

### บทที่ 3

#### ข้อเสนอทฤษฎีความเหงามที่อิงตัวตนเพื่อการทดสอบเชิงประจักษ์

“ความจริงของทฤษฎีอยู่ที่ใจ ไม่ใช่ที่ตา”<sup>1</sup>

อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์

ดังที่ได้ชี้แล้วว่า ปัญหาพื้นฐานในการศึกษาความเหงามมีอยู่นับตั้งแต่จุดเริ่มที่การนิยามความเหงามเอง ซึ่งนำไปสู่ปัญหาที่ตามมาในการจัดแบ่งประเภท ด้วยเหตุนี้ ในบทนี้จะได้เริ่มจากข้อเสนอนิยามความเหงามและการจัดประเภทตามลำดับ จากนั้นจึงนำเข้าสู่ข้อเสนอทฤษฎีโดยตรง

อย่างไรก็ดี เพื่อความสะดวกในการเรียกชื่อบท ในที่นี้ขอเรียกข้อเสนอที่เป็นพื้นฐานของทฤษฎีความเหงาม (นิยาม การแบ่งประเภท) และตัวทฤษฎีโดยตรง (สาเหตุความเหงาม) ในชื่อรวมๆ ว่าเป็นข้อเสนอทฤษฎีความเหงาม ข้อเสนอนี้ได้จัดทำขึ้นในขั้นตอนก่อนหน้าที่จะมีการวิจัยเชิงประจักษ์ ต่อมาในภายหลังเมื่อได้เก็บรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบทฤษฎีแล้ว พบว่าต้องมีการปรับเปลี่ยนบางจุดแต่ก็เป็นส่วนน้อย ด้วยเหตุนี้ ในบทนี้仍将รักษาเนื้อความตามจริงก่อนหน้าที่จะมีการวิจัยเชิงประจักษ์ แต่จะได้ใส่เชิงอรรถหมายเหตุในจุดที่มีการปรับเปลี่ยนภายหลังการวิจัยเชิงประจักษ์แล้วด้วย โดยรายละเอียดในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงประจักษ์ปรากฏอยู่ในบทที่ 5-7

#### ข้อเสนอนิยามความเหงาม

ข้อเสนอนิยามความเหงามในบทนี้ได้จากการศึกษา และตรวจสอบนิยามความเหงามที่ผ่านมาในหัวข้อคำจำกัดความของความเหงามในบทที่ 2 ประกอบกับการครุ่นคิดจากประสบการณ์ส่วนตัว การหาข้อสรุปทั่วไปของปรากฏการณ์ความเหงามเพื่อถอดเป็นนิยามของความเหงาม ก็เช่นเดียวกับการหาข้อสรุปทั่วไปอื่นๆ คือการพิจารณาสรุปจากข้อมูลเฉพาะส่วนแล้วขยายไปสู่ส่วน

---

<sup>1</sup> “The truth of a theory is in your mind, not in your eyes.” (Albert Einstein)

ทั้งหมด ความถูกต้องน่าเชื่อถือของนิยามที่จะเสนอในที่นี้ ย่อมขึ้นกับความสามารถในการถูกทดสอบจากกรณีปรากฏการณ์ความเหงาต่างๆ

ในบทที่ 2 การทบทวนวรรณกรรม ในหัวข้อคำจำกัดความของความเหงาดังกล่าว พบว่า มีความชัดเจนในการระบุว่า ความเหงาเป็นอารมณ์/ความรู้สึกทางลบ มโนทัศน์การคิดเห็น (perception) ได้ถูกนำมาช่วยในการนิยามความเหงา แต่ยังมีปัญหาด้านวิธีการเขียนนิยาม นอกจากนี้ นิยามความเหงาที่ผ่านมาในส่วนที่แม่เขียนอย่างชัดเจน มักเกี่ยวข้องกับมิติความสัมพันธ์ (ทั้งทางสังคมและมีชี) แต่โดยมากยังไม่สามารถสร้างนิยามที่ครอบคลุมปรากฏการณ์ความเหงาที่ไม่ใช่มิติความสัมพันธ์ได้ สำหรับนิยามบางส่วนที่ดูคลุมเครือสะท้อนความพยายามที่ยังไม่สำเร็จในการนิยามความไม่ชัดเจนของความรู้สึกเหงา เพื่อแก้ปัญหาทั้งหมดที่กล่าวมา ผู้ศึกษาขอเสนอ นิยามความเหงาใหม่ ดังนี้

ความเหงาคือ ความรู้สึกเศร้าที่มากับการคิดเห็นความโดดเดี่ยว (a sad feeling that comes with a perception of aloneness)<sup>1</sup>

นิยามนี้ไม่เพียงแต่ระบุว่าความเหงาเป็นความรู้สึก แต่ยังกล่าวอย่างชัดเจนว่า เป็นความรู้สึกเศร้า คำว่า “ความรู้สึกเศร้า” สื่อถึงสภาพใจที่เหี่ยวเฉาซบเซา (deflated, wilted state of mind)<sup>2</sup> สภาพใจที่เหี่ยวเฉาซบเซาไม่ได้จำกัดเฉพาะความเหงา หรือไม่ใช่เท่ากับความเหงา แต่ความเหงาเป็นสภาพใจที่เหี่ยวเฉาซบเซาในลักษณะหนึ่ง สภาพใจที่เหี่ยวเฉาซบเซาที่จะเป็นความเหงา จะต้องประกอบกับคุณลักษณะที่สำคัญคือ การคิดเห็นความโดดเดี่ยว กล่าวได้ว่า นิยามนี้อิงกับมโนทัศน์พื้นฐานที่สำคัญคือ ความโดดเดี่ยว

ความโดดเดี่ยวเป็นภาวะที่จำเป็นต้องทำให้กระจ่างชัด หากจะเข้าใจความหมายของคำว่า ความเหงา ความโดดเดี่ยวมีความหมายตามตัวอักษรคือ การเป็นอยู่คนเดียวหรือทั้งหมดมีหนึ่งเดียว (all one หรือ all by oneself) (Audy, 1980, p. 113) ความโดดเดี่ยวนั้น สามารถมองได้ทั้งลักษณะกายภาพและทางการคิดเห็น (perceive) ความโดดเดี่ยวที่มีผลอย่างยิ่งคือ ความโดดเดี่ยวทางการคิดเห็น บุคคลที่อยู่คนเดียวหรือโดดเดี่ยวทางกายภาพ อาจไม่คิดเห็นว่าคุณ

<sup>1</sup> ผลการวิจัยเชิงประจักษ์ยืนยันข้อเสนอของนิยามของผู้ศึกษา ดังจะเสนอในบทที่ 5

<sup>2</sup> คำที่เกี่ยวกับความรู้สึกเศร้ามีมากมาย เช่น ความซึมเศร้า (depression) ความระทม (grief) การหมอดาลัยตายอยาก (melancholia) สำหรับคำว่า ความรู้สึกเศร้าในที่นี้ ใช้ในความหมายกว้างๆทั่วไปที่สื่อถึงสภาพความรู้สึกที่ไม่เป็นสุข ในลักษณะสภาพใจที่เหี่ยวเฉา ซบเซา ตัวอย่างเช่น ความรู้สึกเหงาที่เกิดขึ้นขณะรอดัดดมในร้าน หรือรอเดินทางในสนามบิน และระหว่างนั้นไม่มีปฏิสัมพันธ์ที่พอใจกับใครหรืออะไร เป็นต้น

โดดเดี่ยวเลยก็ได้ หรือนัยหนึ่งไม่รู้รู้สึกเหงา แต่บุคคลที่กำลังอยู่ท่ามกลางผู้อื่น อาจคิดเห็นความโดดเดี่ยวก็ได้ การพิจารณาความโดดเดี่ยวจึงต้องกระทำอย่างระมัดระวัง จากการพิจารณานิยามความเหงาที่เคยมีผู้เสนอมา จะเห็นได้ว่า เกือบทั้งหมดล้วนมีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับประเด็นความโดดเดี่ยวกับและความรู้สึกเศร้าทั้งสิ้น เพียงแต่ยังไม่ได้มีการระบุชัดด้วยคำดังกล่าวเท่านั้น<sup>1</sup> การใช้คำว่า ความโดดเดี่ยว จึงทำให้ครอบคลุมปรากฏการณ์ความเหงาทั้งหมดไม่ว่าจะเป็นความเหงาเชิงความสัมพันธ์ทางสังคม<sup>2</sup> ความเหงาที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์กับสิ่งอื่นที่ไม่ใช่บุคคล<sup>3</sup> และความเหงาที่ไม่ได้เกี่ยวกับความสัมพันธ์เลย<sup>4</sup> ทั้งนี้ทั้งนั้นยังกล่าวได้ว่า การคิดเห็นความโดดเดี่ยวที่ควบคู่กับความรู้สึกเศร้านั้นล้วนเกี่ยวเนื่องกับการไม่ได้รับวัตถุแห่งความเพลิดเพลินยินดี (object of enjoyment) ทั้งสิ้น

ตัวอย่างในเชิงความสัมพันธ์กับบุคคล เช่น นาย ก เหงา เพราะขาดคนรัก (การมีความสัมพันธ์แบบคนรักคือ วัตถุแห่งความเพลิดเพลินยินดีของนาย ก)

ในเชิงไม่ใช่ความสัมพันธ์กับบุคคลโดยตรง เช่น กลุ่มชาติพันธุ์ที่อพยพไปเป็นพลเมืองส่วนน้อยในประเทศใหม่ แต่บางครั้งก็รู้สึกเหงากับการคิดเห็นความโดดเดี่ยวจากการขาดหายไปของสภาพวิถีชีวิตหรือวัฒนธรรมของประเทศเดิมที่ตนผูกพัน (ความสัมพันธ์แบบใกล้ชิดในวิถีชีวิตทางวัฒนธรรมเดิมของกลุ่มชนดังกล่าว คือ วัตถุแห่งความเพลิดเพลินยินดี)

ในเชิงความสัมพันธ์กับสิ่งที่ไม่ใช่บุคคลเลย เช่น นางสาว ข เหงา เพราะสุนัขที่เลี้ยงเป็นเพื่อน ตายไป (สุนัขของนางสาว ข มีฐานะเป็นวัตถุแห่งความเพลิดเพลินยินดี)

ในเชิงที่ไม่ใช่ความสัมพันธ์ เช่น นางสาว จ เจ็บป่วยและเข้าพักรักษาตัวในโรงพยาบาลเป็นเวลานาน แม้จะมีคนรัก ญาติพี่น้องมาเยี่ยมเยียนสม่ำเสมอ นางสาว จ ก็ยังรู้สึกเหงาเมื่อคิดว่า ในชีวิตแต่ละคนต่างมีชีวิตของตนเอง ไม่มีใครที่จะอยู่กับใครและเอาใจใส่กันได้ตลอดเวลา หรือไม่มีใครที่จะเข้าใจความรู้สึกในส่วนลึกของกันได้อย่างแท้จริง (ความต้องการสภาพการดำรงอยู่ที่ใกล้ชิดเป็นหนึ่งในเดียวมีฐานะเป็นวัตถุแห่งความเพลิดเพลินยินดี)

---

<sup>1</sup> โปรดพิจารณาตารางที่ 1 สรุปนิยามความเหงาที่สำคัญๆ และข้อวิจารณ์ในบทที่ 2 ตั้งแต่นิยามที่ 2-13 ประกอบกับรายละเอียดในหัวข้อ คำจำกัดความของความเหงา ในบทดังกล่าว

<sup>2</sup> โปรดพิจารณา เช่น นิยามที่ 5,6,7,8,10,11

<sup>3</sup> นิยามที่ 12,13

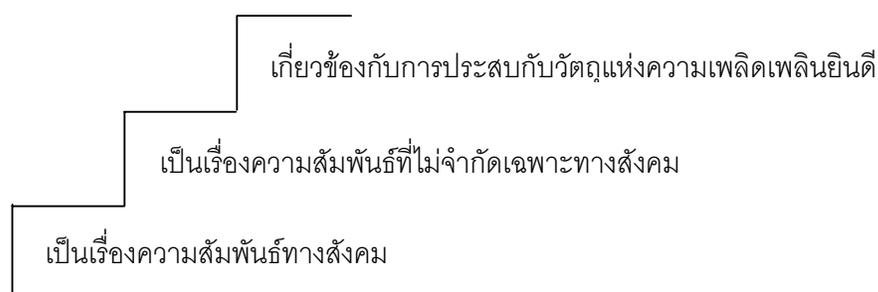
<sup>4</sup> เช่น ความเหงาที่เกิดการไม่สามารถหาคำตอบเกี่ยวกับความหมายของชีวิต

วิธีการเขียนและการนำมโนทัศน์ “การคิดเห็น” และ “ความโดดเดี่ยว” มาใช้ในนิยามที่ผู้ศึกษาเสนอนี้ ไม่ได้ทำให้เกิดความสับสนระหว่างความรู้สึกละภาวะการรู้ และไม่มีลักษณะเป็นทฤษฎีขนาดเล็ก เพราะไม่ได้นำความคิดทางทฤษฎีมาบรรจุในนิยามแต่อย่างใด<sup>1</sup>

อนึ่ง มองในแง่การนิยามในประเด็นว่าปรากฏการณ์ความเหงาเกี่ยวกับอะไรนั้น อาจชี้ภาพพัฒนาการความก้าวหน้าของการนิยามความเหงา ในภาพบันได 3 ขั้นของการนิยาม ดังนี้

### ภาพที่ 3

บันได 3 ขั้นของการพัฒนานิยามความเหงา



<sup>1</sup> คำอธิบายนิยามความเหงาในที่นี้ อาจดูเหมือนจะมีบางส่วนซ้อนทับกับคำอธิบายสาเหตุของความเหงาซึ่งจะได้กล่าวต่อไปในหัวข้อมโนทัศน์พื้นฐานของทฤษฎี และตัวตนกับการแสวงหาความเพิดเพลินยินดีและจากการคิดเห็นว่าตนโดดเดี่ยวสู่ความเหงาในบทยานี้ การที่เป็นเช่นนี้มาจากข้อเท็จจริงที่ว่า การสร้างนิยามของปรากฏการณ์และการหาสาเหตุของปรากฏการณ์มีจุดที่ร่วมกันคือ ต่างเป็นการหาข้อสรุปทั่วไป (ทั้งนี้ในการสร้างนิยาม นิยามที่ดีย่อมไม่ควรถูกกำหนดจากทฤษฎีที่อธิบายสาเหตุปรากฏการณ์เสียเอง ดังที่ผู้ศึกษาได้ชี้ไว้ในบทที่ 2 แล้ว) สำหรับในการนิยามความเหงาของผู้ศึกษาเกิดขึ้นก่อนการก่อรูปคำอธิบายเชิงทฤษฎี และเป็นพื้นฐานในการสร้างคำอธิบายทางทฤษฎีในเวลาถัดมา ในการอธิบายผลของการหาข้อสรุปทั่วไปในการสร้างนิยามความเหงา และในการอธิบายสาเหตุของปรากฏการณ์ความเหงาในบางแง่จึงดูยากที่แยกออกจากกันได้อย่างเด็ดขาด แต่กระนั้นก็ดี ความต่างอยู่ที่อย่างแรกมุ่งประเด็นคืออะไร ขณะที่อย่างหลังมุ่งประเด็นว่าปรากฏการณ์นั้นเกิดจากอะไร

### ข้อเสนอการจัดประเภทความเหงา

จากการสำรวจ และวิจารณ์วรรณกรรมในประเด็นการแบ่งประเภทความเหงาที่ผ่านมาในหัวข้อประเภทความเหงา มีข้อสรุปว่า ปัญหาในการแบ่งประเภทความเหงา 6 ประเภท ได้แก่ การไม่ได้ระบุฐานในการแบ่ง หรือไม่ก็ขาดเกณฑ์ในการแบ่งประเภทที่เหมาะสม การนำสิ่งที่ไม่ใช่ความเหงามาจัดเป็นความเหงา การแบ่งประเภทไม่ครอบคลุมความเหงาบางลักษณะ การแบ่งประเภทอย่างหยาบเกินไป โดยระบุประเภทหนึ่งแต่คลุมประเภทย่อยที่มีลักษณะจำเพาะต่างไว้ด้วยกัน การนำสิ่งที่โดยสาระเป็นเรื่องเดียวกันมาแบ่งแยกกัน และประการสุดท้าย การกำหนดชื่ออย่างไม่สื่อหรือชัดเจนเพียงพอ เพื่อแก้ปัญหาคำจัดประเภทความเหงาทั้ง 6 ประการดังกล่าว ผู้ศึกษาขอเสนอการแบ่งประเภทความเหงาโดยใช้ภาวะ (condition) ที่ทำให้เกิดเห็นว่าตนโดดเดี่ยวเป็นฐานในการแบ่งความเหงาออกเป็น 6 ประเภท การแบ่งนี้ได้จากการศึกษาจากเอกสารต่างๆ และจากการครุ่นคิดด้วยประสบการณ์ส่วนตัว ด้วยเหตุนี้ คงถือเป็นสมมุติฐานเพื่อการศึกษาทดสอบเชิงประจักษ์ต่อไป<sup>1</sup> การแบ่งที่ว่านี้ได้แก่

1. ความเหงาสามัญ (simple loneliness) เป็นผลมาจากภาวะที่เราสูญเสีย (loss) วัตถุแห่งความเพลิดเพลินยินดี (object of enjoyment) ที่มีนัยสำคัญและคุ้นเคยจนกระทั่งเป็นส่วนหนึ่งของเนื้อหาการดำเนินชีวิต (part of one's living content) วัตถุแห่งความเพลิดเพลินยินดีดังกล่าวเราอาจชอบหรือไม่ก็ได้ แต่เมื่อขาดมันไปก็ทำให้เกิดเห็นว่าตัวตนโดดเดี่ยว และเหงาไปสักพักหนึ่งได้<sup>2</sup>

ความเหงาสามัญตามนิยามของผู้ศึกษาอาจเรียกอีกอย่างว่า ความเหงาแบบธรรมดา (ordinary loneliness)

ตัวอย่างเช่น อยู่ในสถานการณ์ที่ไม่อาจหาวัตถุแห่งความเพลิดเพลินยินดีที่ประสบ (experience) อยู่เป็นประจำได้ (อย่างกรณีชาวกรุงออกไปอยู่ในชนบทห่างไกลจากแสงสี ความบันเทิง หรือกรณีเครื่องรับโทรทัศน์หรือวิทยุเสียกำลังซ่อมอยู่ จึงไม่สามารถชมละคร ภาพยนตร์ หรือฟังเพลง ซึ่งเป็นกิจกรรมที่คุ้นเคยได้) การถูกคู่ครองตีจาก คนที่เคยอยู่ร่วมกันเสียชีวิต หรือ

<sup>1</sup> ผลการวิจัยเชิงประจักษ์ในส่วนนี้ ซึ่งแสดงในบทที่ 6,7 ยืนยันว่า มีความเหงา 6 ประเภท แต่มีการเปลี่ยนแปลงคำอธิบายบางประเภทและบางระดับความเหงา ดังจะได้ทำหมายเหตุชี้แจงต่อไป

<sup>2</sup> ผลการวิจัยเชิงประจักษ์ยืนยันตามคำอธิบายประเภทความเหงานี้ ดังจะเสนอในบทที่ 6

