประตูอีกมากมาย ที่รอให้เราเปิดเข้าไปสู่ โถงทางเดินที่ยาวไกลในโรงละครที่ตจวรรษ เพื่อพบกับ หมีนแสนล้านตัวตนที่เริ่มแสดงตัวขึ้นมาสู่ระดับจิตสำนึก

ไม่กี่ปีนับจากนั้น เราได้ทำการศึกษาค้นคว้าอย่างมาก โดยในช่วงแรกยังไม่มีพื้นฐานทฤษฎีใด ๆ ไม่มีคำว่า ผู้รู้ทันตน (Aware Ego) เพราะเราก็คือเพียงนักสำรวจสองคนที่ตกหลุมรักกันและกัน โดยยังไม่รู้ว่าชีวิตของเราทั้งคู่จะมุ่งหน้าไปทางไหน จะรู้จักแต่เพียงว่า สิ่งที่เกิดขึ้นนั้น

ช่างเติมเปี่ยม สร้างสรรค์ เป็นสิ่งที่ไม่เคยมีมาก่อน ที่เชื่อมโยงเราทั้งคู่เข้าหากันอย่างลึกซึ้ง ในทุกก้าวย่างตลอดเส้นทางนี้ เรายังคงใช้กระบวนการสร้างจินตภาพ และแลกเปลี่ยนความฝัน แต่ในช่วงแรกนี้ ความตื่นเต้นต่อตัวกระบวนการสนทนาได้ครอบครองพื้นที่ความสนใจของเราทั้งคู่ ทฤษฎีนั้นตามมาภายหลัง



การทำงานร่วมกันในช่วงปีแรก ๆ ค.ศ. 1983

ในการค้นคว้าช่วงแรก การทำงานกับความสัมพันธ์ของเรา เราอาศัยประสบการณ์ที่มีผลต่อชีวิต มโนภาพแรก ๆ ของซิดร่า คือ เราทั้งคู่กำลังอยู่บนเรือโบราณของชาวมิโนเอียน (Minoan คือชื่ออารยธรรมบนเกาะครีทโบราณก่อน ค.ศ.ราว 3000_1000ปี – ผู้แปล) ที่แล่นไปในทะเลแห่งความลึกลับ บนเรือมีตราเป็นดวงตาสีทองของพระเจ้า ที่เฝ้ามองและปกปักรักษาการเดินทางของเรา ในฐานะที่เราเป็นส่วนหนึ่งในของจินตภาพนี้ มีเสียงบอกเราว่า การเดินทางนี้ไม่มีที่สิ้นสุด นั่นหมายความว่า ไม่มี ความมั่นคงที่แท้จริง หรือสิ่งที่คาดการณ์ได้เลยสำหรับเราทั้งคู่ เราไม่มีบ้านถาวรและไม่ได้รับอนุญาตให้พักค้างบนพื้นดินได้เกินที่ละหนึ่งคืน ความสัมพันธ์นี้เป็นจุดเริ่มต้น

ของการเดินทางที่แท้จริง การเดินทางซึ่งใช้ความสัมพันธ์เป็นดังครูสอนเรา

พื้นที่ตรงนี้อาจยังไม่เหมาะที่จะอภิปรายถึงรายละเอียดของงานสนทนากับเสียงในตน เนื่องจากเป็นเพียงพื้นที่สำหรับแบ่งปันเรื่องราวว่างานนี้มีความเป็นมาและเป็นไปอย่างไร ตลอดจนมีอะไรบ้างในความคิดของเราที่เป็นองค์ประกอบสำคัญของงาน อนึ่ง หากต้องการเรียนรู้เกี่ยวกับตัวงานนี้โดยตรง เราขอแนะนำหนังสือที่เป็นงานชิ้นเอก คือ [Embracing Our Selves](#) หรือหากต้องการฟังเป็นแผ่นซีดี ก็มีในชุด [An Introduction to Voice Dialogue, Relationship, and the Psychology of Selves](#) และสุดท้าย หากต้องการทั้งได้เห็นตัวและได้ยินเสียง เราขอแนะนำสารคดีเรื่อง [The Voice Dialogue Series](#)

องค์ประกอบที่สอง

จิตวิทยาตัวตน (The Psychology of Selves) จุดเริ่มต้นด้านทฤษฎี

แนวคิดด้านทฤษฎีของจิตวิทยาตัวตนนี้ เริ่มก่อตัวขึ้นพร้อม ๆ กับประสบการณ์ล่องลึกในการทำงานด้านในของเราจนยากที่จะจดจำได้ว่า สิ่งนี้เกิดขึ้นได้อย่างไรและเมื่อไหร่ เราได้พบประสบการณ์หลากหลายที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ ในระยะเวลาอันสั้น เนื่องจากเราทั้งคู่เป็นนักจิตวิทยาสายจิตบำบัด เราจึงเริ่มจัดระเบียบความคิดเกี่ยวกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น

สิ่งแรกที่ปรากฏชัดต่อเราทั้งคู่คือ ตัวตนต่าง ๆ ภายในนั้นต่างแสดงออกเหมือนเป็นคนที่มีเลือดมีเนื้อคนหนึ่ง ดังนั้นพวกเขาจึงต้องการการดูแลอย่างสมเกียรติ ถ้าพวกเขารู้สึกเพียงนิดเดียวว่าถูกพิพากษา หรือถูกขี้น่าในทางใดทางหนึ่งเขาจะถอนตัวทันที เราเห็นชัดตั้งแต่ต้นแล้วว่า ตัวตนนั้น ๆ ยังคงดำรงอยู่กับผู้สัมผัสภาษณ์ตราบที่ผู้สัมผัสภาษณ์อยู่กับเขา เนื่องจากทุกตัวตนต้องการการเชื่อมโยงและโอบอุ้มอย่างปลอดภัย การค้นพบนี้เป็นเพียงช่วงเริ่มต้น ก่อนที่เราจะพัฒนาอย่างพิถีพิถันในภายหลัง เรื่อง สนามพลังในงานสนทนากับเสียงในตน (Energetics of Voice dialogue

ตัวตนหลักกับตัวตนที่โดนทิ้ง

เราค้นพบตั้งแต่ช่วงแรก ๆ ของการสำรวจด้านใน ว่า คนเราประกอบขึ้นมาจากตัวตนหลักกลุ่มหนึ่ง ซึ่งเป็นตัวกำหนดบุคลิกภาพของเรา (เราเกิดความลังเลในช่วงต้นว่า ควรจะเรียกตัวตนกลุ่มนี้ว่าอะไรดี ระหว่าง ตัวตนหลัก กับตัวตนที่ครอบงำ ในที่สุดก็ลงตัวที่คำว่า ตัวตนหลัก) แนวคิดนี้เป็นเรื่องพื้นฐานมากจนเราตั้งคำถามกับตัวเองว่าทำไมก่อนหน้านี้เราจึงมองข้ามไปได้ ที่เราคิดว่าเราเป็นใครนั่น แท้จริงแล้ว เป็นเพียงกลุ่มตัวตนหนึ่งที่เรายอมรับว่าเป็นตัวเรา และตัวตนเหล่านี้ก็เปรียบเสมือนหน้ากากที่เราสวม หรือ ภาพที่ทำให้โลกรู้จักเรา

สิ่งที่เราพบในขั้นต่อมาอย่างค่อยเป็นค่อยไปและชัดเจน จากการทำงานร่วมกันอย่างต่อเนื่อง คือ เมื่อใดก็ตามที่เรายึดถือตนเองอยู่ในตัวตนหลัก ก็จะมีอีกด้านหนึ่งที่เป็นชีวิตตรงข้ามที่เสมอกันอยู่ด้วย เราเรียกอีกด้านหนึ่งว่า ตัวตนที่โดนทิ้ง (disowned self) สำหรับคำว่าตัวตนที่โดนทิ้งนี้ เดิมที นาทาเนียน แบรินเดน (Nathaniel Branden) เคยใช้มาก่อน เมื่อเขาใช้คำว่า “ตัวตนที่โดนทิ้ง” เขาหมายถึงตัวตนด้านอารมณ์ความรู้สึกที่ถูกมองข้าม ทั้งขว้าง โดยคนที่ใช้ความคิดและใช้เหตุผลเป็นหลัก เราได้พูดคุยแนวคิดของเรากับนาทาเนียนและเขายินดีให้เราใช้คำศัพท์นี้ เราขอบคุณความใจกว้างของเขาในเรื่องนี้ เพราะคำว่าตัวตนที่โดนทิ้ง (disowned self) กับ ตัวตนหลักที่ได้รับการยอมรับ (primary self) เข้าคู่กันได้พอดี

ภายใน 2-3 ปีแรก แนวความคิดเหล่านี้ก็ถูกจัดวางอย่างลงตัว ในช่วงแรก ๆ เราได้จัดให้ ผู้พิทักษ์-ผู้ควบคุม เป็นตัวตนหลักในลำดับต้น ๆ ที่คอยกำหนดหลักเกณฑ์พื้นฐานของชีวิต คอยดูแลประตูเพื่อเข้าสู่โลกภายในของเรา โดยผู้พิทักษ์-ผู้ควบคุม คือตัวตนที่คอยรวบรวมและจัดระเบียบข้อมูลเกี่ยวกับโลกรอบ ๆ ตัวเรา เพื่อที่เราจะสามารถเข้าใจโลกได้ เป็นตัวตนที่คอยคุ้มครองเราและควบคุมความประพฤติ ตลอดจนสิ่งแฉดล้าของเร

หลายปีต่อมา เราจึงตระหนักว่า คำว่า ผู้พิทักษ์-ผู้ควบคุมนี้เป็นคำกลาง ๆ เพราะตัวตนหลักทุกตัวตน ต่างก็ทำหน้าที่พิทักษ์และควบคุมไปตามวิถีทางของตนเอง ต่างก็มีวิธีการมองโลกตามแบบของตนเอง ตัวตนหลักทั้ง

หลาย ต่างใช้ชีวิตตามกฎเกณฑ์ที่ตนเองกำหนด ผู้สอนเรื่องนี้หลายคนยังคงใช้คำว่า ผู้พิทักษ์-ผู้ควบคุม และการเรียกชื่อตัวตนหลักเช่นนี้ ก็เป็นประโยชน์สำหรับการสัมภาษณ์ตัวตนในช่วงเริ่มต้น เพราะคำนี้ใกล้เคียงกับสิ่งที่นักจิตวิทยาคลินิคมักจะใช้อธิบายเรื่องกลไกการปกป้องตามลักษณะเฉพาะตัวของแต่ละคน

แต่เราไม่ได้มองตัวตนหลักในมิติของการปกป้อง หากแต่มองในมิติของการปรับตัวและสร้างสรรค์ เรายกย่องตัวตนหลักทั้งหลายในความพยายามที่จะช่วยให้คุณ ๆ นั้นอยู่ดีมีสุข เรามองตัวตนหลักว่าเป็นตัวตนที่สำคัญต่อความอยู่รอด ความสำเร็จ และความสามารภ (แม้จะจำกัด) ที่จะสัมพันธ์กับคนอื่น ดังนั้น เราจึงปฏิบัติต่อตัวตนหลักด้วยความเคารพยิ่ง

การทำงานกับชีวิตตรงข้าม

เมื่อผ่านความตื่นเต้นในช่วงแรกจากการสำรวจตัวตนต่าง ๆ ของแต่ละฝ่าย และหลังจากแนวคิดเรื่องตัวตนหลักกับตัวตนที่โดนทิ้งก่อกำเนิดขึ้น เราทั้งคู่จึงค่อย ๆ เริ่มทำงานกับคู่ตรงข้ามมากขึ้น ต่างจากเดิม ที่เรามุ่งสัมภาษณ์ตัวตนใดตัวตนหนึ่งอย่างเพลิดเพลิน เช่น เด็กเล็ก ๆ ภายใน ผู้วิจารณ์ภายใน ตัวตนพ่อแม่ผู้รับผิดชอบ นักสังเกตการณ์ และผู้พิทักษ์/ควบคุม และเราได้พบว่าการสนทนากับตัวตนที่โดนทิ้งนั้นเป็นช่วงเวลาพิเศษมาก เพราะตัวตนเหล่านี้โลดโผนและอะอะโวยวายมากกว่า มีอารมณ์แรงกล้า และไม่ค่อยเกรงใจใคร

อย่างไรก็ตาม เพียงไม่นานเราก็เริ่มตระหนักว่า คุณค่าที่แท้จริงของงานนี้ไม่ใช่การสนทนากับตัวตนต่าง ๆ แต่อยู่ที่การทำงานกับชีวิตตรงข้ามที่เป็นคู่ขัดแย้ง ประเด็นสำคัญคือการเรียนรู้ที่จะแยกตัวออกมา จากตัวตนหลัก เพื่อที่จะได้คุยกับตัวตนที่โดนทิ้งและหาจุดพอดีที่จะยึกระหว่างคู่ตรงข้ามคือ ตัวตนหลัก กับ ตัวตนที่โดนทิ้ง โดยการรู้สึกถึงทั้งสองฝ่ายอย่างชัดเจนในเวลาเดียวกัน การทำงานกับชีวิตตรงข้ามคู่ต่าง ๆ จึงถือว่าเป็นสิ่งสำคัญ

เราเสียเวลาไปพอสมควรก่อนที่จะเปลี่ยนมาเน้นเรื่องการทำงานระหว่างคู่ตรงข้าม เพราะการสนทนากับตัวตนที่หลากหลาย โดยเฉพาะตัวตนที่โดนทิ้งนั้น เป็นเรื่อง

สนุกสนานมาก

แต่ยังมีบางสิ่งบางอย่างขาดหายไป เราจึงจำเป็นต้องหาวิธีการอธิบายเกี่ยวกับ แบบจำลองของการสำนึก (Model of Consciousness) ที่ครอบคลุมเรื่องทั้งหมดนี้

องค์ประกอบที่สาม

แบบจำลองของการสำนึก นิยามใหม่ของการสำนึก

หลังจากการสำรวจและค้นพบสิ่งใหม่ ๆ ดังที่กล่าวมา ทำให้เราทั้งคู่มีความเห็นว่ารูปแบบคำอธิบายเดิม ๆ ที่มีอยู่ในขณะนั้น ไม่เพียงพอที่จะอธิบายสิ่งที่เราค้นพบ เราจำเป็นต้องมองหาสิ่งใหม่ แต่เราก็ไม่แน่ใจว่าสิ่งนี้คืออะไร เราตั้งคำถามและพยายามหาคำตอบครั้งแล้วครั้งเล่าว่า อะไรคือสิ่งที่อยู่เบื้องหลังตัวตนต่าง ๆ และเป็นผู้ขับเคลื่อนชีวิต และจะนำมิติทางจิตวิญญาณเข้ามาเกี่ยวข้องได้อย่างไร แต่ความพยายามของเราก็ยังไม่เกิดผล เราจึงได้แต่รอ

ในที่สุดเราหันมาพิจารณาคำว่า “อีโก้ (Ego)” คำว่าอีโก้เป็นคำที่นิยมใช้แทนสิ่งที่ทำหน้าที่กำกับบุคลิกภาพของคนเรา เป็นคำที่มีความเป็นมายาวนาน และมีคำอธิบายกันว่า มีบทบาทเป็นผู้บริหารจิตใจของเรา อีโก้ คือ “ตัวฉัน” เมื่อเราพูดเกี่ยวกับตัวเรา

เราเชื่อว่า ตัวฉัน ที่มีอำนาจมากนี้ แท้ที่จริงแล้วก็คือกลุ่มตัวตนหลักทั้งหลายรวมกัน ทำหน้าที่ขับเคลื่อนชีวิตของเรา และเป็นผู้กำหนดบุคลิกภาพโดยที่เราไม่รู้ตัว ว่าจะเป็นคนมีเหตุมีผล คนมุ่งมั่น คนชอบเอาอกเอาใจ พ่อแม่ผู้รับผิดชอบ คนรักอิสระ ขบถ หรือตัวตนอะไรก็ได้ที่กำหนดความเป็น “ตัวฉัน” อย่างที่เราคิดว่าเราเป็น ขึ้นอยู่กับว่าตัวตนใดกำลังเข้ามาขับเคลื่อนชีวิต เราตัดสินใจเรียกกลุ่มตัวตนหลักที่เคยเรียกกันเพียงว่า อีโก้ ด้วยคำใหม่ว่า ตัวตนผู้ขับเคลื่อนชีวิต (Operating Ego)

