บทที่ 6

ความเหงาในระดับที่ 1 (ความเป็นไปไม่ได้ที่จะได้รับความเพลิดเพลินยินดี): ความเหงาสามัญ ความเหงาเชิงปฏิสัมพันธ์ และความเหงาเชิงการดำรงอยู่ที่แยกจากกัน

"ชีวิตช่างแสนยาวนานเมื่อคุณเหงา"[1]
เดอะ สมิทซ์

ตามข้อเสนอของทฤษฎีความเหงาที่อิงตัวตนเดิม ก่อนที่จะทำการทดสอบเชิงประจักษ์ที่เสนอว่า ประเภทความเหงามีความสัมพันธ์กับระดับความเหงา โดยความเหงาแต่ละประเภท มีสาเหตุมาจากการคิดให้ความหมายให้แก่ภาวะที่ตัวตนคิดเห็นเป็นความโดดเดี่ยวแตกต่างกัน สำหรับประเภทความเหงาระดับ 1 (ความเป็นไปไม่ได้ที่จะได้รับความเพลิดเพลินยินดี/ impossibility of enjoyment) ซึ่งเป็นความเหงาที่มีเนื้อหากระทบต่อตัวตนไม่มากนักนั้น ได้แก่ ความเหงาสามัญ ความเหงาปฏิสัมพันธ์

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการให้สัมภาษณ์ และข้อเขียนประสบการณ์ความเหงาของผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาพบว่า นอกจากความเหงาสามัญ ความเหงาเชิงปฏิสัมพันธ์ จะเป็นประเภทความเหงาในระดับ 1 แล้ว ยังพบว่า ความเหงาเชิงการดำรงอยู่ที่แยกจากกันซึ่งเดิมผู้ศึกษาเห็นว่าน่าจะอยู่ในประเภทความเหงาที่สามารถมีความเข้มข้นไปสู่ระดับ 2 นั้น ผลการศึกษากลับแสดงว่าเป็นความเหงาในระดับ 1 ด้วยเหตุนี้ ผู้ศึกษาจึงนำความเหงาเชิงการดำรงอยู่ที่แยกจากกันมานำเสนออยู่ในบทนี้

นอกจากนี้ ผลการศึกษายังทำให้ต้องปรับคำอธิบายความหมายของความเหงาเชิงปฏิสัมพันธ์ และความเหงาเชิงการดำรงอยู่ที่แยกจากกันเล็กน้อยด้วย เพื่อให้เกิดความรัดกุมยิ่งขึ้น ดังจะได้เสนอความเหงาทั้งสามตามลำดับในบทนี้

[1] " Life is very long when you 're lonely." (The Smiths)

อนึ่ง ในการอ้างถึงประเภทความเหงาใดของผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาคนหนึ่ง มิได้หมายความว่าผู้นั้นมีความเหงาเพียงประเภทเดียว แท้ที่จริงแล้ว ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษามักกล่าวถึงความเหงาในหลายประเภท แต่ผู้ศึกษาจะแยกพิจารณาเป็นประเภทๆ การกล่าวโดยยึดประเภทความเหงาเป็นตัวตั้งนี้ก็เพื่อมุ่งทำความเข้าใจตัวความเหงาโดยตรงให้ชัดเจน

ความเหงาเชิงสามัญ

ตามที่ได้ผู้ศึกษาได้เสนอคำอธิบายว่า “ความเหงาเชิงสามัญ (simple loneliness) เป็นความเหงาที่เป็นผลมาจากภาวะที่บุคคลสูญเสีย (loss) วัตถุแห่งความเพลิดเพลินยินดี (object of enjoyment) ที่มีนัยสำคัญและคุ้นเคยจนกระทั่งเป็นส่วนหนึ่งของเนื้อหาการดำเนินชีวิต (part of one’ s living content) วัตถุแห่งความเพลิดเพลินยินดีดังกล่าว บุคคลอาจชอบหรือไม่ก็ได้ แต่เมื่อขาดไป ก็ทำให้คิดเห็นว่าตัวตนโดดเดี่ยว” นั้น

หลังจากได้การเก็บรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลเชิงประจักษ์แล้ว พบว่า ไม่มีความจำเป็นต้องปรับคำอธิบายเกี่ยวกับความเหงาสามัญ

จากข้อมูล สามารถพบตัวอย่างการรายงานที่เข้ากับความหมายของประเภทความเหงาเชิงสามัญ ดังนี้

1. การสูญเสียบุคคลสำคัญในชีวิต

ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาเล่าถึงประสบการณ์ความเหงาจากการสูญเสียบุพการี หรือผู้เลี้ยงดูตนในวัยเด็ก (มักเป็นย่า, ยาย) การสูญเสียบุคคลสำคัญในฐานะเป็นส่วนหนึ่งของการใช้ชีวิต โดยทั่วไปทำให้เกิดความเหงาในช่วงเวลาแรกๆ ดังกรณีผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาคนหนึ่งรายงานถึงความรู้สึกเหงาจากการจากไปของมารดา ซึ่งมีอายุมากและเจ็บป่วยมานานระยะหนึ่งแล้วว่า

“ความรู้สึกของเราเหมือนขาดหลักใจไปอย่างปัจจุบันทันด่วน ทั้งๆ ที่เราก็เตรียมทำใจไว้ส่วนหนึ่งเหมือนกันว่า วันนั้นต้องมาถึง แต่เราคิดว่าน่าจะอีก 1-2 ปี ก็จะยอมรับความจริงได้ง่ายกว่าว่า แม่ผู้ที่เรารักยิ่งต้องจากไป” (94)

ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาคนหนึ่งที่เป็นผู้พิการอัมพาต ไม่สามารถเดินทางออกไปไหนนอกบ้านสะดวก โดยชีวิตวันๆ หนึ่งจะอยู่กับบิดาซึ่งมีอายุมากและเป็นผู้พิการจากโรคเส้นโลหิต

สมองแตกเช่นกัน เมื่อบิดาต้องเสียชีวิต ก็ทำให้ความเหงาเพิ่มขึ้นอย่างมาก โดยเฉพาะในช่วงประมาณเกือบสองเดือน

การสูญเสียบุคคลสำคัญในชีวิต และเกิดความรู้สึกเหงาในช่วงแรก ไม่ได้เป็นความเหงาเชิงความสัมพันธ์ เพราะความสัมพันธ์ระหว่างผู้เหงาและผู้จากไปมิได้ขาดหายไปเลย ผู้ที่จากไปยังคงเป็นความสัมพันธ์อยู่เสมอ (ต่อให้จะจากโลกนี้ไปนานแสนนานก็ตาม) แต่บุคคลเหงาเพราะสูญเสียบุคคลผู้เป็นที่รักและคุ้นเคยจนเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต

แต่การสูญเสียบุคคลสำคัญในชีวิตไม่ได้หมายความว่า จะทำให้เกิดความเหงาสามัญอย่างเดียวเสมอไป ความเหงาสามัญได้รับรายงานว่าเกิดขึ้นเสมอ แต่ยังมีเนื้อหาของรายงานที่แสดงลักษณะที่เป็นความเหงาประเภทอื่นด้วย ได้แก่ ความเหงาเชิงปฏิสัมพันธ์ ความเหงาเชิงการดำรงอยู่ที่แยกจากกัน ความเหงาเชิงความสัมพันธ์ และความเหงาเชิงการดำรงอยู่ ซึ่งจะได้กล่าวเมื่อถึงหัวข้อนั้นต่อไป ความสำคัญในการเข้าใจความละเอียดอ่อนของการสูญเสีย โดยจับสาระประเภทความเหงาได้ ทำให้เห็นความแตกต่างของน้ำหนักปัญหาที่เกิดจากสูญเสียที่แตกต่างกัน

2. การคิดถึงกับความเหงา

มองจากแง่ปรากฏการณ์ที่บุคคลคิดถึงคนบางคนแล้วเกิดความเหงา สามารถเกี่ยวโยงกับความเหงาประเภทต่างๆ ขึ้นกับลักษณะเนื้อหาของภาวะการคิดถึงนั้น กล่าวคือ นอกจากการคิดถึงเป็นอาการของความเหงาสามัญ (ดังพิจารณาได้จากกรณีการสูญเสียบุคคลผู้ที่เป็นที่รักที่เพิ่งกล่าวไป การตัดขาดความสัมพันธ์กับคู่รักที่ไปด้วยกันไม่ได้ และอื่นๆที่จะได้กล่าวต่อไป เป็นต้น) แล้ว ในการศึกษานี้ยังพบว่า การคิดถึงมีความเกี่ยวข้องกับเหงาเชิงปฏิสัมพันธ์ ความเหงาเชิงการดำรงอยู่ที่แยกจากกัน และความเหงาเชิงความสัมพันธ์ ตลอดจนความเหงาเชิงการดำรงอยู่ ซึ่งจะได้กล่าวเมื่อถึงหัวข้อนั้นๆ

3. การตัดขาดความสัมพันธ์กับคู่รักที่ไปด้วยกันไม่ได้

ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาหลายคนรายงานความเหงาภายหลังการเลิกรากับคู่รักตน ไม่ว่าจากสภาพเดิมที่อยู่ด้วยกันโดยไม่แต่งงาน หรือที่แต่งงานแล้วหย่าขาด

“ปีนี้เป็นปีที่เหงามาก เพราะเพิ่งเลิกกับแฟน แต่ก็มีผลดีนะคะ เพราะตั้งแต่เลิก รู้สึกสุขภาพจิตดีขึ้น” (17)

“หลังเลิกกับภรรยาที่ชอบชวนมีปากเสียงทุกวัน ผมก็ยังอดเหงาเศร้ามากไม่ได้ ช่วงแรกๆ ตอนเลิกงาน เดินกลับบ้าน ผ่านตรอกมืดๆ ที่เคยเดินอยู่ประจำ มันรู้สึกเหงามากบอกไม่ถูก แต่ให้กลับไปคืนความสัมพันธ์กันใหม่ ผมก็ไม่เอาหรอก แต่ยอมรับว่าตอนนั้นก็เหงามากนะ เมื่อนึกถึงสถานที่ที่เคยไปด้วยกัน กิจวัตรประจำวันที่เคยใช้ชีวิตร่วมกันมาหลายปี“ (75)

4. การเจ็บป่วย

การเจ็บป่วย เช่น ไข้หวัดใหญ่ ที่ทำให้บุคคลต้องนอนพักและรู้สึกเหงา ความเหงานี้สามารถพิจารณาได้ว่า เป็นความเหงาสามัญในกรณีการปรุงแต่งความโดดเดี่ยวอันเป็นผลมาจากภาวะที่สูญเสียความสามารถในการดำเนินชีวิตได้ตามปกติในสภาพที่แข็งแรงไปชั่วคราว (251) แต่การเจ็บป่วยก็เป็นสิ่งที่สามารถคิดเห็นความโดดเดี่ยว ในประเภทความเหงาอื่นๆได้หมด ไม่ว่าความเหงาเชิงปฏิสัมพันธ์ ความเหงาเชิงการดำรงอยู่ที่แยกจากกัน ความเชิงความสัมพันธ์ ความเหงาเชิงการมีความแตกต่าง แต่สำหรับความเหงาเชิงการดำรงอยู่ ผู้ศึกษาไม่มีโอกาสศึกษาเจาะจงผู้ป่วยบางกลุ่ม ซึ่งมีการศึกษาบางชิ้นยืนยันว่ามีความเหงาดังกล่าว ผู้ศึกษาจะได้กล่าวเมื่อถึงหัวข้อนั้นต่อไป