แม้แต่กระทั่งในกรณีการแต่งงานที่ไม่มีความสุข เมื่อทั้งสองต่างตกลงยุติความสัมพันธ์ ก็ยังทำให้เหงาได้ เพราะการเลิกความสัมพันธ์กระทบต่อการทำกิจกรรมที่เคยคุ้น (เช่น เลิกงานแล้วเคยรับประทานยาไปรับประทานอาหารเย็นด้วยกันเป็นประจำ หรือเคยไปกับภรรยาชื่อของที่ห้างสรรพสินค้าทุกวันเสาร์ เป็นต้น)<sup>1</sup>

หรือตัวอย่างใน *ลิลิตพระลอ* วรรณกรรมสมัยกรุงศรีอยุธยาตอนต้น ราว 500 ปีที่แล้ว ตอนที่พระลอจากมเหสีเพื่อตามหาพระเพื่อนพระแพง การเปลี่ยนจากชีวิตที่เคยคุ้นเคยก็ทำให้เหงาได้ ดังโคลง 2 ตอนหนึ่ง

นอนเดียวเปลี่ยวอ้างว้าง	กรกอดอกให้ช้าง <sup>2</sup>
จากขี้เมียงกล	อกนา ฯ (เน้นโดยผู้ศึกษา)

ความเหงาประเภทนี้มักมีลักษณะไม่ยึดเยื้อ เมื่อสถานการณ์ที่ทำให้ขาดวัตถุแห่งความเพลิดเพลินยินดีที่คุ้นเคยจบลง ความเหงาก็จบลงด้วย หรือเมื่อเหตุการณ์ที่ทำให้สูญเสียวัตถุแห่งความเพลิดเพลินยินดีที่คุ้นเคยผ่านไปนานพอ ผู้เหงาก็สามารถปรับใจให้คุ้นเคยกับข้อเท็จจริงใหม่ซึ่งเป็นวัตถุแห่งความเพลิดเพลินยินดีอันใหม่ได้ เขาก็จะหายเหงา

2. ความเหงาเชิงปฏิสัมพันธ์ (interactional<sup>3</sup> loneliness) เป็นผลมาจากภาวะที่เราไม่มีปฏิสัมพันธ์ (interact) กับใครหรืออะไร<sup>4</sup> เช่น ผู้ที่ไปเริ่มงานในหน่วยงานแห่งหนึ่ง ยังไม่มีใครสนใจที่จะปฏิสัมพันธ์ด้วย หรือผู้เดินทางไปต่างประเทศชั่วคราวตามลำพังและไม่สามารถสื่อสารกับใครได้

<sup>1</sup> ในกรณีนี้ วัตถุแห่งความเพลิดเพลินยินดีคือ ตัวกิจกรรม ไม่ใช่ภรรยา ด้วยเหตุนี้ เราจึงสามารถอธิบายกรณีการหย่าร้างระหว่างสามีภรรยา เพราะความขัดแย้งที่ไม่สามารถไปด้วยกันได้อีกต่อไป แต่ทั้งสองอาจมีความรู้สึกเหงา จากการสูญเสียวัตถุแห่งความเพลิดเพลินยินดีที่คุ้นเคย

<sup>2</sup> ให้ช้าง หมายถึง ร้องไห้เสียงๆ แบบช้าง ซึ่งเวลาร้องไห้จะไม่มีเสียง มีแต่น้ำตาไหลออกมา (ชลดา เรื่องรักษลิขิต, 2544, น. 282)

<sup>3</sup> เป็นศัพท์ที่ผู้ศึกษาประดิษฐ์ขึ้นใช้เอง

<sup>4</sup> ผลการวิจัยเชิงประจักษ์ยืนยันความเหงาประเภทนี้ แต่เห็นควรปรับคำอธิบายใหม่เป็น “ความเหงาเชิงปฏิสัมพันธ์เป็นผลมาจากภาวะที่เราขาด หรือไม่ได้มีปฏิสัมพันธ์ที่พอใจกับใครหรืออะไร” ดังจะเสนอในบทที่ 6

นักวิชาการหลายท่านได้ชี้ถึงความจำเป็นของมนุษย์ ที่จะต้องมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น หากขาดจะนำไปสู่ความรู้สึกเหงา เช่น Hartog (1980a) ในการระบุถึงความเหงาที่มาจากการละเมิดสิ่งจำเป็น (imperative) ทางประสาทวิทยา และการละเมิดสิ่งจำเป็นทางการรับรู้ Audy (1980) ในการศึกษาปัจจัยชีววิทยากับความเหงา การมีปฏิสัมพันธ์ไม่จำกัดเฉพาะระหว่างคนกับคนเท่านั้น ยังครอบคลุมกรณีคนกับสิ่งอื่น เช่น สัตว์ ก็ได้

3. ความเหงาเชิงความสัมพันธ์ (relational loneliness) เป็นผลมาจากภาวะที่เราไม่มีความสัมพันธ์ (relate) กับใคร หรืออะไร<sup>1</sup> เช่น บุคคลที่ขาดความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นในสังคม หรือผู้ที่ย้ายถิ่นฐานไปอยู่ต่างประเทศ อาจพบอุปสรรคในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้คนในสังคมใหม่ เพราะความแตกต่างทางภาษา วัฒนธรรม เชื้อชาติ สีผิว หรือถูกกีดกันมิให้เข้าร่วมในกลุ่มหรือชุมชน

ความสัมพันธ์ (relation) เป็นเรื่องของภาวะที่เรา “เป็น” (to be) อะไรกับใคร หรือกับอะไร แต่ปฏิสัมพันธ์ (interaction) เป็นเรื่องของ “การกระทำ” (to do) ระหว่างเราในฐานะปัจเจกบุคคลกับผู้อื่น/สิ่งอื่น ตามปกติในความสัมพันธ์ย่อมครอบคลุมการมีปฏิสัมพันธ์อยู่ด้วย แต่สำหรับแก่นความหมายของปฏิสัมพันธ์แล้ว ไม่จำเป็นต้องมีลักษณะเชิงความสัมพันธ์ กล่าวคือ เป็นเพียงมีการกระทำระหว่างกันเท่านั้น ผู้เหงาจากการขาดปฏิสัมพันธ์ อาจเป็นผู้ไม่มีปัญหาจากความสัมพันธ์ และเช่นเดียวกันผู้เหงาจากการขาดความสัมพันธ์อาจไม่ได้มีปัญหาความเหงาเชิงปฏิสัมพันธ์

ความเหงาเชิงความสัมพันธ์ในที่นี้ ครอบคลุมความหมายของมโนทัศน์ความเหงาเชิงวัฒนธรรม และความเหงาเชิงสังคม ที่เสนอโดย Sadler and Johnson ตลอดจนความเหงาเชิงอารมณ์ และความเหงาเชิงสังคมของ Weiss แต่ความเหงาเชิงความสัมพันธ์ของผู้ศึกษายังสามารถครอบคลุมกรณีที่มีใช้บุคคล (เช่น ความคิด สัตว์เลี้ยง) ได้อีกด้วย

Fromm-Reichmann (1980) ได้เสนอตัวอย่างข้อเขียนที่เป็นบทกวีชื่อ “ความตระหนก” ของ Eithne Tabor ซึ่งเธอเขียนขึ้นขณะเข้ารับการรักษาในฐานะผู้ป่วยโรคจิตเภท ที่

---

<sup>1</sup> ผลการวิจัยเชิงประจักษ์ยืนยันความเหงาประเภทนี้ แต่เห็นควรปรับคำอธิบายใหม่เป็น “ความเหงาเชิงความสัมพันธ์เป็นผลมาจากภาวะที่เราไม่มีความสัมพันธ์ (relate) กับใคร/อะไร หรือเป็นผลมาจากภาวะที่เราคิดเห็นว่ายังคงขาดความสัมพันธ์ตามที่ปรารถนา” ดังจะเสนอในบทที่ 7 นอกจากนี้ได้สลับลำดับความเหงาเชิงความสัมพันธ์กับความเหงาเชิงการดำรงอยู่ที่แยกจากกัน เนื่องจากพบว่า ความเหงาเชิงการดำรงอยู่ที่แยกจากกันเป็นความเหงาในระดับที่ 1

โรงพยาบาลเซนต์อลิซาเบท ผู้ศึกษาขอนำมาอ้างต่อ เพราะเห็นว่าน่าจะเป็นประโยชน์ต่อการเข้าใจความรู้สึกเหงาซึ่งความสัมพันธ์ได้ชัดเจน ดังนี้

“ความตระหนก”  
 และมีใครอยู่บ้างไหม ?  
 และมีใครอยู่บ้างไหม ?  
 ฉันกำลังเคาะประตูไม้ไผ่  
 และมันจะไม่เปิดออกอีกแล้วใช่ไหม ?  
 ฉันกำลังร้องเรียก ร้องเรียกคุณ  
 คุณไม่ได้ยินหรือ ?  
 และมีใครอยู่แถวนี้บ้างไหม ?  
 และความเงียบนั้นว่างเปล่านี้จำเป็นต้องมีอยู่ด้วยหรือ ?  
 และไม่มีใครเลยที่จะตอบฉันใช่ไหม ?  
 ฉันไม่รู้จักถนนสายนั้น  
 ฉันกลัวที่จะล้มลง  
 และไม่มีใครเลยใช่ไหม ?

(quoted in Fromm-Reichmann, 1980, p. 352)

และอีกบทที่ชื่อ “ผู้ไม่ลุ่มหลงแล้ว” ซึ่งคนไข้อีกคนหนึ่ง เมื่อหายป่วยได้เขียนขึ้น และมอบให้ Fromm-Reichmann โดยอนุญาตให้เผยแพร่ได้

“ผู้ไม่ลุ่มหลงแล้ว”  
 พวกเขาบ่นถึงความรักไว้บนฝ่ามือ  
 แล้วปล่อยให้มันร่วงลง  
 และขี้มันลงในพื้นทราย  
 พวกเขาย้อนกลับมายามดึกที่มีดมืดที่สุด  
 เพื่อกลบฝังมันอีกครั้งหนึ่ง  
 และซุกซ่อนมันไว้ตลอดกาล  
 จากสายตาของผู้คน

(quoted in Fromm-Reichmann, 1980, p. 353)

ใน ลิลิตพระลอ ขณะที่พระเพื่อนพระแพงเฝ้ารอคอยพระลอในห้องบรรทม ด้วยใจปรารถนาในการสร้างความสัมพันธ์ บทถ่ายทอดหนึ่งแสดงดังนี้

เอ็นดูอุคมดวงดอกไม้ สองเพื่อนไท่แพงกษัตริย์ เสด็จในรัตนบรรทม ปรารมภ์  
ใจอ้อว่าง กรอกดอกไม้ข้าง เพื่อชู้นานถึง ฯ (เน้นโดยผู้ศึกษา)

วรรณกรรมนิยายที่เกี่ยวกับความรักไม่สมหวัง มักสะท้อนความเหงาเชิงความสัมพันธ์ดังตัวอย่างงานเรื่อง *ข้างหลังภาพ* ของศรีบูรพา (2510 พิมพ์ครั้งแรก 2480) ซึ่งเป็นงานที่ได้รับความนิยมไม่น้อยในหมู่นักอ่านชาวไทย (ชูศักดิ์ ภัทรกุลวณิช, 2545, น. 95) คำที่แสดงถึงความเหงาเป็นคำสำคัญหนึ่งปรากฏในการพรรณนาถึงเรื่องราวความรักระหว่าง ม.ร.ว.กীরติ และนพพร

4. ความเหงาเชิงการดำรงอยู่ที่แยกจากกัน (loneliness of a separate existence) เป็นผลมาจากการที่บุคคลคิดเห็นว่ามนุษย์คือชีวิตที่แยกจากกัน (a separate existence) จึงทำให้ไม่มีผู้ใดจะสามารถมาอยู่ร่วมกับเราได้อย่างอบอุ่นใจตลอดเวลา หรือให้เราพึ่งพาได้ในยามที่เราคาดหวังต้องการ<sup>1</sup>

ผู้ศึกษาสรุปนิยามประเภทนี้จากการอธิบายและตัวอย่างส่วนใหญ่ภายใต้ชื่อ “ความเหงาเชิงการดำรงอยู่” (ในส่วนที่ไม่เกี่ยวกับความสันโดษ) ของ Moustakas “ความเหงาเชิงปัจเจกชน” ของ Landau และ “ความเหงาเชิงระหว่างบุคคล” ของ Sadler and Johnson โดยผู้ศึกษาจับประเด็นว่า แก่นสาระสำคัญของความเหงาที่ทั้งสี่ท่านกล่าวมานั้นคือ การตระหนักว่ามนุษย์คือชีวิตที่อยู่แยกจากกันนั่นเอง

---

<sup>1</sup> ผลการวิจัยเชิงประจักษ์ยืนยันความเหงาประเภทนี้ แต่เห็นควรปรับคำอธิบายใหม่เป็น “ความเหงาเชิงการดำรงอยู่ที่แยกจากกันเป็นผลมาจากการที่บุคคลคิดเห็นว่ามนุษย์เราคือชีวิตที่แยกจากกัน (a separate existence) จึงทำให้ไม่มีผู้ใดจะสามารถมาอยู่ร่วมกับเราได้อย่างอบอุ่นใจตลอดเวลา เข้าใจความรู้สึกนึกคิดเรา หรือให้เราพึ่งพาได้ในยามที่เราคาดหวังต้องการ”

นอกจากนี้ไม่พบว่าความเหงานี้สามารถมีความเข้มข้นไปสู่ระดับ 2 (ความไร้แก่นสารของการดำรงอยู่หรือสภาพที่ไม่รู้ว่าจะอยู่ไปทำไม) แต่จากข้อมูลกลับชี้ว่า ความเหงานี้อยู่ในระดับ 1 (ความเป็นไปไม่ได้ที่จะได้รับความเพลิดเพลินยินดี) เท่านั้น ผู้ศึกษาจึงปรับเปลี่ยนไปจากข้อเสนอเดิม โดยจัดความเหงานี้อยู่ในระดับ 1 (จึงทำให้ต้องสลบลำดับกับความเหงาเชิงความสัมพันธ์) ดังจะได้เสนอในบทที่ 6 อนึ่ง ประเด็นระดับความเหงาจะอธิบายในหัวข้อ ตัวตนกับการแสวงหาความเพลิดเพลินยินดีและจากการคิดเห็นว่าตนโดดเดี่ยวสู่ความเหงา ในบทนี้

ตัวอย่างเช่น Moustakas (1961) ยกประสบการณ์ชีวิตที่ดูแลลูกสาวซึ่งป่วยจนเกือบเสียชีวิต ความรู้สึกที่ตนเกิดขึ้นในเวลานั้นสำหรับในด้านความทุกข์ใจแล้ว เป็นความรู้สึกเฉพาะตน ซึ่งยากที่จะมีใครอื่นมาร่วมแบ่งปันด้วยได้

Landau (1980) เล่าถึงประสบการณ์ที่ไม่มีวันลืมเกี่ยวกับการพลาจจากอย่างง่าย ๆ กับเพื่อนสนิทในวัยเด็กของตน และความรู้สึกถึงการพลาจจากที่ไม่มีวันกลับมาพบกันด้วยความตายของเพื่อน แม้จะรู้สึกดีต่อกันอย่างไรก็ตาม คนแต่ละคนก็คือคนต่างหากจากกัน ไม่อาจอยู่ด้วยกันได้ตลอด

5. ความเหงาเชิงการมีความแตกต่าง (loneliness of being different) เป็นผลมาจากบุคลิกภาพที่ทำให้ผู้นั้นคิดเห็นว่าตนไม่มีลักษณะร่วม (commonality) กับใคร โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านความรู้สึกนึกคิด ทักษะ ซึ่งนำไปสู่ความรู้สึกแปลกแยก (alienated) กับผู้อื่น จนกระทั่งไม่สามารถมีความสัมพันธ์กับใครในลักษณะที่สนิทสนม (intimate) หรือผูกพัน (attached) ได้<sup>1</sup>

การจำแนกความเหงาเชิงการมีความแตกต่างออกเป็นประเภทหนึ่งต่างหาก เนื่องจากผู้ศึกษาเห็นว่า การที่ผู้เหงาคิดเห็นว่าตนไม่มีลักษณะร่วมกับผู้อื่นเป็นสิ่งที่ปรากฏเด่นในการบรรยายสภาพของผู้เหงาในงานวิชาการที่สำคัญหลายชิ้น เช่น Fromm-Reichmann (1959 หรือ 1980), Wintrob (1989) ความเหงาเชิงการมีความแตกต่างเป็นความเหงาที่มีระดับลึกกว่าความเหงาสามัญ ความเหงาเชิงปฏิสัมพันธ์ และความเหงาเชิงความสัมพันธ์

ตัวอย่างจดหมายของ Vincent van Gogh ที่เขียนถึงน้องของตนเกี่ยวกับชีวิตของจิตรกรเซอร์เรต์ (Surret) สะท้อนความรู้สึกเหงาประเภทนี้ได้อย่างชัดเจน ดังความตอนหนึ่งเช่น  
นอกเหนือไปจากนี้ ยังมีความว่าเหว่คอยเคี้ยวเชือกกัดกร่อน ฉันอยากจะทำมันเป็นความเจ็บเหงาว่าเหว่มากกว่าที่จะเป็นความโดดเดี่ยว มันเป็นความว่าเหว่ซึ่งจิตรกรจะต้องทนแบกรับ ซึ่งผู้คนในบางท้องถิ่นต่างพากันถือว่าเขาเป็นดุจคนบ้า เป็นไอ้ฆาตกร เป็นเจ้าคนร่อนเร่ นี่อาจจะเป็นเพียงเคราะห์กรรมซึ่งมิได้หนักหนาสาหัสสักแต่มันก็เป็นความทุกข์ระทมเช่นเดียวกัน เป็นความรู้สึกขมขื่นของการเป็นคนนอก

<sup>1</sup> หลังจากได้การเก็บรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลเชิงประจักษ์ พบว่า เพื่อความชัดเจน รัดกุมยิ่งขึ้น สมควรปรับคำอธิบายเป็น “ความเหงาเชิงการมีความแตกต่าง เป็นผลมาจากการที่บุคคลคิดเห็นว่าตนไม่มีลักษณะร่วมกับใคร ไม่ว่าจะเป็เพราะจากความแตกต่างด้านมุมมองภูมิหลัง หรือประสบการณ์ชีวิต ทำให้มีความรู้สึกแปลกแยกกับผู้อื่น” ดังจะได้เสนอในบทที่ 7

วรรณะ เป็นตัวประหลาดที่น่ารังเกียจเหยียดหยาม ถึงแม้ว่าชนบทแห่งนี้จะงดงามเร้าใจยิ่ง” (พจนานุกรมสันติ, 2535, น. 17 เน้นโดยผู้ศึกษา)

6. ความเหงาเชิงการดำรงอยู่ (existential loneliness) หรืออาจเรียกอีกอย่างว่า ความเหงาเชิงจักรวาลวิทยา (cosmic loneliness) เป็นผลมาจากการที่บุคคลคิดคำนึงถึงความหมายของการดำรงอยู่ (meaning<sup>1</sup> of existence) และกลับพบความว่างเปล่า (emptiness) สภาพไร้ความหมาย (meaninglessness)<sup>2</sup>