จากนั้น เราจึงต้องหาคำศัพท์ใหม่ เพื่อเรียกสิ่งที่เกิดขึ้นระหว่างสัมผัสกับตัวตน ในขณะที่เราแยกตัวเองออกจากตัวตนหลัก แล้วกลับมาอยู่ที่นั่งตรงกลาง ในตำแหน่งที่เป็นอิสระ ไม่อยู่ภายใต้การควบคุมของ ตัวตนผู้ขับเคลื่อน หรือ ตัวฉัน อีกต่อไป เราเรียกสิ่งใหม่นี้ว่า ผู้รู้ทันตน (the

Aware Ego) เราพบว่า ผู้รู้ทันตนนี้จะเข้มแข็งขึ้นตามลำดับ เมื่อการสนทนากับเสียงในตนดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง และเราตระหนักชัดขึ้นเรื่อย ๆ ว่า “ตัวตนผู้ขับเคลื่อน” นั้นอย่างไรเสียก็ยังดำรงอยู่เสมอ แต่จะค่อย ๆ ถ่างออกอำนาจให้แก่ กระบวนการรู้ทันตน เมื่อเราเป็นอิสระจากตัวตนหลักและเปิดรับตัวตนที่โดนทิ้งได้มากขึ้น

ณ จุดนี้ มุมมองแบบใหม่ในเรื่อง การสำนึก ก็เริ่มปรากฏขึ้น

เรามองเห็น สภาวะการรับรู้ เป็นกระบวนการที่แบ่งออกเป็น 3 ระดับ ระดับแรกคือตระหนักรู้ (Awareness) ซึ่งเป็นสิ่งที่รู้จักกันมานานแล้ว ในการฝึกสมาธิจะเรียกว่า สภาวะของผู้ดู ซึ่งช่วยให้เราถอยออกมาและมองเห็นภาพใหญ่ ไม่ได้เป็นตัวขับเคลื่อนอะไร และไม่หวังผล

ระดับที่สองของการสำนึก คือสภาวะที่เข้าไปรับรู้การดำรงอยู่ของตัวตนต่าง ๆ ก่อให้เกิดประสบการณ์ของชีวิต การตระหนักรู้ ทำหน้าที่รู้เฉย ๆ ไม่ได้ลงไปเป็นตัวตน การรู้โดยไม่ลงไปรับรู้ประสบการณ์ของตัวตน ทำให้เราแยกตัวเองออกมาจากชีวิต ในขณะที่การเข้าไปเป็นตัวตนโดยไม่มี การตระหนักรู้กำกับ ทำให้เราติดอยู่ในอาณาจักรของความเป็นสัตว์ ทั้งสองปัจจัยเป็นสิ่งสำคัญสำหรับกระบวนการสร้างการสำนึกอย่างต่อเนื่อง

ในระดับที่สาม คือผู้เล่นคนใหม่ที่กำลังลงสนาม คือใครสักคนที่จะดำเนินชีวิตเรา ใครสักคนที่ขับเคลื่อนรถ (ทางจิตวิทยา) ของเรา ใครสักคนที่นำการตระหนักรู้มาเป็นของขวัญและนำประสบการณ์มาเป็นขุมทรัพย์ให้กับเรา ใครสักคนหรืออะไรที่ว่่านั้น คือ ผู้รู้ทันตน (the Aware Ego) หรือถ้าให้แม่นยำยิ่งขึ้น ก็ควรเรียกว่า กระบวนการรู้ทันตน (Aware Ego Process) เราพบว่า กระบวนการนี้เกิดขึ้น ดำเนินไป และเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง กระบวนการรู้ทันตน ไม่ใช่ตัวตน

เมื่อเวลาผ่านไป เราพบข้อเท็จจริงว่า การสำนึกเป็นกระบวนการ และการสำนึกทั้งสามระดับต่างก็มีวิวัฒนาการเฉพาะตัวแยกจากกัน

การให้เกียรติตัวตนหลัก

เราได้เรียนรู้เรื่องตัวตนหลักมากมายในช่วงปีแรก ๆ และ

องค์ประกอบพื้นฐานของสนทนากับเสียงในตน (Voice Dialogue)

การเรียนรู้นั้นไม่สิ้นสุด ความเข้าใจเรื่องหนึ่งที่เราค้นพบในช่วงต้นและช่วยให้การทำงานดำเนินมาได้อย่างมั่นคงในช่วงต่อมาคือ เราต้องให้เกียรติตัวตนหลักเสมอ นี่คือเรื่องสำคัญที่สุดที่เราแนะนำให้ผู้ที่ฝึกฝนการสนทนากับเสียงในตนต้องให้ความใส่ใจ ตัวตนหลักเป็นพันธมิตรที่สำคัญมากของผู้สัมภาษณ์ตัวตน เพราะทั้งคู่ต่างสนใจและใส่ใจต่อความเป็นปกติสุขของผู้รับการสัมภาษณ์ ดังนั้นผู้สัมภาษณ์ตัวตน กับ ตัวตนหลัก ฟังเคารพและเข้าใจกันอย่างลึกซึ้ง

สิ่งที่เราเรียนรู้อากการฝึกฝนการสนทนากับเสียงในตนนั้น ทำให้เราเข้าใจชีวิตมากขึ้น ในชีวิตจริงแต่ละวันเราต้องรับมือกับผู้คนสารพัด ซึ่งแท้จริงแล้วก็คือเราต้องรับมือกับตัวตนหลัก ๆ ของพวกเขา การรู้อันนี้ ช่วยให้เรามีความสุขขึ้นอีกเยอะทีเดียว

หลายปีก่อน สมัยที่เราเริ่มทำงานร่วมกันใหม่ ๆ มีนักจิตวิทยากระแสหลักคนหนึ่ง กามเกี่ยวกับงานของเราในงานเลี้ยง ในเวลานั้นเรายังไม่ตระหนักในความสำคัญของการให้เกียรติตัวตนหลักที่พบ “ในชีวิตประจำวัน” เราจึงเล่าถึงความคิดและงานของเราอย่างเปิดเผย ปรากฏว่านักจิตวิทยาคนนั้นแสดงอาการพิพากษางานของเรา ด้วยการซักถามอย่างก้าวร้าวเกี่ยวกับการวิจัยเชิงประจักษ์ในงานของเรา และต้องการรู้ว่าเราออกแบบและดำเนินการทดลองอย่างไร เขากล่าวหาว่าตัวตนต่าง ๆ ที่เราพูดถึงเป็นแนวคิดที่ไม่ได้รับการตรวจสอบ ผิดหลักวิชาชีพ นั้นเป็นประสบการณ์ที่แย่ที่สุดของเรา

เราเรียนรู้อย่างรวดเร็วจากประสบการณ์ครั้งนั้น ที่จะเข้าถึงผู้คนอย่างระมัดระวังและสำรวจธรรมชาติตัวตนหลักของพวกเขา ก่อนที่จะแสดงความคิดและความรู้สึกของเรา เราพยายามอย่างยิ่งที่จะไม่เล่างานของเรา ถ้าเขาไม่พร้อมจะรับฟัง ดังที่เราเคยพูดอยู่เสมอ ๆ ว่า “เราเดินเข้าไปเฉพาะประตูที่เปิดอยู่แล้ว” หลังจากประสบการณ์ครั้งนั้น เรารอบคอบขึ้นมาก เราเริ่มที่จะคัดกรองคำเชื้อเชิญในการพูดในที่สาธารณะ และก่อนที่จะพูดกับกลุ่มใหม่ ๆ เราพยายามอย่างยิ่งที่จะเข้าใจธรรมชาติของตัวตนหลักที่มีอิทธิพลกับกลุ่มนั้น ๆ ความใส่ใจที่ละเอียดอ่อนเช่นนี้สำคัญยิ่ง โดยเฉพาะเมื่อเราทำงานในวัฒนธรรมที่

ต่างออกไป สำคัญมากที่จะต้องรู้จักกฎเกณฑ์ ใชภาษาและความคิดซึ่งไม่เป็นปฏิกิริยากับตัวตนหลัก ความใส่ใจต่อตัวตนหลักรอบ ๆ ตัวเราเช่นนี้ ช่วยให้เราไม่ตกอยู่ในสภาวะน้ำท่วมปาก ทั้งในเรื่องการงานและเรื่องส่วนตัว

องค์ประกอบที่สี่

ทฤษฎีแบบแผนฟังฟังในความสัมพันธ์ ตัวตนต่าง ๆ ในความสัมพันธ์

เราจะนำเสนอทฤษฎีนี้อย่างย่อ ส่วนรายละเอียดต่าง ๆ นั้นคุณสามารถหาได้จาก [หนังสือ ชิด หรือดีวีดีของเรา](#) ในบทความนี้ เราจะพูดถึงทฤษฎีของเราอย่างรวบรัด เพื่อให้คุณเห็นภาพคร่าว ๆ ถึงความเป็นมาของทฤษฎีนี้ ผู้ที่เคยร่วมงานกับเราในระหว่างช่วงปลายของทศวรรษ 1970 หรือในทศวรรษ 1980 อาจจะเข้าใจงานของเราในวันนี้ได้จำกัดมาก เราจะไม่ปล่อยให้การยึดติดครอบงำโดยไม่รู้จักตัว เมื่อความคิดใหม่ ๆ เกิดขึ้น หรือบางวิธีการจะต้องเปลี่ยนไป เรายอมให้สิ่งนั้นเปลี่ยนไป บางครั้งเราไม่รู้ด้วยซ้ำว่ามีการเปลี่ยนแปลง ด้วยสิ่งนั้นค่อย ๆ วิวัฒนาการไปตามธรรมชาติ จึงอาจทำให้หลายคนที่กำลังเฝ้าดูอยู่สับสน แต่สำหรับเราทั้งคู่ วิวัฒนาการนี้ช่างน่าตื่นเต้นงานนี้เปลี่ยนแปลงไปและได้นำพาทุก ๆ คนเปลี่ยนแปลงไปพร้อม ๆ กับกระบวนการนี้

เราพบกันในปี 1972 และแต่งงานกันในปี 1977 บทความนี้ไม่เกี่ยวข้องกับชีวิตส่วนตัวของเรา [เราเลี้ยงดูลูกทั้งห้าคน](#) พร้อมกับทำงานกับด้านในของกันและกันซึ่งช่วยให้เราเข้าใจบทบาทของพ่อแม่ออย่างลึกซึ้ง ในช่วงเวลานั้น ชิดร่าเป็นผู้อำนวยการบริหารของแฮมเบอร์เกอร์โฮม ซึ่งเป็นศูนย์บำบัดสติวิชัยรุ่น และฮัลเป็นผู้อำนวยการศูนย์ศิลปะบำบัด ความเชี่ยวชาญของเราทั้งสองแยกกันโดยเด็ดขาด แต่การงานของเราด้วยกัน ความคิดของเราวิวัฒนาการไปด้วยกันจนเป็นแกนหลักของชีวิตเรา

การทำงานที่ผ่านไปห้าปีช่วยให้ความสัมพันธ์ของเราชัดเจนขึ้น เราจึงแต่งงานกัน เราฝึกฝนสนทนากับเสียงในตนอย่างต่อเนื่อง และฮัลเริ่มสอนกระบวนการนี้ที่ศูนย์ศิลปะบำบัดของเขา เราเห็นได้ชัดขึ้นว่า ความสัมพันธ์กับ

ตัวตนต่าง ๆ นั้น มีผลต่อตัวตนของอีกคนอย่างต่อเนื่อง บางครั้งความสัมพันธ์ในชีวิตแต่งงานของเราก็อาจจะเข้มข้น แบบแผนเดิม ๆ ที่เคยเกิดกับคู่สมรสคนก่อนก็เกิดขึ้น อีกกับคู่คนใหม่ คนใหม่ ผู้แตกต่างจากคนเดิมโดยสิ้นเชิง แต่เราก็มักเรียกคนใหม่ด้วยชื่อของคู่สมรสเดิม เราพิพากษากันและกันว่าเป็นคนใช้ไม่ได้ ทั้งที่บุคลิกนั้นคือแรงดึงดูดใจให้เราต่างเข้าหากันตั้งแต่แรกพบ เรากลายเป็นคนแปลกหน้าของกันขึ้นมาจริง ๆ พินิจพิพากษากัน ปิดตัว กอຍห่าง ขาดอารมณ์ขัน ต่างคนต่างก็รู้สึกอยู่ลึก ๆ ว่า ถูกหักหลัง ช่วยตัวเองไม่ได้ และสิ้นหวัง

เกิดอะไรขึ้นกันเล่า? การแต่งงานคือการสิ้นสุดของความรักกระนั้นหรือ? น่าจะมีหนทางเพื่อจะเข้าใจบาดแผลของความสัมพันธ์อันแตกร้าวนี้เพื่อที่จะดูแลความสัมพันธ์ดังกล่าว เราต้องการความสัมพันธ์ของเรากลับคืนมา เราตระหนักว่า ตัวตนต่าง ๆ ที่เรารู้จักในหลายปีที่ผ่านมา น่าจะมีส่วนในความร้าวฉานนี้ ตอนข้างจะแน่ชัดว่า มีกลุ่มของตัวตนเข้าครอบครองความสัมพันธ์ของเราทั้งคู่ ไม่มีคำว่า 'เรา' อีกต่อไป ความผูกพันขาดสะบั้น เด็กเล็ก ๆ ผู้เปราะบางซึ่งเคยอยู่กับเรา ที่เป็นส่วนหนึ่งในความสัมพันธ์ของเราตั้งแต่ต้น หายตัวไปอย่างไร้ร่องรอย

ทั้งหมดนี้ คือจุดเริ่มต้นของการค้นคว้าอย่างจริงจังเป็นเวลาสามเดือน เรามองไปยังตัวตนที่ยึดครองความสัมพันธ์ของเราและพยายามที่จะสืบค้นว่าจะไร้อำนาจเกิดขึ้น เราจดบันทึก วาดเค้าโครงของปฏิกิริยาเชิงลบที่เกิดขึ้นระหว่างเรา เราทำเช่นนี้ครั้งแล้วครั้งเล่า จนเห็นแบบแผนที่ค่อย ๆ ชัดเจนขึ้น เราเริ่มเห็นว่าปฏิกิริยาเชิงลบเหล่านี้ เกิดขึ้นเป็นแบบแผนง่าย ๆ ซ้ำแล้วซ้ำเล่า

เมื่ออัลโกรธซิดรา เขาไม่ได้เป็นอัลอีกต่อไป เขากลายเป็นพ่อผู้เย็นชาที่กำลังต่อว่าต่อขานเธอ เธอกลายเป็นลูกสาวผู้ตกเป็นเหยื่อและตอบโต้กลับเพื่อปกป้องตนเอง และภายในพริบตา เธอก็กลายเป็นแม่ช่างเสียสติ เย็นชา แล้วอัลก็กลายเป็นลูกชายตัวน้อยผู้อ่อนไหว ที่เจ็บปวดกับแม่ใจร้ายคนนี้ ขณะเดียวกัน ด้านที่เป็นพ่อปากร้ายของอัลก็ไม่ลดราวาตอก มีตัวตนอย่างน้อยสี่ตัวตน (หรือสี่ชุด) เข้ามาเกี่ยวข้อง เราสวมบทเหล่านี้ในเหตุการณ์แบบนี้ซ้ำแล้วซ้ำเล่า จนเป็นแบบแผน เราเห็นตัวตนต่าง ๆ ที่มีส่วนใน

แบบแผนนี้ เราเข้าถึงตัวตนต่าง ๆ ที่มีส่วนในปฏิกิริยาเหล่านี้ เราเห็นบางตัวตนได้ชัดกว่าตัวตนอื่น แต่ทุกตัวตนล้วนอยู่ตรงนั้นด้วยกัน

เราเรียกแบบแผนนี้ว่า แบบแผนฟังฟังในความสัมพันธ์ (Bonding Pattern) เพื่อตระหนักว่าแบบแผนนี้คือชุดปฏิกิริยาพื้นฐานของ พ่อแม่/ลูก เรารู้สึกให้เกียรติต่อความสัมพันธ์นี้ ด้วยว่านี่คือวิถีแห่งความสัมพันธ์อันเป็นปกติหาใช้ความเจ็บป่วยไม่ ในเวลานั้น เราเห็นแบบแผนเหล่านั้นเป็นเพียงปฏิกิริยาต่อกัน ระหว่างตัวตนที่มีอำนาจกับตัวตนที่ไร้อำนาจ เมื่อเวลาผ่านไปมุมมองของเราแจ่มชัดยิ่งขึ้น เราเห็นแบบแผนดังกล่าวเป็นไปตามธรรมชาติของความสัมพันธ์พ่อแม่กับลูก ๆ และ แบบแผนที่ว่านี้เป็นแบบแผนพื้นฐานของความสัมพันธ์ทุกประเภท