5. การแยกจากของผู้ซึ่งเป็นที่รักไปด้วยเหตุผลบางประการ

ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาคนหนึ่งเล่าถึง ความรู้สึกเหงามาก เมื่อลูกสาวต้องจากไปศึกษาต่อในต่างประเทศ (105) และอีกคนยอมรับว่า การแต่งงานของลูกสาว ทำให้ผู้เป็นพ่อรู้สึกเหงา (61) ผู้ศึกษาได้สอบถามคนในครอบครัวของชายทั้งสอง ต่างยืนยันว่า ชายทั้งสองคนเป็นพ่อที่รักลูกสาวมาก ภรรยาของบุคคลทั้งสองต่างใช้คำพูดว่า ลูกสาวเป็นส่วนสำคัญในชีวิตของผู้เป็นพ่ออย่างมาก

หรือแม้ในแง่ความชัดเจน จะไม่ใช่คู่รัก หากเป็นเพื่อนสนิทหรือคนพิเศษ เมื่อขาดการติดต่อกัน ก็ทำให้อย่างน้อยที่สุด ฝ่ายหนึ่งเกิดความเหงาสามัญได้ ดังผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาท่านหนึ่งเล่า

“เคยมีเพื่อนสนิท เป็นเพื่อนพิเศษ ไปดูหนัง ทานข้าว ช้อบปิ้ง แต่พอมีเหตุบางอย่างทำให้เพื่อนคนนี้แยกจากไป ก็ทำให้ชีวิตเปลี่ยนไป ไม่ได้ไปดูหนัง ไม่อยากไปกินข้าวข้างนอก ไม่อยากไปช้อบปิ้ง อยู่บ้านอย่างเหงาๆ” (60)

6. การขาดจากกิจกรรมที่คุ้นเคยบางอย่าง

ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาคนหนึ่งเขียนเล่าเกี่ยวกับประสบการณ์การชอบเล่นฟุตบอลเป็นประจำ และเมื่อขาดหายไป ก็มีความเหงา

"บางครั้งมีความต้องการบางสิ่งบางอย่าง แล้วสิ่งนั้นได้ขาดหายไป พอขาดหายไปก็จะคิดถึงสิ่งนั้น สมัยเด็กๆ ผมเป็นคนชอบเล่นกีฬา ทุกวันตอนเย็น ผมจะต้องไปเตะฟุตบอลที่สนามบอลใกล้ๆบ้าน ได้เจอเพื่อน ได้เตะฟุตบอลทุกวัน มันทำให้สนุก แต่พอบางวันไม่ได้เล่น อาจเพราะสนามไม่ว่าง หรือฝนตก มันจะรู้สึกแปลกๆ มีอยู่ครั้งหนึ่ง ผมจำได้ วันนั้นฝนตก เล่นบอลไม่ได้ ต้องอยู่บ้าน มันรู้สึกแปลกๆ เหมือนขาดอะไรบางอย่าง? อยู่บ้านดูทีวีก็ไม่รู้เรื่อง เพราะไม่เคยดูทีวีตอนเย็น กระวนกระวายอยู่บ้านไม่ได้ แล้วผมก็กางร่มเดินออกไปที่สนามฟุตบอล ไม่รู้เหมือนกันว่าทำไม? ไม่หาอะไรอย่างอื่นทำ ทำไม?ต้องไปสนามฟุตบอล ทั้งๆที่ฝนก็ตก...แปลก! แต่คุณเชื่อมั๊ย? ไม่ใช่ผมคนเดียวที่กางร่มออกมาสนามฟุตบอล มีเพื่อนบางคนใส่รองเท้ากีฬามาด้วยเผื่อมีใครมาเล่นทั้งๆที่ฝนตก สุดท้ายก็เล่นไม่ได้ แต่กางร่มนั่งคุยกันที่ข้างสนามฟุตบอลจนถึงตอนค่ำๆ ก่อนแยกกันกลับบ้านเหมือนเวลาเลิกเตะบอลทุกวัน.....ความรู้สึกแปลกๆนี้ล่ะมั้ง? คือความเหงา...ของผม ซึ่งผมก็ได้รู้ว่า ไม่ได้มีแต่ผมเท่านั้นที่เป็นแบบนี้" (14)

ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาคนหนึ่งเป็นนักศึกษา ซึ่งปกติในเวลาเย็นหรือวันหยุด จะทำงานอิสระด้วยการเป็นนักดนตรี

"ผมเป็นนักดนตรีพื้นเมือง เล่นดนตรีสะล้อซอซึงที่ร้านอาหาร แต่ทว่าวันไหนไม่ได้เล่นดนตรี มันจะรู้สึกเหงามาก เพราะดนตรีเป็นเหมือนชีวิตจิตใจผม" (358)

7. การจากบ้านไปไกล

การจากบ้านที่เคยอยู่อย่างเคยชินไปอยู่ในที่พักใหม่ย่อมมีผลให้เกิดการคิดเห็นความโดดเดี่ยวจากภาวะที่บุคคลสูญเสียวัตถุแห่งความเพลิดเพลินที่คุ้นเคย หรือทำให้เกิดความเหงาสามัญ ซึ่งมักเป็นสิ่งที่ดำรงอยู่ไม่นาน เพราะโดยทั่วไป บุคคลย่อมปรับตัว อย่างไรก็ตาม แม้จะผ่านประสบการณ์ความเหงานั้นมานาน ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาก็มักสามารถระลึกถึงได้ไม่ยากนัก ดังเช่น

7.1 จากต่างจังหวัดสู่กรุงเทพฯ

"เมื่อตอนอายุ 16 ปี (ปัจจุบันอายุ 36 ปี) แม่ได้ให้ดิฉันเข้ามาเรียนในกรุงเทพฯ โดยให้อยู่บ้านน้า การมาอยู่บ้านน้าเป็นการจากบ้านครั้งแรกในชีวิตของดิฉัน ทำให้ในระยะแรกของการ

ปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ รู้สึกเหงาในช่วงเวลาเย็นเสมอหลังกลับจากโรงเรียน ที่สำคัญสภาพบ้านของน้า ทั้งบ้านไม่ใช้หลอดไฟฟลูออเรสเซนต์เลย ซึ่งต่างกับบ้านดิฉันที่ต่างจังหวัด ทำให้รู้สึกไม่เคยชิน และเหงามาก ต่อมาดิฉันบอกแม่ให้ช่วยบอกให้น้าเข้าใจ และน้าได้เปลี่ยนหลอดไฟในห้องของดิฉันใหม่ทั้งหมด ทำให้ดิฉันรู้สึกปรับตัวได้ หายเหงา" (67)

7.2 จากกรุงเทพฯไปต่างจังหวัด

"เดิมตัวผมไม่เคยรู้หรอกว่าความเหงาคืออะไร เพราะผมโตมาในครอบครัวที่อบอุ่นอยู่กันพร้อมหน้า พ่อ แม่ ลูก และพี่น้องทุกคนก็รักใคร่กัน ไปเที่ยว กิน เล่นด้วยกันตลอด แต่ใครจะรู้ว่าความเหงาจริงๆ ในครั้งแรกก็เกิดขึ้นกับผม ซึ่งรู้สึกได้เลยว่า นี่คือความเหงาจริงๆ

เกือบยี่สิบกว่าปีที่แล้ว หลังจากผมจบชั้น ม.ศ.5 และสอบติดที่มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ รู้สึกดีใจไม่น้อยที่จะได้ใช้ชีวิตอิสระ และไปเรียนถึงเชียงใหม่ เฮ้อ อยากให้วันนั้นมาถึงเร็วๆ และมันก็มาถึงจริงๆ ผมเตรียมตัว เก็บเสื้อผ้า และไปที่หัวลำโพง โดยมีคุณพ่อ คุณแม่ และพี่ๆ น้องๆ ไปส่ง ตลอดทางที่นั่งรถไปก็รู้สึกเหมือนกับว่าเราเริ่มที่จะไม่แน่ใจตัวเองแล้วที่จะต้องจากทุกคนในบ้านไป มารู้สึกจริงๆ อีกครั้งที่เสียงนายสถานีประกาศว่ารถไฟกำลังจะออกแล้ว ผมเริ่มตาแดงๆ คุณแม่เข้ามากอด ตอนนั้นผมน้ำตาไหลแล้ว และไม่อยากจากทุกคนไป ตลอดเวลาที่นั่งอยู่บนรถไฟ ความรู้สึกเหงาก็มากขึ้นๆ จนแทบไม่ได้ยินเสียงรุ่นพี่ที่เข้ามาเทคแคร์น้องๆ เลย

ที่มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ผมพยายามคิดตลอดเวลาว่า เรามาเรียนหนังสือ หากเหงาก็กลับบ้านได้นี่ แต่มันก็ช่วยได้แค่วูบเดียว พอตกกลางคืน ต้องนอนหอกับใครก็ไม่รู้ และบางครั้งก็ต้องนอนคนเดียว ยิ่งทำให้นอนไม่หลับ นึกถึงทุกคนในบ้าน สมัยนั้นมือถือก็ยังไม่มี จะออกไปโทรก็เดินไกล ได้แต่นอนอยู่บนเตียงคนเดียวตั้งแต่ตอน 2 ทุ่มกว่าๆ กว่าจะนอนหลับได้ก็ประมาณเที่ยงคืน แต่ที่หลับได้อาจเป็นเพราะเพลียและเหนื่อยจากความเหงามากกว่าง่วงนอน คิดในใจตลอดเวลาว่า โฮมซิคมันเป็นอย่างนี้เองหรอ ถึงแม้ว่าเวลาผ่านไป มีเพื่อนมากขึ้น แต่ก็ไม่ได้ช่วยอะไรเราได้มากมายนัก เพราะเราเป็นคนไม่ติดเพื่อน ไม่ใช่เป็นคนชอบเที่ยว เรียนหนังสือเสร็จก็กลับหอ กินข้าวคนเดียว นอนคนเดียว รู้สึกว่า 1 ปีนี้ทรมานมากๆ และตั้งใจว่าจะต้องสอบใหม่เพื่อกลับมาอยู่กรุงเทพฯให้ได้ และคิดตลอดเวลาว่าถ้าเราสอบไม่ติดที่กรุงเทพจะเป็นยังไงก็ไม่รู้ ทำให้ผมต้องมุ่งมั่น อ่านหนังสือ จนถึงไหว้สิ่งศักดิ์สิทธิ์เพื่อให้สอบใหม่ได้ และโชคก็เข้าข้างผม ในปีรุ่งขึ้น ผมสอบได้ที่จุฬาฯ และหายทรมานจากโฮมซิค นี่เป็นครั้งแรกในชีวิตที่ผมเพิ่งสัมผัสจากความเหงาจริงๆ ครับ และรู้ว่ามันทรมานมากแค่ไหน"(90)

กรณีบุคคลที่ 90 นี้ มีทั้งความเหงาสามัญในช่วงแรกๆ แต่การที่ต่อมาบุคคลดังกล่าวไม่มีความสัมพันธ์ทางสังคมในชีวิตหอพักที่พอใจ ที่สำคัญคือการไม่ได้รับการตอบสนองความ

ต้องการความสัมพันธ์ในระดับที่พอใจที่เคยได้รับในครอบครัวมาตลอด ก็อาจกล่าวได้ว่า มีความเหงาเชิงความสัมพันธ์ด้วย โปรดพิจารณาประกอบหัวข้อ “ช่วงของการเปลี่ยนสถานภาพการเรียน/การเข้าสู่การทำงาน ทำให้บางคนเหงา” ในส่วนความเหงาเชิงความสัมพันธ์ในบทที่ 7

