

## บทที่ 7

ความเหงาที่สามารถมีความเข้มข้นไปสู่ระดับที่ 2 (ความไร้แก่นสารของการดำรงอยู่): ความ  
เหงาเชิงความสัมพันธ์ ความเหงาเชิงการมีความแตกต่าง และ  
ความเหงาเชิงการดำรงอยู่

*“ความเหงาที่เลวร้ายที่สุดคือการเข้ากับตัวเองไม่ได้”<sup>1</sup>*

มาร์ก ทเวน

จากเดิม ตามข้อเสนอของทฤษฎีความเหงาที่อิงตัวตนก่อนที่จะทำการทดสอบเชิง  
ประจักษ์ที่เสนอว่า ความเหงา 4 ประเภท ได้แก่ ความเหงาเชิงความสัมพันธ์ ความเหงาเชิงการ  
ดำรงอยู่ที่แยกจากกัน ความเหงาเชิงการมีความแตกต่าง และความเหงาเชิงดำรงอยู่ เป็นความ  
เหงาที่สามารถมีระดับความเข้มข้นของการปรุงแต่งที่มีผลต่อตัวตนได้มาก ทำให้สามารถพัฒนาจาก  
เหงาอยู่ในระดับ 1 (ความเป็นไปไม่ได้ที่จะได้รับความเพลิดเพลินยินดี/impossibility of enjoyment)  
จนถึงระดับ 2 (ความไร้แก่นสารของการดำรงอยู่/meaninglessness of being หรือสภาพที่รู้ว่าจะ  
อยู่ไปทำไม /state of not knowing what to be for) ได้ นั้น

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการให้สัมภาษณ์ และข้อเขียนประสบการณ์ความเหงาของผู้มี  
ส่วนร่วมในการศึกษาพบว่า ความเหงาเชิงการดำรงอยู่ที่แยกจากกันไม่ได้เป็นความเหงาที่มีความ  
เข้มข้นที่จะพัฒนาไปสู่ระดับ 2 แต่เป็นประเภทความเหงาในระดับที่ 1 ดังที่ได้นำเสนอในบทที่ 6  
แล้ว นอกจากนี้ ผลการศึกษายังทำให้ต้องปรับคำอธิบายประเภทความเหงาเชิงความสัมพันธ์ และ  
ความเหงาเชิงการมีความแตกต่าง

---

<sup>1</sup> “The worst loneliness is not to be comfortable with yourself.” (Mark Twain)

## ความเหงาเชิงความสัมพันธ์

จากเดิมที่ผู้ศึกษาเสนอคำอธิบายว่า “ความเหงาเชิงความสัมพันธ์ (relational loneliness) เป็นผลมาจากภาวะที่เราไม่มีความสัมพันธ์ (relate) กับใคร หรืออะไร” นั้น

หลังจากได้การเก็บรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลเชิงประจักษ์ พบว่า เพื่อความชัดเจนรัดกุมยิ่งขึ้น สมควรปรับคำอธิบายเล็กน้อยเป็น

“ความเหงาเชิงความสัมพันธ์ เป็นความเหงาที่เป็นผลมาจากภาวะที่เราไม่มีความสัมพันธ์ (relate) กับใคร/อะไร หรือเป็นผลมาจากภาวะที่เราคิดเห็นว่ายังคงขาดความสัมพันธ์ตามที่ปรารถนา”

จากข้อมูล สามารถพบตัวอย่างการรายงานความเหงาที่เข้ากับความหมายของประเภทความเหงาเชิงความสัมพันธ์ ดังนี้

### 1. ความสัมพันธ์ภายในครอบครัวระหว่างพ่อแม่กับลูก

สามารถจัดแบ่งข้อมูลในเรื่องความสัมพันธ์ภายในครอบครัว โดยเฉพาะระหว่างพ่อแม่กับลูกที่ส่งผลให้เกิดความเหงาเชิงความสัมพันธ์ ได้แก่ การหย่าร้างของพ่อแม่ ความรู้สึกที่พ่อแม่รักลูกไม่เท่ากัน การที่ไม่ได้อยู่กับพ่อแม่ในวัยเด็ก การเป็นลูกเมียน้อย การเป็นลูกกำพร้า การเป็นลูกโอรส