เราพบว่า ในทุกความสัมพันธ์ก็เป็นเช่นนั้นครั้งแล้วครั้งเล่า แบบแผนฟังฟังทุกประเภทเกิดจากการปฏิเสธ และหันหลังให้ความเปราะบาง ซึ่งมาจากหลากหลายปัจจัยหากแต่ปรากฏอยู่ตลอดเวลา เมื่อใดก็ตามที่ปฏิสัมพันธ์เป็นลบ เราสามารถที่จะสืบค้นลงไปแล้วพบว่า เราไม่สามารถเข้าถึงความเปราะบางในส่วนลึกของเรา (เราอาจจะเรียกว่า เด็กเล็ก ๆ ในตัวเรา) มีบางอย่างทำให้เด็กเล็ก ๆ ของเราเจ็บปวด ทวาดกแล้ว หากเรายิ่งเพิกเฉยต่อความเปราะบางนั้น แล้วเรายังทำตัวเป็นผู้ใหญ่ที่เข้มแข็งเพียงใด ก็เท่ากับเรากำลังทอดทิ้งเด็กเล็ก ๆ ของเราที่แสนเปราะบางคนนั้น แต่หากเราเข้าถึงเด็กคนนั้นได้ และสามารถดูแลความเปราะบางของเขาโดยตรง แบบแผนฟังฟังอย่างลบก็จะหมดอำนาจ ตัวตนที่มีอำนาจต่าง ๆ ก็ไม่จำเป็นต้องสำแดงตนออกมา

ความจริงข้อหนึ่งซึ่งเราค้นพบเสมอมาตั้งแต่เราเริ่มทำงานกับตัวตนก็คือ เมื่อเราพิพากษาตัวตนใด เรากำลังปฏิเสธตัวตนนั้นในตัวเราเอง ในความสัมพันธ์เชิงลบ หรือในแบบแผนฟังฟังนี้ คำพิพากษาของเราจะโดดเด่นเป็นประเด็นสำคัญ เมื่อมองประเด็นนี้อย่างใส่ใจ เราจะค่อย ๆ เห็นชัดด้วยตนเองว่า ขณะที่เรามีปฏิกิริยาตอบสนองต่อคนอื่น ขณะนั้นเรากำลังเห็นภาพตัวตนที่โดนทิ้งของเรารอง หากเราตระหนักถึงสิ่งนี้ เราก็สามารถที่จะใช้ปฏิกิริยาที่ว่านี้เป็นบทเรียนในความสัมพันธ์ของเรา และช่วยให้

ผู้อื่นเห็นสิ่งนี้ในความสัมพันธ์ของเขา

แต่การรับรู้นี้ค่อนข้างเจ็บปวด เราหวังว่าพวกเขาจะสามารถก้าวข้ามไปได้ เมื่อพิพากษาใครช่างเป็นเวลาที่มันเสียจริง ๆ เป็นความรู้สึกที่แสนจะสะใจ เมื่อเราสามารถตั้งใครสักคนไว้บนกำแพงด้วยคำวิพากษ์วิจารณ์อันปราดเปรื่อง ช่างเป็นความรู้สึกที่สูงส่งเสียมีอะไร เราถูกต้องอย่างไรข้อกังขา

แต่หากว่า คำพิพากษานั้นสะท้อนให้เห็นตัวตนที่โดนทิ้งในตัวเอง ความมั่นใจที่ว่าจะอยู่ที่ไหนเล่า จะยังรู้สึกฉลาดปราดเปรื่องอยู่หรือ จะยังเริงระบำในท่วงท่าของการยกตนข่มท่านไหม หากรู้อยู่แก่ใจว่าที่เรากำลังโจมตีอยู่นั้นคือตัวตนใดตัวตนหนึ่งหรือหลายตัวตนของตัวเองที่เราทิ้งไป

มีผลร้ายของเราทั้งคู่อยู่เรื่องหนึ่ง ขณะที่เราใกล้จะได้ข้อสรุปทฤษฎีแบบแผนฟุ้งฟิง ดินหนึ่งราวห้าทุ่ม เราทั้งคู่กำลังทะเลาะกัน ซิดร่าบอกว่า เธอเหนื่อยเต็มที่จะเข้านอนแล้ว ฮัลยังตกอยู่ในแบบแผนที่ก่อให้เกิดความขัดแย้ง ยังร้อนระอุด้วยคำพูดแรง ๆ ยังโกรธที่ซิดร่าว่าเขาว่า เขาไม่

รู้ทันตัวตน ผ่านไปสิบนาทีจากนั้น ฮัลก็โหมเข้าไปในห้องนอน ตะโกนใส่ซิดร่าอย่างหึงหึงงงงตนว่า “ฉันกำลังรู้ทันตัวเองอยู่โว้ย” และเราทั้งคู่ต่างก็หัวเราะงอหาย แล้วเรื่องก็จบลง ช่างเป็นการค้นพบการสำนึกที่คาดเดายาก เรื่องที่เดียว

เราตื่นเต้นต่อสิ่งที่เกิดขึ้นนี้มาก มันค่อนข้างใหม่และใช้การได้ดีในชีวิตประจำวันของเรา การค้นพบนี้ทำให้เราเห็นความสัมพันธ์ที่ไม่ซับซ้อน ตรงไปตรงมา เห็นคุณค่า และแทบคาดเดาได้เหมือนสมการคณิตศาสตร์ จนเราเคยคิดว่านี่เป็นเทคโนโลยีของความสัมพันธ์ด้วยซ้ำไป

การค้นพบอันน่าตื่นเต้นนี้ช่วยขยายความให้เราเห็นอาการฟุ้งฟิงนักบ้ำบัด (transference) ได้อย่างสร้างสรรค์ (ไม่มองว่าเป็นอาการป่วยไข้) นี่คือหลักการเดียวกัน แตกต่างตรงที่ว่า เมื่อต้องจ่ายเงิน เราเรียกว่า อาการฟุ้งฟิงนักบ้ำบัด และเรียกว่า แบบแผนฟุ้งฟิง หากไม่มีค่าใช้จ่าย เราจึงสรุปว่านี่คือ [“จิตวิทยาการฟุ้งฟิงนักบ้ำบัด \(The Psychology of The Transference\)”](#)



ขณะสอนที่ประเทศเนเธอร์แลนด์ ปี ค.ศ. 1987

ความอึดใจที่ได้รับในทันทีจากการค้นพบแบบแผน ฟังฟังนี้ คือ เรารู้สึกดีขึ้น ความรักใคร่ใกล้ชิดกลับมา แนนอนล่งว่า เราเรียนรู้ที่จะเลิกยกตนข่มท่าน (ซึ่งรสชาติ เย้ายวนยิ่งนัก) แต่เรามีความสุขที่มีกันและกันมากกว่าเดิม

เราารู้สึกเป็นอิสระอย่างแสนวิเศษที่เราหลุดจาการแบบแผนฟังฟังอย่างลบบ ช่วยให้การทำงานร่วมกับคู่สมรส สนุก แทนที่จะเป็นฝันร้าย การได้สอนผู้คนเกี่ยวกับแบบแผนฟังฟังและได้ทำงานกับตัวตนต่าง ๆ ได้สร้างหนทางแห่งการเปลี่ยนแปลงตนเอง และเราได้ใช้สิ่งนี้ด้วยตัวเราเองจนเกิดประโยชน์เพิ่มพูน

หลังจากนั้นเป็นเวลาอีกนานพอสมควร กว่าเราจะใส่ใจแบบแผนฟังฟังเชิงบวก แล้วตระหนักว่าบ่อยครั้งที่แบบแผนเชิงบวกคือการโหมโรงให้เกิดแบบแผนฟังฟังเชิงลบ

องค์ประกอบที่ห้า

จิตวิทยาการรู้ทันตน

การสำนึกโดยอาศัยการเข้าถึงแบบแผนพลังด้านจิตวิญญาณ

ทฤษฎีเรื่องแบบแผนฟังฟัง และการให้ความหมายใหม่เกี่ยวกับการสำนึก ช่วยให้เราค้นแบบที่ใช้การได้ดี จนทำให้เราคิดจะเปลี่ยนชื่องานของเราเป็น จิตวิทยาการรู้ทันตน (Psychology of the Aware Ego) เราพบว่าหัวใจของงานนี้ มิใช่เพียงการได้พูดคุยกับตัวตนต่าง ๆ ซึ่งก็สำคัญแต่ยังไม่เท่ากับ การพัฒนากระบวนการรู้ทันตนนี้คือกุญแจที่จะช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่เราค้นหา

เราได้เห็นผู้คนซึ่งสามารถทำงานกับตัวตนต่าง ๆ ไปตลอดชีวิต แต่การเปลี่ยนแปลงของเขาจะหยุดชะงักอย่างง่ายดาย จนกว่าเขาจะสามารถแยกตัวเองจากตัวตนหลัก และเลิกยึดถือตัวตนหลักเป็นสรณะ **เราเห็นว่าตัวตนหลักสามารถกลับมาควบคุมได้อีกอย่างอัตโนมัติ หากปราศจากกระบวนการรู้ทันตน กระบวนการรู้ทันตนนี้ปรากฏขึ้นระหว่างคู่ชีวิตที่ตรงกันข้าม** ตัวอย่างคู่ของตัวตนตรงกันข้ามคือ **ชั่วของอำนาจกับชั่วของความเปราะบางอ่อนไหว** ชั่วของคนขยันกับชั่วของคนเรื้อย ๆ

สบาย ๆ ชั่วของความรู้สึกกับชั่วของความคิด หรือชั่วของการควบคุมกำกับ กับชั่วของการปล่อยเลยตามเลย

กระบวนการรู้ทันตนปรากฏขึ้นระหว่างคู่ตรงข้ามของแต่ละชั่ว ในแต่ละขณะ และชั่วแต่ละคู่มีมากมาย แม้จะแจ่มกระจ่างในบางขณะ ก็ไม่ได้หมายความว่าแจ่มกระจ่างชัดตลอดไป ยกตัวอย่างเช่น เราพบว่า บางคนพัฒนากระบวนการรู้ทันตนจนสามารถดำรงตนอยู่ระหว่างความขัดแย้งของตัวตนด้านความคิดกับตัวตนด้านความรู้สึก แต่ขณะเดียวกัน เขาไม่รู้จักกระบวนการรู้ทันตนในเรื่องทางจิตวิญญาณเลย คนเดียวกันนี้สามารถเข้าถึงทั้งความรู้สึกและเหตุผลได้ แต่อาจยึดถือตัวตนทางจิตวิญญาณไว้อย่างเหนียวแน่นและปฏิเสธด้านที่เป็นคนธรรมดาสามัญที่ดำเนินชีวิตตามสัญชาตญาณ

สำหรับคนที่ยึดถือเรื่องจิตวิญญาณเป็นสำคัญ หากเขาจะพัฒนากระบวนการรู้ทันตนที่เกี่ยวข้องกับจิตวิญญาณ เขาจะต้องแยกตัวที่ยึดว่า เรื่องจิตวิญญาณสำคัญที่สุด เพื่อที่กระบวนการรู้ทันตนจะสามารถรับรู้การเข้าถึงจิตวิญญาณได้ มีประสบการณ์ได้ โดยมีต้องยึดถือว่าจิตวิญญาณนั้นเป็นคุณค่าสูงสุด การเลิกยึดถือเช่นนี้ไม่ง่ายเลย เราได้พบนักแสวงหาโลกทางจิตวิญญาณจำนวนมาก ต่างโดนตัวตนของ “นักปลักตันชีวิตฝ่ายจิตวิญญาณ” หรือตัวตนคนขยันเป็นผู้ขับเคี่ยวชีวิต จนกว่าเขาจะแยกนักขับเคี่ยวฝ่ายจิตวิญญาณเหล่านี้ออกไปได้ เขาจึงจะเข้าถึงหรือยอมรับสามัญชนผู้ซึ่งอาจจะเกียจคร้าน ยอมรับสามัญชนที่หมกมุ่นอยู่กับสัญชาตญาณมากกว่าจิตวิญญาณ

ในทางกลับกัน คนที่มีตัวตนหลักเป็นด้านเหตุผล ยึดหลักความคิดและปฏิเสธมิติทางจิตวิญญาณ เขาต้องเรียนรู้ที่จะปลดตนเองจากการยึดมั่นตรรกะเหตุผล เพื่อให้กระบวนการรู้ทันตนเริ่มที่จะเห็นว่าเหตุผลนั้นเป็นเพียงตัวตนหรือแบบแผนพลังอย่างหนึ่งเท่านั้น หากทำได้ เช่นนี้จึงจะเกิดพื้นที่ให้ตัวตนทางจิตวิญญาณได้ก่อกำเนิดและเป็นที่ยอมรับอย่างเหมาะสม ณ จุดดังกล่าว เรามีกระบวนการรู้ทันตนฮินตระหง่าน ระหว่างภักที่ตราไว้ให้การดำรงอยู่บนโลกร่วมกับขอบเขตที่เหนือธรรมชาติ พร้อมประสบการณ์ในโลกของจิตวิญญาณ

องค์ประกอบพื้นฐานของสมทนากับเสียงในตน (Voice Dialogue)

สภาวะที่ว่าทำให้เรารู้สึกราวกับว่า เรากำลังพิจารณาความคิดหย่าร้าง ด้วยแนวคิดนี้ เราช่วยผู้คนให้เรียนรู้ที่จะแยกจากตัวตนหลักของพวกเขา ครั้นเมื่อเขาได้แยกจากตัวตนหลัก กระบวนการรู้ทันตนสามารถนำพลังงานนั้น ๆ มาใช้โดยสำนึกไม่รู้ ไม่มีอะไรตกหล่นหายไป ตัวตนหลักเพียงแต่เริ่มทำงานภายใต้การคุ้มครองของกระบวนการรู้ทันตน โดยกระบวนการรู้ทันตนนี้ได้รับข้อมูลต่าง ๆ จากตัวตนหลัก แต่ยิ่งไปกว่านั้น ยังได้ข้อมูลเพิ่มเติมจากตัวตนต่าง ๆ ที่เป็นขั้วตรงกันข้ามอีกด้วย

เราได้พยายามให้คุณรู้สึกถึงกระบวนการที่ดำเนินไปอย่างต่อเนื่องในขณะที่เราพัฒนางานของเรา การสังเกตเห็นความสำคัญของการกระบวนการรู้ทันตน ได้เปลี่ยนแปลงธรรมชาติของการสมทนากับเสียงในตนไปโดยสิ้นเชิง ไม่ว่าเราจะทำอะไรกับตัวตนต่าง ๆ เราทำเพื่อเกื้อหนุนให้กระบวนการรู้ทันตนได้วิวัฒนาการเป็นสำคัญ การเปลี่ยนแปลงในเนื้องานดังกล่าว ได้ยกระดับของระบบทั้งระบบสู่สากล งานนี้กลายเป็นปรัชญาชีวิต หรือหลักในการดำรงชีวิต ขณะเดียวกัน งานนี้ก็ถือเป็นระบบที่ใครต่อใครสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับงานของพวกเขา โดยไม่ขัดแย้งหรือต้องฟาดฟันทำลายระบบจิตวิทยาตัวตนจิตวิญญาณใดใด

ความสำคัญของการกระบวนการรู้ทันตน

เรามีความหวังว่า *ครูและผู้ดำเนินการในงานนี้ มีความเข้าใจพื้นฐานด้านกระบวนการรู้ทันตน เพราะความเข้าใจในเรื่องนี้จะเอื้อให้การประยุกต์ใช้จิตวิทยาตัวตน (the Psychology of Selves) และการสมทนากับเสียงในตน มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น* การจงใจกระตุ้นระบบพลังงานของตัวตน อาจเป็นวิธีการอันน่าตื่นตะลึงสำหรับจิตวิทยาตัวตน แต่สำหรับพวกเราแล้ว มันยังไม่ใช่การสมทนากับเสียงในตน เพราะการสมทนากับเสียงในตนเป็นการทำงานกับตัวตนต่าง ๆ โดยตรง ซึ่งรวมถึงประสบการณ์กับเสียงของขั้วตรงข้ามและกระบวนการรู้ทันตนด้วย

เมื่อหลายปีก่อน เราตัดสินใจว่าจะไม่เปลี่ยนชื่ออย่างเป็นทางการของงานนี้เป็น “จิตวิทยาการรู้ทันตน” เหตุเพราะคำว่า “การสมทนากับเสียงในตน สัมพันธภาพและ

จิตวิทยาตัวตน” (Voice Dialogue, Relationship and the Psychology of Selves) ได้กลายเป็นศัพท์ที่ใช้กันติดปากแล้ว พวกเราจึงปล่อยเลยตามเลย ด้วยเชื่อว่า ในวันหนึ่งที “กระบวนการรู้ทันตน หรือ จิตวิทยาการรู้ทันตน” เป็นที่รู้จักมากขึ้น เรื่อย ๆ ในหมู่ครูและผู้ดำเนินการ ชื่อของงานนี้ก็เปลี่ยนแปลงไปเอง อย่างลงตัวในที่สุด