ตามความหมายของคำว่า ความเหงาเชิงการดำรงอยู่ ข้างต้น จึงต่างจากคำเดียวกันที่ใช้โดย Moustakas ซึ่งวิเคราะห์ได้ว่าส่วนใหญ่หมายถึง การที่บุคคลรู้สึกเหงาเมื่อคิดคำนึงถึงว่า มนุษย์คือชีวิตที่แยกต่างหากจากกัน ผู้ศึกษาจึงเห็นว่า ในประการหลังนี้ ควรเรียกว่า ความเหงาเชิงการดำรงอยู่ที่แยกจากกัน (loneliness of a separate existence) ซึ่งได้เคยกล่าวมาแล้ว

ความเหงาเชิงการดำรงอยู่เป็นความเหงาที่มีความยุ่งยากในการวิเคราะห์ แต่อาจกล่าวอย่างสังเขปในกรณีตัวอย่างของการที่ตัวตนคิดคำนึงถึงความหมายของชีวิต ย่อมพิจารณาได้ว่าความหมายของชีวิตเป็นสิ่งอื่น (the other) ซึ่งเป็นวัตถุแห่งความเพลิดเพลินยินดี (object of enjoyment) แต่สิ่งที่ตัวตนประสบคือการไม่สามารถหาคำตอบได้ ทำให้ตัวตนไม่สามารถหาวัตถุแห่งความเพลิดเพลินยินดี ผลก็คือเกิดการคิดเห็นว่าตนโดดเดี่ยว ซึ่งนำไปสู่ความรู้สึกเหงา

ความว่างเปล่าของผู้เหงาเชิงการดำรงอยู่มิใช่ความว่างตามแนวคิดแบบพุทธธรรม ซึ่งหมายถึง ว่างจากแก่นสารหรือตัวตน และว่างจากการยึดมั่นถือมั่นในตัวตน แต่เป็นความว่างที่มีตัวตน โดยผู้เหงาคิดเห็นสภาพที่มีตัวตนเพียงลำพัง ไม่มีสิ่งอื่นให้รับรู้ เนื่องจากสิ่งอื่นที่ตัวตนให้คุณค่าหรือมีนัยสำคัญ (significance) คือความหมายของชีวิต แต่เมื่อตัวตนไม่สามารถหาสิ่งอื่น (ความหมายของชีวิต) นั้นได้ ตัวตนจึงคิดเห็นว่าตนโดดเดี่ยว จนนำไปสู่ความเหงา

เราอาจนึกถึงรูปสมมุติวงกลมวงหนึ่ง (ดูภาพที่ 4 ประกอบ) ภายในวงกลมนั้น มีเพียงจุดเล็กๆ อยู่ภายใน สมมุติจุดนั้นคือ ตัวตน โดยรอบๆ ตัวตนนั้นปราศจากสิ่งอื่น (ซึ่งในที่นี้ สมมุติ = ความหมายของชีวิตที่ตัวตนไขว่คว้า) เมื่อตัวตนไร้สิ่งอื่น ตัวตนจึงคิดเห็นความว่างเปล่า แม้กระทั่งตัวตนจะสามารถเข้าถึงความสัมพันธ์กับผู้อื่นอยู่ก็ตาม แต่ผู้อื่นเหล่านั้นก็หาได้มีนัยสำคัญ

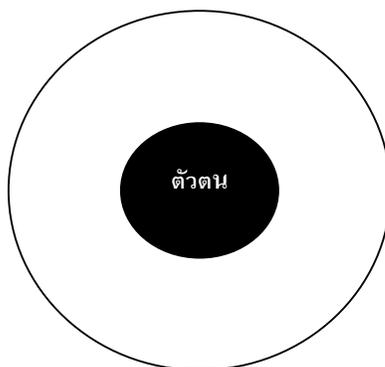
<sup>1</sup> ความหมายของคำว่า “ความหมาย” (meaning) ในที่นี้คือ ความมุ่งหมาย (purpose)

<sup>2</sup> จากเชิงอรรถข้างต้น จึงอาจแปล meaninglessness ว่า สภาพไร้ความมุ่งหมาย หรือไร้แก่นสาร ไร้สาระก็ได้ อนึ่ง ผลการวิจัยเชิงประจักษ์ ยืนยันตามคำอธิบายประเภทความหมายนี้ ดังจะเสนอในบทที่ 7

ในฐานะสิ่งอื่นที่เป็นวัตถุแห่งความเพลิดเพลินยินดี ณ ขณะนั้นไม่ การมีผู้อื่นจึงหาได้เท่ากับการมี สิ่งอื่นที่จะทำให้พ้นจากความเหงาไปได้

#### ภาพที่ 4

ภาพวงกลมสมมุติแสดงความรู้สึกถึงความว่างเปล่าของตัวตน



ตัวอย่างข้อเขียนเรื่อง ความเดียวดายของชีวิตมนุษย์ ในหนังสือ *ชัยชนะ* ของพจนานันทรสันติ (2526ก) นักเขียน-นักแปล ที่มีชื่อเสียงคนหนึ่ง ก็สะท้อนความเหงาเช่นว่านี้ ดังความที่ผู้ศึกษาขอหยิบยกมาบางตอนว่า

... ชีวิตยังเป็นความลับอันดำมืด เป็นความไร้สาระและความว่างเปล่าอันยิ่งใหญ่อยู่นานตราบเท่าที่เรายังไม่พบความจริงที่แสวงหา . . . บนทางสายเปลี่ยวของชีวิต สิ่งที่เราแสวงหานั้นคือความหมายอันแท้จริงของการมีชีวิตอยู่ . . . สิ่งนั้นเราแต่ละคนต่างค้นหาผ่านความเหงา ผ่านความรู้สึกไร้สาระ และผ่านชีวิตอันโดดเดี่ยวเดียวดายของตน” (พจนานันทรสันติ, 2526ก, น. 16-17)

มีกรณีบางบุคคลมีความเหงาเชิงการดำรงอยู่อย่างมาก โดยพบว่าสิ่งที่เคยให้สาระแก่ชีวิตหามีอยู่จริงไม่ กระทั่งมีความคิดเกี่ยวกับการดำรงอยู่ว่าที่แท้ก็หาได้มีตัวตนอยู่จริงไม่ (non-being /no self) หรืออาจเรียกว่า ความไม่มีอะไร (nothingness) ตามความเห็นของ Tillich (1952) Nietzsche เป็นบุคคลสำคัญที่เคยผ่านประสบการณ์ความเหงาแบบนี้ เมื่อเขาประกาศว่าพระเจ้าตายแล้ว นั้นหมายถึงปราศจากสิ่งที่สร้าง ความหมายแก่สรรพสิ่งในโลก เขาจึงเกิดความ

เหงาอย่างสมบูรณ์ซึ่งผลักดันให้เขาคำดิ้งสู่ห้วงเหวแห่งการไร้การดำรงอยู่<sup>1</sup> (the abyss of nonbeing)

ผู้ศึกษาเห็นว่า ผู้บอบภาวะหรือการไร้การดำรงอยู่ดังกล่าว เป็นเพียงแต่การพบในทางความคิด แต่ในสภาพความเป็นจริงแล้ว ผู้นั้นยังคงยึดถือตัวตนอยู่ ด้วยเหตุนี้จึงยังปรารถนาวัตถุแห่งความเพลิดเพลินยินดี ซึ่งในที่นี้คือ ความหมายของชีวิต มาเติมเต็มให้แก่ตน แต่เมื่อไม่สามารถหาได้ จึงเท่ากับขาดจากสิ่งอื่น ตัวตนจึงคิดเห็นว่าตนโดดเดี่ยว จนนำไปสู่ความเหงา

การกล่าวถึงประเด็นความว่างเปล่าค่อนข้างมากในความเหงาเชิงการดำรงอยู่ มิได้หมายความว่า ความว่างเปล่าไม่มีอยู่ในความเหงาประเภทอื่น แท้ที่จริงความรู้สึกถึงความว่างเปล่ามีอยู่ในความเหงาทุกประเภท เพียงแต่ผู้เหงาเชิงการดำรงอยู่ที่คิดคำนึงถึงความหมายของชีวิตมักสะท้อนความรู้สึกโดยใช้คำว่า ความว่างเปล่า เป็นไปได้ว่า เพราะโดยทั่วไปความเหงาเชิงการดำรงอยู่เป็นความเหงาที่เข้มข้นโดยตัวเอง เพราะเป็นความเหงาที่เกิดจากความจริงจังในการตั้งคำถามพื้นฐานที่สุดของการดำรงอยู่ของตัวตน

แต่การมีความเหงาเชิงการดำรงอยู่ ไม่จำเป็นต้องมาจากการใคร่ครวญทางปรัชญา (philosophical reflection) เสมอไป โดยอาจมาจากสภาพการณ์แวดล้อมที่เอื้อให้ตัวตนเกิดการปรุงแต่งเป็นความเหงาแบบนี้ก็ได้ อาจพิจารณาได้จากตัวอย่างเรื่องราวของ “ทองโปรย” ใน *หลายชีวิต* ของ คีฤทธิ์ ปราโมช, ม.ร.ว. (2544)

ทองโปรย เป็นหญิงที่เกิดมาดงามและร่ำรวย ได้รับการเลี้ยงดูอย่างตามใจมาตั้งแต่เด็ก ในชีวิตต้องการอะไร ก็จะมีผู้ตอบสนองให้ได้ ชีวิตครอบครัวของทองโปรยก็มีสามีที่แสนดี คอยเอาอกเอาใจ จนทำให้ทองโปรยรู้สึกเบื่อหน่ายชีวิตตน เพราะทุกอย่างที่ได้มาง่ายดาย นั้นต่อมาก็กลายเป็นสิ่งที่ไม่มีความสำคัญ (insignificant) แก่ชีวิตตนเสมอ “เป็นชีวิตที่ปราศจากความหมายไร้สาระ เพราะความอยากได้อะไรก็ได้ไปทุกอย่างนั่นเอง” ทองโปรยคิดเห็นว่าตน “ขาดวัตถุแห่งความสนใจ” ทำให้ “ชีวิตเปล่าเปลี่ยวปราศจากความหมาย” “ว่างเปล่า” (คีฤทธิ์ ปราโมช, ม.ร.ว., 2544, น. 227, 229, 231-232) ม.ร.ว. คีฤทธิ์ เขียนในตอนท้ายตอนหนึ่งว่า

ทองโปรยมีเงิน มีบ้านอยู่ มีสามีที่เอาใจ ทุกคนจะต้องถามว่าทองโปรยต้องการอะไรอีก ทองโปรยก็เคยตั้งปัญหานั้นถามตัวเอง แต่แล้วก็ตอบไม่ได้ และเมื่อทองโปรยตอบ

---

<sup>1</sup> ความคิดที่ว่าไม่มีการดำรงอยู่ของตัวตน (โดยมีการยึดมั่นในตัวตนของผู้คิดอยู่) หรือสัจนิยม (nihilism) สามารถนำไปสู่ความรู้สึกกลัวหรือวิตกกังวลต่อการดำรงอยู่ (existential anxiety) ด้วย โดยสภาพความรู้สึกไม่มั่นคง เพราะเห็นถึงความไม่แน่นอนของชีวิตนั้น ตัวผู้คิดมีสิ่งอื่น (the other) ที่ชัดเจน ณ ขณะดังกล่าว จึงมิใช่เป็นความรู้สึกเหงาแต่อย่างใด

ปัญหานั้นให้แก่ตัวเองมิได้ ท่องไปรยก็หมดกำลังใจที่จะอยู่เฉยๆ” (ม.ร.ว.คึกฤทธิ์ ปราโมช, 2544, น. 232)

หรือตัวอย่าง “ลินจง” ใน *หลายชีวิต* อีกเช่นกัน ลินจงคล้ายกับทองไปรย ตรงที่มีฐานะดีและรูปร่างดี แต่นอกจากนั้นลินจงยังเป็นผู้มีจิตใจที่เมตตาอย่างมากอีกด้วย ลินจงเติบโตมาพร้อมกับการได้รับความรักอย่างดีจากพ่อแม่ และเมื่อมีสามี สามีก็ดี แต่แต่งงานหลายปี ลินจงก็มีทุกข์ที่ไม่มีบุตร “ชีวิตก็ดูว่างเปล่าปราศจากความหมาย” (คึกฤทธิ์ ปราโมช, ม.ร.ว., 2544, น. 192) จนอยู่มาวันหนึ่ง เมื่อลินจงทราบว่าคุณตั๋งครรภี ความรู้สึกเปล่าเปลี่ยวจึงหายไป ชีวิตจึงรู้สึกมีความหมายขึ้น (คึกฤทธิ์ ปราโมช, ม.ร.ว., 2544, น. 193) ความเหงาของลินจงอาจถูกตีความผิดได้ว่าเป็นความเหงาเชิงความสัมพันธ์ แต่ที่จริงแล้วคือความเหงาเชิงการดำรงอยู่ เพราะสิ่งที่ทำให้ลินจงคิดเห็นว่าตนโดดเดี่ยว มาจากการคิดเห็นว่าชีวิตตนปราศจากความหมายเพราะปราศจากความ เป็นแม่ การมีลูกไม่ใช่สิ่งที่เป็นคุณค่าในตัวเองสำหรับลินจงเลย มันเป็นแต่เพียงองค์ประกอบหนึ่งของคุณค่าที่แท้จริงที่ลินจงต้องการ ซึ่งก็คือความเป็นแม่ในฐานะเป็นความหมายของชีวิต

อาจพิจารณาตัวอย่างการสะท้อนความรู้สึกถึงความว่างเปล่า ในความเหงาประเภทอื่นอย่างความเหงาเชิงความสัมพันธ์ ได้จากตัวอย่างเรื่องราวของ “ละม่อม” ใน *หลายชีวิต* ของ ม.ร.ว. คึกฤทธิ์ ซึ่งกล่าวถึงชีวิตของละม่อม ซึ่งเกือบตลอดช่วงเวลาของชีวิตได้ทำหน้าที่ปรนนิบัติดูแลมารดาเป็นอย่างดี ในขณะที่มารดาซึ่งเป็นคนเอาแต่ใจก็เรียกร้องอย่างมากต่อละม่อม จนทำให้ละม่อมไม่มีโอกาสตอบสนองความต้องการที่เป็นตัวของตัวเอง ไม่มีเวลาที่จะสร้างความสัมพันธ์กับใครอื่นได้จริงจัง แม้แต่มารดาตนนั้น ละม่อมก็รู้สึกมีปัญหาในความสัมพันธ์ด้วย ในท้ายที่สุด เมื่อตนมาพบว่ามารดาได้ซุกซ่อนจดหมายที่ “สนิท” คนที่เคยรักตนซึ่งเคยส่งมาให้เป็นเวลานานหลายปี ทำให้ละม่อมเกิดความโกรธอย่างถึงที่สุดกระทั่งฆาตกรรมมารดาตน ม.ร.ว. คึกฤทธิ์ บรรยายในตอนท้ายเรื่องว่า

ในขณะที่เรือลำนั้นแล่นฝ่าพายุฝน ละม่อมก็นั่งมองออกไปในความมืดด้วยหัวใจที่ว่างเปล่า ชีวิตของละม่อมในอดีตไม่มีอื่นนอกจากความว่างเปล่า ชีวิตในอนาคตนั้นก็ไม่มีแต่ความว่างเปล่าอีก จริงอยู่ละม่อมตั้งใจจะไปหาสนิทที่กรุงเทพฯ แต่สนิทก็มีเมียเสียแล้วจะมีอะไรให้ละม่อมได้ (คึกฤทธิ์ ปราโมช, ม.ร.ว., 2544, น. 155-156 เน้นโดยผู้ศึกษา)

เรายังอาจพิจารณาความรู้สึกถึงความว่างเปล่าได้อีก จากตัวอย่างในบทกวีเรื่อง *ที่คืนว่างเปล่า* ซึ่งเขียนโดยอดีตคนใช้คนหนึ่งของ Fromm-Reichmann ภายหลังจากหายป่วยแล้ว ได้ให้ภาพเชิงสัญลักษณ์ที่แสดงว่าความรู้สึกเหงาเป็นอย่างไร ดังนี้

### “ที่ดินว่างเปล่า”

ไม่มีใครกรายใกล้ที่นี่ ไม่ว่าจะเข้าหรือค้ำ  
 ต้นหญ้าที่เปล่าเปลี่ยวขึ้นรกเลื้อยไปจนพันสายตา  
 มีเพียงกระต่ายป่าตัวหนึ่งพลัดเข้ามา แล้วก็จากไป  
 เจ้าของที่ดินผืนนี้คือความเงิบบังน  
 ผู้เช่าที่ดินคือรุ่งอรุณ

(quote in Fromm-Reichmann ,1980, p. 353)

ผู้ศึกษาเห็นว่า บทกวีชิ้นนี้สะท้อนถึงความรู้สึกว่างเปล่าของคนเหงาได้เป็นอย่างดี คำว่า “ที่ดินว่างเปล่า” (empty lot) นั้น ผู้เขียนบทกวีเล่นคำ เนื่องจากคำว่า lot นอกจากมีความหมายว่า ที่ดิน แล้ว ยังมีอีกความหมายคือ ฆะตกรรม อาจแปลความของชื่อบทกวีนี้ได้อีก หมายความว่า ฆะตกรรมที่ว่างเปล่า หรือหมายถึงชีวิตของผู้เหงาที่มีสภาพว่างเปล่า

“ต้นหญ้าที่เปล่าเปลี่ยวขึ้นรกเลื้อย” (บรรทัดที่ 2) นั้น ต้นหญ้า เป็นวัชพืชซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่มีความประโยชน์ ต้นหญ้าในที่นี้จึงเป็นสัญลักษณ์ถึงความไร้สาระ คำว่า “กระต่ายป่า” (a wild hare ในบรรทัดที่ 3) คำว่า hare ซึ่งแปลว่า กระต่าย ยังมีความหมายถึง เรื่องราวที่บ่าบอได้ด้วย และ คำว่า wild หรือ ป่า ยังมีความหมายถึงลักษณะที่ไม่สามารถควบคุมได้ (uncontrollable) “กระต่ายป่าเพียงตัวหนึ่งพลัดเข้ามาในผืนดินนี้แล้วจากไป” จึงหมายถึงเรื่องราวไร้สาระที่เข้ามาสู่ชีวิต