#### 1.1 การหย่าร้างของพ่อแม่ที่มีผลต่อลูก

ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อและแม่ที่มีปัญหากระทั่งแยกทางหรือหย่าร้างกัน มีการรายงานว่าเป็นเหตุการณ์หรือสถานการณ์ทำให้เกิดความรู้สึกเหงาของลูก ดังกรณีเช่น

ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาสตรีคนหนึ่ง ปัจจุบันอายุ 25 เล่าถึงตอนอายุเข้าสู่วัยรุ่น ทั้งพ่อและแม่ก็ได้ทิ้งตนและน้องสาวไป โดยตน มีตาและยายเป็นคนรับเลี้ยง ส่วนน้องสาวซึ่งขณะนั้นอายุ 2 ขวบ ป้าเป็นคนเลี้ยง

“ดิฉันรู้สึกที่ตัวเองเหงามากในช่วงวัยรุ่น ที่ทำให้เกิดความรู้สึกเหมือนตัวเองขาดอะไรที่สำคัญในชีวิตไป ตอนนั้นดิฉันอายุประมาณ 12-13 ปี พ่อแม่แยกกันไปคนละทาง ทั้งพ่อและแม่ไม่ได้สนใจที่จะรับผิดชอบเลี้ยงดูดิฉันเลย แต่ทิ้งให้ตาและยายซึ่งมีอายุมากเป็นคนเลี้ยง โดยตาและยายรับภาระค่าใช้จ่ายทั้งหมด ดิฉันจำความรู้สึกตอนนั้นได้ดีว่า อยากให้พ่อแม่ได้มาสนใจดูแลดิฉันบ้าง แต่ก็ต้องผิดหวัง เมื่อเวลามีปัญหา ดิฉันต้องตัดสินใจด้วยตัวเอง ชีวิตที่ซำร้ายกว่านั้นคือ ต่อมาตาก็ทิ้งยายไปอีก ดิฉันยิ่งรู้สึกเหงามากขึ้น เพราะในบ้านเหลือแต่ดิฉันกับยาย

สองคนเท่านั้น มองไปทางไหนก็รู้สึกว่างเปล่า ช่วงนั้นดิฉันเหงาจับใจเลยทีเดียว และรู้สึกว่ายิ่งนานปี ก็ยิ่งเหงาเพิ่มมากขึ้นทุกปี ยิ่งนึกถึงเรื่องเก่าๆก็ยิ่งทำให้ดิฉันรู้สึกเหงามากทุกครั้ง” (15)

ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาท่านนี้เมื่ออายุ 19 ปีได้แต่งงานและต่อมาหย่าร้าง โดยตนเป็นผู้เลี้ยงดูบุตรสาว อย่างไรก็ตาม ปัจจุบันเธอได้แต่งงานใหม่ เธอกกล่าวว่าสามีปัจจุบันเป็นคนที่ให้ความรักความรับผิดชอบเอาใจใส่เธอดีมาก

ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาที่เป็นเพศชาย อายุ 21 ปีคนหนึ่ง ปัจจุบันเป็นนักศึกษาปี 4 เล่าสภาพครอบครัวของตนที่ทำให้ตนมีประสบการณ์ความเหงาว่า