การรู้ทันตนกับชีวิตด้านจิตวิญญาณ

มีคนถามเราเสมอ ๆ ว่า “การรู้ทันตนสัมพันธ์กับจิตวิญญาณอย่างไร” หรือถามว่า “การสมทนากับเสียงในตนมีจุดยืนอย่างไรต่อประเด็นเรื่องจิตวิญญาณ?” เราจึงอยากใช้โอกาสนี้พูดถึงประเด็นคำถามเหล่านี้

เราทั้งสองให้ความสำคัญกับสิ่งที่พึงเข้าใจว่า เรื่องจิตวิญญาณมีสององค์ประกอบที่แตกต่างกัน และจำเป็นที่จะต้องแยกเรื่องเพื่อความเข้าใจ องค์ประกอบแรกของจิตวิญญาณนั้นเกี่ยวข้องกับกฎ ข้อบังคับ ส่วนองค์ประกอบที่สองนั้นเกี่ยวข้องกับประสบการณ์เหนือธรรมชาติ - จะเรียกว่าประสบการณ์กับพระเจ้า หรือสติปัญญาที่เหนือกว่า หรืออะไรก็ตามที่แสดงถึง ประสบการณ์ที่ข้ามพ้นไปจากการสำนึกตามปกติวิสัย และยากที่จะอธิบายประสบการณ์นั้นเป็นถ้อยคำได้

พัฒนาการของศาสนจักรต่าง ๆ โดยทั่วไปนั้น เริ่มต้นจากประสบการณ์เหนือธรรมชาติ แล้วตามด้วยการพัฒนาเนื้อหาของกฎระเบียบเพื่อจะเกื้อหนุนให้เกิดประสบการณ์ดังกล่าว และแบ่งบันให้กับผู้อื่นเพื่อให้ได้รับประสบการณ์เดียวกัน กฎระเบียบที่ว่านี้เพิ่มจำนวนชั้นทวีคูณและทรงอำนาจอย่างยิ่ง จนในที่สุดก็อาจจะกลบประสบการณ์ที่มีมาแต่เดิมจนสิ้น

สำหรับเรา ประสบการณ์เหนือธรรมชาตินั้นเป็นจริง และเป็นของขวัญอันทรงคุณค่า ด้านใดหรือใครในตัวเราที่ได้รับของขวัญนี้ และได้ทำอะไรกับของขวัญนี้ อาจจะแตกต่างกันไป เมื่อตัวตนหนึ่งได้รับของขวัญชิ้นนี้ - ลองเรียกตัวตนนี้ว่า นักปฏิบัติด้านจิตวิญญาณ - ตัวตนนี้ก็จะค่อย ๆ ตั้งกฎกติกาและกำหนดความคาดหวังต่าง ๆ เพื่อรองรับประสบการณ์ที่ได้รับ แล้วตัวตนนี้ก็พิพากษาตัวตนอื่น ๆ ซึ่งมีจุดยืนอยู่คนละขั้ว อีกทั้งยังขัดแย้งกับ

อะไรหรือใครก็ตาม ที่ไม่เป็นไปตามความคาดหวังหรือปฏิบัติตามกติกาของตัวตนที่เวลานั้น

ทั้งหมดที่กล่าวมานี้ เป็นวิถีซึ่งสำนักต่าง ๆ ตลอดจนศาสนจักรได้ใช้พัฒนาตนเองขึ้นมา ประสบการณ์เดิมโดนตัวตนหลัก หรือตัวตนของกลุ่มคนคอยปกป้องและสกัดกั้นมิให้ใครมาทำร้ายได้ มีแต่แบบแผนพลังของตัวตนนี้เท่านั้นที่จะเรียกได้ว่าดี และใครต่อใครชอบอยู่กับกฎกติกาซึ่งตัวตนนี้สร้างขึ้นมาจากพื้นฐานของสัมพันธภาพระหว่างบรรดาครูและหมู่ศิษย์ ก็สมประโยชน์ตามอาการยอมจำนนที่ว่านี้ เหล่าศิษย์ต่างยอมจำนนตนเองกับครูของเขา เพื่อจะได้รับประสบการณ์ดังกล่าวเป็นของกำนัล

ในทางกลับกัน การรู้ทันตนนั้นยอมรับทุกแบบแผนพลังของทุกตัวตน นับว่าแตกต่างจากการยอมจำนนเพียงกับพลังของชีวิตฝ่ายจิตวิญญาณเท่านั้น พูดให้ตรงไปตรงมาก็คือ การรู้ทันตนนั้นมุ่งมั่นที่จะได้ฟัง ได้เห็น และรู้สึกร่วมกับตัวตนต่าง ๆ อย่างครบครัน โดยไม่ตัดด้านใดทิ้งเลย เมื่อตัวตนใดเริ่มที่จะครอบครอง ก็เป็นการระงับการรู้ทันตนเองที่จะหาตัวตนด้านตรงกันข้าม และรู้ถึงบทบาทที่ด้านนั้นพึงมีควบคู่กันไป ด้วยนัยยะนี้ การรู้ทันตนเองนั้น จึงเหมือนวาทกษร ผู้สดับรับฟังเสียงของเครื่องดนตรีทุกชิ้น และใช้แต่ละเสียงนั้นเรียบเรียงขึ้นมาเป็นบทเพลงของจิตวิญญาณ

การเรียนรู้ที่จะยอมรับตัวตนต่าง ๆ ทั้งหมดนั้น พึงนำคำพิพากษาแล ๆ ที่เราสาธิตใส่ใครต่อใคร (หรืออะไรก็ตาม) มาพิจารณาเพื่อช่วยให้การรู้ทันตนได้เติบโตต่อเนื่องจนเข้มแข็งคือ เมื่อใดเรารู้สึกว่ากำลังตัดสินใครหรืออะไรก็ตาม เรารู้ว่า เราพิพากษาเรื่องนั้นโดยอาศัยตัวตนหลัก เพราะการตัดสินคนอื่นนั้นมาจากเสียงของตัวตน หาใช่เป็นเสียงของการรู้ทันไม่

คุณอาจจะถามว่า “แล้วคุณจะรู้ได้อย่างไรว่า คุณดำรงตนอยู่ในการรู้ทันตนหรือไม่ คุณจะรู้ได้อย่างไรว่า ขณะใดก็ตามที่กำลังยอมรับตัวตนต่าง ๆ นั้น เกิดจากการรู้ทันตน? ความคิดซึ่งมักจะเล่นบทพระเจ้าหรือตัวตนหลักใดใดก็ใดที่จะมีบทบาท อาจจะ使你หลงคิดไปว่า คุณกำลังรู้ทันเองก็เป็นได้

คำตอบคือ เราไม่รู้หรอก เราไม่รู้ตัวว่าเรากำลังอยู่ใน

การรู้ทันตน ยกเว้นในเวลาอันชั่วขณะ เช่น หลังจากตัวตนนักรับผิดชอบใครต่อใครของคุณเพิ่งโดนสัมภาษณ์ และคุณสามารถรู้สึกได้ว่า คุณแยกตนเองจากตัวตนนี้ได้ คุณสามารถบอกกล่าวได้เพียงว่า ในขณะที่คุณมีอาการรู้ทันตนกับตัวตนคนรับผิดชอบ คุณพอจะเข้าใจตัวตนนักรับผิดชอบนี้ได้ในระดับหนึ่ง และสามารถเห็นเขาเป็นเพียงส่วนหนึ่งของตัวคุณเอง

คำตอบที่สองคือ ขณะที่เราเชื่อสนิทใจว่า เรากำลังกระทำการใดใดโดยรู้ทันตน เราหาได้เป็นเช่นนั้นไม่ เป็นไปไม่ได้มากมายว่า เรากำลังปักใจอยู่กับตัวตนด้านจิตวิญญาณตัวตนคนนิยมเหตุผล หรือตัวตนคนช่างบังคับบัญชาตัวตนเหล่านี้ให้ความรู้สึกถึง ความมั่นคงมั่นใจ และเขามักจะเสแสร้งแกล้งเป็นการรู้ทันตน

การรู้ทันตนนั้นกัมทับให้กับเทพและเทพีต่าง ๆ ให้กับแสงสว่างและทางมืดมน ให้กับสวรรค์และแผ่นดิน ระหว่างความดีงามและความทรมานแลว รวมทั้งให้กับทั้งรูปกายและจิตวิญญาณ อีกทั้งยอมรับปัญญากับความเขลา การรู้ทันตนนั้นต้อนรับข้อขัดแย้งตรงกันข้ามกัน การรู้ทันตนค่อนข้างจะใช้คำว่า “อย่างนี้ และ อย่างนั้น” มากกว่าที่จะกล่าวถึงว่า “ถ้าไม่อย่างนี้ก็ต่ออย่างนั้น อย่างใดอย่างหนึ่งเท่านั้น” การรู้ทันเช่นนี้เปิดโอกาสให้รู้จัก ทางสายกลางที่แท้จริง

เราเห็นว่า การรู้ทันตนคือ การยอมรับกับปัญญาญาณของจักรวาล ปัญญาญาณนี้แสดงออกในหลายวิถีทาง แต่มิได้เป็นเรื่องเฉพาะบุคคลอย่างเดียว แม้เราอาจจะสัมผัสปัญญานี้โดยอาศัยความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น อีกคนอาจจะเห็นอย่างกระจ่างชัดในความเคลื่อนไหวของคลื่น ขณะที่อีกหลาย ๆ คนอาจจะประสบขณะที่กำลังฝึกสมาธิหรือปฏิบัติธรรม สำหรับนักวิทยาศาสตร์ พวกเขาเข้าถึงปัญญาญาณผ่านทฤษฎีการจัดการโลกทางวัตถุในระดับที่ครอบคลุมสากลจักรวาล ไม่ว่าจะในกรณีใดก็ตาม การรู้ทันตนนี้ต้องยอมรับความจริงของปัญญาขั้นสูงดังกล่าว และยอมรับว่า ปัญญาอันนี้รับรู้ได้ขณะที่เกิดขึ้นในจุลจักรวาลส่วนของเขาหรือเธอ

สำหรับเราทั้งสอง การรู้ทันตน จะเปิดทางให้เห็นบทบาทของปัญญาญาณที่มีในสัมพันธภาพระหว่าง



ขณะสอนที่ประเทศฝรั่งเศส ปี ค.ศ. 1989

มนุษย์ด้วยกัน เมื่อเรายอมรับความคิดที่ว่า ทุกคนในชีวิตของเรานั้นสามารถเป็นครูของเราได้ เราจะตระหนักว่าเราเพียงพิจารณาปฏิบัติต่าง ๆ ที่ใครต่อใครมีต่อเราอย่างจริงจัง และเรียนรู้ที่จะอาศัยการพิพากษาเชิงลบซึ่งกระทำต่อใครใคร มาเป็นเครื่องมือที่จะใช้ค้นพบตัวตนที่โดนทิ้ง

การรู้ทันตน เป็นการแสดงออกของกระบวนการสำนึกรู้ทางจิตวิญญาณ การกิจของการรู้ทันตนคือการโอบรับโลกทางจิตวิญญาณตามฐานะอันสูงส่งของเขา และในทางตรงกันข้ามก็ยอมรับโลกของวัตถุ และความจริงของอารมณ์ รวมถึงอาการหลงไหลในจิตใจและความคิด

เราเห็นว่า เป็นเรื่องสำคัญยิ่งที่จะไม่นำชีวิตด้านจิตวิญญาณมาปะปนกับการสำนึก กระบวนการของการสำนึกนั้นครอบคลุมชีวิตด้านจิตวิญญาณแต่ชีวิตด้านจิตวิญญาณไม่จำเป็นต้องครอบคลุมถึงกระบวนการของการสำนึก ด้วยว่า ชีวิตด้านจิตวิญญาณไม่เข้าถึงวัตถุหรือพลังงานของสัญชาตญาณ และนี่เองเป็นเหตุที่ทำให้

คนจำนวนมาก ที่ดำรงชีวิตด้านจิตวิญญาณไม่สามารถเข้าถึงและตอบสนองต่อสัญชาตญาณทางกายได้ กระบวนการการรู้ทันตนนั้นเรียกร้องให้เราทำงานกับจิต และทำงานกับความสัมพันธ์ ทำงานกับโลกที่จับต้องได้สำหรับตัวเราเอง เราปลื้มปิติอย่างยิ่งที่ได้แสวงหาเช่นนี้ และพอใจยิ่งที่จะใช้ชีวิตแสวงหาดังนี้ต่อไป

เดินหน้าเข้าหาโลกที่หลากหลาย

ผู้คนที่ใช้การสนทนากับเสียงในตน และกระบวนการรู้ทันตนในรูปแบบต่างกัน กับผู้รับบริการที่หลากหลาย ที่ปรึกษาทางธุรกิจใช้ การสนทนากับเสียงในตน และแนวคิดของจิตวิทยาตัวตน รวมทั้งวิธีคิดเรื่องแบบแผนเพียงพียง กับนักธุรกิจผู้ไม่สนใจเรื่องการตื่นรู้ พวกเขาแปลภาษาเหล่านี้ให้ใช้การได้ในกรอบอ้างอิงและสภาวะการณที่ต่างกันไปแล้วแต่ตัวตนหลัก

ตัวอย่างเช่น โค้ชหรือที่ปรึกษาทางธุรกิจอาจจะพูด

“พฤติกรรมที่เคยชิน” หรือ “กลยุทธ์เดิม ๆ” ว่าตรงกันข้ามกับ “ศักยภาพที่ซ่อนเร้น” แทนที่จะใช้คำว่า ตัวตนหลักกับตัวตนที่โดนทิ้ง พวกเขาอาจจะไม่นิยมที่จะใช้คำว่า “การรู้จัก” เพราะ ความหมายอาจจะไม่เข้าหูนักธุรกิจ เขาจึงคิดค้นคำใหม่ ๆ ที่น่าฟังและใช้ได้ดียิ่ง

ครูที่ผ่านการอบรมคนสำคัญคนหนึ่งของเรา จดจ่อกับภาวะที่เราเรียกว่า “การดำรงอยู่” เพราะว่าเธอรู้สึกเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่งยวด ขณะที่คนอื่น ๆ อาจจะใช้คำว่า “การดำรงอยู่” นี้ เป็นพาหนะเพื่อจุดประกายพลังงานของชีวิตด้านวิญญาณ

ครู(ผู้สอนสนทนากับเสียงในตน)บางท่านเชี่ยวชาญที่จะทำงานกับตัวตนที่มีส่วนทำให้เกิดอาการเสพติด การแพทย์ตะวันตกเริ่มมีนักวิจัยค้นคว้าเกี่ยวกับการทำงานของเซลล์ประสาทสมองในภาวะของการสำนึก การฝึกสมาธิ รวมทั้งตัวตนต่าง ๆ อีกด้วย

บนอีกเวทีซึ่งแตกต่างกันโดยสิ้นเชิง งานสนทนากับเสียงในตนนี้ได้พิสูจน์แล้วว่า มีประโยชน์ในการฝึกหัดนักแสดงอย่างทรงคุณค่า และศัพท์แสงก็นำไปใช้แตกต่างกัน เพื่อให้เข้ากับสภาวะการณ์ ผู้ฝึกสอนการเดินแทงโก้ระดับนานาชาติท่านหนึ่งถึงกับใช้การทำงานกับพลังของงานนี้ เพื่อฝึกนักเต้นรำที่จะลงแข่งขัน

เราทั้งสองยินดีที่ได้เห็นการทำงานกับตัวตนนี้พัฒนาไปในวิถีที่สร้างสรรค์และหลากหลาย

**สนทนากับร่างกาย:
ผลงานของจูดีธ ทามาร์ สไตน์**

ขณะนี้เป็นเวลาเหมาะ ที่จะแนะนำให้รู้จักงานของ **จูดีธ ทามาร์ สไตน์** ลูกสาวของอัล เธอได้เพิ่มเติมมิติใหม่กอดตัวให้กับงานนี้ เมื่อเธออายุสี่สิบปีต้น ๆ จูดีธทำงานกับบุคคลรอสและตั้งใจอย่างยิ่งที่จะเป็นนักธุรกิจ แต่แผนของเธอสะดุดลง เมื่อแพทย์พบว่าเธอมีอาการอ่อนเพลียจากโรคไขข้ออักเสบ อาการของเธอหนักหนาจนทำให้เธอต้องล้มเลิกแผนงานอาชีพของเธอและอุทิศตนที่จะรักษาตัวเอง

จูดีธเลือกที่จะไม่ใช้การแพทย์กระแสหลัก ซึ่งมักเป็นบรรทัดฐานที่จะรักษาโรคนี้ เธอได้พบแพทย์ใจกว้างผู้