7.3 จากกรุงเทพฯไปยังต่างประเทศ

“ความเหงาของเราเกิดขึ้นครั้งที่แย่ที่สุด ตอนที่กำลังเรียนหนังสืออยู่ที่เมืองออสเวโก้ รัฐนิวยอร์กประมาณ 10 กว่าปีมาแล้ว มันเป็นเย็นวันหนึ่งในฤดูหนาว ตอนนั้นเรากำลังจะไปเรียนหนังสือ ปกติเราเรียนตั้งแต่เวลา 6 โมงเย็น ถึง 3 ทุ่ม ข้างนอกที่พักของเรา หิมะคลุมไปหมด มองไปที่ไหนก็เห็นเป็นสีขาว ถนน หลังคาบ้าน ต้นไม้พุ่มที่ทนความหนาวได้ก็ดูเหมือนก้อนสำลีขนาดใหญ่ ส่วนต้นไม้ใหญ่ก็เหลือแต่กิ่งก้านดูหดหู่ และเศร้ามาก ฟ้าเป็นสีเทาตลอดวัน และมืดตั้งแต่ 4 โมงเย็น

... เราอยู่บนเตียง เตียงเรารกมาก แต่อุ่นสบาย เสียงฮีตเตอร์ในห้องเราดังมาก มันคราง เหมือนมอเตอร์วิดน้ำที่กำลังจะพัง แต่เราฟังมันจนชิน เรามองออกไปนอกหน้าต่าง กินขนมปังบนเตียง ถ้าเราจำไม่ผิด รู้แต่ว่ากำลังกินอาหารเย็นแบบรีบๆ ให้มันอิ่มๆไป แล้วอยู่ๆเราก็คิดถึงแม่มาก อากาศมันขมุกขมัว ขนมปังก็ไม่อร่อย เรียนหนังสือก็ไม่อยากไป ไอ้ผึ้งก็ย้ายไปอยู่นิวยอร์คซิตี้แล้ว เราไม่มีเพื่อนจะคุย แบบคุยกันได้ทุกเรื่องเลย ไปเจอไอ้มาเซียเพื่อนชาวจาไมก้าที่ห้องมันก็เอาแต่พูดเรื่องของตัวเอง เราขี้เกียจฟัง เราอยากกลับบ้าน อยากกินข้าวไข่คนของแม่ อยากดื้อไม่ไปโรงเรียน เบื่ออากาศหนาวแบบเย็นไปถึงขั้วปอด หนาวจนหูแทบหลุด หนาวจนเรารู้สึกตัวเล็กนิดเดียว ท้องฟ้ายังคงมืด ก่อนมืดมันก็สีเทา และมันจะเป็นอย่างนี้ทุกวัน อีกนานกว่าจะซัมเมอร์ แต่ถึงจะซัมเมอร์ แม่ก็ไม่ได้มาอยู่ตรงนี้กะเรา เรายังคงต้องไปโรงเรียนที่ๆเราไม่อยากไป กินอาหารที่ไม่อร่อยที่เราทำเอง และไอ้มาเซียมันต้องมาตะโกนปลุกเราทุกเช้าตอนที่มันต้องเดินผ่านหน้าบ้านเพื่อไปห้องสมุด เราเบื่อ เบื่อที่จะต้องทนหนาวอยู่ที่นี่ รู้สึกตัวเหลือนิดเดียวบนเตียงรกๆ ข้างนอกฟ้ามืด และอีกประเดี๋ยวเราต้องเดินไปเรียนที่ที่เราไม่มั่นใจเลย.... เราอยากไปจากที่ตรงนั้น กลับไปอยู่ที่บ้าน กลับไปหาแม่ คิดถึงบ้าน...”(64)

เช่นเดียวกับกรณีบุคคลที่ 90 บุคคลที่ 64 ไม่ได้มีแต่ความเหงาสามัญเท่านั้น แต่มีความเหงาเชิงความสัมพันธ์ด้วย เพราะความสัมพันธ์ขาดพร่องไป จากการห่างไกลมารดา โปรดพิจารณาประกอบหัวข้อ “ช่วงของการเปลี่ยนสถานภาพการเรียน/การเข้าสู่การทำงาน ทำให้บางคนเหงา” ในส่วนความเหงาเชิงความสัมพันธ์ในบทที่ 7

8. การไปอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่คุ้นเคยในช่วงระยะสั้น ๆ หรือการเปลี่ยนแปลงไปจากสิ่งคุ้นเคย

ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาซึ่งเป็นเจ้าหน้าที่ระดับบริหารในองค์กรธุรกิจเอกชน วัย 46 ปี กล่าวว่า

"หนึ่งในประสบการณ์ความเหงาของผมคือ เมื่อผมเดินทางไปในเจอกับสภาพแวดล้อมที่ต่างจากที่อยู่ประจำ เช่น ในบรรยากาศที่มีลมหนาว หรืออากาศเย็น ในป่าเขา หรือแม้กระทั่งบรรยากาศในเมืองใหญ่ เช่น แบตเตอรีปารค์ที่นิวยอร์ก ที่จัตุรัสเทียนอันเหมิน ปักกิ่ง สภาพแวดล้อมแตกต่าง ต่างบ้าน ต่างเมือง และผู้คนที่เราไม่รู้จัก ไม่คุ้นเคย

ภาวะเช่นนั้น บางทีได้พบใครสักคนที่รู้ใจ ช่วงนั้นจะทำให้มีความสัมพันธ์ที่ดี รู้สึกสนิทสนมประทับใจรวดเร็วมาก

แต่เมื่อใดที่ได้กลับมาบ้านเก่า หรือเมื่อได้เหยียบแผ่นดินไทย ความรู้สึกเหงานั้นก็หายไปอย่างประหลาด" (63)

นักศึกษาหลายคนในจังหวัดเชียงใหม่เล่าถึงประสบการณ์การต้องไปค่ายทหารรักษาดินแดน (ร.ด.) [1] ว่ามีความเหงามาก

"เป็นความเหงาที่อยากจะกลับบ้าน คิดถึงแม่ และคนอื่นๆ ที่ฉันรักและเป็นห่วง ความเหงาในครั้งนั้นเป็นความเหงาที่ทรมานและเหน็ดเหนื่อยจากการฝึก บวกกับการคิดถึงบ้าน" (200)

"เมื่อไปเข้าค่าย ร.ด. ที่เขาชนไก่ เหงาสุดๆ เพราะว่าไปค่ายนานถึง 9 วัน ทำให้คิดถึงบ้าน ไม่เหมือนอยู่บ้านเรา ทำให้ความรู้สึกเราเปลี่ยน ไม่เหมือนเดิม ทำให้รู้สึกเหงา" (242)

หรือบางทีก็เป็นการเปลี่ยนแปลงชั่วคราวไปจากสิ่งที่คุ้นเคย และเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันอย่าง

"เมื่อเพื่อนที่อยู่ด้วยกันในหอพักกลับบ้าน ตอนนั้นมันเหมือนขาดอะไรไปบ้างบางอย่าง เคยมีคนมานอนด้วยเป็นเพื่อน แต่ตอนนี้เขาไม่ได้อยู่ ทำให้เกิดความเหงา เศร้าใจ" (286)

---

[1] การฝึกนักศึกษาวิชาทหารในขั้นตอนท้าย แม้นักศึกษาจะอยู่จังหวัดเชียงใหม่ แต่จะต้องเดินทางมาฝึกในพื้นที่ที่เขาชนไก่ จังหวัดกาญจนบุรี

9. การจากไปของสัตว์เลี้ยงที่ผูกพัน

การเสียชีวิตของสัตว์เลี้ยงทำให้เหงา ผู้มีส่วนในการศึกษาคนหนึ่ง ที่เป็นผู้พิการจากอุบัติเหตุซึ่งทำให้ไม่สามารถเดินไปไหนมาไหนได้ และชีวิตในช่วงกลางวัน เขาต้องอยู่บ้านตามลำพัง เนื่องจากคนในบ้านต้องออกไปทำงานข้างนอก เขาได้เลี้ยงสุนัขชื่อ "มะลิ" เป็นเพื่อน เมื่อมันตาย ทำให้เขาเหงามาก

" 'มะลิ' เป็นหมาที่มีนิสัยซื่อสัตย์มาก วันๆ คอยอยู่ใกล้รถวีลแชร์ของผม เมื่อมะลิตาย ชีวิตผมเหงาเศร้ามากเป็นเวลาไม่ต่ำกว่าสองอาทิตย์ เหมือนชีวิตขาดอะไรที่คุ้นเคยไป ต่อมา แม้มี 'ส้มโอ' หมาตัวใหม่มาเลี้ยง ก็ไม่เหมือนมะลิ หมาแต่ละตัวไม่เหมือนกัน" (169)

ความเหงาเชิงปฏิสัมพันธ์

จากเดิมที่ได้ผู้ศึกษาได้เสนอคำอธิบายว่า "ความเหงาเชิงปฏิสัมพันธ์ (interactional loneliness) เป็นผลมาจากภาวะที่เราไม่มีปฏิสัมพันธ์ (interact) กับใครหรืออะไร" นั้น

หลังจากได้การเก็บรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลเชิงประจักษ์ พบว่า เพื่อความชัดเจนรัดกุมยิ่งขึ้น สมควรปรับคำอธิบายเล็กน้อยเป็น

"ความเหงาเชิงปฏิสัมพันธ์เป็นผลมาจากภาวะที่เราขาด หรือไม่ได้มีปฏิสัมพันธ์ที่พอใจกับใครหรืออะไร"

1. สถานการณ์ที่บุคคลอยู่ในภาวะโดดเดี่ยวทางกายภาพ

จากข้อมูลที่พบในการศึกษานี้ ความเหงานี้มักเกิดขึ้นในเงื่อนไขที่บุคคลต้องอยู่คนเดียว หรืออยู่ในภาวะความโดดเดี่ยวทางกายภาพ (physical aloneness) นอกจากนี้ในกรณีที่มีผู้อื่นอยู่ด้วย แต่หากขาดปฏิสัมพันธ์ต่อกัน หรือมีปฏิสัมพันธ์ไม่เพียงพอหรือไม่มีนัยสำคัญ ก็ทำให้เหงาได้ ตัวอย่างเช่น ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาสตรีท่านหนึ่ง วัย 53 ปี เขียนถึงความเหงาในความทรงจำว่า

"ตอนไปเรียนที่ออสเตรเลีย ช่วงแรกไปเข้าอยู่ในหอพักภายในมหาวิทยาลัยเล็กๆ แห่งหนึ่งซึ่งไม่ดีเท่าใด มีนักศึกษาห้องข้างๆ เป็นออสซี่ 1 คน และอีก 3 คน เป็นคนผิวดำ รู้สึกไม่ชอบตั้งแต่แรก แต่ต้องอยู่ เพราะรอได้ที่พักที่ดีกว่า ซึ่งกว่าจะได้ก็ต้องอีก 1-2 เดือน ในวันหนึ่งที่เหน็บหนาว และมีฝนตกลงมาไม่ยอมหยุดตั้งแต่เช้า จำได้ไม่เคยลืมเลยว่า นั่งตรงโต๊ะที่ติดหน้าต่าง มอง

ออกไป มีแต่สายฝน ไม่เห็นผู้คนเลย เงียบมาก เงียบจนได้ยินเสียงเต้นของหัวใจ ไม่รู้ว่าผ่านวันนั้นมาได้อย่างไร" (60)

การขาดปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นดังข้างต้นเป็นเวลานานร่วม 1-2 เดือนย่อมมีผลต่อความเหงามากจนแม้ผ่านเหตุการณ์ไปนาน ในกรณีนี้เป็นเวลาสิบกว่าปี บุคคลก็ยังสามารถจำความรู้สึกนั้นได้มาก

ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาซึ่งเป็นนักศึกษาในปัจจุบัน ที่อาศัยอยู่ในหอพักในตัวเมืองเชียงใหม่สะท้อนความรู้สึกเหงาจากการที่ไม่มีปฏิสัมพันธ์กับใคร เมื่อต้องอยู่โดยลำพัง

"สำหรับดิฉัน เวลาต้องอยู่ที่พักคนเดียว ความเหงาถึงกับทำให้น้ำตาไหลได้ ความเหงามักจะเข้ามาทุกเมื่อ เวลาที่ดิฉันไม่มีใคร ก็รู้สึกว่า ทำไมมันเหงาจังเลย ดิฉันไม่อยากให้ความเหงาเข้ามาในจิตใจเลย ...เมื่อมีเพื่อนๆหรือคนที่รักมาหา ดิฉันไม่เหงา แต่พวกเขาอยู่ได้แป๊บเดียวก็ต้องไป ทำให้ดิฉันไม่มีใคร ความเหงาก็เข้ามาหาอีก" (252)

"ตัวดิฉันเองก็มีความเหงา เวลาที่ไม่มีใคร ยิ่งเวลาที่ดิฉันอยู่คนเดียวในห้องนอนเล็กๆ โดยไร้เงาของเพื่อนๆ ดิฉันรู้สึกเหงาใจเป็นอย่างมาก ไม่มีคนคอยเล่น คอยพูด คอยหัวเราะ มันเป็นความรู้สึกที่บอกไม่ถูกเหมือนกัน รู้แต่เพียงว่ามันเหงา" (226) ปฏิสัมพันธ์ไม่ว่าการพูดจา หัวเราะ ล้อกันเล่น ทำให้เกิดความเพลิดเพลินยินดี ขาดสิ่งนี้ไปทำให้เหงาในกรณีนี้

"ผมได้พบกับความเหงามาก็พอประมาณ ความเหงาได้เข้ามาอยู่ในชีวิตผมในชั่วขณะ เช่น ผมอยู่ในห้องคนเดียว ไม่มีอะไรให้ทำ ไม่มีเพื่อนมาเที่ยวหา เหมือนว่าอยู่คนเดียวในโลกนี้ " (218) จะเห็นว่า นอกจากปฏิสัมพันธ์กับคนแล้ว การไม่มีอะไรทำก็คือการขาดปฏิสัมพันธ์กับอะไรสักอย่าง

บางทีเหงาแล้วนำสู่ความกังวลต่อความเหงาที่จะเกิดต่อไปอีกในอนาคต

"ช่วงเวลาที่ดิฉันเหงาที่สุดคือ ช่วงเวลาที่ดิฉันต้องอยู่คนเดียวในหอพัก มันเป็นสิ่งที่อึดอัด เหงา รู้สึกเหมือนในโลกมีเพียงเราคนเดียว ต้องทานข้าวคนเดียว ดูทีวีคนเดียว ไม่มีพ่อแม่และน้องๆที่เคยนั่งดูทีวีด้วยกัน พูดคุยกัน มันเป็นสิ่งที่ทรมานมาก บางครั้งก็อยากจะร้องไห้ แต่ดิฉันพยายามที่จะหาสิ่งต่างๆมาทำเพื่อหายเหงา แต่มันก็ไม่สามารถทดแทนความเหงาที่ดิฉันมีอยู่ได้ เพราะในใจดิฉันคิดถึง [1] แต่บ้านและครอบครัว บางคนอาจจะคิดว่าการอยู่หอพักคนเดียว มันเป็นช่วงเวลาที่ดีที่สุด แต่สำหรับดิฉันไม่ใช่ มันกลับเป็นช่วงที่มรมานมากที่สุด แต่ต้องทนอยู่ในหอพักที่เหงาๆไปอีกตั้ง 5 ปี ดิฉันไม่มีความสุขเลย" (236)

[1] จะเห็นได้ว่า อาการอย่าง "การคิดถึง" เกี่ยวข้องกับความเหงาเชิงปฏิสัมพันธ์ด้วย

“ความเหงาที่ผมได้สัมผัสคือ การที่ต้องอยู่คนเดียว ปราศจากสิ่งรอบข้างทั้งภายในและภายนอก” (230) ในกรณีนี้ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาพยายามสื่อความถึงการขาดปฏิสัมพันธ์แม้แต่กับสิ่งอื่นที่ไม่ใช่คนอื่น แต่เป็นสิ่งอื่นในความหมายที่เป็นของตัวเขาเอง (เช่น ความคิดเรื่องหนึ่งๆ ของเขา ก็เป็นสิ่งอื่นจากตัวตน) การปราศจากสิ่งอื่นจึงรู้สึกว่างเปล่า

“เมื่อเวลาที่ดิฉันอยู่คนเดียว ดิฉันมักเกิดความรู้สึกว้าเหว่ เหมือนโลกทั้งใบมีดิฉันอยู่เพียงคนเดียว ความรู้สึกนี้มักเป็นในช่วงเวลากลางคืน สิ่งที่ดิฉันสัมผัสนี้หรือรู้สึกนี้ เพื่อนมนุษย์มักเรียกมันว่า ‘ความเหงา’ ” (261) อย่างที่ได้กล่าวไว้ในบทที่ 5 ว่า ช่วงเวลากลางคืน ผู้คนแยกย้ายกันกลับที่พักของตนเพื่อพักผ่อน กรณีนี้ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาอาศัยอยู่ที่พักเพียงคนเดียว การขาดปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในช่วงที่อยู่ที่พักทำให้เหงา อนึ่ง นอกจากมีการรายงานจำนวนมากของนักศึกษาผู้อยู่หอพักตามลำพังแล้ว คนวัยทำงานที่เป็นโสดและอยู่คนเดียวในบ้าน เมื่อกลับที่พักในเวลากลางคืน มักรู้สึกเหงา

บุคคลที่อาศัยอยู่กับครอบครัว แต่ก็เหงาเมื่อต้องอยู่คนเดียว อย่างกรณีนักศึกษา

“ความเหงามักจะเกิดจากการที่เราอยู่คนเดียว เช่น เมื่อเวลาดิฉันอยู่ที่บ้านเพียงคนเดียว มักจะรู้สึกเหงา รู้สึกว่าไม่มีคนคุยด้วย มีความรู้สึกอยากคุยกับพ่อ แม่ พี่ น้อง หรือญาติๆ และอยากให้คนในครอบครัวกลับบ้านมาเร็วๆ เพื่อที่จะได้พูดคุยกัน” (172)

กรณีตัวอย่างชายวัยกลางคนซึ่งในบ้านมีตนอยู่กับภรรยาเท่านั้น เมื่อภรรยาจำเป็นต้องเดินทางไปทำงานต่างจังหวัดหรือต่างประเทศ

“แม้จะแต่งงานมาหลายปี แต่เวลาภรรยาไม่อยู่บ้าน หลายครั้งเมื่อต้องอยู่บ้านคนเดียวตลอดวัน ผมจะรู้สึกเหงา รู้สึกถึงความเงียบ และดูเวลามันช่างยาวนานกว่าปกติ”(45)

ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาในวัยผู้ใหญ่ ที่อยู่โดยลำพังในบ้าน กล่าวถึงปฏิสัมพันธ์ที่อาจไม่จำเป็นต้องเป็นการพูดคุยกันมาก การกระทำอะไรบางอย่างของบุคคลอื่นที่ทำให้บุคคลหนึ่งรู้สึกรับรู้ได้ก็รวมอยู่ในความหมายของคำว่า ‘ปฏิสัมพันธ์’ ในที่นี้

“เพียงขอมีคนที่รักและเป็นห่วงอยู่ด้วยในห้อง แม้ไม่จำเป็นต้องพูดคุยกันเลยก็ได้ ก็ไม่เหงาแล้ว”(109)

“ดิฉันอยู่คนเดียวในบ้าน วันเสาร์จึงให้เด็กที่ทำงานบ้านมาช่วยทำความสะอาด เด็กก็ทำงานไป ไม่ได้คุยอะไรกัน แต่การที่รู้ว่ามีคนอื่นกำลังอยู่บ้านด้วย ทำให้รู้สึกดี ถ้าวันเสาร์ที่เด็กช่วยงานบ้านไม่มา ต้องอยู่บ้านคนเดียว จะรู้สึกเหงามากจนอยู่บ้านไม่ได้ ต้องออกไปข้างนอกเจอผู้คนเหมือนวันทำงาน” (60) ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาท่านนี้ในวันอาทิตย์ ก็มักจะอยู่บ้านไม่ได้หากจำเป็นต้องอยู่บ้าน ซึ่งขาดปฏิสัมพันธ์กับใครหรืออะไร ก็จะเหงา

2. แม้ไม่ได้อยู่คนเดียว แต่การออกไปอยู่ในที่ชุมชน บางคนมีปฏิสัมพันธ์เพียงพอ บางคนไม่

ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาหลายคนเล่าความรู้สึกเหงาในช่วงเย็นวันหยุด ซึ่งเขาหรือเธอมีเวลาว่าง ในที่พัก แต่ก็ยากที่จะอยู่ตามลำพังได้ ต้องออกไปพบปะผู้คน เช่น ไปห้างหรือย่านสรรพสินค้า

"อย่างวันอาทิตย์ช่วงเวลาพระอาทิตย์กำลังจะตก ดิฉันอยู่บ้านไม่ได้เลย มันทรมานมันเหงา โดดเดี่ยวอย่างบอกไม่ถูก ต้องออกมาเดินตามห้าง หรือไม่ก็นั่งรถเมล์ วนไปวนมา จนกว่าเวลานั้นจะหายไป" (46)

แต่อีกหลายคน การไปห้างสรรพสินค้า ก็ยังเหงา

"ผมรู้สึกเหงาเวลาเดินอยู่ในห้าง ท่ามกลางผู้คนมากมาย ผู้คนไม่สนใจกัน" (109) การอยู่ในที่มีผู้คนอื่นของผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาดังกล่าว ก็แทบไม่ได้มีปฏิสัมพันธ์ หรือไม่มีปฏิสัมพันธ์ที่มีนัยสำคัญในที่ชุมชน ทำให้เหงา มีกรณีรายงานจำนวนมากกล่าวถึงการไปห้างและเห็นคู่อื่นมีความสุข แล้วมาเปรียบเทียบกับชีวิตตน ทำให้เหงา ผู้ศึกษาจะได้กล่าวถึงประเด็นนี้อีกในหัวข้อความเหงาเชิงความสัมพันธ์ต่อไป

3. เงื่อนไขข้อจำกัดของร่างกายที่พิการทำให้ขาดปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นที่เพียงพอ

อุปสรรคที่สำคัญยิ่งของผู้พิการคือ ความไม่สามารถไปไหนมาไหนได้อย่างคนปกติ ทั้งๆที่ผู้พิการก็มีความต้องการที่จะมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม หรือต้องการไปไหนมาไหนเช่นเดียวกับคนธรรรมดาทั่วไป อุปสรรคนี้ทำให้ผู้พิการมีความเหงาเชิงปฏิสัมพันธ์ไม่น้อยเลย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในบริบทสังคมไทยที่ขาดระบบการจัดการอำนวยความสะดวกให้แก่ผู้พิการที่ดีพอ

นอกจากนี้ ในกรณีผู้พิการในครอบครัวที่มีฐานะไม่ดี คนทั้งหมดของครอบครัวต่างต้องออกไปประกอบอาชีพนอกบ้าน เหลือไว้แต่ผู้พิการอยู่ตามลำพัง ความเหงาเชิงปฏิสัมพันธ์ก็เกิดขึ้นมาก ดังคำให้สัมภาษณ์ของบุคคลซึ่งพิการมาแล้วเป็นเวลา 5 ปี