“ผมไม่รู้คนอื่นเหงาเพราะอะไรนะ แต่ที่ผมเหงาอาจเพราะผมมีชีวิตที่ไม่อบอุ่น ผมถูกเลี้ยงมาให้อยู่กับตัวเองตั้งแต่เด็กๆ แล้วทำอะไรเองตั้งแต่เด็ก นอนก้นนอนคนเดียว กินก็กินคนเดียว เพราะพ่อกับแม่ของผมหย่ากันตั้งแต่ผมยังเล็ก ผมจะอยู่กับพ่อในวันจันทร์ถึงพฤหัสบดี อาทิตย์ จะอยู่กับแม่ เป็นอย่างนี้จนผมอยู่ได้มัธยม 2 แม่ผมก็เสียชีวิต ตอนนั้นผมทำอะไรไม่ถูก สับสนไปหมด ได้แต่ตั้งคำถามกับตัวเองว่า ทำไมมันต้องเกิดขึ้นกับเราด้วย คิดว่ามันไม่จริง เพราะตอนนั้นมันยากที่จะยอมรับความจริงนะ กับการสูญเสียคนที่เรารักไป...จากนั้นผมก็มาอยู่กับพ่อ แต่พ่อผมก็ไม่ค่อยมีเวลาให้ผมหรอกนะ เพราะพ่อเป็นไกด์ พ่อทำงานไกด์มานานตั้งแต่หนุ่มๆ บางทีก็ไปหลายวัน 2-3 วันบ้าง บางทีก็เป็นอาทิตย์ จึงจะได้เจอพ่อ ผมเลยต้องอยู่คนเดียวบ่อยๆ ตอนนั้นยังเด็ก เพื่อนก็มีนะ แต่ยังไม่ได้ออกไปเที่ยวที่ไหนด้วยกัน ช่วงที่เหงามากคือคิดถึงแม่ ผมรู้สึกอิจฉาเพื่อนๆ ที่เขามีพ่อแม่ให้ความอบอุ่น อยากได้อะไรก็ได้ พ่อแม่ให้การสนับสนุนเต็มที่ ... มองย้อนกลับไป ผมไม่รู้ว่าตัวเองผ่านช่วงชีวิตนั้นมาได้อย่างไร...” (125)

จากพื้นฐานปัญหาครอบครัวที่ทำให้เหงา ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาดังกล่าวยังได้เล่าประสบการณ์ความเหงาที่สำคัญต่อมาคือ ความผิดหวังจากแฟน (แฟนที่เป็นนักศึกษาด้วยกัน จากไป มีคนใหม่) ทำให้ตนต้องเสียใจและนั่งตีหม้อแทบทุกวัน ติดต่อกันเป็นเวลาไม่น้อยกว่า 3 เดือน เขากล่าวว่า

“เพื่อให้มันลืมนึงก็ดียิ่งดี ให้มันได้นอนหลับไปโดยไม่รู้เรื่องอะไรเลย”

และ

“แม้ผมจะอยู่กับเพื่อนๆ แต่ก็ยังรู้สึกเหงา ไม่เข้าใจจริงๆ ไม่อยากรู้สึกแบบนี้เลย”

โดยช่วงนั้นเขาพักอยู่กับเพื่อนๆ ไม่กลับบ้าน โดยให้เหตุผลว่า “เพราะถึงกลับไป พ่อผมก็ไม่อยู่บ้านอยู่ดี”

ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาซึ่งเป็นนักศึกษาชายอายุ 21 ปี อีกรายกล่าว

“ตอนเด็กแม่ผมจะอยู่กับพ่อแม่ แต่ก็มีความเหงา เพราะพ่อแม่มักทะเลาะกัน และอยู่มาวันหนึ่งก็มีเหตุการณ์ทำให้ผมซ็อก และทำอะไรไม่ถูก คือวันที่พ่อแม่ของผมเลิกรักกัน เหตุการณ์นี้ทำให้ผมเหงามากจนกระทั่งทุกวันนี้ ยามที่ผมคิดถึงเรื่องนี้ขึ้นมาทีไร มันทำให้ผมเหงาทุกที” (233)

ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาสตรีคนหนึ่ง อายุ 19 ปี เล่าว่า ความขัดแย้งระหว่างพ่อแม่ เป็นทุกข์ที่ใหญ่ที่สุดในชีวิตของเธอ

“ดิฉันมาจากครอบครัวที่แตกร้าง ซึ่งเป็นปัญหาที่แก้ไม่ได้ด้วย เริ่มตั้งแต่เด็กๆ สิ่งที่ดิฉันเห็นคือ พ่อก็เที่ยวไปวันๆ ไม่ค่อยได้กลับบ้านเลย ดิฉันกับพี่ๆ อีก 2 คน อยู่กันกับแม่อย่างลำบาก ไม่มีรถ ไม่มีเงิน พวกเราพี่น้อง 3 คนช่วยกันปลูกผักต่างๆ เพื่อเอาไปขาย และซื้อข้าวกิน ... แม่ของพ่อ (ตามคำของเธอ)ไม่ชอบลูกสะใภ้คือแม่ดิฉัน