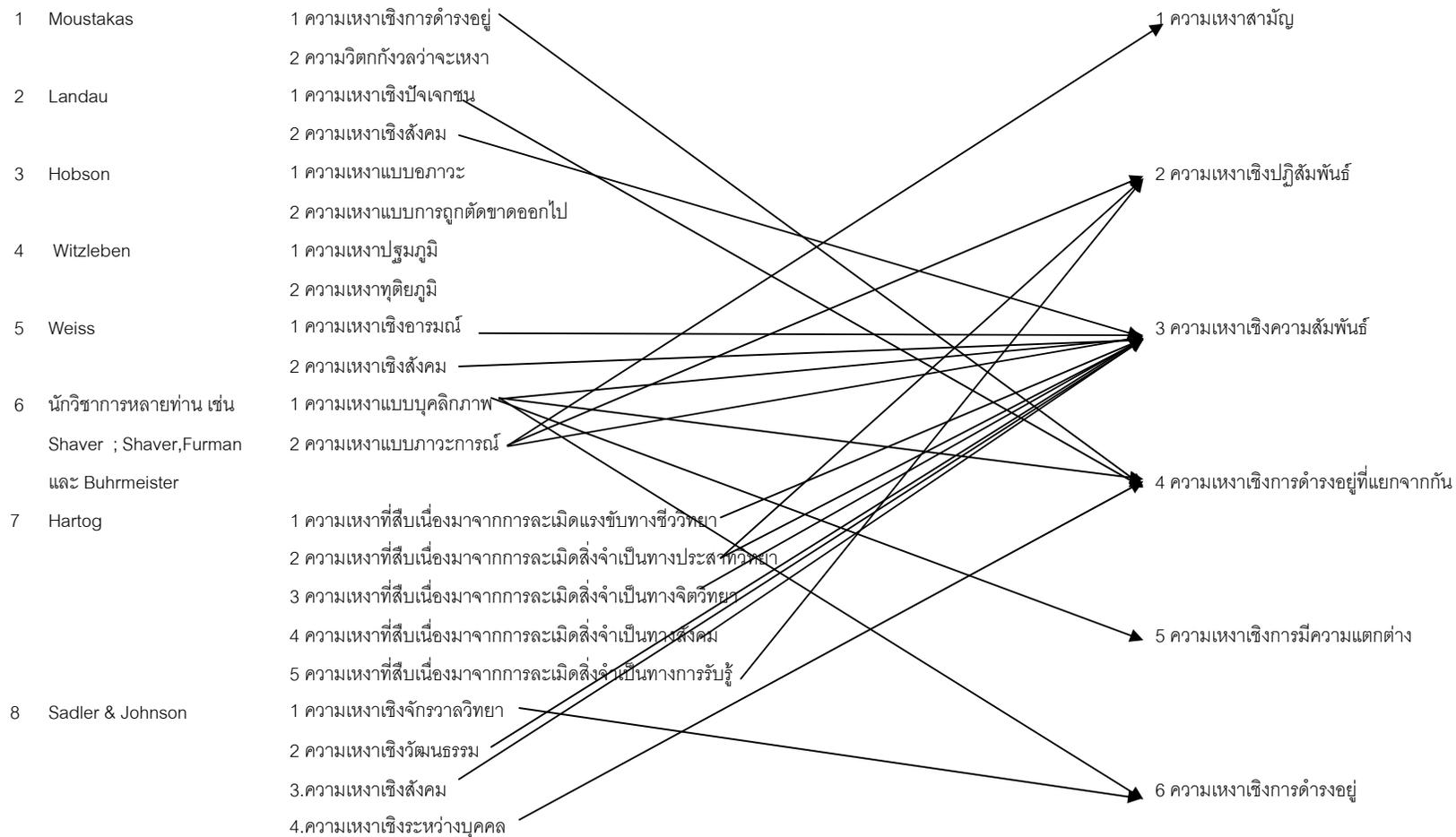
เจ้าของที่ดิน (บรรทัดที่ 4) คือผู้ครองกรรมสิทธิ์ในที่ดิน หมายถึง ความจริงของการดำรงอยู่ เมื่อถูกกล่าวว่าเป็นความเงิบบังน ย่อมหมายถึงว่า ความจริงนิรันดร์ของชีวิตคือความเงิบบังนนั่นเอง

ผู้เช่าที่ดิน (บรรทัดที่ 5) ซึ่งเป็นผู้ที่เจ้าของที่ดินปรารถนา จึงสื่อความหมายถึงสิ่งที่ให้ความยินดี และเมื่อกล่าวว่าเป็นรุ่งอรุณ อันเป็นสิ่งที่เฝ้ารอคอยด้วยความหวัง แต่เมื่อมาแล้วก็ไม่สามารถดำรงอยู่ได้ตลอดไป เนื่องจากเวลานั้นย่อมผันแปรเคลื่อนคล้อยไปเป็นค่าคืนจนได้

อาจแสดงการเปรียบเทียบประเภทความเหงาที่เสนอโดยนักวิชาการต่างๆ กับประเภทความเหงาที่ผู้ศึกษาเสนอ ด้วยภาพที่ 5

ภาพที่ 5

เปรียบเทียบประเภทความเหงานักวิชาการต่างๆ กับประเภทความเหงานักศึกษาเสนอก่อนทดสอบ



จากจำนวนลูกศรจากภาพที่ 5 จะเห็นว่า เนื้อหาประเภทความเหงาที่นักวิชาการเสนอมากที่สุดตรงกับที่ผู้ศึกษาเรียกว่าความเหงาเชิงความสัมพันธ์ รองลงมาคือความเหงาเชิงการดำรงอยู่ที่แยกจากกัน ความเหงาเชิงปฏิสัมพันธ์ ความเหงาเชิงการดำรงอยู่ แต่เป็นที่น่าสังเกตว่า เนื้อหาประเภทความเหงาที่ตรงกับความเหงาสามัญและความเหงาเชิงการมีความแตกต่าง กลับมีการกล่าวถึงน้อยมาก

การแบ่งประเภทของนักวิชาการอื่นที่ไม่มีลูกศรโยง ด้วยเหตุผลไม่ใช่ความเหงา (กรณีความวิตกกังวลว่าจะเหงาของ Moustakas) เป็นการเน้นที่ความเหงาของผู้ป่วยทางจิต (Hobson, Witzleben)

หากพิจารณาเปรียบเทียบระหว่างความเหงาแบบบุคลิกภาพ และความเหงาแบบภาวะการณ์กับการแบ่งประเภทความเหงาที่ผู้ศึกษาเสนอแล้ว จะเห็นว่า ความเหงาแบบบุคลิกภาพเกี่ยวข้องกับความเหงาเชิงการดำรงอยู่ที่แยกจากกัน ความเหงาเชิงการมีความแตกต่าง ความเหงาเชิงการดำรงอยู่ และความเหงาเชิงความสัมพันธ์โดยเฉพาะกรณีที่เกิดจากปัญหาภายในบุคลิกภาพ สำหรับความเหงาแบบภาวะการณ์เกี่ยวข้องกับความเหงาสามัญ และความเหงาเชิงปฏิสัมพันธ์ ความเหงาเชิงความสัมพันธ์ในกรณีที่มีสาเหตุสำคัญจากปัจจัยสภาพแวดล้อม

การแบ่งความเหงาออกเป็น 6 ประเภทข้างต้นของผู้ศึกษา มิได้หมายความว่าบุคคลหนึ่งจะมีความเหงาประเภทเดียว บุคคลผู้เหงาอาจมีความเหงาในหลายประเภทในคนเดียวกันได้ เช่น ในกรณีของพจนา จันทรสันติ ซึ่งผู้ศึกษาได้ยกตัวอย่างไว้ก่อนหน้านี้ว่ามีงานเขียนที่สะท้อนถึงความเหงาเชิงการดำรงอยู่ แต่ก็ปรากฏว่า ในข้อเขียนเรื่อง ความโดดเดี่ยวของมนุษย์นอกคอก ในชัยชนะ (พจนา จันทรสันติ, 2526ก) ก็สะท้อนถึงความเหงาเชิงการมีความแตกต่างด้วย ดังตัวอย่าง

มีคนอยู่ประเภทหนึ่งซึ่งดูเหมือนว่า ความเหงาและความโดดเดี่ยวจะเป็นสมบัติของเขาโดยเฉพาะ เขาเกิดมาเพื่อที่จะโดดเดี่ยว และเพื่อที่จะเลือกเดินทางสายนี้ด้วย เพราะเหตุที่เขารู้ตัวว่า เขาไม่เหมือนกับคนส่วนมาก ...เขาไม่ได้เกิดมาเพื่อที่จะเป็นด้านตรงกันข้าม หรือเป็นความขัดแย้งของคนอื่นหรือ ไม่มีใครที่ถูกขัดแย้งแล้วจะสบายใจขึ้นมาได้ ทั้งการขัดแย้งและทำตรงกันข้ามกับผู้อื่นก็ไม่ใช่ความสุขและน่ายินดี แต่เขามีเหตุผลอยู่ในความคิด ในคำพูดและในการกระทำของเขา ...เขากลายเป็นคนแปลกหน้าสำหรับโลกนี้ . . . ผู้คนเห็นห่างออกไปจากเขา และเขาก็ หลีกเร้นไปจากผู้คน เดินเหินอยู่เพียงลำพัง ไม่มีใครเข้าใจความคิดของเขา เขาพยายามสื่อสาร แต่ก็ไม่มีใครสามารถเข้าใจชีวิตของคนนอกคอก . . . มีใครในโลกบ้างที่ไม่

ปรารถนาการยอมรับจากผู้อื่น การถูกปฏิเสธเป็นความเหงาที่กัดกร่อนเข้าไปถึงหัวใจ ... (พจนานุกรมสันติ, 2526ก, น. 18-19 เน้นโดยศึกษา)

โดยสรุป จะเห็นได้ว่า เนื้อหาของภาวะในทุกประเภทความเหงาที่กล่าวมาล้วนทำให้บุคคลคิดเห็นว่าตนโดดเดี่ยว ซึ่งนำไปสู่ความรู้สึกเหงาทั้งสิ้น อย่างไรก็ตาม การแบ่งประเภทที่ผู้ศึกษาเสนอนี้อาจยังไม่ครอบคลุมครบถ้วนทุกกรณีที่สามารถเป็นไปได้ ทั้งนี้เพราะปัจจัยสำคัญที่นำไปสู่ความเหงาก็คือการปรุงแต่งทางความคิด เป็นเรื่องของปัจเจกบุคคล ซึ่งอาจมีความหลากหลายทั้งในเนื้อหาและลีลา จนยากในการหาข้อสรุปทั่วไป (generalization)<sup>1</sup>

### มโนทัศน์พื้นฐานของทฤษฎี

ดังที่ได้ชี้ในบทที่ 2 หัวข้อที่ 5 แล้วว่า การอธิบายความเหงาที่ผ่านมามากเริ่มต้นจากมุมมองของสาขาวิชาหนึ่งๆ เข้าสู่ความเหงา โดยมุมมองต่างๆ ได้กล่าวถึงปัจจัยบางประการและภาวะบางประการของมนุษย์ว่าเป็นสาเหตุของความเหงา อย่างไรก็ตาม ปัญหาที่สำคัญของมุมมองของสาขาวิชาต่างๆ ที่ผ่านมาคือ ยังไม่สามารถแสดงให้เห็นได้อย่างชัดเจนว่าปัจจัยและภาวะเหล่านั้นมีความเชื่อมโยงกับความเหงาอย่างไร เพื่อให้การพิจารณาความเหงาเป็นไปอย่างกว้างขวาง ตรงประเด็น หลีกเลียงข้อจำกัดที่เกิดจากมุมมองของสาขาหนึ่งๆ ผู้ศึกษาเห็นว่า ควรนำความเหงากลับมาเป็นองค์ประธาน นั่นคือการพิจารณาใคร่ครวญว่าความเหงาคืออะไร จากนั้นจึงอาศัยความรู้จากสาขาต่างๆ ที่เกี่ยวข้องมาช่วยทำความเข้าใจ แนวทางศึกษาเช่นนี้เรียกว่าแนวทางสหวิทยาการ

ในการทบทวนพัฒนาการของการศึกษาความเหงา Weiss (1989, pp. 6-7) ซึ่งเป็นผู้ที่ได้รับการยอมรับว่าเป็นผู้บุกเบิกในการวิจัยความเหงา ได้ชี้ถึงความสำคัญของแนวทางสหวิทยาการในการศึกษาความเหงา และเห็นว่า ประเด็นสำคัญในการอธิบายสาเหตุความเหงาคือ จะต้องหาความเชื่อมโยงระหว่างการคิดเห็นของตัวตนที่ถูกโดดเดี่ยว หรือการคิดเห็นความโดดเดี่ยว กับประสบการณ์ความเหงาให้ได้ (และดู Vincenzi & Grabosky, 1989, p. 266) ปัจจุบันยังไม่มีผู้ใดตอบปัญหาที่ Weiss ตั้งขึ้นได้ เพื่อแก้ข้อจำกัดในการศึกษาที่ผ่านมาและตอบปัญหาสำคัญของ Weiss ดังกล่าว ผู้ศึกษาขอเสนอทฤษฎีความเหงาที่อิงตัวตน (the self-based theory of loneliness) ซึ่งเป็นทฤษฎีที่ได้จากการศึกษาตามแนวทางสหวิทยาการ

<sup>1</sup> อย่างไรก็ตาม เมื่อทำวิจัยเชิงประจักษ์ ผลการศึกษายังไม่พบความเหงามากกว่า 6 ประเภทที่เสนอ

ในการอธิบายสาเหตุของความเหงา ทฤษฎีความเหงาที่อิงตัวตนมีสาระสำคัญ ประกอบด้วยสองส่วนคือ ธรรมชาติของตัวตนที่แสวงหาความเพิลิดเพลินยินดี และลักษณะเฉพาะของความหมายของคำว่าความโดดเดี่ยว ซึ่งส่งผลให้ตัวตนใดๆ ที่ปรุงแต่งความหมายดังกล่าวแล้ว จะเกิดความรู้สึกเหงา

ในการอธิบายทฤษฎีความเหงาที่อิงตัวตน ขอเสนอจากการอธิบายมโนทัศน์พื้นฐานของทฤษฎีนี้ก่อน ซึ่งมี 5 มโนทัศน์ ได้แก่ ใจ (mind) ตัวตน (self) วัตถุ (object) ความรู้สึก (feeling) และการคิดปรุงแต่ง (volitional thinking)

ใจ, จิต หรือจิตใจ (mind) เป็นสิ่งเดียวกัน (ดู เอกชัย จุลละจาริตต์, 2548, น. 29) ในที่นี้ขอเลือกใช้คำว่า ใจ ในช่วงทศวรรษที่ 1920-ทศวรรษที่ 1950 สาขาจิตวิทยาถูกครอบงำด้วยกระแสหลักด้านพฤติกรรมศาสตร์ กระทั่งนิยามของวิชาจิตวิทยาที่เป็นเรื่องของการศึกษาใจ ถูกตัดออกไป แทนด้วยนิยามว่าเป็นการศึกษาพฤติกรรมอย่างเป็นวิทยาศาสตร์ (the scientific study of behavior) ความสำคัญของใจถูกฟื้นฟูกลับมาอีกครั้งในทศวรรษ 1960 จนปัจจุบันนิยามจิตวิทยาถูกทำให้กว้างขวาง ครอบคลุมทั้งศาสตร์ว่าด้วยพฤติกรรมและกระบวนการทางใจ (the science of behavior and mental processes) (Sdorow, 1993, p. 4) การปฏิบัติของจิตวิทยาการคิดรู้ (cognitive psychology) มีบทบาทสำคัญในการเน้นการศึกษามโนทัศน์ของใจอย่างเป็นปรัวิสัย (1993, p. 18)

นอกจากสาขาวิชาการแบบโลกๆ แล้ว เรายังสามารถปฏิบัติต่อพุทธธรรมในฐานะวิชาการได้ด้วย โดยหลักเหตุผลผ่านการตรวจสอบด้วยประสบการณ์เชิงประจักษ์ อภิธรรมถือเป็นเนื้อหาวิชาการของพุทธธรรม (ระวี ภาวิไล, 2536, น. 14) อภิธรรมนิยามจิตว่าเป็นธรรมชาติที่เป็นตัวรู้ (ระวี ภาวิไล, 2536, น. 19)

ผู้ศึกษาขอเสนอนิยามของ ใจ หมายถึง ความสามารถของสิ่งมีชีวิตที่สำแดงออกในรูปแบบของการรับรู้ ความจำ การคิด การเข้าใจ และการเรียนรู้ (that power of a living being which manifests itself in the forms of awareness, memory, thinking, understanding, and learning) นิยามนี้สอดคล้องกับความเข้าใจของจิตวิทยาการคิดรู้ และในพจนานุกรมภาษาอังกฤษฉบับมาตรฐาน (เช่น *The American Heritage Dictionary of the English Language*, 2000, p. 1117) และโดยสาระ ก็ไม่ต่างจากนิยามในอภิธรรม

จากนิยามใจข้างต้น จึงอาจนิยาม **ตัวตน** (self) หมายถึง ใจที่กำหนดวางตัวเองให้เป็น “ฉัน” (the mind which posits itself as “I”) (ดูทัศนะที่สอดคล้องกันนี้ใน Mijuskovic, 1980, p. 67)

หลักการพื้นฐานของอภิปรัชญาคือการศึกษาลักษณะของโลกและชีวิตในปัจจุบันขณะผ่านมโนทัศน์หลักคือ จิต และอารมณ์ (ระวี ภาวิไล, 2536, น. 19, 390) ดังที่กล่าวแล้วว่าจิตคือธรรมชาติที่เป็นตัวรู้ ธรรมชาติฝ่ายรู้ หรือธรรมชาติรู้ (2536, น. 19, 20, 223) ส่วนอารมณ์คือธรรมชาติฝ่ายที่ถูกรู้ (2536, น. 19, 20) อารมณ์ตามความหมายภาษาบาลี เทียบได้กับคำภาษาอังกฤษว่า object อภิปรัชญาอธิบายความจริงตามธรรมชาติของจิต (หรือ ใจ ตามงานศึกษา) นี้ คือการรู้อารมณ์ ปรัชญาการณชีวิตและโลกวิเคราะห์ได้ว่าเป็น จิตรู้อารมณ์ (2536, น. 21, 390) “โลกและชีวิตหรือการปรากฏของสรรพสิ่งคือจิตรู้อารมณ์ ไม่มีอะไรนอกเหนือไปจากนี้” (2536, น. 224) “การเกิดขึ้นของจิตก็เพื่อรู้อารมณ์ และอารมณ์ก็คือสิ่งที่จิตรู้ ดังนั้น จิตที่ไม่กำลังรู้อารมณ์อยู่ก็มีไม่ได้” (2536, น. 19) David Hume ก็มีแนวคิดในการทำงานนี้ ดังความว่า

ข้าพเจ้ามักเผชิญกับการรับรู้บางอย่างในเรื่องความร้อน ความหนาว ความสว่าง ความมืด ความรัก ความเกลียด ความเจ็บปวด และความทุกข์ ไม่ว่าจะในขณะใดก็ตาม ข้าพเจ้าไม่อาจจับตัวเองได้โดยปราศจากการรับรู้บางอย่างหนึ่งอย่างใด และข้าพเจ้าไม่เคยสังเกตพบสิ่งใดนอกจากการรับรู้ (อ้างถึงใน จุฑาทิพย์ อุมะวิชณี, 2539, น. 2)

ผู้ศึกษาขอแทนคำว่า อารมณ์ ในภาษาบาลี เป็นคำไทยว่า **วัตถุ** (object) ซึ่งอาจนิยามว่าเป็น สิ่งที่ใจรับรู้ (what the mind is aware of) พุทธธรรมชี้ว่า วัตถุเข้าสู่การรับรู้ของใจหรือมาปรากฏแก่ใจได้ 6 ทาง ได้แก่ วัตถุที่เป็นรูปเข้าสู่การรับรู้ของใจทางตา วัตถุที่เป็นเสียงเข้าสู่การรับรู้ของใจทางหู วัตถุที่เป็นกลิ่นเข้าสู่การรับรู้ของใจทางจมูก วัตถุที่เป็นรสเข้าสู่การรับรู้ของใจทางลิ้น วัตถุที่เป็นสัมผัสสัมผัสกายเข้าสู่การรับรู้ของใจทางเนื้อหนังร่างกาย วัตถุที่เป็นเรื่องราว นามธรรม ความนึกคิด เข้าสู่การรับรู้ของใจโดยตรง วัตถุแห่งการรับรู้ทั้งหมดไม่ใช่ใจ แต่เป็นสิ่งที่อื่น การเข้าถึงบทบาทสำคัญของใจต่อการรับรู้วัตถุ บางท่านเห็นว่า สอดคล้องกับความเข้าใจเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างผู้รู้ กับสิ่งที่ถูกรู้ตามหลักฟิสิกส์สมัยใหม่ (Capra, 1983) นอกจากนั้น การจัดรวมการรับรู้ของใจโดยตรงเป็นอีกทางหนึ่งด้วยนั้น ทำให้แตกต่างจากหลักพฤติกรรมนิยม ที่กำหนดขอบเขตการรับรู้เฉพาะประสบการณ์ของประสาทสัมผัสทั้ง 5 เท่านั้น