ยอมรับความคิดของเธอที่จะรักษาตัวด้วยรูปแบบที่แตกต่าง และนี่เป็นจุดเริ่มต้นของการเดินทางค้นคว้าการบำบัดที่โดดเด่นอย่างยิ่งเป็นเวลากว่าห้าปีในช่วงต้น และโดยความเป็นจริงแล้วการค้นคว้าที่ว่ายังดำเนินมาจนถึงปัจจุบัน

จูดีธให้โอกาสตนเองที่จะรับการบำบัดทางจิตอย่างต่อเนื่อง เธอเข้าถึงการรักษาที่หลากหลายทั้งแพทย์ทางเลือกและแพทย์ตะวันตก เธอพาเราทั้งสองติดตามการเรียนรู้ของเธอไปด้วย สำหรับอัล เขาพอใจอย่างยิ่งที่จะได้ร่วมงานกับผู้คนที่จูดีธรู้จักระหว่างการเดินทางค้นหาของเธอ อัลเองก็คงไม่อาจอยู่รอดถึงวันนี้ หากปราศจากจูดีธผู้คอยแนะนำและช่วยเหลือนำทางด้านสุขภาพกับเขาอย่างสม่ำเสมอ

จูดีธได้เริ่มพัฒนาวิถีที่พิเศษและแตกต่างที่จะเข้าถึงร่างกายของเธออย่างค่อยเป็นค่อยไป โดยอาศัยประสบการณ์ที่เธอบำบัดตนเองอย่างลึกซึ้ง การรู้สึกถึงร่างกายของเธอนั้น ดูจะจริงจังยิ่งกว่าพวกเราส่วนใหญ่ ซึ่งไม่ได้ใช้เวลากับร่างกายของตนเองมากนัก เธอค่อย ๆ เบนเข็มงานอาชีพของเธอมาเป็นนักจิตวิทยา และใช้การสนทนากับเสียงในตนเป็นเครื่องมือหลักของตนแบบการรักษาด้วยวิถีของเธอ หลายปีต่อมาเธอได้เป็นหนึ่งในครูอาวุโสในวิชาของเรา

งานที่เธอพัฒนาขึ้น ใหม่ แตกต่างจากการสนทนากับเสียงในตน เธอเรียกงานของเธอว่า สนทนากับเสียงในกาย (Body Dialogue) เธอมีประสบการณ์ว่า ร่างกายนั้นมีเสียงที่สามารถบอกกล่าวได้ เธอค้นพบอีกว่า ร่างกายแต่ละส่วนนั้นสามารถที่จะพูดและบอกเรื่องราว ข้อมูล และให้คำแนะนำที่เฉพาะเจาะจงได้

จูดีธเข้าใจว่า ร่างกายที่จับต้องได้นั้นมีปัญญาของตนเอง และใครก็ตามที่สามารถติดต่อกับปัญญากายได้ จะได้รับข่าวสารและคำแนะนำต่าง ๆ กระบวนการทำงานกับร่างกายในวิถีนี้ มีส่วนสำคัญที่ช่วยพัฒนาการสนทนากับเสียงในตนและจิตวิทยาการรู้ทันตน อย่างค่อยเป็นค่อยไปในเวลาที่ผ่านมา

องค์ประกอบที่หก

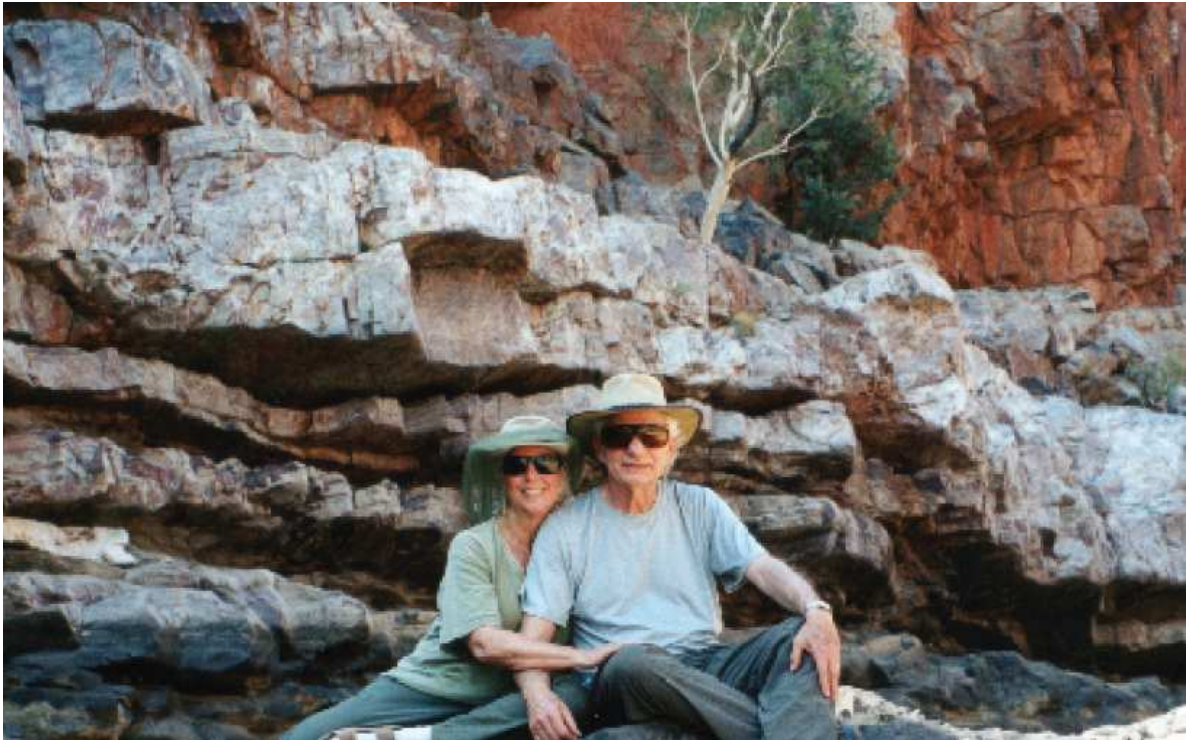
ความสัมพันธ์คือสนามพลังของกันและกัน รู้จักเล่นเครื่องดนตรีของตนเอง

ขณะที่เราพัฒนาความรู้ชุดนี้ เราตื่นเตนที่จะผจญภัยด้วยกันในหลายช่วงเวลา และเรื่องที่ลึกซึ้งอึ้งมอกอึ้งใจที่สุดเรื่องหนึ่งก็คือ เรื่องสนามพลัง (Energetics) ในงานสนทนากับเสียงในตนและงานจิตวิทยาตัวตน ฮัลเริ่มรู้จักโลกของสนามพลังจากงานของ วิลเลียม บรูซ จอย ในปี 1974 ขณะที่เขาปรากฏตัวกับสาธารณชนครั้งแรก ในการประชุมภาคฤดูร้อนของศูนย์สติลปะเพื่อการเยียวยานับเป็นจังหวะเวลาที่จุดประกายให้กับโลกของการสำนึก เพราะ ผู้คนแห่กันเข้าฟังงานของบรูซ และเห็นการสาธิตการทำงานกับสนามพลังของร่างกายเป็นครั้งแรก และได้รู้จักวิถีที่จะทำงานกับสนามพลังที่ว่านี้

ในเวลานั้น การทำงานกับสนามพลังเป็นไปเพื่อการบำบัดเยียวยา ฮัลไม่ได้สนใจที่จะเป็นนักบำบัดเพื่อตนเอง

แต่บรูซได้เปิดโลกของพลังนี้ให้กับฮัล และหลายปีหลังจากนั้น ฮัลได้พัฒนาแบบฉบับการทำงานกับพลังในแบบของตนเอง ซึ่งเขาเรียกว่า การปรับพลัง (field clearing) การทำงานกับสนามพลังเป็นส่วนสำคัญในชีวิตและการทำงานของเร ช่วยให้เราผ่านความยากลำบากทางกายภาพทั้งขณะอยู่ที่บ้าน และขณะที่เราเดินทาง

เมื่อมารู้จักกัน เราจึงค้นพบว่า โลกของการเยียวยาสามารถนำมาประกอบกับการทำงานกับความสัมพันธ์ได้ในช่วงต้นของการค้นคว้า เราเริ่มสังเกตว่า แต่ละตัวตนนั้นให้ความรู้สึกแตกต่างจากตัวตนอื่น ๆ ขณะที่อยู่กับเจ้าเด็กเล็ก ๆ ที่แสนอ่อนไหว หรือ พ่อแม่ที่เปี่ยมด้วยความรู้สึก เราจะรู้สึกได้เหมือนอยู่ในห้องพร้อมเครื่องซึ่งปลดปล่อยความรู้สึกอุ่น ๆ ออกมาจากความรู้สึกถึงโยงโยที่สัมผัสได้ชัดเจน เราเรียกพลังนั้นว่า “ความสนิทสนม” แต่เมื่อทำงานกับความมืดอ่าน กลับแตกต่างโดยสิ้นเชิง เราจะไม่รู้สึกถึงความใกล้ชิดที่ว่า ความคิดไม่ได้ให้พลังออกมา และเราไม่รู้สึกถึงความผูกพัน เราเรียกว่า “ความ



ตอนกลางของประเทศออสเตรเลีย ปี ค.ศ. 2002

เห็นห่าง” พลังอย่างหนึ่งอบอุ่นและสนิทสนม อีกพลังเย็น ซามีขอบเขตชัดเจน ต่างเป็นวิถีที่มีไว้รับมือกับโลกภายนอกซึ่งแตกต่างกันอย่างสิ้นเชิง

เราเริ่มให้ความสำคัญมากขึ้นกับ “สนามพลัง” ในการสนทนากับเสียงในตน แต่ละตัวตนต่างมีสนามพลังที่แตกต่างกัน หากเรากำลังสัมภาษณ์ตัวตนที่เข้ายวน (หรือที่เรามักเรียกกันว่า พลังของอาไฟรโดท์) เราแทบจะรู้สึกขลุ่ยตั้งไปทั่วผิวกาย แต่หากเราสัมภาษณ์ตัวตนที่สูงส่ง เราอาจจะรู้สึกดบ ๆ ตรงกระหม่อม หรือจักระที่ 7 อัลได้เรียนเรื่องพลังงานเหล่านี้จากงานที่ศูนย์ศิลปะบำบัด ในขณะที่ซิดร่าเข้าถึงพลังเหล่านี้ตามธรรมชาติของเธอเอง เราเริ่มเห็นความยุ่งยากระหว่างกัน เกิดความแตกต่างของแบบแผนพลังที่แต่ละคนไม่รู้ตัวมาก่อน ตัวตนหลักของซิดร่าในเวลานั้นเป็นตัวตนของความใกล้ชิดเป็นกันเอง ส่วนตัวตนหลักของอัลเป็นตัวตนห่างเหินเป็นทางการ เราเริ่มตระหนักว่า การพิพากษาอย่างเย็นชาใส่กันและกันนั้น เกิดขึ้นจากความแตกต่างดังกล่าว เมื่อเราเริ่มสอนด้วยกัน ความแตกต่างนี้กลายเป็นปัญหาใหญ่ขึ้นมาทันที ซิดร่าบอกว่า หากใครสักคนนั่งอยู่แถวหน้าเป็นลมล้มไป อัลไม่มีวันจะสังเกตเห็น ส่วนอัลก็บอกว่า หากใครที่นั่งอยู่แถวสุดท้ายของห้อง ลุกเดินไปเข้าห้องน้ำ ซิดร่าจะเสียความรู้สึก รู้สึกว่าถูกทิ้ง หรือโดนตัดสิน

วันหนึ่งขณะที่เราพักหลังจากสอนชั่วโมงแรก ซิดร่าถามอัลว่า เขาสังเกตเห็นผู้หญิงสาวซึ่งนั่งอยู่แถวหน้าข้างขวาของเขาหรือไม่ อัลไม่รู้ ว่า ซิดร่าพูดถึงอะไร เธอจึงชี้ให้เขาเห็นทั้งคู่ซึ่งฝึกฝน S M ⁽¹²⁾ ฝ่ายผู้หญิงสวมปลอกคอโลหะขนาดใหญ่ และคาดข้อเท้าด้วยแถบโลหะ อัลค่อนข้างแน่ใจว่า เขาเป็นเพียงคนเดียวในห้องนั้นที่ไม่สังเกตเห็น

อีกครั้งหนึ่ง ซิดร่ากับอัลกำลังเดินบนหาดใกล้ชายหาดบาบารา อัลอยู่ในพลังงานที่ตัดขาดจากทุกอย่าง และจมอยู่ในประเด็นซึ่งทั้งสองกำลังถกเถียงกัน ซิดร่าหยุดเดินอมยิ้มแล้วถามอัลว่า “อัล คุณช่วยมองไปรอบ ๆ ซิ แล้วเห็นไหมว่า คุณกำลังอยู่ที่ไหน?” แล้วอัลก็ต้องแปลกใจนัก เมื่อพบว่า เขากำลังอยู่บนชายหาดของนักอาบแดดที่เปลือยกายอยู่รอบล้อมเต็มไปหมด ไม่เพียงแต่พลังงานที่ไม่สนใจใครจะลดทอนการรับรู้ในสิ่งรอบข้าง แต่นั่นเป็น

ส่วนดีของพลังงานนี้ คือ ตัวตนหลักของอัลที่ไม่สนใจโลกรอบข้างทำให้เขาไม่ต้องรู้สึกกับทุกสิ่งรอบตัว

หลังจากนั้นไม่นาน เราเริ่มใช้คำว่า “เชื่อมโยง (linkage)” หรือ “เชื่อมโยงที่มีพลัง (energetic linkage)” เมื่อพูดถึงความผูกพันระหว่างกันและกัน หากเราารู้สึกต่อกันในทางลบ และเริ่มพิพากษากัน เราสูญเสีย เชื่อมโยงดังกล่าวจนรู้สึกสิ้นหวังต่อกัน จากจุดนั้นเราเริ่มทำงานด้วยกัน อัลอาจจะพบว่า เขาเก็บซ่อนอารมณ์ความรู้สึกเอาไว้ ขณะที่ซิดร่าอาจจะพบว่า เธอเน้นรุกร้ามากเกินไป

ไม่ว่าจะเป็นกรณีใดก็ตาม หากเราเริ่มทำความเข้าใจกัน เราจะได้ เชื่อมโยงดังกล่าวกลับมา เรารู้สึกเข้าถึงกันและกันอย่างมีชีวิตชีวาอีกครั้งราวกับเพิ่งแต่งงานกันใหม่ ๆ และเป็นเช่นนี้ครั้งแล้วครั้งเล่า จนเราเห็นได้อย่างชัดเจนว่าการแต่งงานไม่ได้ทำลายความรัก ความใกล้ชิดของกันและกัน แต่เป็นเพราะแบบแผนพืงพิงเชิงลบและเชื่อมโยงที่หายไปต่างหาก

อาการดังกล่าวเกิดขึ้นครั้งแล้วครั้งเล่า อัลเสียความรู้สึก อาจจะเพราะเขาทิ้งหวงซิดร่าผู้กำลังใกล้ชิดกับชายอื่นในงานเลี้ยง หากเขาไม่บอกกล่าวความรู้สึกเปราะบางอ่อนไหวให้เธอรู้ เจ้าเด็กเล็ก ๆ ในใจเขาก็จะหายไป เขาเคยพูดเล่น ๆ ว่า เมื่อเกิดเหตุขึ้น เจ้าเด็กเล็ก ๆ ที่ว่านี้หายไปในจักรวาลไกลนับร้อยปีแสงเลยทีเดียว เราเห็นเป็นจริงยิ่งขึ้นว่า ขณะที่เกิดเหตุนี้เชื่อมโยงระหว่างเราขาดสะบั้นลงไปทันที เชื่อมโยงดังกล่าวนั้นดำรงอยู่จริง เมื่อเชื่อมโยงนี้หมดลง เราต่างรู้สึกเหงาเหลือเกิน และความสัมพันธ์นั้นก็หุดหู่อย่างยิ่ง และหากว่า เราไม่ตระหนักว่าเราสูญเสียอะไรไปแล้วละก็ ไม่ใช่ช่ย่ายนักที่จะได้กลับคืนมา

เราเริ่มสนใจธรรมชาติของเชื่อมโยงระหว่างผู้คน เราสามารถผูกพันมีเชื่อมโยงกับหมา แมว และเด็ก ๆ รวมทั้งงาน คอมพิวเตอร์ หนังสือ โทรทัศน์ เลขาณูการ และเงินตรา เราสามารถผูกตนเองกับความกังวล สนใจห่วงใย “รายการที่ต้องทำ” เหล้าหรือยา ตลอดจนอาหารและการออกกำลังกาย ยิ่งกว่านั้นเรายังผูกมัดตนเองไว้กับการปฏิบัติทางจิตวิญญาณ กับการฝึกฝนตนให้ตื่นรู้ด้วย