นานๆ เข้า พ่อเริ่มเที่ยวหนัก กินเหล้า กลับมาก็ทะเลาะกับแม่ ทั้งๆที่ดิฉันกับพี่ๆกินนอนฟังทุกคืน ต่อมา พ่อก็เริ่มทุบตีทำร้ายแม่ จนเลือดออก และแม่ต้องหนีไปอยู่ข้างนอกทุกคืน เป็นแบบนี้ 4-5 ปี แม่ก็เริ่มทนไม่ไหว เลยออกไปเที่ยวบ้าง พ่อก็ด่าว่า ทะเลาะ ไล่ตีกัน แม่หนีออกไป พ่อก็หันมาขู่ไม่ให้ลูกนอน ให้ไปหาแม่ให้เจอ

ในความรู้สึกตอนนั้น ดิฉันรู้สึกเหมือนบ้านเป็นนรก เลิกเรียน ไม่อยากกลับบ้าน อยากอยู่เล่นกับเพื่อนๆมากกว่า ในตอนนั้นรู้สึกสับสน ว่าเหว่ อยากเดินไปคนเดียวเรื่อยๆ แต่ก็คิดถึงแม่ ความรู้สึกตอนนั้นอยากให้พ่อกับแม่เลิกกัน ดิฉันจะได้ไม่ปวดหัว อีกอย่างก็สงสารแม่มาก

ต่อมา พี่ๆต่างไปเรียนที่อื่นกัน ดิฉันเป็นลูกที่ต้องอยู่คนเดียว มันทำให้ดิฉันเหงามาก พยายามบอกตัวเองไม่ให้คิดมาก แต่ก็มักไม่ได้ผล พอคิดถึงเรื่องบ้านที่ไร ดิฉันต้องนั่งร้องไห้ ร้องจนหลับก็มี... บางทีดิฉันก็ว่างเปล่า หนึ่งไปเลยโดยไม่คิดอะไร...” (56)

ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาสตรีท่านหนึ่ง อายุ 28 ปี เล่าถึงประสบการณ์ความเหงาที่กำหนดประวัติชีวิตด้านหลักของเธอในอดีต

“สำหรับความเหงาที่เกิดขึ้นกับตัวฉันเอง บางคนอาจจะมองว่ามันเล็กน้อย หรือเป็นเรื่องที่ไม่แปลกอะไร แต่สำหรับฉันแล้ว มันมีผลต่อชีวิตฉันมาก มันอยู่คู่กับฉันมาเป็นเวลานาน ตั้งแต่เด็กจนถึงปัจจุบัน

ความเหงาสำคัญอันหนึ่งของฉัน คือ การที่ต้องรอคอยและคาดหวังว่าคนที่เรารักจะกลับมาเมื่อไร ในตอนนั้นซักประมาณ 10 ขวบเท่าที่จำความได้ วันนั้นเป็นวันที่แม่ถือกระเป๋าออกจากบ้านไปเพราะแม่แต่งงานใหม่ ฉันต้องอยู่ที่นั่นกับยาย แต่ถึงแม้ว่ายายจะรักฉันมาซักเพียงไหนก็

ตาม สิ่งที่คุณต้องการก็คือ แม่ หลังจากวันนั้นเป็นต้นมา ฉันจำได้ว่า ตัวฉันเองเริ่มเงยบงกเรื่อย ๆ นั่งใจลอยเกือบทุกวัน ฉันก็ไม่รู้ทำไม ทั้งที่อยากได้อะไรฉันก็ต้องได้ เพียงแค่เอ่ยปากคำเดียวเท่านั้น ทั้งลุง ป้า น้า ยาย ต่างประเคนให้ฉันโดยไม่ต้องคิดชักนิตเดียว แต่สิ่งของต่าง ๆ ก็ไม่สามารถทำให้ในใจฉันหายเหงา เพราะฉันคิดถึง<sup>1</sup>แม่โดยตลอด จนวันหนึ่งแม่กลับมา ฉันดีใจมาก และหายเหงา เป็นปริดทิ้ง และมีความสุขที่สุดเท่าที่ฉันมี