การรับรู้ของใจต่อวัตถุ (object awareness) มี 6 ลักษณะตามทางที่วัตถุเข้าสู่การรับรู้ของใจหรือมาปรากฏแก่ใจ ได้แก่

เห็น (see) คือ การที่วัตถุ (รูป) เข้าสู่การรับรู้ของใจทางตา

ได้ยิน (hear) คือ การที่วัตถุ (เสียง) เข้าสู่การรับรู้ของใจทางหู

ได้กลิ่น (smell) คือ การที่วัตถุ (กลิ่น) เข้าสู่การรับรู้ของใจทางจมูก

ลิ้ม (taste) คือ การที่วัตถุ (รส) เข้าสู่การรับรู้ของใจทางลิ้น

ถูกเนื้อต้องตัว (touch) คือ การที่วัตถุ (สิ่งสัมผัสร่างกาย) เข้าสู่การรับรู้ของใจทางเนื้อหนังร่างกาย

สำนึก (be conscious of) คือ การที่วัตถุ (เรื่องราวนามธรรม ความนึกคิด) เข้าสู่การรับรู้ของใจโดยตรง

จะสังเกตได้ว่า วัตถุใดๆ ไม่ว่าจะรูป เสียง กลิ่น รส สิ่งสัมผัสร่างกาย และนามธรรมความนึกคิดที่ปรากฏแก่ใจ ล้วนไม่ใช่ใจที่กำหนดวางตัวเองเป็น “ฉัน” หรือไม่ใช่ตัวตน แต่เป็นสิ่งอื่น (the other)

เมื่อใจรับรู้วัตถุหรือเมื่อวัตถุปรากฏแก่ใจแล้ว ใจก็จะจดจ่อเกาะกุมอาศัยอยู่ที่วัตถุนั้น (dwell on the object) ณ ขณะหนึ่ง แล้วใจก็จะละวัตถุนั้น (leave it) แล้วไปจับหรือรับรู้วัตถุใหม่ (take up a new object) ณ ขณะหนึ่งของใจ ใจจะรับรู้วัตถุเพียงหนึ่งเดียว (ดู ระเบียบ ภาวิไล, 2536, น. 223-224) หรืออาจพูดในที่นี่เป็นวลีสั้นๆ ว่า “หนึ่งขณะ หนึ่งวัตถุ” (one moment, one object) เป็นที่น่าพิจารณาว่า ความคิดของ Hume สอดคล้องกับความนี้เช่นกัน เขากล่าวว่า

ข้าพเจ้ากลัวเสียงที่จะยืนยันว่า มนุษย์ทั้งหลายไม่ได้มีอะไรมากไปกว่ากองหรือผลรวมของการรับรู้แบบต่างๆ ที่เกิดขึ้นต่อกันอย่างรวดเร็วอย่างคาดไม่ถึง และอยู่ในขอบวนการของการไหลอันไม่มีที่สิ้นสุด แม้ในชั่วพริบตาเดียว การรับรู้ของเราก็ผันแปรไปต่างๆ นานา ความคิดของเราก็ยังผันแปรไปมากกว่าการมองเห็น ระบบประสาทและสมรรถภาพต่างๆ ของเราก็มีส่วนต่อการเปลี่ยนแปลงนี้ บางทีในชั่วขณะหนึ่ง คงไม่มีอำนาจใดในจิตที่คงตัวเช่นเดิมโดยไม่ผันแปรเลย จิตเปรียบเสมือนกับการละครอย่างหนึ่ง ที่การรับรู้หลายๆ อย่างจะแสดงตัวปรากฏขึ้นมาต่อกันไป ผ่านไปเปลี่ยนไปเรื่อยๆ โดยมีบทบาทและสภาพต่างๆ มากมาย (อ้างถึงใน จุฑาทิพย์ อุมะวิชนี., 2539, น. 2)

อาจพิจารณาได้ว่า การรับรู้ของใจต่อวัตถุเป็นการกระทำ (action) ในลักษณะหนึ่งของใจต่อวัตถุนั้นเอง การกระทำในลักษณะอื่นก็เช่น จดจำวัตถุ และคิดเกี่ยวกับวัตถุ เป็นต้น การกระทำของใจต่อวัตถุซึ่งเกิดขึ้นตลอดเวลาไม่เพียงแต่ปรากฏในหลักอภิธรรม และความคิดทางปรัชญาของ Hume เท่านั้น ยังปรากฏในองค์ความรู้ของสาขาจิตวิทยาอีกด้วย (ดู Greenfield, 1996, p. 20)<sup>1</sup>

ในขณะที่การคิดเป็นการกระทำอย่างหนึ่ง จะเห็นว่า ความรู้สึก ไม่ใช่ตัวการกระทำ เมื่อใจมีการกระทำของใจที่เป็นการคิด ย่อมมีสภาพของใจเกิดขึ้น ซึ่งก็คือ ความรู้สึก (ดู เปรียบเทียบการอธิบายการคิดส่งผลต่อความรู้สึกใน Epstein, 1993, p. 320) คำนี้เป็นคำกลางๆ

<sup>1</sup> We think all the time, whether we are aware of it or not.

และใช้ในลักษณะทั่วไป (Drever, 1982, p. 95; *The American Heritage Dictionary of the English Language*, 2000, pp. 585, 648) ขณะที่อารมณ์ (emotion) คือความรู้สึกที่มีลักษณะของการสั่นไหวอย่างแรง เช่น ดีใจ เสีย โกรธ และ ฯลฯ (สรุปจาก Drever, 1982, p. 82 และ *The American Heritage Dictionary of the English Language*, 2000, p. 648)

โดยสรุป **ความรู้สึก** (feeling) คือ สภาพของใจ (mental state) อันเป็นผลของการที่ใจรับรู้วัตถุ ซึ่งเป็นสิ่งที่มาเกี่ยวกับความคิด

ความรู้สึก แบ่งโดยอิงท่าทีของบุคคลที่มีต่อความรู้สึกต่างๆ ได้เป็น 3 ประเภท ดังนี้

1. ความรู้สึกที่เป็นสุขหรือเพลิดเพลินยินดี (happy feeling/enjoyment) เป็นความรู้สึกที่เราอยากมี

2. ความรู้สึกที่เป็นทุกข์ (unhappy feeling/suffering) เป็นความรู้สึกที่ตรงข้ามกับความรู้สึกที่เป็นสุข คือเป็นความรู้สึกที่เราอยากไม่มีหรืออยากหนี

3. ความรู้สึกเฉยๆ ไม่สุขไม่ทุกข์ (indifferent feeling) เป็นความรู้สึกที่เราทั้งมิได้อยากมีและมิได้อยากไม่มี หรือมิได้อยากหนี

ความรู้สึกอย่างไรที่เป็นสุขหรือที่เราอยากมี และความรู้สึกอย่างไรที่เป็นทุกข์หรือที่เราอยากไม่มีหรืออยากหนี โดยทั่วไปแล้วจะตรงกัน เช่น ความเบิกบาน ความสบายใจ ความอึดอ้อม ความสงบ ความเย็นใจ ความร่าเริง ความสนุกสนาน ความปิติ และ ฯลฯ เป็นความรู้สึกที่เป็นสุขหรือที่เราอยากมี ในขณะที่ความหดหู่ ความเศร้าโศก ความเหงา ความเบื่อ ความแข็ง ความรำคาญ ความหงุดหงิด ความขยะแขยง ความตกใจ ความกลัว ความวิตกกังวล ความกระวนกระวาย ความร้อนใจ ความโกรธ และ ฯลฯ เป็นความรู้สึกที่เป็นทุกข์หรือที่เราอยากไม่มีหรืออยากหนี

อย่างไรก็ตาม ในบางกรณี บางคนบางโอกาสก็คิดปรุงแต่งไปในทางที่เห็นความรู้สึกที่โดยปกติเห็นเป็นทุกข์ว่าเป็นสุข คืออยากมีความรู้สึกที่โดยปกติอยากไม่มีหรืออยากหนี เช่น ชาวกรีกโบราณนิยมเสพละครโศกนาฏกรรม หรือกรณีบางคราวเราไปดูภาพยนตร์ที่มีเนื้อหาที่ให้ความกลัว เช่น เรื่องผี เรื่องสยองขวัญสั่นประสาท บางคราวเราไปดูภาพยนตร์ที่รู้อยู่แล้วว่าเป็นเรื่องเศร้าร้ายหดอย่างยิ่ง หรือบางคนไปผจญภัยเสี่ยงอันตรายเพื่อความระทึกใจ เป็นต้น

จึงเห็นได้ว่า ความรู้สึกอย่างไรที่เป็นสุข ทำให้เพลิดเพลินยินดีหรือที่เราอยากมี และความรู้สึกอย่างไรที่เป็นทุกข์หรือที่เราอยากไม่มี หรืออยากหนี ขึ้นอยู่กับใจเราที่คิดปรุงแต่งไปเอง แต่โดยทั่วไปแล้วจะตรงกัน

จะเห็นว่า สิ่งที่จะอธิบายมโนทัศน์ความรู้สึกคือ มโนทัศน์**การคิดปรุงแต่ง** (volitional thinking) อาจนิยามว่าหมายถึง การคิดของใจที่กำหนดวางตัวเองให้เป็น “ฉัน” ซึ่งเป็นการคิดใน

ลักษณะที่ออกไปจากมุมมองของตัวตนในฐานะผู้คิด หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่งว่า เป็นการคิดภายใต้ การกำกับของจิตสำนึกถึงตัวตน (self-conscious thinking) ซึ่งล้วนเป็นเรื่องที่ขึ้นอยู่กับความคิดเห็น (perception) ทั้งสิ้น กล่าวได้ว่า นิยามและการอธิบายนี้ได้อิทธิพลจากนิยามสังขารในพุทธธรรม<sup>1</sup>

ขออธิบายความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างการรับรู้ของใจต่อวัตถุ ความรู้สึก และการ คิดปรุงแต่ง ผ่านมโนทัศน์ร่องได้แก่ วัตถุแรกเริ่ม (initial object) วัตถุที่ตามมา (subsequent object) มโนทัศน์ทั้งสองนี้เป็นมโนทัศน์เชิงสัมพัทธ์ (relative concept) นั่นคือ วัตถุใดๆ สามารถมี ฐานะเป็นวัตถุแรกเริ่ม หรือวัตถุที่ตามมาก็ได้ ขึ้นอยู่กับตำแหน่งก่อนหรือหลังของวัตถุนั้นตามที่ ปรากฏอยู่ในช่วงของการคิดปรุงแต่งที่เราพิจารณา ยกตัวอย่างเช่น นาย ก มองรถยนต์ของ ตน และคิดปรุงแต่งว่ารถดังกล่าวเป็นทรัพย์สินราคาแพง จากนั้นก็คิดปรุงแต่งต่อไปว่าทรัพย์สินราคาแพงนั้น เป็นเครื่องแสดงสถานภาพอันสูงของตน ถ้าเราพิจารณาในช่วงจากรถยนต์ไปถึงทรัพย์สินราคาแพง รถ ยนต์ย่อมเป็นวัตถุแรกเริ่ม และทรัพย์สินราคาแพงเป็นวัตถุที่ตามมา ถ้าเราพิจารณาในช่วงจากทรัพย์สิน ราคาแพงถึงเครื่องแสดงสถานภาพอันสูงของตน ทรัพย์สินราคาแพงย่อมเป็นวัตถุแรกเริ่ม และเครื่อง แสดงสถานภาพอันสูงของตนย่อมเป็นวัตถุที่ตามมา

การคิดปรุงแต่งเกี่ยวกับวัตถุที่รับรู้จะมีผลเกิดขึ้นเป็นความรู้สึก ในกรณีตัวอย่างที่กล่าว มา เมื่อแรกที่นาย ก มองรถของตนที่ตนคุ้นเคย ก็รู้สึกเฉยๆ และเมื่อคิดปรุงแต่งว่า รถดังกล่าวเป็น ทรัพย์สินราคาแพง ก็ยังรู้สึกเฉยๆ แต่เมื่อคิดปรุงแต่งต่อไปว่าทรัพย์สินดังกล่าว เป็นเครื่องแสดง สถานภาพอันสูงของตน ก็รู้สึกยินดี

การคิดปรุงแต่งลักษณะหนึ่งเป็นการคิดให้ความหมาย<sup>2</sup> แก่วัตถุที่รับรู้ (The self perceives what the object means) ซึ่งเป็นการที่บุคคลผลลุดคิดถึงสิ่งที่เขาคิดเห็นว่าวัตถุนั้นสื่อ ให้ความหมายถึง เช่น

<sup>1</sup> คำว่า สังขาร เป็นตัวอย่างคำหนึ่งในภาษาบาลีที่มีหลายนัย (เช่นเดียวกับที่ปรากฏ ในคำจำนวนมากในภาษาไทย) อาทิ สังขารในความหมายว่า “ปรุงแต่ง” ยังมีความหมายแตกต่างกัน คือ “ความคิดปรุงแต่ง” กับ “สภาวะที่ถูกปรุงแต่ง สิ่งปรุงแต่งหรือของปรุงแต่ง” อย่างแรกคือ สังขารในชั้น 5 (รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) อย่างหลังคือสังขารในไตรลักษณ์ (สังขาร ทั้งปวงไม่เที่ยง สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์ ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา) ด้วยเหตุนี้ “สังขาร” ในชั้น 5 มี ความหมายแคบกว่า “สังขาร” ในไตรลักษณ์ หรือเป็นส่วนหนึ่งของสังขารในไตรลักษณ์นั่นเอง (พระธรรมปิฎก, 2538, น. 70/3-70/6) สังขารในที่นี้ที่ผู้ศึกษากล่าวถึงคือ สังขารในชั้น 5

<sup>2</sup> ผู้ศึกษาพัฒนาแนวคิดความหมายในที่นี้ มาจากท่านพุทธทาสภิกขุ ในงานเรื่อง *ดวง ของกู ฉบับสมบูรณ์* (ม.ป.ป., น. 100-103) ซึ่งความหมายที่ท่านพุทธทาสใช้หมายถึง ความสำคัญ

เมื่อนาย ก เห็นสีชาว นาย ก ก็คิดให้ความหมายแก่สีชาวว่า คือความสะอาด ความบริสุทธิ์ ความสว่าง และ ฯลฯ (นึกคิดไปถึงความสะอาด ความบริสุทธิ์ ความสว่าง และ ฯลฯ ) เมื่อนาย ก เห็นสีแดง นาย ก ก็นึกคิดไปถึงความร้อนแรง

เมื่อนาย ก เห็นเส้นตรง หรือรูปทรงเหลี่ยม นาย ก ก็นึกคิดไปถึงความแข็ง ความกระด้าง และ ฯลฯ เมื่อนาย ก เห็นเส้นโค้ง นาย ก ก็นึกคิดไปถึงความอ่อน ความอ่อนโยน และ ฯลฯ

เลข 9 ทำให้นาย ก นึกคิดไปถึงความก้าวหน้า

น้ำทำให้นาย ก นึกคิดไปถึงความเย็น ไฟทำให้นาย ก นึกคิดไปถึงความร้อน พื้นดินทำให้นาย ก นึกคิดไปถึงความหนักแน่นมั่นคง สาลีทำให้นาย ก นึกคิดไปถึงความบริสุทธิ์

เสียงดังทำให้นาย ก นึกคิดไปถึงอำนาจ เสียงแหลมสูงทำให้นาย ก นึกคิดไปถึงอันตราย จังหวะเสียงถี่กระชั้นทำให้นาย ก นึกคิดไปถึงความเร่งด่วน ความรีบร้อน จังหวะเสียงที่เฉื่อยทำให้นาย ก นึกคิดไปถึงความผ่อนคลาย

ความยากจนทำให้นาย ก นึกคิดไปถึงความหิวโหย ความเจ็บป่วย และ ฯลฯ

เป็นต้น

ความรู้ในเรื่องการคิดให้ความหมายแก่วัตถุที่ใจรับรู้ตามที่กล่าวมานี้ ได้ถูกนำไปใช้ประโยชน์ในหลายวงการ เช่น การออกแบบ การสร้างภาพยนตร์ การจัดวางสินค้า เป็นอาทิ

การคิดให้ความหมายแก่วัตถุ โดยทั่วไปแล้ว คนในสังคมเดียวกันก็มักจะตรงกันหรือใกล้เคียงกัน แต่คนในสังคมที่ต่างกันอาจให้ความหมายแก่วัตถุเดียวกันต่างกันไปได้ เช่น ในประเทศร้อน คนจะคิดให้ความหมายแก่ดวงอาทิตย์ว่า คือความร้อนแรง และดวงจันทร์คือความเยือกเย็น ในขณะที่คนในประเทศหนาว จะให้ความหมายแก่ดวงอาทิตย์ว่า คือความอบอุ่น และดวงจันทร์คือความเย็นชา หรือแม้แต่ในสังคมเดียวกัน ในบางบริบท เราก็ให้ความหมายแก่วัตถุเดียวกันต่างกันออกไป เช่น คำว่า “เผ็ดร้อน” เมื่อใช้กับอาหาร คนไทยจะให้ความหมายไปในทางที่ดี แต่เมื่อใช้กับสถานการณ์การโต้เถียง คำนี้จะถูกให้ความหมายไปในทางที่ไม่ดี หรือเมื่อใช้บรรยายการลงทัณฑ์ในนรก ก็จะถูกให้ความหมายไปในทางที่ไม่ดี

การคิดปรุงแต่งยังมีลักษณะที่มีใช้การให้ความหมายแก่วัตถุที่ใจรับรู้อีกด้วย ซึ่งการคิดปรุงแต่งในลักษณะนี้ก็คือการคิดเห็นว่าวัตถุที่ตัวตนรับรู้เป็นอะไร และ/หรือเป็นอย่างไร (The self perceives what and/or how the object is.) เช่น มีเสียงดังมากเกิดขึ้นข้างหู นาย ก อย่างไม่คาดหมาย นาย ก ย่อมคิดเห็นเสียงดังกล่าวกว่าเป็นอันตรายต่อโสตประสาท ทำให้รู้สึกตกใจ กลัว

---

มันหมายถึงวัตถุตั้งต้นว่าเป็นอะไร อย่างไร ซึ่งตรงนี้เป็นลักษณะที่สองในสองลักษณะของการคิดปรุงแต่งตามความหมายของผู้ศึกษา