ในความสัมพันธ์ใด ๆ หากไร้เชื่อมโยงแต่ต้นแล้ว ความ

องค์ประกอบพื้นฐานของสมทนากับเสียงในตน (Voice Dialogue)

สัมพันธ์นั้นก็จะเกิดปัญหา เยื่อใยแต่ต้นที่ว่านี้อาจจะไป ผูกพันกับลูก ๆ จนทำให้พ่อแม่กับลูก รู้สึกต่อกันราวกับ เป็นคู่ชีวิตทางจิตวิทยา ปรากฏการณ์นี้เกิดขึ้นบ่อยมาก และหากว่า ชีวิตแต่งงานสิ้นสุดลง พ่อแม่แยกทางกันแล้ว ต่างพบคนใหม่ที่เขาหรือเธอหลงรัก ลูก ๆ จะมีปฏิกิริยา อย่างไรเยื่อใย เพราะสูญเสียสิ่งที่เคยเป็นก่อนที่คู่ชีวิตคน ใหม่จะก้าวเข้ามา การตระหนักถึงเยื่อใยดังกล่าวช่วยให้ เห็นมิติใหม่ ๆ ในความสัมพันธ์ภายในครอบครัวและช่วยให้ เราเข้าใจลึกซึ้งถึงความปลอดภัยของทุกฝ่าย ที่เกิดจาก การเข้ามาของคู่ชีวิตคนใหม่ในระบบของครอบครัวเดิม

เราทำงานกับเยื่อใยดังกล่าวบนพื้นฐานสองประการ ประการแรก ตัวตนต่าง ๆ นั้นเราสามารถเข้าถึงได้ด้วย ประสบการณ์ทางพลังงาน และการตระหนักในเรื่องนี้ เป็นเรื่องสำคัญยิ่ง เราเห็นอย่างแน่ชัดว่า ฝีมือของผู้ สัมภาษณ์ตัวตนนั้นขึ้นกับว่า เขาสามารถรู้ทันแบบแผน พลัง และสามารถที่จะดำรงตนอยู่กับแบบแผนนั้นได้ เพียงใด ผู้สัมภาษณ์นั้นทำงานกับพลังงานมากกว่าจะ อาศัยความเข้าใจคำพูดคำจาของผู้ถูกสัมภาษณ์ พวกเขา ให้ความสำคัญที่จะรักษาระดับสนามพลังในความสัมพันธ์ ไว้มากกว่าที่จะมุ่งตั้งคำถามที่ใช้

ความละเอียดอ่อนต่อพลังงาน เป็นอีกด้านหนึ่งของผู้ สัมภาษณ์ตัวตน หากผู้สัมภาษณ์สามารถใช้พลังงานได้ เหมาะสม เขาหรือเธอจะช่วยเหนี่ยวนำให้เกิดพลังงานนั้น ในผู้รับสัมภาษณ์ เหมือนกับการใช้ส้อมเสียง เมื่อตีส้อม เสียงให้สั่นสะเทือน แล้ววางบนกระดานสะท้อนเสียง กระดานจะสั่นด้วยความถี่เดียวกัน ให้เสียงออกมาในโน้ต เดียวกัน ผู้สัมภาษณ์ทำตนเหมือนส้อมเสียงดังกล่าว ก่อให้เกิดคลื่นพลังงานชุดหนึ่งขึ้นมาในตนเอง แล้ว เหนี่ยวนำให้ผู้รับสัมภาษณ์ได้รู้จักคลื่นชุดเดียวกัน ด้วย วิธีนี้ผู้สัมภาษณ์สามารถช่วยนำทางให้ผู้รับสัมภาษณ์ได้ สัมผัสพลังงานที่กำลังแสวงหา โดยอาศัยจังหวะเวลาที่ เหมาะสม วิธีนี้เป็นประโยชน์โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่จะช่วยให้ ผู้คนได้รู้จักชุดพลังงานที่สามารถเข้าใกล้สันทสม หรือ ชุดพลังงานที่มักจะกอยห่างสร้างพื้นที่เฉพาะตน

การค้นพบนี้เป็นการเปิดโลกใหม่ให้ศึกษาค้นคว้า เรา เริ่มสอนการรู้ทันตนว่า จะเข้าถึงหรือเชื่อมต่อพลังต่าง ๆ

เข้ามาในตัวเราได้อย่างไร นี่เป็นการปลุกให้โลกใหม่ตื่นขึ้น จริง ๆ เราสอนผู้คนที่ให้รู้จัก “เล่นกับเครื่องมือของเขา” อย่างตรงไปตรงมา โดยสอนให้เขาสามารถปรับเปลี่ยน สนามพลังของตัวเอง งานนี้สำคัญอย่างยิ่ง เพราะ เกื้อหนุนให้กระบวนการรู้ทันตนเข้มแข็งยิ่งขึ้น และทำให้แต่ละบุคคลสามารถเป็นตัวของตัวเองได้มากขึ้น

ประเด็นที่สองของการทำงานกับชุดของพลังงานต่าง ๆ คือ การที่เราค้นคว้าและทดลองกับ เยื่อใยในความสัมพันธ์ เรามองเห็น เยื่อใย ที่ว่านั่นสัมพันธ์กับแบบแผน พังพอง และเห็นได้ชัดขึ้นว่า เยื่อใย ช่วยอย่างมาก ให้เข้าใจ ถึงพลังที่ขับเคลื่อนกลไกของครอบครัว

ในประเด็นนี้ฮัลมีความทรงจำที่ชัดเจนมาก เมื่อซิดรา จุดประกายให้เขาเกิดความเข้าใจใหม่ ๆ และเห็นคุณค่าของ เยื่อใยดังกล่าว บ่อยครั้งที่ฮัลเกิดความรู้สึกพังพินทางลบ กับซิดรา เมื่อเขาารู้สึกโดนทิ้ง ขณะที่เธอกำลังอยู่กับลูก ๆ ของเธอ เพราะซิดราเป็นคนที่มีนิสัยเชื่อคลุกคลีกับผู้คน ดังนั้นเยื่อใยที่เธอมีกับลูก ๆ จึงแข็งแรงอย่างยิ่ง วันหนึ่ง เขาทั้งสองอยู่กันตามลำพังในบ้านทางใต้ของแคลิฟอร์เนีย วันนั้นเป็นวันแรกที่ลูก ๆ ออกจากบ้านไป ทั้งสองนั่งอยู่คน ละข้างของโซฟา ต่างคนต่างรู้สึกถึงเยื่อใยของสนามพลังที่ ผูกทั้งสองไว้อย่างแนบแน่น จนต่างแทบจะได้ยินเสียงเต้น หัวใจของกันและกัน ฮัลมีความสุขมาก และเป็นเช่นนั้นอยู่ ห้า นาที แล้วทุกอย่างก็หยุดลงอย่างฉับพลัน

ฮัลถามซิดราว่า เกิดอะไรขึ้น ซิดราตอบฮัลอย่าง น่าสนใจอย่างยิ่ง เธอบอกว่า เธอได้ทำการทดลอง เธอ ต้องการรู้ว่า อะไรจะเกิดขึ้นหากเธอจินตนาการว่า ลูกสาว ของเธออยู่ในห้องข้าง ๆ และเมื่อเธอทำเช่นนั้น เยื่อใย ระหว่างเขากับเธอก็ขาดลงทันที พลังของเธอพุ่งไปหาลูก สาวของเธอโดยอัตโนมัติ (หรือโดยไม่รู้ตัว)

ฮัลเคยใช้เวลาอย่างมากที่พยายามจะเข้าใจว่า เหตุใด เขาจึงมักพินึกภาษาซิดราว่า เป็นแม่ที่ใกล้ชิดลูกเสียเต็ม ประดา ณ ขณะนั้น เขาเข้าใจอย่างเข้าใจแล้วว่า อะไร เกิดขึ้น และกระบวนการที่ก่อเกิดนั้นเป็นเช่นไร หากแม่มี ลูกหลายคน และถ้าลูกคนใดคนหนึ่งอยู่ใกล้ ๆ เธอ เยื่อใย สำคัญของเธอจะผูกอยู่ใกล้ลูก แม้จะไม่ใช่ทุกครั้งแต่ก็ บ่อยครั้ง ฮัลพบว่า แม่นั้นผูกพันกับลูกอย่างแนบแน่น

การผูกพันนี้เกิดขึ้นอย่างอัตโนมัติ ถ้าจะเรียกว่า เป็น “เอื้อ
โยที่ไม่อยู่ในการสำนึก” ก็ว่าได้

หากอัลต้องการเวลาที่มีคุณภาพกับซิดร้าโดย
ปราศจากลูก ๆ เขาต้องเรียนรู้ที่จะเข้าหาเธอ โดยแสดง
ความต้องการที่ใกล้ชิดกับเธออย่างชัดเจน และเขาต้อง
ไม่กระทำการใด ๆ ที่ทำให้เขากลายเป็นเด็กที่เรียกร้อง
ความสนใจ หรือไม่กลายเป็นพ่อนักฆ่า ผู้ประหารชีวิตคน
ด้วยคำพิพากษา (ซึ่งเขามีความชำนาญระดับสายดำทั้ง
สองแขนง) หากเขาทำได้เช่นนี้ จะช่วยให้ซิดร้าตระหนักได้
ว่า พลังงานของเธอพุ่งไปที่ใด และเธอจึงสามารถดูแล
พลังงานเหล่านั้นได้อย่างรู้ตัวยิ่งขึ้น เมื่อนั้นแหละเธอจึง
สามารถฟื้นฟูเอื้อโยกับอัล และรักษาสัมพันธ์กับลูก ๆ ไป
พร้อม ๆ กัน เราอาจเรียกเอื้อโยเช่นนี้ว่า “เอื้อโยที่รู้ตัว”

ชีวิตของอัลเปลี่ยนไปอย่างน่าสนใจทีเดียว เพราะเมื่อ
เราทั้งคู่พอจะคาดเดากระบวนการในความสัมพันธ์เช่นนี้
ได้ ซิดร้าเองก็เริ่มตระหนักถึงเอื้อโยของตนเองกับลูก ๆ
และในที่สุดเธอก็เริ่มรู้ว่า อะไรกำลังเกิดขึ้น เธอเริ่มมีทาง
เลือกและสามารถที่จะดูแลพลังงานของเธอ

ประสบการณ์เช่นนี้ทำให้งานเปลี่ยนไปทั้งในด้านทฤษฎี
และด้านปฏิบัติ สำหรับคนใหม่ที่เพิ่งสนใจการสนทนากับ
เสียงในตน วิธีนี้อาจจะดูเหมือนเป็นวิธีง่าย ๆ เพียงถาม
คำถามที่ถูกต้องก็เข้าถึงตัวตนได้แล้ว แต่สำหรับคนที่
พอจะรู้สึกถึงพลังงานที่ซับซ้อนอยู่อาจจะเห็นต่างไป ผู้
สัมภาษณ์ตัวตนที่มีความชำนาญ สามารถทำงานได้อย่าง
ลึกซึ้ง เข้าไปถึงพลังงานจริง ๆ ที่ดำรงอยู่ในตัวเรา และรู้
ได้ว่า อะไรกำลังเกิดขึ้นกับชีวิตเรา และในความสัมพันธ์กับ
ผู้คนต่าง ๆ รอบตัวเรา

และเมื่อนั้นแหละ เราจึงสามารถช่วยให้ผู้คนได้ฝึกฝน
ดูแลพลังงานของตน ซิดร้าบรรยายกระบวนการที่ว่าเป็น โดย
สอนผู้คนให้รู้จักเล่นกับเครื่องมือของเขา เพื่อที่จะเข้าถึง
โลกภายในและโลกภายนอกอย่างพิถีพิถันและเต็มไปด้วย
จินตนาการ และยิ่งเมื่อเรามีอายุมากขึ้น เราพบว่า การที่
เราสามารถเริงระบำกับสนามพลังในความสัมพันธ์นี้ได้ นั้น
ช่างเป็นของขวัญที่งดงามที่สุดเท่าที่จะจินตนาการจะไปถึง

เมื่อไม่นานมานี้ ซิดร้าฝันว่า หลิงซุรธาอายุราว ๆ เก้า
สิบกว่าปีสามคน เดินเข้ามาในบ้านของเรา และสอนให้รู้จัก

การเป็นผู้สูงอายุ เธอสอนเราทั้งสองในเรื่องสำคัญ ๆ ว่า
ยิ่งแก่ตัว ความสัมพันธ์กับสนามพลังของเราก็ยิ่งสำคัญ
เราจำเป็นต้องเข้าถึงและดูแลพลังของตนเองในระดับที่ลึก
ลง เพื่อสามารถเรียกพลังงานใด ๆ ขึ้นมาใช้งานเมื่อจำเป็น

การเรียนรู้ที่จะเล่นเครื่องมือของพลังงานนี้ เป็นส่วน
ประกอบสำคัญการสนทนากับเสียงในตนและจิตวิทยา
ตัวตน เราไม่ได้เขียนหนังสือเกี่ยวกับสนามพลังใน
ความสัมพันธ์นี้ขึ้นมาโดยเฉพาะ แต่คุณสามารถหาอ่านได้
จากหนังสือ [Partnering](#) ฟังจากซีดีชุด [The Aware Ego](#)
และ [Partnering : The Art of Conscious Relationship](#)
สำหรับเรื่องสนามพลังในงานสนทนากับเสียงตัวตน
สามารถศึกษาได้จาก [The Energetics of Voice Dialogue](#)
ของ [Robert Stamboliev](#)

องค์ประกอบที่เจ็ด

หุ่นส่วนชีวิต

การใช้ความสัมพันธ์เป็นตั้งครู ผู้เชี่ยวชาญ และผู้นำทาง

ในช่วงสิบปีสุดท้าย เราเริ่มเห็นว่าความสัมพันธ์ของเราทั้ง
คู่เป็นความสัมพันธ์ในลักษณะของหุ่นส่วนชีวิต รูปแบบ
ความสัมพันธ์ในลักษณะที่ว่าเป็นคือ ไม่มีใครอยู่เหนือใคร
วิธีการคิดลักษณะนี้ สามารถประยุกต์ใช้กับความสัมพันธ์
ทุกชนิด แต่เรามุ่งใช้กับความสัมพันธ์ของคนสำคัญในชีวิต
ความสัมพันธ์ในลักษณะนี้นอกจากไม่มีใครอยู่เหนือใคร
แล้ว ยังเปรียบเสมือนการร่วมผจญภัยทั้งในเรื่องส่วนตัว
และในเรื่องธุรกิจ

ในฐานะที่เป็นหุ่นส่วนของกิจการเดียวกัน ทั้งสองฝ่าย
จำเป็นต้องน้อมยอมรับกระบวนการของจิตวิทยาด้านจิต
วิญญาณ (psycho-spiritual) ทั้งในชีวิตส่วนตัวของคุณ และ
ในการใช้ชีวิตร่วมกัน สิ่งสำคัญที่จำเป็นต้องเข้าใจ คือ
ยอมรับในที่นี้ เป็นการตีราราบต่อความสัมพันธ์ ไม่ใช่
การยอมลงให้อีกฝ่าย

หากเต็มใจและยินยอมพร้อมใจที่จะน้อมยอมรับ
กระบวนการในความสัมพันธ์ ก็จะเกิดผลลัพธ์ตามมา
หลายประการ ประการแรกคือหุ่นส่วน/เพื่อนกับตัวคุณจะ
กลายเป็นครูของกันและกัน อาจพูดได้ว่า รูปแบบความ



ขณะทำงานร่วมกันเมื่อไม่นานมานี้ - ที่ระเบียงหลังบ้าน ณ อาภิตย์อัสตง

สัมพันธ์แบบหุ้นส่วนนี้ คือ **การใช้ความสัมพันธ์เป็นครู**

ผลลัพธ์ที่ตามมาอีกประการหนึ่งคือ เราต่างค่อย ๆ ยอมรับเอาตัวตนที่โดนทิ้งกลับมา เดิมเราปล่อยให้อีกฝ่ายเป็นผู้ตัดสินใจแล้วตนตั้งกล่าวเป็นเวลานาน ในที่สุด เราค้นพบว่าในตัวของเรานั้นต่างมีคุณลักษณะของอีกฝ่ายดำรงอยู่โดยที่เราต่างไม่รู้ตัว ซิดร้าเรียนรู้ถึงรูปแบบพลังงานในตัวเธอที่เหมือนฮัล ฮัลก็เรียนรู้ถึงรูปแบบพลังงานในตัวเขาที่เหมือนซิดร้า นี่เป็นกระบวนการที่น่าตื่นเต้นมาก เพราะช่วยให้แต่ละฝ่ายแยกตัวเองออกมาจากอีกคนหนึ่งอย่างรู้ตัว และยังทำให้เราได้เห็นตัวตนต่าง ๆ ในแบบแผนฟังฟังชัดเจนขึ้น