ความเหงาที่สำคัญอีกเรื่องของคุณคือ การต้องรับรู้ว่าคุณต้องอยู่คนเดียว ต่อสู้กับความเหงาโดยลำพัง ตอนนั้นก็ราว ๆ วัยรุ่นประมาณ 17-18 ปี เห็นจะได้ วันที่แม่ต้องจากไปเพื่อสร้างอนาคตที่ดีให้แก่ฉันและแม่ เพราะเศรษฐกิจฟองสบู่แตก บริษัทของแม่ล้มละลาย เราแม่ลูกไม่เหลืออะไรสักอย่างเดียว การตัดสินใจครั้งนั้นที่แม่ต้องไป เพื่ออยากให้คุณได้เรียนหนังสือดี ๆ และสูงที่สุดลบลสิ่งทีคนอื่น ๆ ค่าดูถูกเราสองคนแม่ลูก วันที่แม่ขึ้นเครื่องบินจากประเทศไทยไปต่างประเทศ ฉันไม่กล้าแม่แต่จะไปส่งแม่ที่สนามบิน ฉันไม่รู้ว่าแม่จะได้กลับมาเมืองไทยอีกเมื่อไหร่ ฉันต้องรอคอยและเหงาแบบนี้ไปนานอีกเท่าไร ฉันต้องอยู่คนเดียวในห้องพัก และเริ่มทำตัวเหลวไหล เพราะเป็นการหาทางออกเพื่อจะให้หายเหงาลงไปบ้าง ฉันเริ่มเที่ยวหนักบ่อย ๆ แต่ก็ไม่ได้คลายเหงาในใจไปได้เลย บางครั้งที่ฉันเหงา คิดถึงแม่มาก ๆ ฉันก็จะร้องไห้อยู่คนเดียวเสมอๆ และบ่อยครั้งที่พยายามหาอะไรทำเพื่อที่จะได้แก้เหงาลงบ้าง แต่มันก็ไม่ได้ผลสักอย่าง ปัจจุบันนี้ฉันก็ยังคงอยู่คนเดียวเหมือนเดิมเหงาบ้าง แต่ก็เข้าใจอะไร อะไรหลาย ๆ อย่างได้ดีขึ้น เพราะโตขึ้นและแข็งแรงมากกว่าเมื่อ 10 ปีที่แล้ว” (287)

โดยสรุป ความสัมพันธ์ในครอบครัวที่ไม่อบอุ่นเป็นปมปัญหาที่ทำให้บุคคลข้างต้นคิดเห็นความโดดเดี่ยวในลักษณะความเหงาเชิงความสัมพันธ์ อย่างไรก็ตาม ก็มีกรณีที่พ่อแม่แยกทางกันและต่างคนต่างมีครอบครัวใหม่ แต่ยังคงไปมาหาสู่ดูแลลูก ทำให้ลูกรู้สึกอบอุ่น ไม่เหงาหรือไม่ได้เกิดความเหงาเชิงความสัมพันธ์ ดังกรณีผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาสตรีท่านหนึ่ง อายุ 23 ปี

“สภาพความสัมพันธ์ในครอบครัวดิฉันมีความอบอุ่นดี ถึงแม้ตอนนี้จะพักอยู่กับน้องสาวแค่สองคน เพราะพ่อกับแม่แยกทางกันตั้งแต่ยังเรียนมัธยม แต่พ่อกับแม่ก็ไม่ได้ทำให้ลูกรู้สึกว่าขาดความอบอุ่นเลยแม้แต่น้อย เพราะท่านทั้งสองก็ยังคอยเป็นห่วงเป็นใย และยังไปมาหาสู่ถามไถ่สารทุกข์สุกดิบกันอยู่เสมอ พ่อของดิฉันถึงแม้ว่าท่านจะมีภรรยาใหม่ แต่ก็ไม่ได้มีลูกใหม่ ถึงแม้เราจะอยู่ห่างกัน พ่อก็ต้องโทรมาถามไถ่อยู่ทุกวัน พ่อบอกว่าถ้าวันไหนไม่ได้โทรมาหาลูก จะรู้สึกกระวนกระวายใจยังไม่รู้ ดิฉันฟังแล้วก็ยังรู้สึกซ้ำ ส่วนภรรยาใหม่ของท่านก็เป็นคนดี และเขาก็รักพ่อของดิฉันจริงๆ ดิฉันรู้สึกดีใจด้วยซ้ำที่มีคนคอยดูแลพ่อ และเป็นห่วงพ่อของดิฉันจริงๆ