เสียงดัง อันตรายเป็นวัตถุสืบเนื่อง ผลคือความกลัว

จะเห็นได้ว่า การปรุงแต่งทั้งสองลักษณะจะมีวัตถุแรกเริ่ม (initial object) และวัตถุที่ตามมา (subsequent object) ความแตกต่างระหว่างสองลักษณะคือ ในกรณีของลักษณะที่หนึ่ง วัตถุที่มาก่อนก็คือความหมายที่ตัวตนคิดปรุงแต่งให้แก่วัตถุแรกเริ่มนั่นเอง ในขณะที่ในกรณีของลักษณะที่สอง วัตถุที่ตามมาก็คือ สิ่งที่แปรสภาพมาจากวัตถุแรกเริ่มด้วยอำนาจการคิดปรุงแต่งของตัวตนนั่นเอง

### ตัวตนกับการแสวงหาความเพิลิตเพลินยินดีและ จากการคิดเห็นว่าตนโดดเดี่ยวสู่ความเหงา

หลังจากที่ได้กล่าวถึงมโนทัศน์พื้นฐานของทฤษฎีความเหงาที่อิงตัวตนแล้ว จากนั้นไปจะขอเสนอคำอธิบายเนื้อหาของทฤษฎี

ดังที่ได้ชี้แล้วว่า ใจที่ไม่รับรู้วัตถุนั้นไม่มีอยู่ (ตามอภิปรัชญาและแนวคิดของ Hume) และตัวตนคือ ใจที่กำหนดดวงตัวเองให้เป็น “ฉัน” ดังนั้น จึงอนุมานได้ว่า ไม่มีตัวตนหรือใจที่กำหนดดวงตัวเองให้เป็น “ฉัน” ที่ไม่รับรู้วัตถุ

ตัวตนตามความคิดของ Kant มีโครงสร้างเชิงความสัมพันธ์ (relationally structured) นั่นคือ ตัวตนและผู้อื่น/สิ่งอื่นดำรงอยู่ร่วมกัน (Mijuskovic, 1980, p. 93) ตามความหมายนี้อาจกล่าวอีกอย่างได้ว่า แท้ที่จริงการดำรงอยู่ของตัวตนแยกไม่ออกจากการดำรงอยู่ของผู้อื่น/สิ่งอื่น และหากเราพิจารณาผู้อื่น/สิ่งอื่นในฐานะเป็นวัตถุหรือสิ่งที่ใจรับรู้ เราสามารถชี้ได้ว่า ความคิดของ Kant เป็นไปในทิศทางเดียวกับแนวคิดที่ว่า ไม่มีตัวตนที่ไม่รับรู้วัตถุ

ตามทฤษฎีของ Freud (1916) โดยเฉพาะในงานช่วงแรก ซึ่งเป็นงานที่ยังคงได้รับการยอมรับอย่างมาก<sup>1</sup> (Epstein, 1993, pp. 313-314) ชี้ว่า แรงกระตุ้นที่เป็นพื้นฐานของชีวิตคือ ความปรารถนาจะบรรเทาความกดดัน อันเกิดจากแรงขับทางสัญชาตญาณที่ไม่ได้รับการตอบสนอง หรือกล่าวอีกนัยหนึ่ง แรงขับในใจมนุษย์ก็คือ การแสวงหาความเพิลิตเพลินยินดี นั่นเอง เราสามารถนำทฤษฎีของ Freud มาเป็นประโยชน์ในการสนับสนุนฐานของทฤษฎีความเหงาในที่นี้

---

<sup>1</sup> ในช่วงหลัง Freud เสนอเรื่องสัญชาตญาณการตาย (death instinct) แต่เป็นสิ่งที่ปัจจุบันไม่ยอมรับกัน ในทัศนะของผู้ศึกษา การคิดเรื่องฆ่าตัวตายเกิดขึ้นจากการไม่ได้รับความเพิลิตเพลินยินดีนั่นเอง

ได้ นั่นคือ ตัวตน<sup>1</sup> มีธรรมชาติในการแสวงหาความเพลิดเพลินยินดี<sup>2</sup> (enjoyment) ซึ่งเป็นความรู้สึก (feeling) ประเภทหนึ่ง และดังที่กล่าวแล้วว่า ความรู้สึกเกิดขึ้นเมื่อใจที่กำหนดวางตัวเองให้เป็น “ฉัน” หรือตัวตนรับรู้วัตถุ และอาจกล่าวได้ว่า วัตถุใดๆ ไม่ว่าจะรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสผัสกาย และนามธรรมความนึกคิดที่ปรากฏแก่ใจ ล้วนไม่ใช่ใจที่กำหนดวางตัวเองเป็น “ฉัน” หรือไม่ใช่ตัวตน แต่เป็นสิ่งอื่น (the other) ดังนั้น เราจึงได้ข้อสรุปเชิงตรรกะว่า ตัวตนมีธรรมชาติในการแสวงหาความเพลิดเพลินยินดีจากการรับรู้วัตถุ ซึ่งเป็นสิ่งอื่นจากตัวตน (the-other-than-self) ข้อสรุปนี้สามารถยืนยันด้วยข้อเท็จจริงเชิงประจักษ์ เช่น คนรัก เพื่อน บุตร ดนตรี หนังสือ งาน ทิวทัศน์ สัตว์เลี้ยง หรือแม้กระทั่งรูปร่างหน้าตาของเรา ความคิดของเรา และ ฯลฯ ซึ่งต่างก็เป็นวัตถุแห่งความเพลิดเพลินยินดี (object of enjoyment) ของเรานั้น ล้วนไม่ใช่ตัวตนของเรา แต่เป็นสิ่งอื่นจากตัวตนของเราทั้งสิ้น

อนึ่ง ควรกล่าวด้วยว่า ในสาขาจิตวิทยานั้น อาจจำแนกทฤษฎีตัวตน (self-theory) ออกได้เป็น 4 กลุ่ม ได้แก่ ทฤษฎีที่เน้นหลักการแสวงหาความเพลิดเพลินยินดี (the pleasure principle) ซึ่งมี Freud เป็นผู้นำความคิด ดังที่ได้กล่าวอ้างมาแล้วข้างต้น ทฤษฎีที่เน้นการแสวงหาการนับถือตนเอง (self-esteem) นักคิดสำคัญ มีอาทิ William James, Alfred Adler, Gordon Allport, Karen Horney, Heinz Kohut ทฤษฎีที่เน้นการแสวงหาความสัมพันธ์ (relatedness) นักคิดสำคัญ มีอาทิ Harry Stack Sullivan, John Bowlby, W.R.D. Fairbairn และทฤษฎีที่เน้นความสอดคล้องภายในเอกลักษณ์ตนเอง (coherence) นักคิดสำคัญ มีอาทิ Erik Erikson และนักจิตวิทยาสายปรากฏการณ์วิทยาอย่างเช่น Victor Raimy, Donald Snygg, Arthur Combs, และ Carl Rogers (Epstein, 1993, pp. 313-319) ตามทัศนะของ Seymour Epstein (1993, p. 321) เห็นว่า ความต้องการจำเป็นพื้นฐานทั้งสี่ทฤษฎีนั้นสำคัญ

<sup>1</sup> Freud ใช้คำว่า ego แต่มีความหมายเดียวกับ self

<sup>2</sup> ในงานของ Freud ที่แปลเป็นภาษาอังกฤษ ใช้คำว่า satisfaction และ pleasure ในวลี instinctual satisfaction และ pleasure principle ตามลำดับ แต่ในที่นี้ ผู้ศึกษาขอปรับเป็นคำว่า enjoyment เนื่องจากคำว่า satisfaction จำกัดความหมายไปที่การบรรลุเป้าหมาย และคำว่า pleasure ในตำราสำคัญทางพุทธศาสนา เช่น พุทธธรรม (พระราชมุนี, 2525, น. 115) ใช้ในความหมายเฉพาะด้านความเพลิดเพลินยินดีทางด้านประสาททั้งห้า ผู้ศึกษาจึงเสนอใช้คำว่า enjoyment ซึ่งเป็นคำกลางๆ สามารถครอบคลุมความเพลิดเพลินยินดีที่ละเอียดยิ่งขึ้นกว่าด้านประสาทสัมผัสทั้งห้า

อนึ่ง Bowlby (1984, p. xii) ก็ใช้คำว่า enjoyment ในความหมายเดียวกับ pleasure

เท่ากันหมด อย่างไรก็ตาม ผู้ศึกษาเห็นว่า แท้ที่จริงสิ่งที่เป็นพื้นฐานของตัวตนคือการแสวงหาความเพิลิตเพลินยินดี ความต้องการทั้งสามลักษณะได้แก่ ความต้องการในการนับถือตนเอง ความต้องการจำเป็นด้านความสัมพันธ์ และความต้องการจำเป็นในการประเมินข้อมูลความเป็นจริง เพื่อนำไปสู่การมีระบบความคิดรวบยอดเกี่ยวกับตนเองที่สอดคล้องและมีเสถียรภาพนั้น ต่างล้วนเป็นความต้องการความเพิลิตเพลินยินดีในลักษณะหนึ่ง หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือ ทฤษฎีตัวตนที่เหลือทั้งสามทฤษฎีสามารถถูกอธิบายได้ด้วยทฤษฎีที่หนึ่ง แม้กระทั่งในกรณีที่น่าจะเป็นไปได้ว่าจะมีบางบุคคลแสวงหาความเจ็บปวด (masochist) ก็ชี้ได้ว่า สำหรับบุคคลดังกล่าว ความเจ็บปวดเป็นความเพิลิตเพลินยินดีของเขา

ดังที่ได้ชี้ในส่วนมโนทัศน์พื้นฐานของทฤษฎีแล้วว่า ความรู้สึก (feeling) เป็นสภาพของใจที่เป็นผลมาจากการคิดปรุงแต่งเกี่ยวกับวัตถุที่ใจรับรู้ การที่ใจรับรู้วัตถุใดจะนำไปสู่ความรู้สึกที่เป็นสุข ทำให้เพิลิตเพลินยินดี หรือความรู้สึกที่เป็นทุกข์ หรือความรู้สึกเฉยๆ ไม่สุขไม่ทุกข์ จึงขึ้นอยู่กับความคิดปรุงแต่งของใจ แต่โดยเหตุที่ตัวตนมีธรรมชาติที่แสวงหาความรู้สึกที่เป็นสุขหรือเพิลิตเพลินยินดีจากการที่ใจรับรู้วัตถุ (ซึ่งเป็นสิ่งอื่นจากตัวตนของเราดังที่ได้กล่าวมาแล้ว) ดังนั้นตลอดเวลาใจจึงวินิจฉัยวัตถุต่างๆ ในประเด็นที่ว่าวัตถุนั้น เมื่อรับรู้แล้ว ให้ความรู้สึกเพิลิตเพลินยินดีหรือไม่ (The mind makes a constant judgment of objects in terms of the enjoyment to be had from the awareness of them) ข้ออธิบายนี้สอดคล้องกับทฤษฎีตัวตนเชิงการคิดรู้และประสบการณ์ (cognitive-experiential self-theory/CEST) ของ Epstein ซึ่งเป็นทฤษฎีที่ถือว่าเป็นทฤษฎีตัวตนแบบบูรณาการอันหนึ่ง (an integrative self-theory) ที่กล่าวว่า ปัจเจกชนใดๆ ล้วนประเมินอย่างอัตโนมัติหรือโดยสัญชาตญาณเกี่ยวกับระดับต่างๆ ที่จะทำให้นับบรรลุความพึงพอใจ (1993, pp. 320-323)

โดยนัยที่กล่าวข้างต้น เมื่องานศึกษานี้กล่าวถึงวัตถุแห่งความเพิลิตเพลินยินดี (object of enjoyment) จึงมีความหมายครอบคลุมทั้งสิ่งที่เราเพิลิตเพลินยินดี (ใจรับรู้แล้วเป็นสุข เป็นสิ่งที่ใจปรารถนาจะประสบ) สิ่งที่เราไม่เพิลิตเพลินยินดี (ใจรับรู้แล้วเป็นทุกข์ เป็นสิ่งที่ใจไม่ปรารถนาจะประสบ) และสิ่งที่ใจรับรู้แล้วเฉยๆ ไม่สุขไม่ทุกข์

นอกจากการกล่าวถึงธรรมชาติของตัวตน ในการแสวงหาความเพิลิตเพลินยินดีจากการรับรู้วัตถุซึ่งเป็นสิ่งอื่นจากตัวตนแล้ว ประเด็นหลักของข้อเสนอทฤษฎีความเหงาที่อิงตัวตนอีกประการคือ ลักษณะเฉพาะของความหมายของความโดดเดี่ยว

นักวิชาการหลายท่าน (Weiss, 1989, pp. 6-7; Vincenzi & Grabosky, 1989, p. 266 เป็นต้น) เห็นความสำคัญที่จะต้องอธิบายให้ได้ว่าการคิดเห็นความโดดเดี่ยวสัมพันธ์กับความ

เห่างอย่างไร บางท่านได้สัมผัสถึงประเด็นสำคัญของ "ความหมาย" ของการคิดเห็นดังกล่าว เช่น Sadler and Johnson<sup>1</sup>, Landau<sup>2</sup> อย่างไรก็ตาม ยังไม่มีผู้ใดชี้ได้ว่า ความหมายที่ว่านั้นเป็นอย่างไร จึงมีผลทำให้เกิดความรู้สึกเห่าง อนึ่ง ในการให้ความสำคัญกับศึกษาความหมายของอารมณ์ยังปรากฏในงานของนักจิตวิทยาอย่างเช่น Russell and Lemay (2004, pp. 491-503 โดยเฉพาะในภาพที่ 31.1 p. 493) ด้วย แต่เขาทั้งสองยกตัวอย่างในกรณีของความโกรธ

ผู้ศึกษาได้กล่าวในการอธิบายนิยามความเห่างมาแล้วว่า ความโดดเดี่ยว (aloneness) มีความหมายตามตัวอักษรคือ การเป็นอยู่คนเดียวหรือทั้งหมดมีหนึ่งเดียว (all one or all by oneself) แต่ความโดดเดี่ยวยังมิใช่เป็นเพียงเรื่องทางกายภาพเท่านั้น ที่สำคัญยังมีความโดดเดี่ยวในแง่ที่ถูกตัวตนคิดเห็น (perceived aloneness) อีกด้วย ในแง่นี้ความโดดเดี่ยวจึงมีความโดยนัย (connotation) คือ ภาวะที่ปราศจากสิ่งอื่น (a condition of being without others) การอยู่ท่ามกลางผู้คนมากมาย จึงอาจคิดเห็นความโดดเดี่ยวได้ ในทางตรงกันข้าม การอยู่คนเดียวลำพัง อาจไม่คิดเห็นความโดดเดี่ยวก็ได้

ในกรณีที่ตัวตนคิดเห็นว่าตนโดดเดี่ยว (The self perceives itself to be alone.) กระบวนการคิดปรุงแต่งเกี่ยวกับความหมายของวัตถุ ที่ตัวตนรับรู้จะดำเนินไปในลักษณะที่ตัวตนคิดให้ความหมายแก่ความโดดเดี่ยวที่คิดเห็นนั้นว่า หมายถึง ความเป็นไปไม่ได้ที่จะได้รับความเพลิดเพลินยินดี (impossibility of enjoyment) ซึ่งการรับรู้ความหมายดังกล่าวในฐานะเป็นวัตถุหนึ่ง ส่งผลให้ตัวตนรู้สึกเศร้า อย่างที่เรียกกันว่า ความเห่าง ซึ่งเป็นความเห่างระดับแรก หากตัวตนคิดปรุงแต่งต่อไป ตัวตนก็จะให้ความหมายแก่วัตถุตัวนี้ว่าคือความไร้แก่นสารของการดำรงอยู่ (meaninglessness of being) หรือสภาพที่ไม่รู้ว่าจะอยู่ไปทำไม (state of not knowing what to be for) ซึ่งเมื่อตัวตนรับรู้วัตถุนี้ ก็จะเห่างยิ่งขึ้น ซึ่งเป็นความเห่างระดับที่สอง

แม้ว่าการให้ความหมายแก่วัตถุที่ตัวตนรับรู้นั้น โดยทั่วไปเป็นเรื่องที่ขึ้นอยู่กับการคิดเห็น แต่กรณีของกระบวนการให้ความหมายแก่ความโดดเดี่ยวในฐานะวัตถุแรกเริ่ม และแก่วัตถุที่ตามมาของความโดดเดี่ยวยังมีลักษณะเฉพาะ กล่าวคือตัวตนใดๆ ก็ให้ความหมายแก่วัตถุเหล่านี้ตามที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น ทั้งนี้ เพราะความโดดเดี่ยวยังมีเนื้อหาที่กระทบโดยตรงต่อธรรมชาติของ

<sup>1</sup> ดั่งข้อความ: "The meaning of this particular form of self-awareness is especially important to the individual . . ." (Sadler & Johnson, 1980, p. 38 เน้นโดยผู้ศึกษา)

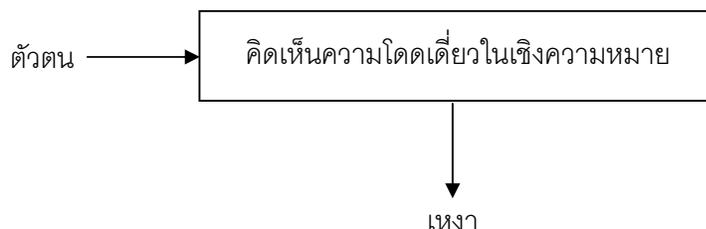
<sup>2</sup> ดั่งข้อความ: "In short, loneliness means to feel our apartness, our inability to bridge the gaps that exist or may arise between ourselves and others. And all of this somewhat related to the problem of meaning . . ." (Landau, 1980, p. 498 เน้นโดยผู้ศึกษา)

ตัวตนที่แสวงหาความเปลี่ยวเปลี่ยวยินดีจากการรับรู้วัตถุ ซึ่งเป็นสิ่งอื่นจากตัวตน กล่าวคือ เนื้อหาของความโดดเดี่ยวเป็น**อุปสรรคที่ได้ผลชะงัดเด็ดขาด**ต่อการเดินตาม (pursue) ธรรมชาติของตัวตน ความสัมพันธ์นี้**กำหนดเงื่อนไข**ให้ตัวตนทั้งหลาย คิดปรุงแต่งความหมายในกรณีของความโดดเดี่ยวไปในทิศทางเดียวกัน คือทิศทางที่กล่าวมาแล้ว

อย่างไรก็ดี จำเป็นต้องกล่าวให้ชัดเจนด้วยว่า ในความเป็นจริงนั้น ตัวตนไม่เคยโดดเดี่ยวจากวัตถุที่ตัวตนรับรู้เลย เพราะดังที่ชี้แล้วว่า ตัวตนมีโครงสร้างเชิงความสัมพันธ์ ซึ่งหมายถึงตัวตนดำรงอยู่คู่กับสิ่งอื่น ดังนั้น ความโดดเดี่ยวจึงเป็นเพียงมโนทัศน์ที่ดำรงอยู่ในความคิดเท่านั้น (What is in thinking does not necessarily be in reality.) เช่นเดียวกับวัตถุที่ไร้น้ำหนักในภาวะปกติบนโลก ความโดดเดี่ยวที่กล่าวว่าเป็นประตูลูกความเหงานั้นจึงเป็นเพียงภาวะที่ตัวตนคิดเห็นว่าเป็นความโดดเดี่ยว (what the self perceives to be aloneness)