กระบวนการเรียนรู้นี้จะดำเนินไปอย่างต่อเนื่องและลึกซึ้ง เมื่อทั้งสองฝ่ายต่างมีพื้นฐานเรื่องจิตวิทยาตัวตน มีประสบการณ์ในกระบวนการรู้ทันตน เข้าใจแบบจำลองของการสำนึกรู้ และเข้าใจการทำงานกับแบบแผนฟังฟังใน

ความสัมพันธ์ อีกทั้งยังเข้าใจเรื่องสนามพลังและความสัมพันธ์กับร่างกาย การเข้าถึงมิติด้านจิตวิญญาณจะค่อย ๆ ปรากฏชัดขึ้น และอาจมีความเชื่อมโยงไปยังเรื่องการทำงานกับความผันร่วมกัน เราพบว่า ยิ่งเวลาผ่านไป ความผันในฐานะที่เป็นครูภายในก็ยิ่งทรงพลังเพิ่มขึ้น ทั้งต่อตัวเราและต่อความสัมพันธ์

แนวคิดเรื่องการเป็นหุ้นส่วนชีวิตจะให้ผลตามมาอย่างมาก การตัดสินใจทุกด้านของความสัมพันธ์ ต้องเกิดจากการตัดสินใจร่วมกัน ไม่ใช่เรื่องผิดปกติหากใครสักคนต้องรับผิดชอบในเรื่องเงิน ๆ ทอง ๆ แต่อีกฝ่ายก็ไม่สามารถที่จะปิดความรับผิดชอบเรื่องการเงินนี้ ฝ่ายหนึ่งต้องไม่ทำตัวเป็นลูกแหงโดยไม่รู้ตัวเพียงเพราะอีกฝ่ายรับผิดชอบในเรื่องบางเรื่องมากกว่า เมื่อเป็นหุ้นส่วนกัน ทั้งคู่ต้องรับผิดชอบร่วมกัน แม้ว่าอีกคนจะมีความสนใจในบางเรื่องมากกว่าอีกฝ่าย

ด้วยมุมมองนี้ ชีวิตดูในลักษณะหุ่นส่วนก็เปรียบเสมือน การร่วมทุนกันทางธุรกิจอย่างจริงจังของคนสองคน ทั้ง คู่ต้องอุทิศ ทุ่มเท ทั้งเวลาและพลังงาน เราแนะนำว่าทั้งคู่ควรประชุมหารือกันอย่างเป็นทางการ ในขณะที่ทั้งสองคนยังสามารถจัดการภาระหน้าที่ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้ได้อยู่ อาจจะฟังดูไม่โรแมนติค แต่หากไม่มีการประชุมกันเป็นประจำแล้ว ปัญหาคาใจในเรื่องงานบ้าน ก็อาจจะลามปามไปยังทุกเรื่องที่เหลืออย่างไม่รู้ตัว

เราทั้งคู่ใช้ชีวิตส่วนใหญ่หลุดออกจากตัวตนหลัก การเปลี่ยนแปลงนี้เกิดจากกระบวนการทำงานในจิตวิทยาจิตวิญญาณ เรามีทางเลือกมากขึ้นว่าจะให้ใครเป็นผู้ขับเคลื่อนชีวิต หรือที่เรามักพูดว่า ใครกำลังขับพาหนะทางจิตวิทยาของเรา ในฐานะหุ่นส่วน เราต้องตกลงกันครั้งแล้วครั้งเล่าว่า ใครจะเป็นคนทำอะไร เมื่อไหร่ เช่น ใครจะเป็นคนโทรไปบอกเพื่อนเรื่องงานเลี้ยง ใครจะเป็นคนเอาเสื้อผ้าไปส่งซัก

การตัดสินใจโดยจิตไร้สำนึกจะเกิดขึ้นอย่างอัตโนมัติในทุกเรื่อง หากคู่ชีวิตไม่ได้ตัดสินใจอย่างรู้ตัวร่วมกัน เช่นเดียวกับคำสั่งที่ถูกตั้งไว้ล่วงหน้าในคอมพิวเตอร์ คือ โปรแกรมคอมพิวเตอร์ทุกโปรแกรมที่เราใช้กันอยู่นั้นจะมีค่าหรือคำสั่งที่ถูกกำหนดไว้ล่วงหน้าเป็นร้อย ๆ เรื่อง ซึ่งก็ส่งผลดีกับการใช้งานทั่ว ๆ ไป แต่หากเราต้องการใช้งานเครื่องคอมพิวเตอร์ในลักษณะที่สร้างสรรค์ เฉพาะตัว มีศิลปะ เราก็ต้องเรียนรู้วิธีการปรับเปลี่ยนคำสั่งต่าง ๆ ที่ถูกกำหนดมาล่วงหน้า เพื่อที่ว่า เราจะได้มีทางเลือกในการใช้งานคอมพิวเตอร์มากขึ้น

หากคุณปรารถนาจะสัมพันธ์กับคู่ชีวิตของคุณอย่างสร้างสรรค์ เปี่ยมจินตนาการ และเร้าใจ คุณจำเป็นต้องดูแลการทำงานและการตัดสินใจในธุระส่วนตัวของกันและกันอย่างสม่ำเสมอ เช่น กำหนดว่า มีเรื่องอะไรที่เป็นของใคร เวลาใด และตกลงกันว่าใครจะเป็นฝ่ายทำอะไร เมื่อไร การทำเช่นนี้ จะช่วยให้คุณไม่ใช่ชีวิตอยู่กับความสัมพันธ์ที่ถูกกำหนดล่วงหน้าด้วยตัวตนหลักของแต่ละฝ่าย แต่เป็นการใช้ชีวิตเหมือนการทำงานเป็นทีมเดียวกัน ต่างก็ถือกฎกระบวนการรู้ทันตนของกันและกัน เมื่อเราค่อย ๆ รับเอาสิ่งที่หุ่นส่วนของเราเคยดูแลแทนเรามาทำเอง ก็จะช่วย

ยกระดับให้เราสามารถสร้างทางเลือกและตัดสินใจอย่างรู้ตัวเพิ่มขึ้น

งานด้านจิตวิทยา ช่วยให้เราค้นพบว่า ใคร กำลังขับเคลื่อนชีวิตของเรา และ ใคร กำลังอยู่ในความสัมพันธ์ งานด้านจิตวิญญาณมีความสำคัญเพราะหากปราศจากความสามารถในการวินิจฉัยวิเคราะห์ความเป็นจริงทางจิตวิญญาณ พระเจ้าหรือปัญญาญาณเบื้องบน เราก็ไม่สามารถก้าวข้ามการคิดพิจารณาเฉพาะตน ส่วนงานที่เกี่ยวข้องกับความเป็นจริงในระดับพลังงานนั้นมีความจำเป็น ด้วยว่าความสัมพันธ์อันน่าพึงพอใจนั้น จะเกิดขึ้นเมื่อทั้งสองเชื่อมโยงในสนามพลังของกันและกัน

กระบวนการที่วุ่น ๆ เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องและไม่มีที่สิ้นสุด เมื่อเราทั้งสองก้าวเข้าสู่วัยชรา เราพบเรื่องที่น่าประหลาดใจและน่ายินดีคือ ในความสัมพันธ์แบบหุ่นส่วนนี้ มีการเปลี่ยนแปลงใหม่ ๆ เกิดขึ้นมากมายขณะที่เรายังคงความใกล้ชิดสนิทสนมในกันและกัน การทำงานกับความฝันที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องช่วยเกื้อกูลเราอย่างดีเยี่ยม นอกจากนี้ พลังของปัญญาญาณทางจิตวิญญาณก็กลายมาเป็นเพื่อนร่วมทางที่คอยช่วยเหลือเราไปพร้อมกับทุก ๆ จังหวะของการเดินร่ำในโลกของแบบแผนพึงพิงในความสัมพันธ์อย่างไม่มีที่สิ้นสุด

องค์ประกอบที่แปด

ความฝัน ฝันกลางวัน และ ปัญญาญาณของจิตไร้สำนึก

การเข้าถึงดวงภายใน

ตามที่ได้เกริ่นไว้ในตอนต้นของบทความ ความฝัน และการสร้างจินตภาพ คือเครื่องมือหลักสองอย่างที่เราทั้งคู่ใช้ในการสำรวจโลกภายในร่วมกัน โดยเฉพาะสำหรับซิดร่า ในช่วงเริ่มต้น เธอได้รับผลอย่างมากในการเข้าถึงจิตไร้สำนึกระดับลึกผ่านการสร้างจินตภาพอย่างต่อเนื่อง หลังจากที่เรารู้จักใช้วิธีการสนทนากับเสียงในตนและทำงานกับความฝันมากขึ้น การสร้างจินตภาพก็ค่อย ๆ ลดบทบาทไปตามกาลเวลา และในช่วงปีท้าย ๆ ของการทำงาน เราทั้งคู่หันมาให้ความสำคัญและเพิ่มการทำงาน

กับความฝัน ทั้งสำหรับตัวเราเองและผู้ที่เข้ารับบริการ มากขึ้นเรื่อย ๆ นอกจากนี้ เรายังรู้สึกเพลิดเพลินในการทำงานกับความฝันขณะตื่น (Day dream) เพราะเราพบว่า จินตนาการเพื่อฝันระหว่างวัน เปรียบเสมือนชุมทองของ ข่าวสารที่ให้ข้อมูลว่าอะไรกำลังเกิดขึ้นในชีวิตของผู้คน (รวมทั้งเราทั้งคู่ด้วย)

สิ่งแรกที่เราระทึงก็คือ ข้อเท็จจริงที่ว่า เมื่อผู้คนเริ่ม พัฒนาการกระบวนการรู้ทันตนและสามารถดำรงอยู่ท่ามกลางชีวิตตรงข้าม สิ่งที่เกิดขึ้นในความฝันของพวกเขาจะเริ่มเปลี่ยนไป ความฝันจะชัดเจนและเป็นระบบระเบียบมากขึ้น แม้ว่าเรามีความรู้ในเรื่องนี้มาบ้างแล้ว แต่ความเข้าใจและสำนึกในคุณค่าของกระบวนการนี้ก็เพิ่มขึ้น เมื่อเราได้เห็นว่า ผู้ที่มารับบริการจากเราเริ่มถอดรหัสความฝันของพวกเขาได้ด้วยตัวเองในเวลาไม่นาน ทั้งนี้ ขึ้นกับ

ความแข็งแรงของกระบวนการรู้ทันตน

ในขณะที่กระบวนการนี้ดำเนินไป เราเริ่มเห็นว่าปัญญาญาณจากจิตไร้สำนึกเผยตัวออกมาอย่างทรงพลังมากขึ้น เราพบว่ากระบวนการความฝันนั่นเองที่ได้กลายเป็นครูสอนเรา เรามีประสบการณ์เรื่องนี้มาก่อน เราเฝ้าดูจิตไร้สำนึกทำการเรียบเรียงเรื่องราวเพื่อให้เราได้พัฒนาตนเอง

ปัญญาญาณนี้คืออะไร มาจากไหน ต้องการอะไรจากเรา และปรากฏในชีวิตของพวกเขาได้อย่างไร

เราเริ่มพบข้อเท็จจริงหนึ่งว่า ตัวตนผู้ฝัน หรือ รูปแบบที่ผู้ฝันปรากฏตัวในความฝันของเขาหรือเธอ ช่วยให้เราเห็นว่าตัวตนหลักจะแสดงตัวอย่างไร เรื่องนี้เป็นจริงในความฝันส่วนใหญ่ แม้จะไม่ใช้ทั้งหมด บางครั้งตัวตนผู้ฝันก็ไม่ได้เป็นตัวแทนของระบบตัวตนหลัก (หรือตัวตนผู้ขับเคลื่อนชีวิต) ณ ขณะนั้น แต่เป็นตัวตนที่โดนกั๊ก



หมอกยามเช้าที่หน้าบ้านของเราในเมืองอัลเบียน

จากนั้น เราเริ่มสนใจ ฝันกลางวันหรือจินตนาการ ระหว่างวันของผู้คน สิ่งเหล่านี้ต่างจากจินตภาพที่เกิดขึ้น ในกระบวนการใช้ถ้อยคำนำจินตภาพ อีกทั้งไม่ใช่การจงใจ เข้าไปสำรวจ ตรงกันข้าม ฝันกลางวันเป็นสิ่งที่เกิดขึ้น เกือบตลอดเวลาโดยที่เราอาจไม่รู้ตัวด้วยซ้ำ ความฝันชนิดนี้ดำเนินไปคล้ายกับมีเสียงดนตรีประกอบ โดยไม่มีใครรู้ว่า ดนเปิดเพลงคือใคร

ยกตัวอย่างเช่น ลองจินตนาการว่าคุณกำลังขับรถแล้ว มีใครสักคนขับรถปาดหน้า คุณโกรธ คุณเริ่มโมโห ต่ำคนขับรถคันนั้นในใจอย่างรุนแรงในสิ่งที่เกิดขึ้น อาการนี้อาจจะเกิดขึ้นอยู่เป็นเวลานานและทำให้คุณเสียศูนย์โดยสิ้นเชิง บางคนอาจจะฝันกลางวันนี้และจินตนาการว่า กำลังขับรถไล่ชนรถคันนั้นอย่างจงใจให้คนขับบาดเจ็บ บางคนอาจจะโกรธเพียงวูบเดียว หรือ มีความคิดที่จะทำร้ายคนอื่นเพียงชั่วแล่น

“ตัวคุณ” ในขณะที่ฝันกลางวันนั้น ทำให้เราเห็นภาพของ ตัวตนที่โดนทิ้ง ตัวตนหลักของคุณอาจจะสุขุม รักรักษา อารมณ์ และมีเหตุผล ตัวตนที่โดนทิ้งซึ่งปรากฏในฝัน กลางวันนี้ คือ ผลงานที่เตือดตาล โกรธและไม่พอใจ ซึ่ง โดยปกติถูกควบคุมอยู่ เราพบว่า การรับฟังฝันกลางวัน ของผู้คน และช่วยให้เขารู้ตัวว่าเขากำลังอยู่ในฝันกลางวัน จะทำให้เขาเริ่มเห็นภาพของตัวตนที่โดนทิ้ง

เมื่อภาพเริ่มชัด ก็เป็นไปได้ที่จะทำความรู้จักกับตัวตน นั้น ในตัวอย่างนี้เรามีโอกาสเรียนรู้การดำรงอยู่ระหว่าง ด้านที่ควบคุมอารมณ์ มีเหตุผลของตัวตนหลักที่ยังคงขับ ปรกต่อไปด้วยความระมัดระวัง กับด้านดิบเถื่อนในตัวเรา คือ ตัวตนที่กำลังโกรธ มุ่งทำลาย ซึ่งเป็นไปได้ว่าด้านหลัง นี้สร้างความอกสั่นขวัญแขวนให้ด้านที่มีเหตุผลและอยู่ในการควบคุม

แทนที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองซึ่งทำได้ยาก สิ่งที่เราควร ทำคือยอมจำนนต่อจิตไร้สำนึก ในขณะที่เราหัดไว้ว่างใจว่า ปัญญาญาณภายในที่เผยออกมานั้นเป็นไปตามแผนและ ทิศทางที่กำหนดมาเพื่อตัวเรา คำว่ายอมจำนนในที่นี้ ไม่ใช่การยอมตามแบบเด็กที่งอมืองอเท้า และโยนความรับผิดชอบให้คนอื่น แต่คือการยอมรับว่า มีสิ่งที่อยู่เหนือการ รับรู้โดยปกติของเรา เราไม่สามารถใช้ความคิดโดด ๆ ที่

เป็นเหตุเป็นผลในการแก้ไขปัญหาชีวิตที่ลึกซึ้ง แน่นนอนว่า เราจำเป็นต้องใช้ความคิด แต่การคิดไม่ใช่ทรัพยากรเดียว ที่เรามี