<sup>1</sup> เช่นตรงนี้ อากาโรอย่าง”การคิดถึง” เกี่ยวข้องกับความเหงาเชิงความสัมพันธ์

ส่วนแม่ของดิฉันท่านก็มีสามีใหม่เช่นกัน แต่ไม่ได้มีลูกใหม่ ท่านก็พักอยู่ใกล้ๆ กับห้องพักของดิฉัน ทุกวันแม่เลิกงานจะต้องเดินเข้ามาหา มาดูว่าลูกกินข้าวรึยัง อาบน้ำรึยัง นอนรึยัง แม่ยังทำเหมือนกับว่าดิฉันและน้องยังเป็นเด็กอยู่ ส่วนสามีใหม่ของแม่ก็เป็นคนดี และรักแม่มากเช่นกัน เขาก็รักดิฉันกับน้องเหมือนลูกแท้ๆ ทุกวันนี้ดิฉันรู้สึกว่าคุณดิฉันมีพ่อกับแม่ถึง 4 คน ที่คอยรักและคอยเป็นห่วง ไม่มีความรู้สึกว่าคุณขาดความอบอุ่นเลยสักนิด” (126)

ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษารายนี้ยังเล่าถึงความสัมพันธ์กับน้องสาว ว่ามีความสนิทกันมาก เนื่องจากมีอายุห่างกันแค่ 2 ปี “ดิฉันมีอะไรก็คุยกันและปรึกษากันได้ทุกเรื่อง ถึงแม้จะทะเลาะกันทุกวันก็ตามประสาพี่น้อง” นอกจากนี้ ยังได้เล่าถึงความเหงาในเรื่องเล็กกับแฟนตอนวัยรุ่น แต่ตนก็เห็นเป็นเรื่องธรรมดาที่จะมีความเหงาดังกล่าวเกิดขึ้น แต่สำหรับในด้านความสัมพันธ์ระหว่างพ่อกับแม่ที่แม่เลิกกัน ไม่ได้ส่งผลให้เธอเหงา

ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาหลายรายซึ่งครอบครัวอบอุ่น ไม่มีปัญหาความเหงาในครอบครัว แต่ความเหงาที่มักพบคือ ความผิดหวังในความรักในช่วงวัยรุ่น ดังคำสัมภาษณ์เช่น

“ครอบครัวดิฉันมีพ่อแม่ พี่ชายและดิฉัน เราอยู่กันอย่างรักและเป็นห่วงกันมาก ไปไหนมาไหนมักไปกันทั้งครอบครัว...ความเหงาที่ดิฉันพบเจอคงเป็นเพียงเรื่องความรัก(หนุ่มสาว)” (18)

พอล่าวได้ว่า แม้ความสัมพันธ์ในครอบครัวจะดี ไม่มีความเหงาเชิงความสัมพันธ์จากเหตุด้านครอบครัว แต่ก็อาจมีความเหงาเชิงความสัมพันธ์ในแง่อื่น หนึ่ง ในกรณีที่มีพื้นฐานครอบครัวไม่อบอุ่น เมื่อมีปัญหาความเหงาเชิงความสัมพันธ์จากความผิดหวังในคู่รัก ปัญหาเหงาจะรุนแรงขึ้นเพราะขาดฐานครอบครัวให้ความช่วยเหลือสนับสนุนทางใจ แม้ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาบางคนกล่าวถึงการได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อนมากก็ตาม แต่ก็ยังคงไม่อาจทดแทนหรือเท่าเทียมกับความสัมพันธ์ทางครอบครัวที่ขาดไปได้