"ตอนเช้าหลังจากคนในบ้านช่วยอาบน้ำให้แล้ว ผมก็อยู่คนเดียวทั้งวัน ไม่ได้พบปะพูดคุยกับใครเลย นอนจนเห็นเพดานเป็นท้องฟ้า อยู่คนเดียวนานแรมปี จนเรียกว่าคุยกับจิ้งจกรู้เรื่อง" (169)

ผู้พิการรายอื่นๆ ก็สะท้อนประสบการณ์และความรู้สึกไม่แตกต่างกัน เช่น

"วันๆอยู่คนเดียว ดูทีวี จนไม่รู้จะดูอะไรแล้ว ทำอะไรก็ไม่ได้ มันทั้งเบื่อทั้งเหงา" (102)

4. การไปทำงานในต่างจังหวัดทำให้มีช่วงเวลาที่ขาดปฏิสัมพันธ์

ดังตัวอย่าง

"ความรู้สึกเหงาของผมเกิดขึ้นเมื่อต้องอยู่คนเดียว สมัยใช้ชีวิตรับราชการเป็นปลัดอำเภอที่บ้านนอกไกลๆ" (63) ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาท่านนี้ภูมิลำเนาเดิมก็เป็นคนในอำเภอเล็กๆ ในจังหวัดหนึ่งทางภาคตะวันออก แต่เมื่อต้องย้ายไปอยู่จังหวัดที่ต่างภาคต่างภูมิประเทศและห่างไกลจากครอบครัว ทำให้ขาดปฏิสัมพันธ์ที่เพียงพอ

"ไม่รู้จะเรียกว่าเป็นความเหงาหรือเปล่า เพราะปกติผมไม่ใช่คนขี้เหงาอะไร ...แต่ถ้าจะพอให้นึกได้ชัดๆ เหตุการณ์ช่วงหนึ่งคือ ตอนประจำอยู่ที่จังหวัดอุบลราชธานี ได้เข้าอยู่ในบ้านพักหลังใหญ่ในค่ายหนึ่งที่เขาจัดให้สำหรับนายตำรวจ ทุกครั้งที่อยู่บ้านและฝนตกหนักบรรยากาศต้นไม้สูงตรงข้างบ้านที่แผ่กิ่งก้านปกคลุมบางส่วนของหลังคา พื้นที่โล่งกว้าง มองบ้านทั้งหลังที่มีเพียงตัวเราคนเดียว ไม่ได้สื่อสารอะไรกับใครเลย ลูกน้องก็อยู่ส่วนของพวกเขา ส่วนเราก็รู้สึกคิดถึง[1] บ้านในกรุงเทพฯ ในภาพที่ได้อยู่พร้อมหน้าพร้อมตากับครอบครัว" (74)

5. การขาดปฏิสัมพันธ์ที่ดีพอในที่ทำงาน

ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาหลายรายเล่าถึงประสบการณ์เหงาในการขาดปฏิสัมพันธ์ที่ดีพอ โดยเฉพาะในช่วงแรกการเข้าสู่ที่ทำงานแห่งใหม่ เช่น

"ช่วงย้ายที่ทำงานใหม่และหัวหน้าไม่มอบงาน รู้สึกเหมือนอยู่คนเดียว"(28)

ในกรณีที่มาจากครอบครัวที่มีปฏิสัมพันธ์ภายในสูงอย่างครอบครัวใหญ่ การไปทำงานในที่ขาดการปฏิสัมพันธ์ที่ดีพอโดยเฉพาะในพื้นที่ที่ห่างไกลจากครอบครัว เป็นเหตุสำคัญหนึ่งที่ทำให้บุคคลสามารถตัดสินใจลาออกจากงานได้ ดังบางตอนในข้อเขียนประสบการณ์ความเหงาของผู้มีส่วนรวมในการศึกษาคนหนึ่ง

"ผมเกิดในครอบครัวค่อนข้างใหญ่ พ่อ แม่ ประกอบธุรกิจครอบครัวอยู่ที่บ้าน มีลูกทั้งหมด 7 คน ผมเป็นลูกคนสุดท้อง ภายในอาณาบริเวณบ้าน ยังมีครอบครัวของลุง และครอบครัวของอา รวมทั้งสิ้นสมาชิกภายในบ้านมี 17 คน ดังนั้น ในแต่ละวันผมจึงสามารถพบปะพูดคุย หรือมีปฏิสัมพันธ์กับพ่อแม่ ญาติพี่น้องไม่คนใดก็คนหนึ่งอย่างแน่นอนเสมอ

---

[1] เช่นเดียวกันตรงนี้ กล่าวได้ว่า อาการ "การคิดถึง" เกี่ยวข้องกับความเหงาเชิงปฏิสัมพันธ์ด้วย

แต่ทันทีที่ผมจบการศึกษา ได้สอบคัดเลือกและบรรจุเข้ารับราชการ และต้องเดินทางไปรับราชการครั้งแรกในชีวิตที่ต่างจังหวัด โดยไปเช่าห้องพักอยู่คนเดียว ผมไม่มีญาติพี่น้องหรือพรรคพวกเพื่อนฝูงในจังหวัดดังกล่าวเลย สภาพชีวิตวันๆของผมคือ ตื่นเช้ามา นั่งรถสองแถวไปทำงาน เย็นก็กลับห้องพัก กิจกรรมตอนเย็นหรือค่ำกับเพื่อนร่วมงานอย่างสังสรรค์นั่งรับประทานอาหาร หรือเล่นกีฬาด้วยกันนั้นไม่มี เพราะเพื่อนร่วมงานส่วนใหญ่ซึ่งมีอายุมากกว่าต่างมีครอบครัวกันหมดแล้ว ตกเย็นก็ต้องไปรับลูกจากโรงเรียนและอยู่กับครอบครัวของตน ดังนั้นกิจกรรมตอนเย็นหลังเลิกงานของผมคือ การวิ่งจ๊อกกิ้งในสวนสาธารณะคนเดียว เสร็จแล้วก็ไปซื้ออาหารเย็นกลับไปรับประทานที่ห้องพัก พร้อมกับดูทีวี แล้วเข้านอน พอถึงเช้า ก็ตื่นไปทำงาน เย็นวันศุกร์ก็กลับบ้านที่กรุงเทพฯ กิจวัตรประจำวันประจำสัปดาห์ของผมก็เป็นแบบนี้

ในการทำงาน ผมได้รับมอบหมายจากผู้บังคับบัญชาระดับหัวหน้าส่วนราชการ ให้ประสานติดต่อกับส่วนราชการต่างๆจำนวนมาก ซึ่งจัดว่าเป็นงานที่ค่อนข้างยากพอสมควรสำหรับข้าราชการใหม่และเพิ่งเริ่มต้นทำงานอย่างผม แต่เนื่องจากอัตรากำลังของหน่วยงานมีน้อย ผู้ใหญ่จึงมอบภารกิจดังกล่าวให้ผม แต่ในเวลานั้น ผมไม่มีผู้บังคับบัญชาระดับหัวหน้าฝ่ายหรือหัวหน้างานมาสอนงานหรือดูแลเลย เพราะหัวหน้าฝ่ายเพิ่งลาออกไป หัวหน้างานแต่ละคนก็ไม่สะดวกที่จะมาสอนงานผม และงานช่วงนั้นหัวหน้าแต่ละคนเองก็ยุ่งก็จนไม่มีเวลา ทำให้ผมไม่กล้าหรือเกรงใจที่จะเข้าไปสอบถาม จึงต้องเรียนรู้ ลองผิด ลองถูกด้วยตนเอง ทั้งๆ ที่โดยนิสัยของผม เป็นคนช่างซักช่างถาม ช่างพูดช่างคุย สภาวะเช่นนี้ ผมรู้สึกอึดอัดมาก เพราะใจหนึ่งอยากทำงานที่ได้รับมอบหมายให้ผ่านไปด้วยดี แต่ก็ไม่รู้จะติดต่อขอความช่วยเหลือจากใครได้

ความรู้สึกเหงาที่เกิดขึ้นจากการทำงาน ครั้นเมื่อกลับถึงที่พัก อยากจะแชร์เรื่องราวที่เกิดขึ้นให้ผู้อื่นได้รับฟังบ้าง แต่เมื่อกลับมาถึงที่พัก มองไปรอบๆ ห้องก็มีแต่เตียง ตู้ และโต๊ะ แม้จะมีทีวีที่พอสามารถช่วยผ่อนคลายความเครียดไปได้บ้าง แต่มันก็ไม่สามารถแชร์ความรู้สึกแย่ๆ นั้นไปได้ หรือจะใช้วิธีโทรหาพ่อแม่ หรือญาติพี่น้อง ก็ได้เพียงแต่บอกพวกท่านว่า “ผมสบายดี” หรือ “ไม่ต้องเป็นห่วง” โดยไม่กล้าเล่าเรื่องราวจริงที่ได้ประสบมา เพราะเกรงว่าทางครอบครัวจะเป็นห่วงหรือกังวลไปกับผมด้วย ครั้นโทรหาเพื่อนฝูงในกรุงเทพฯ ก็ได้แต่พูดคุยเรื่องทั่วๆ ไป ไม่กล้าเล่าเรื่องทุกข์ร้อนใจให้พวกเขาฟัง” (112)

6. การขาดการรับรู้ทางประสาทสัมผัสที่ให้ความเพลิดเพลินยินดีทำให้เหงาเชิงปฏิสัมพันธ์

หากอธิบายจากแง่มุมการขาดการรับรู้ทางประสาทสัมผัสทำให้เหงา ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Hartog เกี่ยวกับสิ่งจำเป็น (imperative) ทางประสาทวิทยาและสิ่งจำเป็นทางการรับรู้ตามที่ได้กล่าวไว้ในบทที่ 2 ของวิทยานิพนธ์แล้ว ความเห็นสั้นๆของผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาคนหนึ่งผ่านกรอบมุมมองพุทธศาสนามีความน่าสนใจยิ่ง

“ผมมองว่าอารมณ์เหงาคล้ายกับภาวะที่ไม่มีรสชาติ ไม่สนุก หรือขาดสีสันในชีวิต มันเป็นอาการของการขาดกามคุณอย่างใดอย่างหนึ่งในห้าข้อ เลยทำให้แห้งใจ เพราะฉะนั้น ถ้าได้รับก็ไม่เหงา เช่น หูขาดได้ยินเสียง พอเปิดเพลงก็หายเหงา ตาไม่เห็นรูป พอเห็นรูปสวยๆของแฟน ก็หายเหงา จมูกอยากดม พอได้กลิ่นหอม ก็หายเหงา ลิ้นขาดรสอร่อย พอได้กินของว่าง ของอร่อย ก็หายเหงา ผิวอยากได้สัมผัส พอได้อาบน้ำ สระผม หรือได้นวดแผนโบราณ นวดสปาก็หายเหงา ความเหงาเกิดจากการอยากได้สนองกามคุณ แต่มันไม่ได้หรือได้ไม่พอ“(289)

ในเรื่องการแบ่งเวลาไปนวดแผนไทยหรือสปานั้น ผู้ศึกษาพบว่า เป็นสิ่งที่ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาในวัยทำงานหลายคนนิยมในการไม่ต้องอยู่บ้าน ซึ่งตนอยู่เพียงลำพัง