การเกิดขึ้นของปัญญาญาณชนิดนี้ ต่างจากการเกิด ประสพการณ์ทางศาสนา หรือการตื่นรู้ใด ๆ เนื่องจากการเป็น กระบวนการที่ดำเนินไปอย่างต่อเนื่องเพื่อทำให้การรู้ทัน ตนชัดเจนและลึกซึ้ง ปัญญาญาณนี้ต้องการช่วยให้เรา เห็นว่า ใครในตัวเอง ที่กำลังขับเคลื่อนชีวิต เพื่อที่ว่าเราจะ ได้ยึดอำนาจคืนจากตัวตนนั้น และใช้ชีวิตอย่างมีทางเลือก มากขึ้น งานชิ้นนี้ไม่ใช่งานชั่วคราว ก็อย่างที่เรารู้ได้โดย กล่าวไว้ว่า นี่คือกระบวนการที่ดำเนินอย่างต่อเนื่องไป ตลอดกาล

เราตระหนักในความเป็นจริงว่า ไม่ใช่ทุกคนที่จะจดจำ ความฝันได้ และโชคดีที่ยังมีวิธีการอื่นอีกมากมายในการ สร้างความตระหนักรู้ที่เอื้อต่อการเติบโตภายใน แต่ สำหรับเรา การดำรงอยู่ระหว่างชั่วตรงข้ามจนนำไปสู่ กระบวนการทำงานกับความฝัน ทั้งที่เป็นการทำงานกับความ ฝันเรื่องใหม่ ๆ หรือ การได้ลงลึกกับความฝันที่มี อยู่เดิมครั้งแล้วครั้งเล่า เป็นสิ่งที่น่าทึ่ง สิ่งเหล่านี้นำทาง ให้เราเข้าไปพบกับธรรมชาติและกระบวนการที่มีชีวิตชีวา ภายใน จนอาจกล่าวได้ว่าจิตไร้สำนึกได้กลายมาเป็นครู ของเราและความจำเป็นในการฟังฟังครูภายนอกก็ค่อย ๆ ลดลง บทบาทของครูเปลี่ยนจากผู้สอนมาเป็นผู้ที่คอยให้ คำปรึกษาด้านกระบวนการและในที่สุดก็หมดความจำเป็น เพราะครูภายในเข้าทำหน้าที่ได้เองอย่างสมบูรณ์ เรารู้สึก ยินดีเป็นอย่างยิ่งที่ได้เฝ้ามองสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นกับผู้คน จำนวนมากขึ้นเรื่อย ๆ ก็ได้ว่า ฮัลได้หวนกลับไปยังราก ของความเป็นนักจิตวิทยาสายคาร์ล จุง ของเขา ดังนั้น เราจึงได้บรรจุเรื่องการทำงานกับความฝัน รวมทั้งฝัน กลางวัน เป็นหนึ่งในองค์ประกอบพื้นฐานของงานสนทนา กับเสียงในตนและจิตวิทยาตัวตน

หนึ่งในความประหลาดใจอันยิ่งใหญ่สำหรับเราเมื่อฮัล เริ่มเข้าสู่วัย 80 และซิดราเข้าสู่วัย 70 ก็คือ ธรรมชาติที่ ดำเนินไปอย่างต่อเนื่องของปัญญาญาณจากภายใน ที่ ททยอยเผยให้เราเข้าใจเรื่องราวทั้งในระดับปัจเจกและใน ระดับที่พ้นไปจากความเป็นตัวตน สิ่งเหล่านี้ช่วยเตรียม

29 องค์ประกอบพื้นฐานของสนทนากับเสียงในตน (Voice Dialogue)

Hal Stone, Ph.D. & Sidra Stone, Ph.D.

ความพร้อมให้เราเข้าสู่วัยชรา และยังคงมอบทั้งความสามารถพิเศษและความท้าทาย เพื่อช่วยให้เราเข้าใจชีวิตในวัยนี้อย่างต่อเนื่อง

พระเจ้า ปัญญาญาณอันยิ่งใหญ่ การจัดการของจักรวาล หรือชื่อใด ๆ ที่คุณเรียกขาน อาจเผยแพร่ปรากฏในหลายรูปแบบ เรารู้สึกถึงอิทธิฤทธิ์ที่ได้เป็นส่วนหนึ่งของการเผยออกของสิ่งเหล่านี้ ผ่านงานที่เราแบ่งปันกับผู้คนมาตลอด 35 ปี และจากการที่เราได้เฝ้าสังเกตการปรากฏของปัญญาญาณรอบตัวเรา ตลอดจนกลไกที่อยู่เบื้อง

หลัง ทำให้เรามั่นใจว่าพระเจ้าต้องเป็นนักคณิตศาสตร์อย่างแน่นอน

มีหลายคนค้นพบความมหัศจรรย์อันลึกซึ้งนี้ในงานของพวกเขา ไม่ว่าจะเป็นคณิตศาสตร์ จักรวาลศาสตร์ โลกที่เล็กกว่าอะตอม สนามพลัง ร่างกายมนุษย์ โครงสร้างของเซลล์ หรือในงานด้านจิตวิญญาณอันหลากหลาย ทั้งในยุคโบราณและยุคปัจจุบัน สำหรับเรา ปัญญาญาณนี้มาพบเรา ในขณะที่เราค้นพบเขาผ่านความสัมพันธ์ของมนุษย์ที่ลึกซึ้ง ชับซ้อน รุ่มรวย และมั่งคั่งอย่างไม่สิ้นสุด

© Albion, 2007

บรรณานุกรมจากผู้แปล

1. เทคนิคเกสตัลท์ (Gestalt technique) เป็นการบำบัดทางจิตวิทยาที่คิดค้นโดย Fritz Perls (1969) มีแนวคิดสำคัญ คือ การให้คนสามารถสนองความต้องการของตนเองได้ และเน้นปัจจุบัน (here and now) โดยเชื่อว่าการตระหนักรู้ในตนเองจะนำไปสู่การยอมรับตนเองตลอดจนการแก้ไขปมต่างใจที่ผู้มีปัญหาต้องรับผิดชอบเอง สามารถศึกษาเพิ่มเติมได้ที่ <http://gestalttheory.com/gestalttheory/>
2. แนวคิดจิตสังเคราะห์ (psychosynthesis) เน้นว่าตัวตนคือแหล่งพลังสำคัญของบุคคล และมีเทคนิคการสร้างจินตภาพในระดับจิตใต้สำนึกเพื่อแก้ปัญหาพฤติกรรม ผู้คิดค้นแนวคิดนี้คือ Roberto Assagioli (1911) สามารถศึกษาเพิ่มเติมได้ที่ <http://www.psychosynthesis.org/html/articles.htm>
3. ละครจิตบำบัด (psychodrama) คือ การให้ผู้ป่วยจิตเวชแสดงละครเกี่ยวกับสถานการณ์ในชีวิตของตนที่มีผลกระทบสำคัญต่อจิตใจ เพื่อระบายความรู้สึกนึกคิด และทำความเข้าใจปัญหาาร่วมกับผู้ชมและผู้ร่วมแสดงที่เป็นผู้ป่วยเช่นกัน ผู้คิดค้นคือ Jacob L. Moreno (1925) สามารถศึกษาเพิ่มเติมได้ที่ http://www.psychodrama.org.uk/what_is_psychodrama.php
4. การวิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคล (Transactional Analysis: TA) คิดค้นโดย Eric Berne (1952) โดยระบุว่าสิ่งที่อยู่เบื้องหลังปฏิกิริยาที่มีต่อกันระหว่างบุคคลคือสภาวะตัวตน (ego states) ในรูปแบบต่างๆ ทั้งสภาวะความเป็นพ่อแม่ สภาวะผู้ใหญ่ และสภาวะเด็ก สามารถศึกษาเพิ่มเติมได้ที่ <http://www.ericberne.com/transactional-analysis/>
5. Carl Gustav Jung (1875-1961) เป็นนักจิตบำบัดและจิตแพทย์ชาวสวิส ผู้ก่อตั้งสำนักจิตวิทยาวิเคราะห์ ทั้งยังเป็นหนึ่งในผู้มีบทบาทสำคัญต่อแนวคิดการวิเคราะห์และตีความสัญลักษณ์ความฝันร่วมสมัยที่รู้จักกันดีที่สุดในยุคปัจจุบัน สามารถศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับ Jungian Psychology ได้ที่ <http://www.cgjungpage.org/index.php>
6. โรดจิตเภท (Schizophrenia) เป็นความผิดปกติทางจิตชนิดเรื้อรังที่มีอาการประสาทหลอน หลงผิด พุดน้อย เฉื่อยชา แยกตนเอง ผู้ป่วยมักจะเริ่มมีอาการตั้งแต่วัยรุ่น สามารถศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับโรดจิตเภทได้ที่ <http://psychcentral.com/disorders/schizophrenia/>
7. การขับเคลื่อนจินตนาการ (Active Imagination) เป็นกระบวนการเข้าถึงข้อมูลในจิตใต้สำนึก ซึ่งพัฒนาขึ้นโดย Carl Gustav Jung (1913) เพื่อใช้เป็นเทคนิคหนึ่งในการทำจิตบำบัดด้วยการปลดปล่อยให้จิตไร้สำนึกได้แสดงออกมาผ่านทาง การเขียนอย่างอิสระหรือกิจกรรมทางศิลปะ เช่น การเต้นรำ ดนตรี จิตรกรรม ประติมากรรม และการแสดงออกอื่น ๆ อันเป็นการเปิดโอกาสให้รูปแบบการคิดของจิตไร้สำนึกหรือตัวตนภายในได้แสดงออกถึงสิ่งที่ต้องการสื่อสารกับจิตสำนึก สามารถศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับการขับเคลื่อนจินตนาการ ได้ที่ <http://www.jung.org/Staples.html>
8. นักพฤติกรรมนิยมที่มีพื้นฐานมาจากกลุ่มสกินเนอร์ (Skinner Groupie) เป็นกลุ่มนักจิตวิทยาที่เชื่อในทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบลงมือกระทำ (Operant Conditioning Theory หรือ Instrumental Conditioning) ซึ่งระบุว่า การเสริมแรงเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมซ้ำ และพฤติกรรมส่วนใหญ่เกิดจากการเรียนรู้ผ่านการปฏิบัติ ทั้งนี้ การตอบสนองต่อสิ่งเร้าใด ๆ จะเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องหากสิ่งเร้านั้นมีสิ่งเสริมแรงเป็นการได้รับรางวัลหรือลดการถูกลงโทษ ซึ่งหากลดสิ่งเสริมแรงลงเมื่อใด การตอบสนองจะลดลงเมื่อนั้น สามารถศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับนักพฤติกรรมนิยมที่มีพื้นฐานมาจากกลุ่มสกินเนอร์ได้ที่ <http://webspace.ship.edu/cgboer/Skinner.html>
9. จิตวิเคราะห์แนวฟรอยด์ (Freudian Psychoanalysis) เป็นแนวคิดที่เน้นพลังผลักดันของจิตใต้สำนึกที่มีต่อพฤติกรรมมนุษย์ ริเริ่มโดย Sigmund Freud (1856-1939) จิตแพทย์ชาวออสเตรียเชื้อสายยิว ที่ได้รับการยกย่องให้เป็นบิดาแห่งจิตวิทยา ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของเขาสามารถประยุกต์ใช้กับทฤษฎีสังคมอื่น ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะในทัศนเรื่อง การเรียนรู้ทางสังคม ความรู้สึกผิด และโครงสร้างของจิตใจ สามารถศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับจิตวิเคราะห์แนวฟรอยด์ได้ที่ <http://www.iep.utm.edu/freud/>

อรรถาธิบายจากผู้แปล

10. Assagioli หรือ Roberto Assagioli (1888 - 1974) เป็นจิตแพทย์ชาวอิตาลีและเป็นผู้บุกเบิกแนวคิดมนุษยนิยมและจิตวิทยาข้ามพ้นตัวตน (Humanistic and Transpersonal Psychology) สามารถศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับงานของ Assagioli ได้ที่ <http://www.psykosyntese.dk/a-146/>
11. การใช้ถ้อยคำนำจินตภาพ (Guided imagery) เป็นวิธีการที่ช่วยให้บุคคลใช้จินตนาการพาให้สมองของตนผ่อนคลายลง กอปรกับสู่ประสบการณ์ในความทรงจำหรือจินตนาการจากการเหนี่ยวนำของผู้ทำการบำบัด เนื่องจากจิตใจและร่างกายเป็นสองระบบที่สัมพันธ์เชื่อมโยงกัน เมื่อผู้รับการบำบัดได้จินตนาการถึงสภาวะใด ก็รู้สึกเสมือนร่างกายได้อยู่ในสภาวะนั้นจริง ๆ สามารถศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับการบำบัดรักษาด้วยมโนภาพได้ที่ <http://www.mudrashram.com/imagerytechniques1.html>
12. SM ย่อมาจาก Sado-Masochism คืออาการทางจิตอย่างหนึ่ง ที่ผู้ที่เป็นมีรสนิยมชื่นชอบการถูกกระทำให้เจ็บปวด แล้วจะมีความสุข

ความเป็นมาของ “องค์ประกอบพื้นฐานแปดประการของสนทนากับเสียงในตน ภาคไทย”

ประมาณต้นปี 2012 ก่อนที่ผมจะได้เดินทางไปพบ ดร. อัลและซิดร่า สไตน์ ณ เกระ ที่บ้านของท่านในแคลิฟอร์เนีย ประชา หุตานุวัตร ได้แนะนำให้ผมแปล Basic Elements of Voice Dialogue ซึ่งตีพิมพ์เป็นบทนำในหนังสือ The Voice Dialogue Anthology ผมรับปากว่า จะขออนุญาตจากอัล ครั้นผมได้พบกับอัล และร่วมเรียนรู้กับหมู่คณะซึ่งจัดเป็นครั้งสุดท้ายที่บ้านของท่านในฤดูร้อนของปีนั้น ผมได้เรียนปรึกษาอัลว่า ในบรรดาหนังสือของเขาทุกเล่ม เล่มใดน่าจะแปลเป็นไทยก่อนเล่มอื่น ๆ อัลตอบโดยแทบไม่ต้องใช้เวลาคิดเลยว่า Basic Elements of Voice Dialogue ซึ่งเรียบเรียงประเด็นพื้นฐานสำคัญของงานนี้ ไว้ในการเล่าเรื่องชีวิตของทั้งสอง และที่สำคัญงานแปลนี้จะได้ตีพิมพ์เผยแพร่ในเพจของวอยซ์ไดอะลอคสากล ร่วมกับภาษาอื่นอีกหลายภาษา เพื่อแนะนำให้คนไทยในอนาคตที่อาจจะสนใจงานนี้ได้เริ่มเข้าถึงหัวใจของงานจากพื้นฐานนี้เป็นปฐม

งานแปลชิ้นนี้นอกจากอาศัยคำแนะนำของ ประชา หุตานุวัตรแล้ว ประชายังได้ช่วยแปลเก็บความบาร่องให้กับทีมงานอีกด้วย ทีมงานประกอบด้วย สุชาดา อัครวิทย์ สุภาพร พัฒนาศิริ มณฑิรา อินจ่า อาจารย์มณฑิราช่วยแปลในบทที่หนึ่ง พร้อมกับเป็นที่ปรึกษาทางวิชาการในภาคไทย คุณสุชาดาได้แปลในบทที่ ๒ ๓ และ ๗ ๘ โดยผมได้แปลในบทที่ ๔ ๕ ๖ คุณสุภาพรได้ช่วยเป็นบรรณาธิการเรียบเรียง แก้ไข ให้คุณสุชาดาได้จัดรูปเล่มตามรูปแบบที่อัลได้วางไว้ในเพจของเขา

แม้เวลาจะล่วงเลยมาจากวันแรกที่ประชาจุดประกายให้แปลหนังสือเล่มนี้ แต่ในวันนี้ทีมงานผู้แปลต่างตั้งใจทำงานนี้สำเร็จเสร็จลงทันวันเกิดของอัล ในธันวาคมปีนี้ เพื่อเป็นของขวัญวันเกิดให้แก่ผู้มีคุณูปการอย่างยิ่ง ต่อการเรียนรู้ชีวิตภายในของทีมงาน ด้วยความรู้คุณเป็นที่ยิ่ง

ภาคภาษาไทยนี้ เป็นความร่วมมือกันของผู้มีความรักในงานวอยซ์ไดอะลอค และเคารพรักในอัลและซิดร่าผู้บุกเบิกงานนี้ บทแปลนี้หาช่องทางทางวิชาการไม่ ดังนั้นหากการแปลความตกหล่น หรือก่อให้เกิดนสงสัย กรุณาแนะนำโดยตรงมาที่ voicedialoguework@gmail.com จะเป็นพระคุณอย่างยิ่ง หากมีข้อผิดพลาดประการใด ผมในฐานะผู้ประสานงานขอน้อมรับผิดและแก้ไขจัดการต่อไป

สมพล ชัยสิริโรจน์

มะนิลา 1 ธันวาคม 2014