จะเห็นได้ว่า ความโดดเดี่ยวที่ตัวตนคิดเห็น (perceived aloneness) นั้นเอง เป็นจุดตั้งต้นไปสู่ความเหงา สามารถแยกแยะลักษณะกระบวนการคิดปรุงแต่งเกี่ยวกับความหมายของวัตถุที่ตัวตนรับรู้เป็น 2 ระดับ การจะมีความเหงาในระดับใดย่อมขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยที่ผลักดันตัวตนให้คิดปรุงแต่งไปมากน้อยเพียงใด

ภาพที่ 6  
เค้าโครงข้อเสนอทฤษฎีความเหงามที่อิงตัวตน<sup>1</sup>



ระดับ:

1. เป็นไปไม่ได้ที่จะได้รับความเพลิดเพลินยินดี
2. ความไร้แก่นสารของการดำรงอยู่

ประเภท:

1. ความเหงามสามัญ
2. ความเหงามเชิงปฏิสัมพันธ์
3. ความเหงามเชิงความสัมพันธ์
4. ความเหงามเชิงการดำรงอยู่ที่แยกจากกัน
5. ความเหงามเชิงการมีความแตกต่าง
6. ความเหงามเชิงการดำรงอยู่

อาจขยายความกระบวนการทางตรรกะที่ตัวตนคิดเห็นความโดดเด่น จนทำให้เกิดสภาพการคิดเห็นของความไร้แก่นสารของการดำรงอยู่ดังนี้

ตัวตนรู้หรือคิดเห็นว่าอยู่เพื่อความเพลิดเพลินยินดีจากการรับรู้สิ่งอื่นจากตัวตน และเมื่อตัวตนรู้หรือคิดเห็นว่าไม่มีสิ่งอื่น ดังนั้น ย่อมรู้หรือคิดเห็นโดยตรรกะว่าความเพลิดเพลินยินดีเป็นไปไม่ได้

บนฐานของการที่ตัวตนรู้หรือคิดเห็นว่า อยู่เพื่อความเพลิดเพลินยินดีจากการรับรู้สิ่งอื่นจากตัวตน แต่เมื่อรู้หรือคิดเห็นโดยตรรกะว่าความเพลิดเพลินยินดีเป็นไปไม่ได้ ดังนั้น ตัวตนย่อมรู้หรือคิดเห็นโดยตรรกะว่าตัวตนดำรงอยู่เพื่อวัตถุประสงค์ที่เป็นไปไม่ได้

<sup>1</sup> ภายหลังจากการทดสอบเชิงประจักษ์ ภาพนี้ได้ถูกเปลี่ยนแปลงไปบ้าง โปรดดูบทที่ 9

ตัวตนรู้หรือคิดเห็นว่าการกระทำอย่างหนึ่งมีเหตุผลคือ เพื่อบรรลุวัตถุประสงค์บางอย่าง และการที่ตัวตนรับรู้หรือคิดเห็นโดยตรรกะว่า ตัวตนดำรงอยู่เพื่อวัตถุประสงค์ที่เป็นไปไม่ได้ ดังนั้น ตัวตนย่อมรับรู้หรือคิดเห็นโดยตรรกะว่า เหตุผลนั้นไร้สาระ

บนฐานของการที่ตัวตนรับรู้หรือคิดเห็นว่าการกระทำอย่างหนึ่งมีเหตุผลเดียว คือเพื่อ บรรลุวัตถุประสงค์บางอย่าง และตัวตนย่อมรับรู้ หรือคิดเห็นว่าเหตุผลนั้นไร้สาระ ดังนั้น ตัวตน ย่อมรับรู้หรือคิดเห็นโดยตรรกะว่า การกระทำดังกล่าวไม่มีเหตุผลที่มีสาระ

การที่บุคคลรู้หรือคิดเห็นว่าการกระทำอย่างหนึ่งไม่มีเหตุผลที่มีสาระก็คือ การที่เขาไม่ รู้ว่ากระทำอย่างนั้นไปทำไม

กระบวนการทางตรรกะที่ตัวตนคิดเห็นตามทฤษฎีของผู้ศึกษาเสนอนี้ สอดคล้องกับ คำอธิบายสำคัญของทฤษฎี CEST ของ Epstein ซึ่งกล่าวว่า การรับรู้ความจริงของตัวตน ประกอบด้วยทั้งด้านระบบเหตุผล (rational system) และด้านระบบประสบการณ์หรือด้าน อารมณ์ (experiential system) (ดูตารางเปรียบเทียบระบบเชิงประสบการณ์และเชิงเหตุผลใน Epstein, 1993, p. 324) นัยหนึ่ง การเกิดอารมณ์ใดมิใช่แยกขาดจากกระบวนการคิดเชิงเหตุผล

โดยใช้ภาวะ (condition) ที่ทำให้คิดเห็นว่าตัวตนโดดเดี่ยว เป็นฐาน (basis) สามารถ แบ่งความเหงาออกเป็น 6 ประเภท<sup>1</sup> ได้แก่

1. ความเหงาสามัญ (simple loneliness) เป็นผลมาจากภาวะที่เราสูญเสีย (loss) วัตถุแห่งความเพลิดเพลินยินดี (object of enjoyment) ที่มีนัยสำคัญและคุ้นเคยจนกระทั่งเป็น ส่วนหนึ่งของเนื้อหาการดำเนินชีวิต (part of one's living content) วัตถุแห่งความเพลิดเพลิน ยินดีดังกล่าวเราอาจชอบหรือไม่ก็ได้ แต่เมื่อขาดมันไปก็ทำให้คิดเห็นที่ตัวตนโดดเดี่ยว

2. ความเหงาเชิงปฏิสัมพันธ์ (interactional loneliness) เป็นผลมาจากภาวะที่เราไม่ มีปฏิสัมพันธ์ (interact) กับใคร

3. ความเหงาเชิงความสัมพันธ์ (relational loneliness) เป็นผลมาจากภาวะที่เราไม่ มีความสัมพันธ์ (relate) กับใคร หรืออะไร

4. ความเหงาเชิงการดำรงอยู่ที่แยกจากกัน (loneliness of a separate existence) เป็นผลมาจากการที่บุคคลคิดเห็นว่ามนุษย์คือชีวิตที่แยกจากกัน (a separate existence) จึงทำ ให้ไม่มีผู้ใดจะสามารถมาอยู่ร่วมกับเราได้โดยชอบอุ้นใจตลอดเวลา หรือให้เราพึ่งพาได้ในยามที่ เราคาดหวังต้องการ

<sup>1</sup> คำอธิบายบางประเภทความเหงา ได้มีการปรับเปลี่ยนภายหลังการทดสอบเชิง ประจักษ์ดังที่ได้ชี้แจงก่อนหน้านี้อแล้ว

5. ความเหงาเชิงการมีความแตกต่าง (loneliness of being different) เป็นผลมาจากบุคลิกภาพที่ทำให้ผู้นั้นคิดเห็นว่าตนไม่มีลักษณะร่วม (commonality) กับใคร โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านความรู้สึกนึกคิด ทศณะ ซึ่งนำไปสู่ความรู้สึกแปลกแยก (alienated) กับผู้อื่น จนกระทั่งไม่สามารถมีความสัมพันธ์กับใครในลักษณะที่สนิทสนม (intimate) หรือผูกพัน (attached) ได้

6. ความเหงาเชิงการดำรงอยู่ (existential loneliness) เป็นผลมาจากการที่บุคคลคิดคำนึงถึงความหมายของการดำรงอยู่ (meaning of existence) และกลับพบความว่างเปล่า (emptiness) ไร้ความหมาย (meaninglessness)

ประเภทความเหงามีความสัมพันธ์กับระดับความเหงา ความเหงา 6 ประเภทมีสาเหตุมาจากการคิดให้ความหมายให้แก่ภาวะที่ตัวตนคิดเห็นเป็นความโดดเดี่ยว 6 ประเภท จะเห็นได้ว่า เนื้อหาของความโดดเดี่ยว 6 ประเภทนั้นมีความสำคัญต่อตัวตนมากน้อยต่างกัน ความโดดเดี่ยวประเภท 1 และ 2 มีความสำคัญต่อตัวตนไม่มากนัก และโดยทั่วไปยังเป็นภาวะที่ดำรงอยู่ไม่ยาวนาน ดังนั้น การคิดปรุงแต่งเกี่ยวกับความหมายของความโดดเดี่ยวประเภท 1 และ 2 จึงมีแรงขับเคลื่อน (momentum) ไม่มากนัก ผู้เหงาประเภท 1 และ 2 จึงคิดปรุงแต่งไปไม่มากนัก ทำให้เหงาอยู่ในระดับ 1 (ความเป็นไปไม่ได้ที่จะได้รับความเพลิดเพลินยินดี/impossibility of enjoyment) แต่สำหรับความโดดเดี่ยวประเภท 3, 4, 5 และ 6 มีเนื้อหาที่สำคัญต่อตัวตนมาก การคิดปรุงแต่งเกี่ยวกับความหมายของความโดดเดี่ยวประเภท 3, 4, 5 และ 6 จึงมีแรงขับเคลื่อนมาก ดังนั้น ผู้เหงาประเภท 3, 4, 5 และ 6 จึงคิดปรุงแต่งไปได้มาก ทำให้เหงาในระดับ 2 ภาวะไร้แก่นสารของการดำรงอยู่ (meaninglessness of being) หรือสภาวะที่ไม่รู้ว่าจะอยู่ไปทำไม (state of not knowing what to be for)<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> เมื่อได้ทำวิจัยเชิงประจักษ์ สามารถแบ่งความเหงาตามระดับความรุนแรงได้ อย่างไรก็ตาม ดังที่ได้กล่าวมาก่อนหน้านี้ว่า สำหรับความเหงาเชิงการดำรงอยู่ที่แยกจากกันเป็นความเหงาในระดับ 1 ดังนั้น ในการสรุปสุดท้าย ความเหงาระดับ 1 ประกอบด้วย 3 ประเภทความเหงา ได้แก่ ความเหงาสามัญ ความเหงาเชิงปฏิสัมพันธ์ ความเหงาเชิงการดำรงอยู่ที่แยกจากกัน ความเหงาที่สามารถเข้มข้นไปสู่ระดับ 2 มี 3 ประเภทความเหงา ได้แก่ ความเหงาเชิงปฏิสัมพันธ์ ความเหงาเชิงการมีความแตกต่าง และความเหงาเชิงการดำรงอยู่

ทั้งนี้ทั้งนั้น ภายในแต่ละระดับความเหงา มีได้หมายความว่าแต่ละประเภทความเหงาสามารถจัดเรียงลำดับความเข้มข้นลดหลั่นกันแต่อย่างไร โปรดดูบทที่ 6, 7

ดังที่ได้กล่าวแล้วว่า เมื่อตัวตนคิดให้ความหมายแก่ความโดดเดี่ยวที่คิดเห็นนั้นว่า หมายถึง ความเป็นไปไม่ได้ที่จะได้รับความเพลิดเพลินยินดี (impossibility of enjoyment) ผลก็คือ เกิดความเศร้า (sadness) ที่เรียกว่า ความเหงา กล่าวโดยอาการ ความเศร้าเป็นสภาพใจที่เหี่ยวเฉาซบเซา<sup>1</sup> (deflated, wilted state of mind) เป็นที่ยอมรับตรงกันว่า ความเศร้าเป็นอารมณ์พื้นฐานหนึ่งของมนุษย์<sup>2</sup> ความรู้สึกเศร้ามีหลายประเภท ไม่ใช่ความรู้สึกเศร้าทุกชนิดมีความหมายเท่ากับความเหงา<sup>3</sup> ความเหงาเป็นส่วนหนึ่งของความรู้สึกเศร้า หรือเป็นความรู้สึกเศร้าชนิดหนึ่ง<sup>4</sup> (ดู Carlson & Hartfield, 1992, p. 278; Goleman, 1995, p. 331) โดยเป็นความรู้สึกเศร้าเฉพาะที่อยู่คู่กับการคิดปรุงแต่งเกี่ยวกับความหมายของความโดดเดี่ยวเท่านั้น<sup>5</sup>

แนวการอธิบายความเศร้าข้างต้นของผู้ศึกษา สอดคล้องกับนักวิชาการหลายท่านที่ต่างเห็นว่า ลักษณะจำเพาะของความเศร้าเกี่ยวข้องกับการตอบสนองต่อสถานการณ์ที่สูญเสีย

---

<sup>1</sup> สภาพใจที่เหี่ยวเฉาซบเซาจะเข้าใจได้ดีขึ้นเมื่อเปรียบเทียบกับสภาพใจที่เบ่งพองฟูพอง (inflated, blooming state of mind) เช่น ในยามที่บุคคลรู้สึกว่าเริงเบิกบาน

<sup>2</sup> นักวิชาการที่ศึกษาเรื่องอารมณ์ นิยมแบ่งอารมณ์ออกเป็นอารมณ์พื้นฐาน (basic or primary emotions) และอารมณ์ที่เป็นส่วนย่อยของอารมณ์พื้นฐานนั้น แต่อารมณ์ใดบ้างเป็นอารมณ์พื้นฐาน บางครั้งนักวิชาการอาจมองต่างกัน แต่ไม่มีปัญหาในกรณีการมองอารมณ์ความเศร้า

<sup>3</sup> ตัวอย่างเช่น นาย ก สูญเสียเงินจากการเล่นหุ้น นาย ข เสียพนันฟุตบอล ทั้งสองคนรู้สึกเศร้าจากการสูญเสีย แต่ไม่ได้รู้สึกเหงา

<sup>4</sup> การศึกษาทางมานุษยวิทยาที่น่าสนใจชิ้นหนึ่งพบว่า พวก Utku (เอสกิโมพวกหนึ่ง) ไม่มีคำว่า ความเศร้า คำที่ใกล้กับความเศร้าที่สุดสำหรับพวกนี้คือคำว่า "hujuujaq" ซึ่งมักมีความหมายโดยนัยถึง "ความเหงา" และคำเดียวกันนี้ยังใช้พูดถึงการตอบสนองในกรณีที่อีกคนหนึ่งโกหกหรือขโมย ซึ่งมีความหมายโดยนัยถึงความรู้สึกเป็นศัตรูด้วย (Jean Briggs, 1970, quoted in Stearns, 1993, p. 551)

อาจอธิบายได้ว่า พวก Utku อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เปล่าเปลี่ยว ทุรกันดาร การพึ่งพาอาศัยกัน การเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันสำคัญมากต่อการอยู่รอด และความสุข ถ้ามีใครโกหกหรือขโมย แสดงว่าคนนั้นพึ่งพาอาศัยไม่ได้ไม่เป็นน้ำหนึ่งใจเดียว ทำให้เกิดคิดเห็นความโดดเดี่ยวขึ้นมาอย่างช่วยไม่ได้ ซึ่งนำไปสู่ความรู้สึกเหงา

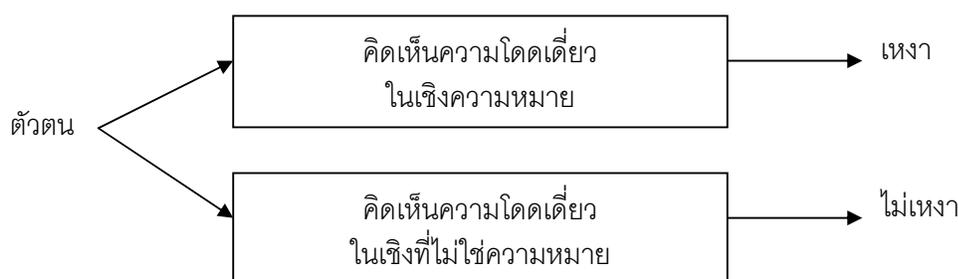
<sup>5</sup> ตัวอย่างเช่น นาย ข สอบตก รู้สึกตัวเองล้มเหลว และเกิดความเหงา เพราะปรุงแต่งว่าจะไม่มีคนมาอยากคบด้วย

เป้าหมายหรือไม่บรรลุเป้าหมาย (Shaver, Schwartz, Kirson & O' Connor, 1987; Ellsworth & Smith, 1988; Camras & Allison, 1989) โดยในกรณีความเหงา รูปแบบของความเศร้านี้ เกี่ยวข้องกับการตอบสนองต่อสถานการณ์ที่ไม่บรรลุเป้าหมาย ได้แก่ การตระหนักถึงความเป็นไปไม่ได้ที่จะได้รับความเพลิดเพลินยินดี และการตระหนักถึงความไร้แก่นสารของการดำรงอยู่ หรือสภาพที่ไม่รู้ว่าจะไปทำไม

ดังที่กล่าวแล้วว่า ปัญหาสำคัญในอธิบายความเหงาที่ผ่านมาเกิดจากความยุ่งยากในการเข้าใจความหมายของคำว่าความโดดเดี่ยว เนื่องจากมีกรณีที่คิดเห็นความโดดเดี่ยวที่ไม่ได้เกิดความเศร้าแบบความเหงา เพื่อความชัดเจน จึงสมควรอธิบายเพิ่มเติม (ดูภาพที่ 7 ประกอบ)

ภาพที่ 7

ผลที่ต่างกันของตัวตนกับการคิดเห็นความโดดเดี่ยวสองลักษณะ



ดังที่ได้กล่าวในส่วนมโนทัศน์พื้นฐานของข้อเสนอทฤษฎีแล้วว่า การคิดปรุงแต่งยังมีลักษณะที่มีใช้การให้ความหมายแก่วัตถุที่ใจรับรู้อีกด้วย นั่นคือ ลักษณะที่เป็นการคิดเห็นว่าวัตถุที่ตัวตนรับรู้เป็นอะไร และ/หรือเป็นอย่างไร

ในกรณีของความโดดเดี่ยวที่ใจคิดเห็นไปนั้น หากมีการปรุงแต่งในลักษณะของการคิดเห็นว่าวัตถุที่ตัวตนรับรู้เป็นอะไร และ/หรือเป็นอย่างไร ก็เป็นไปได้หลายทาง แต่ล้วนไม่ใช่ความเหงา เช่น Shaftesbury มองว่าความโดดเดี่ยวเป็นสิ่งที่ไม่น่าทันทาน Hume มองว่า ความโดดเดี่ยวเป็นการลงโทษสำหรับมนุษย์ และ Burke มองว่า ความโดดเดี่ยวเป็นความเจ็บปวด (สรุปจาก Mijuskovic, 1980, p. 86)<sup>1</sup> แต่สำหรับบางคนอย่าง Thoreau (1980) มองความโดดเดี่ยวว่า

<sup>1</sup> การคิดเห็นความโดดเดี่ยวในเชิงที่ไม่ใช่ความหมาย และเป็นความรู้สึกเจ็บและอาจแยกตัวอย่างตอนหนึ่งของ *สมุทรโฆษคำฉันท์* สมัยอยุธยา ตอนที่พรรณนาความรู้สึกของวิทยากรซึ่งต้องเสียภรรยา ดังนี้

เป็นโอกาสในการพัฒนาจิตวิญญาณ อาจวิเคราะห์ได้ว่า ในกรณีนักคิดชาวอังกฤษทั้งสาม ที่อ้างมา ณ ขณะที่เราคิดปรุงแต่งเกี่ยวกับความโดดเดี่ยวในลักษณะนั้นพวกเขามารู้สึกกลัว สำหรับ Thoreau ณ ขณะที่เขาคิดปรุงแต่งเกี่ยวกับความโดดเดี่ยวในลักษณะนั้น เขามารู้สึกสงบ