การทำอะไรตลอดเวลา โดยไม่ปล่อยให้เกิดความรู้สึกว่าอยู่ว่างๆ ของนักศึกษาหลายคน ก็สะท้อนถึงความต้องการมีปฏิสัมพันธ์ตลอดเวลาอย่างมาก เพื่อไม่ให้เหงา ดังเช่น

“ถ้าไม่เข้าห้องเลคเชอร์ หรือนั่งเล่นคุยกับเพื่อน เมื่อผมอยู่คนเดียว จะอยู่กับการเปิดโน้ตบุ๊คตลอด ไม่อ่านข่าวหรือบทความใน net ก็อ่านเขียน mail หรือ chat กับเพื่อน ไม่เล่มเกมส์ ก็ดูหนัง หรือไม่ก็ฟังเพลงไป ทำงานไป ผมจะสลับกลับไปกลับมา ไม่หยุด ผมไม่อยากอยู่ว่าง อยู่เฉยมันจะฟุ้งซ่าน ไม่สนุก อารมณ์เหงาอาจเกิดได้”(116)

ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาที่เป็นนักศึกษาอีกคนระบุ

“ความเหงาที่ดิฉันประสบเสมอคือ ความรู้สึกที่ไม่มีอะไรมาทำให้เกิดความสนใจในสิ่งต่างๆ เป็นอาการที่น่าเบื่อ ตกอยู่ในบรรยากาศแห่งความเศร้า เปล่าเปลี่ยว เดียวดาย บางทีอยากมีคนอยู่ข้างๆ แต่ครั้นมองกลับมา ก็ไม่มีใคร ซึ่งมันเป็นความเงียบสงัด น่าเบื่อ เซ็ง บางครั้งต้องการเพื่อนเล่นเพื่อนคุย แต่กลับไม่มีใคร ต้องหาอะไรทำเพื่อฆ่าเวลา ซึ่งอาจเป็นการทำงานบ้านหรือเล่น Hi5 บ้าง และเปิดโทรทัศน์เสียงดังๆ เพื่อให้เหมือนมีคนอยู่ด้วยกับเรา”(286)

การกลับถึงบ้านแล้ว สิ่งแรกที่ต้องรีบทำเป็นความเคยชินคือ การเปิดโทรทัศน์ ให้มีเสียง แม้ว่าจะไม่ได้ดูก็ตาม เป็นสิ่งที่ปรากฏในผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาจำนวนมากที่อยู่ตามลำพังหรือไม่ก็อยู่ในครอบครัวที่ขาดปฏิสัมพันธ์กันนัก ซึ่งมีสภาพวันๆ ต่างคนต่างอยู่ แทบไม่พูดอะไรกัน (เช่น 88,114,115)

“พอตื่นเช้า หรือเมื่อกลับจากทำงาน ต้องให้ได้ยินเสียงทีวีอยู่ในบ้านตลอด และจะเปิดจนแม้หลับไป โดยตั้งเวลาปิดตอนตีสาม เผื่อไว้ว่างั้วเงีย หลับไม่สนิท ซึ่งมักเป็นอยู่แทบทุกคืน การมีเสียงทีวีทำให้ดิฉันรู้สึกว่ามีความเคลื่อนไหว ไม่เงียบเชียบ ซึ่งจะยิ่งเหงา” ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาที่เป็นเพศหญิงคนนี้ (2) เล่าถึงประสบการณ์ตั้งแต่ช่วงใช้ชีวิตหย่าร้างซึ่งแม้เวลาจะผ่านมากว่า 8 ปีแล้วก็ตาม แต่ปัจจุบันก็ยังเป็นสิ่งที่เธอปฏิบัติอยู่

แต่ปฏิสัมพันธ์บางอย่าง เช่น การฟังเพลงที่มีจังหวะช้า เป็นสิ่งที่ปรากฏในข้อเขียนของผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาหลายคนว่าเป็นสิ่งที่จะหลีกเลี่ยง เพราะทำให้ยิ่งเหงา ตัวอย่างเช่น

“ในเวลาอยู่คนเดียวแล้วเหงา ผมก็จะพยายามหาเวลาว่างหรือกิจกรรมต่างๆมาทำให้ความเหงาในช่วงเวลานั้นหายไป อย่างเช่น ฟังเพลง ...แต่ถ้าเกิดไปฟังเพลงที่ช้าๆ ซึ้งๆ เข้ากับอารมณ์ ก็จะทำเราเหงาไปมากกว่าเดิม หรือทำให้ใจเรายิ่งเศร้ามากไปกว่าเก่า”(249)

การร้องเพลงโดยการใช้เสียงของตัวเองเป็นสิ่งอื่น (the other) ที่ทำให้เกิดความเพลิดเพลินยินดีนับเป็นปฏิสัมพันธ์กับตัวเอง ทำให้คลายเหงา เช่น

“บางครั้งผมเหงามากในยามที่อยู่คนเดียว ไม่ได้คุยกับใคร ไม่ได้ยิ้ม ร่าเริง เฮฮากับใคร และคิดถึงคนที่เรารักมากที่สุด...แต่บางครั้งที่ผมร้องเพลง มันก็ทำให้หายเหงาไปได้ระดับหนึ่ง” (211)

และดังที่ได้กล่าวมาแล้วในบทที่ 5 ว่า การสัมผัสกับสภาพบรรยากาศบางอย่าง เช่น ความหนาว ฝนตก ตอนโพล้เพล้ ในยามที่ต้องอยู่คนเดียว เป็นสิ่งที่ได้รับรายงานมากว่า ทำให้รู้สึกเหงา อาจกล่าวในแง่นี้ได้ว่า บรรยากาศดังกล่าวประกอบกับการอยู่คนเดียว ไม่ช่วยให้เกิดการรับรู้ว่ามีปฏิสัมพันธ์ที่มีนัยสำคัญต่อความรู้สึกมีชีวิตชีวา บรรยากาศดังกล่าวจึงมีฐานะเป็นตัวกลางนำไปสู่การปรุงแต่งให้เกิดความรู้สึกเหงา

อนึ่ง มีกรณีที่มีปฏิสัมพันธ์มากเกินไป (หรือมองอีกนัยหนึ่งไม่ได้เป็นปฏิสัมพันธ์ที่ทำให้เกิดความเพลิดเพลินยินดี) ก็กลับทำให้รู้สึกเหงาได้เช่นกัน ดังกรณีตัวอย่างการรายงานของผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาคนหนึ่งซึ่งจากบ้านต่างจังหวัดมาตั้งแต่ 13 ขวบเพื่อมาบวชเรียนในกรุงเทพฯ ที่จะได้กล่าวต่อไป อย่างไรก็ดี ควรย้ำก่อนว่า โดยแท้ที่จริง กรณีนี้สามารถพิจารณาได้ว่าเป็นความเหงาสามัญ หากพิจารณาจาก ณ ขณะปรุงแต่งเกี่ยวกับการสูญเสียสิ่งที่คุ้นเคย แต่ถ้า ณ ขณะปรุงแต่งจากความรู้สึกขาดปฏิสัมพันธ์ที่พอใจ ก็เป็นความเหงาเชิงปฏิสัมพันธ์ ดังที่บุคคลดังกล่าวได้

เขียนเล่าถึงความทรงจำ 17 ปีก่อน ในคืนแรกที่ในวัดย่านกลางเมืองในกรุงเทพฯ ซึ่งเต็มไปด้วยเสียงของรถรา ผิดจากความเงียบที่เขาเคยชินในชนบท[1]

"...พอเวลาค่ำก็ได้ยินเสียงรถวิ่งไม่หยุดเลย ไม่เงียบเหมือนบ้านเราเลย ข้าพเจ้าก็เดินออกไปยืนดูวิว ดูรถวิ่งตอนกลางคืน ก็รู้สึกว่าเสียงดังมาก นอนไม่หลับ และก็ยืนคิดไปเรื่อยเปื่อยคนเดียว และก็รู้สึกว่าตอนนั้นไม่รู้ว่าอะไรมาทำให้เราต้องคิดถึง[2] บ้านและพ่อแม่มากมาย คิดว่าทำไมเราไม่ได้เห็นหน้าพ่อแม่ ไม่เห็นหน้าน้องชายเลย ไม่เห็นหน้าใครๆที่เราได้รู้จักเลย ก็คิดไปว่าทำไมเราต้องจากบ้านมาไกล จากคนที่เรารักมาขนาดนี้ จะทำอย่างไรดีล่ะ แล้วก็หาทางออกไม่ได้ จนน้ำตาก็ไหลออกมาเอง ตอนนั้นรู้สึกว่าเราเหงามากๆ อยากกลับบ้านมาก แต่ก็ทำไม่ได้ ก็ได้แต่คิดว่า ต้องตั้งใจเรียนให้ดีที่สุดต่อไปจะได้ไม่ลำบาก..." (68)

ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาอีกคนซึ่งอดีตเป็นสามเณรและพระภิกษุสงฆ์ร่วมสิบปี ซึ่งเคยอยู่ทั้งในวัดในชนบทและวัดเมือง แต่เพิ่งสึกมาได้ไม่กี่เดือน ให้ข้อสังเกตจากประสบการณ์ส่วนตัวตอนหนึ่งว่า "ชีวิตของพระในวัดในชนบทโดยทั่วไปน่าจะมีความเงียบเหงามากกว่าพระในกรุงเทพฯ เพราะวัดชนบทจะครึกครื้นเฉพาะช่วงที่มีงานอย่างเช่น งานวัด แต่พระในกรุงเทพฯ โดยเฉพาะที่อายุไม่มากส่วนใหญ่ปัจจุบัน ตามห้องพักจะมีคอมพิวเตอร์ ทีวีส่วนตัว และใช้อินเตอร์เน็ต"(91) ถ้าหากข้อสังเกตนี้ถูกต้อง ก็อาจกล่าวอนุมานได้ว่า พระในชนบทโดยทั่วไปน่าจะมีความเหงาเชิงปฏิสัมพันธ์มากกว่าพระในเมือง

---

[1] คืนแรกที่เข้ามาอยู่ในกรุงเทพฯที่มีเสียงดัง และความลังเลที่จะอยู่ต่อไปหรือไม่ จนในที่สุดผ่านขั้นตัดสินใจกัดฟันสู้ชีวิตต่อไป อยู่ในความทรงจำของผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาอื่นๆ เช่นกัน เช่น ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาที่เป็นเพศหญิง อายุ 33 ปี ย้อนหลังตอนอายุ 12 ขวบหรือเมื่อ 21 ปีที่แล้ว

"คืนแรกจากที่เคยอยู่กับครอบครัว ดิฉันต้องนอนฟังเสียงรถวิ่งและก็เสียงตัวเองร้องไห้ พร้อมกับคิดว่า ดิฉันคิดผิดหรือเปล่าที่ตัดสินใจเข้ามากรุงเทพฯ คิดถึงทุกคนที่บ้าน เราจะทำอย่างไรดี เราอยากกลับบ้าน จนกระทั่งเช้า เริ่มทำงานวันแรก พูดกับตัวเองว่า ต้องอดทนเพื่อวันข้างหน้า" (1)

[2] ผู้ศึกษามีแนวโน้มที่จะตีความว่า อาการ "การคิดถึง" ที่เกิดในช่วงหลายขณะนี้เกี่ยวข้องกับทั้งความเหงาเชิงปฏิสัมพันธ์และความเหงาสามัญ