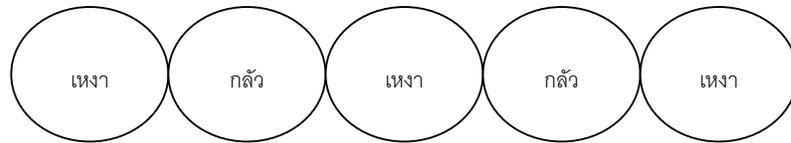
ในกรณีของการปรุงแต่งในลักษณะที่เป็นการให้ความหมายแก่ความโดดเดี่ยว ที่คิดเห็นได้กล่าวไปแล้วว่า ผลที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงคือ ความเหงา

ภาพที่ 7 ข้างต้น เป็นการแสดงภาพที่ค่อนข้างนิ่ง โดยพิจารณาคล้ายแบบตัดขวาง จากประเด็นการคิดเห็นความโดดเดี่ยวสองลักษณะ อย่างไรก็ตาม โดยทั่วไป คนเรามีความรู้สึกหลายอย่างเกิดขึ้นได้ แม้เพียงชั่วเวลาสั้น ก็สามรถมีความคิดได้หลายอย่าง ผู้ศึกษาขอเสนอภาพโมเดลง่ายๆ เกี่ยวกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นติดต่อกันอย่างรวดเร็วดังกล่าว (ดูภาพที่ 8.1-8.3)

ภาพที่ 8.1-8.3

แสดงตัวอย่างโมเดลความรู้สึกหลายๆ อย่าง

ภาพที่ 8.1



ภาพที่ 8.2



ภาพที่ 8.3



ตนกูตายก็จะตายผู้เดียวใครจะแลดู

ไฉ่แก้วกับตนกู

ฤเห็น

โมเดลดังกล่าวมาจากฐานคติที่ว่า การเข้าใจความรู้สึกผ่านการวิเคราะห์เชิงตรรกะ กล่าวได้ว่า ฐานคตินี้เป็นพื้นฐานความเชื่อกระแสหลักของนักจิตวิทยาที่ศึกษาอารมณ์ความรู้สึก (ดู Stearns, 1993, p. 549) โมเดลนี้มีได้ปฏิเสธว่า ในสถานการณ์ชีวิตจริง มนุษย์มีความรู้สึกหลายอย่างเกิดขึ้น แต่ในการทำความเข้าใจผ่านภาษา ย่อมสามารถแสดงภาพความแตกต่างของความรู้สึกต่างๆ ได้

ถ้าพิจารณาภายใต้กรอบมโนทัศน์ ณ ขณะหนึ่ง ใจจะรับรู้วัตถุเพียงหนึ่งเดียว โดย “ณ ขณะหนึ่ง” ในที่นี้ มีความหมายคือ “เป็นช่วงขณะที่มีการรับรู้ของใจต่อวัตถุ โดยสามารถเข้าใจช่วงขณะดังกล่าวได้ด้วยเหตุผลที่สามารถสื่อด้วยภาษาหรือตรรกะ” มโนทัศน์นี้มีความสำคัญอย่างยิ่งในการจำแนกอารมณ์ (emotion) หรือความรู้สึกที่มีลักษณะเฉพาะต่าง

ในภาพที่ 8.1 สมมุติว่า มีการรับรู้ของใจต่อวัตถุ 5 ขณะ ใน 5 ขณะนั้นมีความรู้สึก 2 อย่างเกิดขึ้นสลับกัน ได้แก่ เหงา กลัว เหงา กลัว เหงา ในภาพที่ 8.2 มีความรู้สึก 3 อย่างเกิดขึ้น ได้แก่ เหงา สงบ และ กลัว ในภาพที่ 8.3 มีความรู้สึก 4 อย่างเกิดขึ้น ได้แก่ เหงา เบื่อ กลัว สงบ

จากความเข้าใจข้างต้น ผู้ศึกษาจึงเห็นว่า การที่มิ้นนักวิชาการที่ศึกษาความเหงาบางท่าน เช่น Moustakas นิยามความเหงาอย่างครอบคลุมความรู้สึกที่มีลักษณะเฉพาะต่างมากมาย นั้นเป็นความขัดแย้งในตัวเอง (paradox) เพราะนักวิชาการดังกล่าวต่างถือว่าความเหงาเป็นความรู้สึกอย่างหนึ่งด้วย การสรุปว่าความเหงาเป็นกลุ่มความรู้สึก โดยถือว่าสิ่งดังกล่าวเป็นข้อมูลที่ได้มาจากการรายงานของผู้ถูกศึกษาเอง แต่โดยที่นักวิชาการผู้ศึกษาเองไม่ได้ทำความเข้าใจในมโนทัศน์ความเหงาไว้ก่อนนั้น มีปัญหาความเที่ยงตรงอย่างมาก โดยเฉพาะกับกรณีอารมณ์เหงาซึ่งบางลักษณะอาจมีความไม่ชัดเจน นอกจากนี้แล้ว โดยธรรมชาติ มนุษย์ได้รับรู้วัตถุตลอดเวลา จึงมีการเปลี่ยนแปลงในแต่ละขณะเสมอ แต่โดยปกติ ในทางปฏิบัติสำหรับปุถุชน เราไม่จำเป็นต้องใส่ใจ (ดู Bowlby, 1988) แต่อย่างไรก็ตาม สำหรับนักวิชาการที่ศึกษาเรื่องอารมณ์แล้ว จำเป็นต้องทำหน้าที่สร้างความกระจ่างของความจริง ในกรณีนี้นักวิชาการมีกรอบความคิดบางอย่างของตนอยู่แล้วเพียงแต่ไม่ตระหนัก ความไม่ตระหนักในกรอบความคิดของตน ทำให้มีความเป็นไปได้สูงที่จะมีกรอบความคิดที่ขาดประสิทธิผล แต่การมีนิยามที่ชัดเจน สามารถถูกตรวจสอบถกเถียงจากผู้อื่นได้

ยังสามารถอธิบายตัวอย่างพลวัตของใจเพิ่มเติมในลักษณะการพรรณนา จากที่ได้กล่าวในส่วนมโนทัศน์พื้นฐานมาแล้วว่า เมื่อใจรับรู้วัตถุหนึ่ง และใจมีสภาพหรือความรู้สึกอย่างหนึ่ง หากใจคิดปรุงแต่งเกี่ยวกับวัตถุนั้น ใจจะละวัตถุนั้นไปจับหรือรับรู้วัตถุใหม่ ใจก็จะมีสภาพหรือความรู้สึกใหม่

การที่ใจละวัตถุหนึ่งไปรับรู้วัตถุใหม่ ซึ่งทำให้สภาพของใจหรือความรู้สึกเปลี่ยนไปนั้น โดยปกติแล้วเป็นไปอย่างรวดเร็วมาก จนราวกับว่าสภาพแรกของใจหรือความรู้สึกแรกไม่เคยมีอยู่ แต่ตามความจริงแล้ว สภาพแรกหรือความรู้สึกแรกนั้นเคยมีอยู่ เพียงแต่ใจของคนทั่วไปไม่ไวพอที่จะรับรู้สภาพหรือความรู้สึกนั้นได้

โดยพลวัตของใจตามที่บรรยายมานั้น จึงเห็นได้ว่า ขณะที่ใจมีสภาพหรือความรู้สึกอย่างหนึ่งอย่างใดนั้น ใจมิได้รับรู้สภาพหรือความรู้สึกนั้นเลย แต่ใจกำลังรับรู้วัตถุที่ทำให้ใจมีสภาพหรือความรู้สึกนั้นอยู่ต่างหาก เช่น ขณะที่เราโกรธ ใจมิได้รับรู้ความรู้สึกโกรธ แต่ใจกำลังรับรู้จุดจ้อคิดคำนึงถึงเรื่องที่ทำให้โกรธต่างหาก ความจริงเป็นเช่นนี้เสมอ รวมทั้งกรณีที่เราเหงาด้วย

ในกรณีความเหงา เมื่อใจรับรู้วัตถุหนึ่งคือ ความโดดเดี่ยวที่ตัวตนคิดเห็น ใจจะมีสภาพหรือความรู้สึกหนึ่งคือ ความเหงา ดังนั้น เมื่อใดก็ตามที่เราเหงา หากใจเราละวัตถุที่ใจกำลังรับรู้อยู่ ณ ขณะนั้น ไปจับหรือรับรู้วัตถุใหม่คือตัวความรู้สึกเหงานั้นเอง ณ ขณะนั้น ความเหงาย่อมไม่มีหรือหายไป

ดังที่กล่าวแล้วว่า ความรู้สึกเหงาเป็นความเศร้าชนิดหนึ่ง ซึ่งเป็นสภาพใจที่เหี่ยวเฉา ซบเซา อันเนื่องมาจากการคิดปรุงแต่งเกี่ยวกับความหมายของความโดดเดี่ยวที่คิดเห็นไปว่าตัวตนกำลังเผชิญอยู่ สภาพใจที่เหี่ยวเฉาซบเซาย่อมถูกบุคคลทั่วไปคิดปรุงแต่งให้หมายถึง ความทุกข์ ความไม่น่าปรารถนา เมื่อใจรับรู้ความทุกข์หรือความไม่น่าปรารถนาในฐานะเป็นวัตถุ ใจย่อมตื่นหนีวัตถุนั้น ขณะที่ใจของบุคคลตื่นหนีวัตถุนั้น เขาย่อมไม่คิดเห็นว่าตัวตนโดดเดี่ยวเด็ดขาด ขณะนั้นเขาจึงไม่เหงา

ในกรณีที่สภาพใจที่เหี่ยวเฉาซบเซา ถูกบุคคลบางคนบางโอกาสคิดปรุงแต่งให้หมายถึงความสุข ความน่าปรารถนา เมื่อใจของเขารับรู้ความสุข ความน่าปรารถนา ในฐานะเป็นวัตถุ ใจย่อมตื่นหนีอกตวัตถุวัตถุนั้น ขณะที่ใจของบุคคลตื่นหนีอกตวัตถุวัตถุนั้น เขากีย่อมไม่คิดเห็น ว่าตนโดดเดี่ยวเช่นกัน ขณะนั้นเขาจึงไม่เหงาเช่นกัน

ทฤษฎีความเหงาที่อิงตัวตนตามที่เสนอมานี้ แม้จะเป็นเรื่องของปัจเจก แต่ก็สามารถอธิบายปรากฏการณ์ทางสังคม เนื่องจากสังคมมีปัจเจกบุคคลเป็นหน่วยพื้นฐาน นอกจากนี้ปัจเจกบุคคลทั่วไปในสังคมเดียวกัน จะมีส่วนของบุคลิกภาพที่ร่วมกัน อันเป็นผลมาจากการหล่อหลอมโดยปัจจัยทางสังคมชุดเดียวกัน ซึ่งบุคลิกภาพส่วนที่ร่วมกันดังกล่าวนี้ อาจเรียกว่า ตัวตนทางสังคม (social self)

บนฐานของทฤษฎีที่นำเสนอมาแล้ว ผู้ศึกษามีข้อเสนอเพื่อการแก้ปัญหาความเหงาทั้งในระดับปัจเจกบุคคลและระดับสังคม ดังนี้

ในระดับปัจเจกบุคคล ขอเสนอให้แก้ไขความเหงาด้วยการรับรู้ (awareness) และ ความรู้ (knowledge) การรับรู้หมายถึงรับรู้ความรู้สึกของตนในขณะที่เหงา ความรู้หมายถึงรู้ว่า ความเหงาคืออะไร เกิดขึ้นอย่างไร มีกระบวนการอย่างไร มีที่ประเภท อะไรบ้าง ตนเหงาในประเภทใด เหตุใดตนจึงเหงาในประเภทนั้น

การรับรู้ความรู้สึกเหงาจะทำให้ความรู้สึกเหงา ณ ขณะนั้นหายไป ความจริงแล้ว ทุกความรู้สึกก็เป็นเช่นเดียวกันนี้ คือ ณ ขณะที่เรารับรู้ความรู้สึกใด ความรู้สึกนั้นก็หายไป ทั้งนี้ เพราะทุกความรู้สึกเป็นผลจากการที่เรารับรู้และคิดปรุงแต่งเกี่ยวกับวัตถุหนึ่ง หากเราเอาใจของเราละจากวัตถุนั้น มาจับความรู้สึกซึ่งเป็นอีกวัตถุหนึ่งแล้ว ผลคือความรู้สึกเดิมย่อมหายไป ถูกแทนที่ ด้วยผลใหม่คือความรู้สึกใหม่

การรับรู้เป็นเรื่องที่ต้องอาศัยการเตือนตนเองอยู่พอสมควร คือต้องมีสติพอที่จะไม่ปล่อยใจให้วนเวียนอยู่กับวัตถุที่ทำให้รู้สึกเหงา

สำหรับความรู้จะช่วยให้เข้าใจตนเองว่า เหตุใดจึงเหงา เข้าใจว่าวัตถุแห่งความเพลิดเพลนยินดีอย่างใดที่มีนัยสำคัญกับตน ณ ขณะใด และเพราะเหตุใดจึงเป็นเช่นนั้น ความเข้าใจนี้จะช่วยให้วัตถุแห่งความเพลิดเพลนยินดีนั้นนัยสำคัญกับตนลดลง การขาดวัตถุแห่งความเพลิดเพลนยินดีอย่างนั้นก็จะทำร้ายตนได้น้อยลง คือทำให้เหงาได้น้อยลง และเรายังอาจเปลี่ยนไปให้นัยสำคัญกับวัตถุอื่น ทำให้มีวัตถุอื่นมาแทนที่วัตถุที่เราขาด เราก็จะไม่คิดเห็นว่าตนเองโดดเดี่ยวแล้วเหงา

ความรู้เกี่ยวกับความรู้สึกต่างๆ และความเข้าใจตนเองย่อมช่วยให้เราจัดการ (manage) ความรู้สึกเหล่านั้นได้ดีในทุกกรณี ดังเช่น ถ้าเราเข้าใจว่า ความกลัวคืออะไร เหตุใดตนจึงกลัวบางสิ่ง ความรู้นี้จะช่วยให้เราปฏิบัติต่อสิ่งที่เรากลัวได้ดีขึ้น

ในระดับสังคม เมื่อบุคคลมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความเหงาและเกี่ยวกับตนเองแล้ว จัดการความเหงาได้ดีขึ้นแล้ว หากมีความรักความเมตตาต่อผู้อื่นก็สามารถช่วยเหลือกันได้ กล่าวคือ หากสังเกตเห็นคนข้างเคียง มีอาการที่บ่งว่าเหงา ก็อาจชวนสนทนา เมื่อระบุได้แน่นอนว่าผู้นั้นมีความเหงา ก็ให้ความรู้ความเข้าใจแก่เขา เกี่ยวกับความเหงา และสนับสนุนเขาให้สามารถวิเคราะห์ความเหงาของเขาเองได้ เช่นนั้นแล้วเขาก็จะจัดการความเหงาได้ดีเช่นเดียวกับตน

ด้วยความรู้ความเข้าใจและความรักความเมตตาต่อกัน บุคคลยังสามารถมีปฏิสัมพันธ์ และดำเนินความสัมพันธ์ต่อกันได้ในลักษณะที่ลดเงื่อนไข ที่จะนำไปสู่การคิดเห็นว่าตนโดดเดี่ยว และความเหงา ซึ่งเป็นแนวประพฤติปฏิบัติที่ควรส่งเสริมอย่างยิ่งในสังคมทุนนิยม ที่ผู้คนไม่สามารถหลีกเลี่ยงการแข่งขันหรือผลกระทบจากการแข่งขันในปริมาณหลายๆไปได้ หากรัฐเห็น

ความสำคัญของเรื่องนี้ก็ควรบรรจุไว้ในเนื้อหาวิชาในหลักสูตรทางด้านสุขภาพจิต ขณะเดียวกัน สื่อมวลชนก็ควรมีบทบาททรงค้ำในเรื่องนี้ด้วย เป็นต้น

### เบื้องหลังทฤษฎีความเหงาที่อิงตัวตน

ผู้ศึกษาใคร่สรุปทฤษฎีความเหงาที่อิงตัวตน จากแง่มุมของเบื้องหลังที่มาของทฤษฎี หากพิจารณาจากนิยามของทฤษฎีว่าหมายถึง ชุดของข้อสรุปทั่วไปเชิงประจักษ์ซึ่งเชื่อมเข้ากัน อย่างนิรนัย (deductively) แล้ว ก็อาจกล่าวได้ว่า ทฤษฎีความเหงาที่อิงตัวตนมีที่มาจากสัจพจน์ (axiom) สำคัญอันดับแรกคือ ใจ จากสัจพจน์พื้นฐานดังกล่าวนำไปสู่สัจพจน์ต่อมาคือตัวตน (ใจที่กำหนดวางตัวเองเป็นฉัน)

การที่ตัวตนรับรู้วัตถุเสมออนุมาน มาจากการอธิบายความจริงตามธรรมชาติของใจ ตามหลักอภิธรรม แนวคิดของ Hume และความรู้ทางจิตวิทยาสมัยใหม่

ธรรมชาติของตัวตนที่มุ่งแสวงหาความเพลิดเพลินยินดีรองรับด้วยทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของ Freud โดยสามารถหาข้อสรุปเชิงตรรกะได้ว่า การแสวงหาความเพลิดเพลินยินดีนั้นล้วนมาจากการรับรู้วัตถุ ซึ่งเป็นสิ่งอื่นจากตัวตน ข้อสรุปนี้สามารถยืนยันได้จากข้อเท็จจริงเชิงประจักษ์

แก่นสารของทฤษฎีอีกประการคือ ความหมายของคำว่า ความโดดเดี่ยว ซึ่งรองรับด้วยแนวคิดเกี่ยวกับการคิดให้ความหมายแก่วัตถุที่ใจรับรู้ โดยความหมายโดยนัย (connotation) ของคำว่า ความโดดเดี่ยว สรุปจากปรากฏการณ์การคิดเห็นความโดดเดี่ยวต่างๆ สำหรับการคิดเห็นความโดดเดี่ยวนำมาสู่ความรู้สึกเหงา นิรนัยมาจากแนวคิดที่ว่า ความคิดมีผลต่อสภาพความรู้สึก และกระบวนการทางตรรกะสัมพันธ์กับอารมณ์ (ตัวตนมีเหตุผลหรือมีวัตถุประสงค์ในการดำรงอยู่ นั่นคือ การแสวงหาความเพลิดเพลินยินดี เมื่อรู้ว่าการแสวงหาอันนั้นเป็นไปไม่ได้ การรู้นี้ส่งผลต่อความรู้สึกเศร้าที่เรียกกันว่า เหงา)

ทฤษฎีความเหงาที่อิงตัวตนมีลักษณะสหวิทยาการ โดยเริ่มต้นจากการพิจารณาที่ตัวความเหงาเองว่าเป็นความรู้สึก จากนั้นจึงได้พิจารณาว่า จะมีสาขาความรู้ใดบ้างที่ช่วยให้เกิดความเข้าใจความรู้สึกนี้ได้ ผู้ศึกษาพบว่า นอกจากจิตวิทยาแล้ว สาขามนุษยศาสตร์อย่างศาสนา โดยเฉพาะพุทธธรรม และปรัชญาเป็นฐานสำคัญในการเสนอทฤษฎีนี้