ความเหงาเชิงการดำรงอยู่ที่แยกจากกัน

ตามที่ได้ผู้ศึกษาได้เสนอคำอธิบายว่า “ความเหงาเชิงการดำรงอยู่ที่แยกจากกัน (loneliness of a separate existence) เป็นผลมาจากการที่บุคคลคิดเห็นว่ามนุษย์เราคือชีวิตที่แยกจากกัน (a separate existence) จึงทำให้ไม่มีผู้ใดจะสามารถมาอยู่ร่วมกับเราได้อย่างอบอุ่นใจตลอดเวลา หรือให้เราพึ่งพาได้ในยามที่เราคาดหวังต้องการ” นั้น

หลังจากได้การเก็บรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลเชิงประจักษ์ พบว่า เพื่อความชัดเจนรัดกุมยิ่งขึ้น สมควรปรับคำอธิบายเล็กน้อยเป็น

“ความเหงาเชิงการดำรงอยู่ที่แยกจากกัน เป็นผลมาจากการที่บุคคลคิดเห็นว่ามนุษย์เราคือชีวิตที่แยกจากกัน (a separate existence) จึงทำให้ไม่มีผู้ใดจะสามารถมาอยู่ร่วมกับเราได้อย่างอบอุ่นใจตลอดเวลา เข้าใจความรู้สึกนึกคิดเรา หรือให้เราพึ่งพาได้ในยามที่เราคาดหวังต้องการ”

นอกจากนี้ เดิมผู้ศึกษาเข้าใจว่า ความเหงาเชิงการดำรงอยู่ที่แยกจากกันเป็นประเภทความเหงาที่สามารถมีความเข้มข้นไปสู่ระดับ 2 (ความไร้แก่นสารของการดำรงอยู่หรือสภาพที่ไม่รู้ว่าจะอยู่ไปทำไม) แต่จากการเก็บข้อมูลกลับพบข้อมูลที่ชี้ไปทางว่า ความเหงานี้อยู่ในระดับ 1 (ความเป็นไปไม่ได้ที่จะได้รับความเพลิดเพลินยินดี) ไม่พบว่ามีตัวอย่างที่เข้มข้นไปสู่ระดับ 2 ผู้ศึกษาจึงปรับเปลี่ยนไปจากข้อเสนอเดิม หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่งคือ ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาที่จัดว่ามีความเหงาเชิงการดำรงอยู่ที่แยกจากกัน แม้จะรู้สึกถึงความเป็นไปไม่ได้ที่จะได้รับความเพลิดเพลินยินดีก็ตาม แต่ก็ไม่ได้ส่งผลถึงขนาดไม่รู้ว่าจะมีชีวิตอยู่ทำไม บุคคลดังกล่าวล้วนมีความพยายามในการต่อสู้กับอุปสรรคในสถานการณ์ชีวิตที่กำลังเผชิญอยู่ หรือกล่าวโดยรวมความคิดความรู้สึกด้านหลักคือจะต้องฟันฝ่าอุปสรรค สู้ชีวิตต่อไป ดังที่จะได้ชี้ตัวอย่างข้างหน้า

จากข้อมูล อาจสรุปแยกแยะตัวอย่างการรายงานที่เข้ากับความหมายของประเภทความเหงาเชิงการดำรงอยู่ที่แยกจากกัน ดังนี้

1. การสูญเสียชีวิตของผู้เป็นที่รัก

การสูญเสียชีวิตของผู้เป็นที่รัก สามารถถูกปรุงแต่งให้เกิดความเหงาเชิงการดำรงอยู่ที่แยกจากกันได้ เช่น

"แม้ว่าหลังจากแม่ของดิฉันได้เสียชีวิตไปนานแล้วหลายปีก็ตาม แต่หลายครั้งเวลาคิดถึง[1]แม่ ดิฉันมีความรู้สึกเศร้าเหงามาก...รู้สึกว่าชีวิตเหลือเราเพียงคนเดียว" (51) บุคคลผู้นี้มีพี่น้องหลายคนและต่างรักดูแลกันดี แต่พี่น้องคนอื่นอยู่บ้านห่างออกไป จึงมีแต่เธอที่อยู่ใกล้ชิดกับแม่ที่สุด ความรู้สึกเหงาก็ปรากฏกับตนในขณะเมื่อปรุงแต่งไปในทางว่า มีเพียงตนคนเดียวเท่านั้นในครอบครัว[2]

2. การเจ็บป่วย

การเจ็บป่วยก็นำมาซึ่งความเหงาเชิงการดำรงอยู่ที่แยกจากกันได้ทั้งจากแง่การเป็นผู้ป่วย และในแง่การเป็นผู้ดูแลผู้ป่วย

"ครั้งหนึ่งผมไม่สบาย ทั้งเป็นไข้และเจ็บปวด ไม่มีเรี่ยวแรง ทรมานมาก จะสื่อสารอธิบายกับภรรยาก็ไม่ได้ เพราะภรรยางานยุ่ง และไม่พร้อมที่จะมาละเอียดอ่อน มีเวลาดูแลให้ความเอาใจใส่ ตอนนั้นก็รู้สึกว่าชีวิตคนแต่ละคนก็เป็นเรื่องของคนๆนั้นจริงๆ"(45)

"จำความรู้สึกไม่ต่ำกว่า 2 ครั้งที่เยี่ยมญาติที่ป่วย มองไปรอบๆ ห้องพักผู้ป่วย และมองออกไปนอกหน้าต่างไปยังท้องฟ้าที่กว้างไกล และมองไปที่ตามส่วนของตึกต่างๆของโรงพยาบาล... เวลาที่เราไปเฝ้าญาติ เป็นเวลาที่เราออกจากที่ทำงานไปคนเดียว ไม่ได้บอกใครในที่ทำงาน นั่งอยู่ในห้องผู้ป่วยนานๆ คิดนึกและรู้สึกว่าชีวิตคนเราก็ต่างต้องมีภาระหน้าที่ของตนต่างต้องมีชีวิตอยู่แยกจากกัน มันเหงาๆบอกไม่ถูก ขณะมานั่งคุยเป็นเพื่อนผู้ป่วยแท้ๆ แต่อีกใจหนึ่งก็อดเหงาแปลกๆไม่ได้" (109)

---

[1] เช่นตรงนี้ พอยืนยันได้ว่า อาการอย่าง"การคิดถึง" เกี่ยวข้องกับความเหงาเชิงการดำรงอยู่ที่แยกจากกันด้วย

[2] นอกจากนี้ ผู้ศึกษาเคยได้ยินผู้กำลังเศร้าโศกจากการสูญเสียชีวิตของผู้ที่เป็นที่รักพร่ำร้องไห้พร้อมกล่าวถึงความรู้สึกที่ผู้ที่ตนรักจากตนไปเหมือนหนีและทอดทิ้งให้เหลือตนเพียงลำพัง (ตามข้อเท็จจริง ยังคงมีญาติอื่นๆที่มีชีวิตอยู่ แต่ ณ ความรู้สึกขณะนั้น บุคคลดังกล่าวปรุงแต่งเห็นว่าชีวิตเป็นสิ่งแยกจากกัน) ในทางจิตวิเคราะห์ยังพิจารณาว่า ความรู้สึกเศร้าจากการสูญเสียมีส่วนมาจากความโกรธผู้ที่ตนรักด้วย กล่าวคือโกรธผู้ที่ตนรัก เพราะจากตนไป

3. ชีวิตที่ต้องจากครอบครัวมาตั้งแต่เด็ก

ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาคนหนึ่งซึ่งวัยเด็กได้ถูกแม่เลี้ยงกลั่นแกล้งต่างๆนานา ขณะที่ผู้เป็นพ่อไม่มีบทบาทปกป้องใดๆ ในที่สุดเมื่อตอนจบประถม 6 แม่เลี้ยงได้ให้ออกจากบ้าน มาบวชที่วัดหนึ่งในสังกัดคณะสงฆ์จีนนิกายในกรุงเทพฯ บุคคลดังกล่าวได้รายงานถึงแง่หนึ่งของความรู้สึกที่เหงามากคือ รู้สึกว่าชีวิตตนมีเพียงตัวคนเดียว ทั้งก่อนหน้าบวช และเมื่อบวชเรียน (21) และเช่นเดียวกันผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาอีกคนหนึ่งซึ่งมาจากครอบครัวที่ยากจน และทางบ้านต้องให้ญาตินำมาบวชที่วัดในสายอันนัมนิกายในกรุงเทพฯ ตั้งแต่จบประถม 6 เช่นกัน การต้องจากบ้านมาตั้งแต่เล็กโดยตัวคนเดียวและไม่มีญาติพี่น้องใดๆอยู่ด้วย ทำให้บ่อยครั้งในช่วงเวลาดังกล่าว เมื่อคิดถึงสภาพครอบครัวที่ตนต้องจากมา ตนรู้สึกเหงาโดยมองว่าชีวิตตนอยู่เพียงลำพังในโลก (68) ทั้งกรณีบุคคลที่ 21 และ 68 ผู้ศึกษาจะได้นำรายละเอียดในข้อเขียนบางส่วนของเขาเสนอต่อไปในหัวข้อความเหงาเชิงความสัมพันธ์ ซึ่งเป็นประเภทความเหงาที่เป็นด้านหลักของเขาทั้งสอง

แต่สิ่งที่ควรกล่าวในที่นี้คือ เมื่อทั้งสองบุคคลกล่าวถึงการคิดเห็นความโดดเดี่ยวจากภาวะที่มองชีวิตคือสิ่งที่แยกต่างหากจากกันนั้น การคิดเห็นความโดดเดี่ยวดังกล่าวมีผลต่อตัวตนในระดับเห็นความเป็นไปไม่ได้ที่จะได้รับความเพลิดเพลินยินดี แต่ไม่ใช่ถึงระดับการตระหนักถึงความไร้แก่นสารของการดำรงอยู่ ดังคำกล่าวถึงความคิดความรู้สึกในช่วงเป็นเณร

“ด้วยความที่ผมไม่เหลือใคร มีเพียงตัวคนเดียว แต่ผมต้องตั้งใจพยายามนำชีวิตไปสู่สิ่งดีที่สุดให้ได้” (21)

“ตอนนั้นมีความรู้สึกเหงามากๆ อยากจะกลับบ้านมาก แต่ก็ทำไม่ได้ ก็ได้แต่คิดว่าต้องตั้งใจเรียนให้ดีที่สุดต่อไปจะได้ไม่ลำบากอีก” (68)[1]

---

[1] เมื่อตัวตนคิดเห็นว่ามีเพียงตัวตนเท่านั้นอยู่เพียงลำพัง เนื้อหาการคิดเห็นความโดดเดี่ยวแบบนี้ กลับแสดงออกในลักษณะการดิ้นรนดำรงอยู่ของตัวตนต่อไป อย่างไรก็ดี ผู้ศึกษาเข้าใจว่า บุคคลที่ต้องพรากจากครอบครัวตั้งแต่เล็ก ย่อมมีความเหงาเชิงความสัมพันธ์อย่างมาก ซึ่งจะได้เสนออยู่ในบทที่ 7

4. ภาวะที่ต้องคิด, ตัดสินใจสำคัญในชีวิต หรือต้องดิ้นรนต่อสู้ชีวิตโดยลำพัง

ขณะที่ต้องคิดและตัดสินใจครั้งสำคัญในชีวิต เช่น ในวัยนักศึกษา บางคนต้องตัดสินใจว่าสมควรจะลาออกจากสถานที่เรียนแห่งหนึ่งเพื่อไปเรียนที่แห่งใหม่หรือไม่ ภาวะเช่นนี้บางทีไม่อาจปรึกษาหารือเพื่อนๆหรือครอบครัวได้ มีรายงานความรู้สึกเหงาที่เกิดจากการเห็นว่าตามความจริงแล้ว แต่ละชีวิตย่อมมีความโดดเดี่ยวเฉพาะตน ไม่อาจพึ่งพากันได้ (78)

ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาคนหนึ่งซึ่งสามีได้มีหญิงคนใหม่ จึงขอหย่าร้าง โดยเธอต้องแบกรับภาระต่างๆในการเลี้ยงดูบุตรแต่ผู้เดียว ได้เล่าถึงสภาพภายหลังหย่าที่ไม่มีแม้แต่ญาติพี่น้องของตนมาปลอบใจ ให้คำแนะนำ หรือช่วยเหลือใดๆ (ยังไม่ต้องพูดถึงบางกรณีที่มีแต่ซ้ำเติม) จะด้วยเพราะเหตุผลใดก็ตาม สภาพดังกล่าว ในขณะหนึ่ง ทำให้บุคคลผู้นี้รู้สึกเศร้าจากการมองว่าชีวิตคนเราแท้ที่จริงแล้ว ต่างคนต่างต้องมีภาระของตน ต่างคนต่างต้องช่วยเหลือตัวเอง ในยามที่อ่อนแอ แม้แต่พี่น้องคลานตามกันมาแท้ๆ ก็หวังพึ่งด้วยไม่ได้ “ญาติพี่น้องต่างคนต่างมีห่วงของตน ...มันเป็นความเหงาที่ทรมานใจมาก แต่เราต้องสู้ชีวิต ไม่นั้นชีวิตลูกเราจะเป็นอย่างไร” (2)

กล่าวได้ว่า ณ ขณะการปรุงแต่งนี้ เธอมีความเหงาเชิงการดำรงอยู่ที่แยกจากกัน

5. ความสำนึกว่าแต่ละคนคือชีวิตที่แยกจากกัน แล้วรู้สึกโดดเดี่ยว

ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาคนหนึ่ง (ปัจจุบันอายุ 48 ปี) เขียนถึงความรู้สึกหนึ่งที่ตนสามารถจำภาพบางเหตุการณ์นั้นได้แม้ว่าเวลาจะผ่านมานาน 30 กว่าปีแล้วก็ตาม

“เย็นวันหนึ่งในฤดูหนาวของในปี 2518 ขณะผมเรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษา 2 ผมและเพื่อนคนหนึ่งนั่งกินข้าวที่ร้านเล็กๆ ริมแม่น้ำพระยาแถวท่าพระจันทร์ เพื่อนคนนี้เรียนชั้นประถมอยู่อเมริกามา 3-4 ปีก่อนมาเรียนต่อมัธยมที่โรงเรียนเดียวกัน การสนทนาวันนั้นเป็นเรื่องเกี่ยวกับแนวความคิดการทำกิจกรรมทางการเมืองในโรงเรียนแบบเด็กวัยรุ่น ที่ตื่นตัวทางการเมืองในตอนนั้น ไม่ได้มีการพูดคุยเรื่องส่วนตัวใดๆ อย่างที่เด็กอายุ 15 ควรจะคุย ผมออกรู้สึกว่ามีช่องว่างกับเพื่อนคนนี้อย่างแปลกประหลาด จากสีหน้าและแววตาเขา ดูเหมือนในใจมีความลับส่วนตัว หรือความปวดร้าวลึกๆซ่อนอยู่ จากนั้นเราก็แยกย้ายกันไป ผมโต๋เต๋รออยู่แถวนั้นต่อ เพราะในตอนราวสามทุ่ม ครอบครัวผมคือพ่อ แม่ และน้องๆ นัดกับผมจะมาดูละครเรื่อง”แม่” (จากนิยายของแม็กซิม กอร์กี้) ที่ผมซื้อบัตรซึ่งมีราคาไม่แพง และชวนให้ทางบ้านมาดูกันที่ห้องประชุมของมหาวิทยาลัยศิลปากร

การดูละครในคืนนั้น พ่อ แม่ไม่รู้สึกชอบเลย มันเป็นละครแนวเพื่อชีวิตที่ผิดความคาดหมายเข้าใจของคนรุ่นพ่อแม่ผม ในเวลานั้น ผมคงคิดอย่างเด็กๆว่า อยากให้พ่อแม่เป็นไปอย่างที่เราคิดชอบ ดึกที่อากาศแห้งและเหน็บหนาวนั้น ผมดูล้มเหลว ผิดหวัง ผมจำเรื่องน้องๆไม่ได้ แต่เดาว่าอาจจะเบื่อก็ได้ แต่สิ่งที่ผมจำได้ดีคือ ความรู้สึกของตัวเองมันเหงาๆแปลกๆ ผมรู้สึกว่า ชีวิตแต่ละคนช่างมีเรื่องราวของตัวเองจำเพาะออกไป ต่างคนต่างมีเส้นทางของตัว ในใจวันนั้นอาจไม่ได้นึกอย่างขนาดคำพูดแบบนี้ แต่เนื้อหาน่ะใช่

ตั้งแต่นั้นมา สายน้ำเจ้าพระยาแถวท่าพระจันทร์ในยามเย็นหรือคืนดึกยามลมพัดเย็นมอบความรู้สึกเหงาๆให้ผมเกือบแทบทุกครั้งที่ต้องเดินทางผ่านไป" (97)

บรรยากาศในยามโพล้เพล้ที่มีการรายงานความรู้สึกเหงา อาจพิจารณาได้ว่า ในบางบุคคลมาจากการปรุงแต่งความเหงาเชิงการดำรงอยู่ที่แยกจากกันด้วย ดังตัวอย่างที่ได้อ้างในบทที่ 5 ว่า "ไม่รู้เป็นเพราะอะไร มันจะรู้สึกโหวงๆ ลอยๆเหมือนอยู่คนเดียวในโลก"(73)

การฟังเพลงบรรเลงบางเพลง ก็อาจกระตุ้นความรู้สึกเหงาเชิงการดำรงอยู่ที่แยกจากกัน ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาบางคนได้เล่าว่า ทำนองเพลงบางเพลงของจีน (ไม่ได้ระบุชื่อ) ทำให้รู้สึกเหงา

"แม้ผมจะมีคนรัก มีเพื่อนที่ดี แต่พอฟังเพลงบางเพลงอยู่คนเดียวเงียบๆ เสียงเพลงที่ดูโหยหวลเยือกเย็นดังกล่าวได้กระตุ้นความรู้สึกที่อาจซ่อนอยู่ภายในใจของผมก็ได้ว่า จริงๆแล้ว ในส่วนลึกที่สุด คนเราล้วนต่างมีชีวิตที่โดดเดี่ยว" (109)

หรืออย่างปัจจัยสถานการณ์รูปธรรมง่ายๆ ที่ทำให้รู้สึกโดดเดี่ยวอย่างตัวอย่างการเขียนเล่าประสบการณ์เหงาที่อาจดูเหมือน"เล็กๆ"อันหนึ่ง แต่ก็อยู่ในความทรงจำของผู้มีส่วนในการศึกษา ด้วยเหตุนี้จึงถือได้ว่า มันมีความหมายสำคัญสำหรับเขา

"ในช่วงมัธยมปลายวันเปิดเรียน ม.อะไรนี่ผมจำไม่ได้แน่นอน พ่อซื้อรองเท้านันยางคู่ใหม่ให้ ซึ่งดีใจที่ได้รองเท้าใหม่ใส่ในวันเปิดเรียน พอไปเรียน ก็เข้าไปหาอาจารย์ฝ่ายปกครอง พอออกมาปรากฏว่า รองเท้าคู่ใหม่ได้หายไปแล้ว ตกใจมาก ไปหาอาจารย์ หายาม ถามคนแถวนั้นว่าเห็นหรือเปล่า ซึ่งไม่มีใครเห็นเลย อารมณ์นั้นรู้สึกตัวคนเดียวมาก ไม่มีใครช่วยเราได้ซักคน พอกลับมาบ้านเล่าให้พ่อฟัง กลัวพ่อจะว่าแต่พ่อปลอบบอกว่าของมันหายไปแล้วถือว่าฟาดเคราะห์ไปไม่เป็นไรๆ อารมณ์นั้นก็หายไป" (3)

อาจกล่าวในอีกลักษณะหนึ่งได้ว่า ในการปรุงแต่งให้เกิดความเหงาเชิงการดำรงอยู่ที่แยกจากกันนั้น วัตถุแห่งความเพลิดเพลินยินดีคือ การดำรงอยู่ที่ไม่แยกจากกันนั่นเอง

จากที่กล่าวมาทั้งหมดในบทนี้ สรุปได้ว่า ผลการศึกษาจากข้อมูลเชิงประจักษ์ยืนยันว่ามีความเหงา 3 ประเภทจริง โดยการอธิบายความเหงาสามัญไม่จำเป็นต้องปรับปรุงแต่อย่างใด แต่สำหรับคำอธิบายความเหงาเชิงปฏิสัมพันธ์และความเหงาเชิงการดำรงอยู่ที่แยกจากกัน ได้ปรับปรุงคำอธิบายเล็กน้อย นอกจากนี้ สำหรับความเหงาเชิงการดำรงอยู่ที่แยกจากกันซึ่งเดิมผู้ศึกษาเห็นว่าน่าจะมีความเข้มข้นถึงระดับ 2 ปรากฏว่า จากข้อมูลไม่พบว่ามีผู้เหงาในความเหงานี้เหงาถึงระดับ 2 เลย ผู้ศึกษาจึงแก้ไขให้ความเหงานี้อยู่ในระดับ 1

จากข้อมูลของผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาครั้งนี้ พบตัวอย่างสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเหงาสามัญ 9 ลักษณะ ได้แก่ การสูญเสียบุคคลสำคัญในชีวิต การคิดถึง การตัดขาดความสัมพันธ์กับคู่รักที่ไปด้วยกันไม่ได้ การเจ็บป่วย การแยกจากของผู้ซึ่งเป็นที่รักด้วยเหตุผลบางประการ การขาดจากกิจกรรมที่คุ้นเคยบางอย่าง การจากบ้านไปไกล การไปอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่คุ้นเคยในช่วงระยะสั้นๆหรือการเปลี่ยนแปลงไปจากสิ่งที่คุ้นเคย และการจากไปของสัตว์เลี้ยงที่ผูกพัน

สำหรับความเหงาเชิงปฏิสัมพันธ์ พบตัวอย่างสถานการณ์และเงื่อนไขปัจจัยภายในบุคคลที่ทำให้เกิด 6 ลักษณะ ได้แก่ สถานการณ์ที่บุคคลอยู่ในภาวะโดดเดี่ยวทางกายภาพ ซึ่งมีการรายงานสูงสุดในความเหงาประเภทนี้ สถานการณ์การมีปฏิสัมพันธ์ที่ไม่มีนัยสำคัญในที่ชุมชน เงื่อนไขข้อจำกัดร่างกายที่พิการ เงื่อนไขการไปทำงานในต่างจังหวัด การขาดปฏิสัมพันธ์ที่ดีพอในที่ทำงาน การขาดการรับรู้ทางประสาทสัมผัสที่ให้ความเพลิดเพลินยินดี

สำหรับความเหงาเชิงการดำรงอยู่ที่แยกจากกัน พบตัวอย่างสถานการณ์และเงื่อนไขปัจจัยภายในบุคคลที่ทำให้เกิด 5 ลักษณะ ได้แก่ การสูญเสียชีวิตของผู้เป็นที่รัก การเจ็บป่วย ชีวิตที่ต้องจากครอบครัวมาตั้งแต่เด็ก ภาวะที่ต้องคิดตัดสินใจสำคัญในชีวิตหรือต้องต่อสู้ชีวิตโดยลำพัง และความสำนึกว่าแต่ละคนคือชีวิตที่แยกจากกัน