### 1.2 ความรู้สึกว่าคุณแม่รักลูกไม่เท่ากัน

มีผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาหลายรายที่เป็นสตรี (เช่น 6, 37, 42, 48, 89, 93, 137) เปิดเผยถึงความรู้สึกเหงาจากการที่ตนรู้สึกว่าเป็นลูกที่พ่อแม่ไม่รัก ดังเช่นผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาสตรีรายหนึ่ง ซึ่งเป็นลูกคนกลางปัจจุบันอายุ 33 ปี เล่าย้อนหลังถึงความเหงาในอดีตซึ่งทุกวันนี้ยังคงรู้สึกอยู่ แม้ตนจะอยู่ในวัยเป็นผู้ใหญ่แล้วก็ตาม

“ดิฉันรู้สึกตัวเองเหมือนเป็นส่วนเกินในครอบครัว รู้สึกพ่อแม่รักพี่น้องมากกว่า และไม่คอยสนใจเรา อย่างเช่น ถ้าดิฉันทำผิดอะไรนิดเดียว จะโดนดุว่ายาว ไม่จบง่ายๆ แต่ถ้าเป็นน้องทำ

ไม่ดีกับดิฉัน พ่อแม่ก็จะบอกว่าเป็นน้อง เป็นน้อง เราเป็นที่ต้องให้ภัยน้องเสมอไปว่าจะเป็นเรื่องอะไร บางทีก็ให้ดิฉันเสียสละในเรื่องบางเรื่อง ทั้งๆที่ดิฉันควรจะได้ส่วนที่ขาดนั้นมากกว่าน้อง...

นี่ทำให้ดิฉันรู้สึกน้อยใจ คิดมากคนเดียว และรู้สึกเหงา อยากให้พ่อแม่เข้าใจ ความรู้สึกดิฉันบ้าง” (37)

การที่ลูกรู้สึกพ่อแม่ไม่รักตนเท่ากับพี่น้องคนอื่น ไม่ได้หมายความว่าลูกคนนั้นจะไม่ได้รักพ่อแม่

“แต่ช่วงเวลาที่ดิฉันรู้สึกเหงามากที่สุดในชีวิต คือตอนที่พ่อเสีย ดิฉันรู้สึกว่าตอนที่พ่อยังอยู่ ตนเองยังดูแลพ่อได้ไม่ดีพอ ดิฉันอยากให้พ่อยังมีชีวิตอยู่เหมือนเดิม คิดถึงพ่อบ้าง เหมอเวลาอยู่คนเดียว พอคิดถึงพ่อบ้าง ก็รู้สึกเสียใจและเหงามาก” (37)

ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาอีกรายในวัย 45 ปี กล่าวตอนหนึ่งว่า

“ดิฉันเป็นลูกสาวคนโต น้องที่เหลืออีก 5 คนเป็นชายล้วน ตั้งแต่เล็ก ดิฉันรู้สึกว่าแม่รักแต่ลูกชาย มีของอะไรมีค่าจะให้เฉพาะลูกชาย ดิฉันจะไม่ค่อยได้อะไร แม่ให้ความสนิทกับลูกชายมากกว่าดิฉัน ดิฉันจึงรู้สึกเหงามาก แต่จะเจียบๆเสียส่วนใหญ่ เพราะเคยมีประสบการณ์ว่า เมื่อเราพยายามพูดว่าแม่รักเราไม่เท่ากับน้อง แม่ก็ไม่เคยเปลี่ยน กลับดู และตำหนิดิฉัน

ดิฉันจึงเป็นคนเจียบในบ้าน ในตอนเด็ก เป็นลูกที่ต้องทำงานบ้านทุกอย่าง ลูกผู้ชายจะสบาย ไม่ต้องทำอะไรเลย จนต่อมาแม่สร้างฐานะจนร่ำรวยมาก ดิฉันจึงไม่ค่อยต้องทำงานบ้านเหมือนก่อน แต่ดิฉันก็ยังรู้สึกเหงามากอยู่ดี วันๆไม่ค่อยได้สูงลิ้นกับพวกน้องๆ มากนัก แต่จะเลี้ยงหมาหลายตัวเป็นเพื่อน กับใช้เวลาที่อยู่คนเดียวโดยมากไปกับการอ่านหนังสือ” (48)

ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาสตรีอีกรายหนึ่ง อายุ 36 ปี เป็นลูกคนกลางในบรรดาพี่น้อง 5 คนเล่าถึงความเหงาในวันเด็ก เป็นเพราะรู้สึกพ่อแม่ไม่ค่อยรัก

“ที่จริงในตอนแรก ชีวิตช่วงหนึ่งในวัยเด็ก 5-6 ขวบ ก็พอเคยมีความสุข เพราะดิฉันเป็นเด็กอ้วน ร่าเริง ยิ้มง่าย จึงมีญาติพี่น้อง รวมถึงแม่บุญธรรมนำไปเลี้ยง เนื่องจากตอนนั้นพ่อและแม่ไม่ค่อยมีเวลาดูแล และแม่มีน้องใหม่เพิ่มขึ้นอีก 3 คน แต่ความสุขในตอนนั้นก็เจือด้วยทุกข์ เพราะตลอดเวลาเราคิดเสมอว่า แม่เป็นคนดีมาก เสียงดัง เด็กแถวบ้านไม่ค่อยมีใครชอบแม่ หากดิฉันอยากทานขนมหรือซื้อของเล่น ต้องขอเงินจากพ่อเท่านั้น

ความทุกข์เหงาของดิฉันคือ เมื่อมีน้องๆ เวลาดิฉันกลับมาบ้าน จะพบเห็นพ่อและแม่เอาใจใส่แต่พี่ชายและน้องสาวคนเล็ก ดิฉันจึงเริ่มรู้สึกถึงความต้องการหาความรักอื่นที่จะมาทดแทน บ่อยครั้งคิดเสมอว่าอยากทำทุกอย่างเพื่อออกจากบ้าน เพราะพ่อแม่ไม่รักเรา หากเราทะเลาะหรือตีกันกับพี่ชาย เรามักจะกลายเป็นคนผิดเสมอ เราเริ่มเก็บตัว เกลียดพี่น้องบางคน

เหมือนเราถูกขโมยของเล่น หากเลิกเรียน ก็ไม่อยากกลับบ้าน อยากอยู่กับคุณครู แต่พอลงบ้าน เราอยากอยู่กับแม่บุญธรรม แต่ถ้าไม่มีใคร เราจะปิดประตูและอยู่ในห้องนั่งดูโทรทัศน์ หรือฟังวิทยุ ได้ทั้งวัน เพราะพ่อและแม่ไม่ต้องการให้ออกจากบ้านไปไหน

ความสุขของดิฉันหมดลงอีกครั้ง เมื่อแม่บุญธรรมหาเด็กมาเลี้ยงเป็นลูก โดยดิฉันมีหน้าที่ช่วยดูแลน้องบ้างบางครั้ง บ่อยครั้งที่ดิฉันเห็นน้องมีเสื้อผ้าใหม่ ก็ปีติผสมใหม่ ของเล่นใหม่ รู้สึกอิจฉา และชอบกลับบ้านมาอยู่กับครอบครัวเหมือนเดิม แล้วดิฉันก็เริ่มห่างจากแม่บุญธรรม ความรู้สึกขาดรักทำให้ดิฉันมีความรู้สึกโหยหามาโดยตลอด

ความเหงาในวัยเด็กของดิฉันจึงเปรียบเสมือนกับอยู่ในโลกที่มีด เจียบ ตะโกนยังงี้ก็ไม่มีใครได้ยิน ไร้คนสนใจ หากมีคนเดินผ่านแล้วหยุดมองเรา ความรู้สึกจะเหมือนกับเราเห็นแสงสว่าง และอยากให้มันส่องอยู่กับเรานานๆ แต่หากแสงนั้นค่อยๆ หรือลงไป เราจะพยายามวิ่งตามแสง ให้อยู่กับตัวเองตลอด”(93)

ตรงกันข้าม ในสภาพที่ครอบครัว พ่อแม่ให้ความรักลูกอย่างเท่าเทียมกัน จะมีการรายงานถึงความรู้สึกอบอุ่น ไม่เหงา (99)

### 1.3 การพรากจากหรือไม่ได้อยู่กับพ่อแม่ในวัยเด็ก ด้วยเหตุผลทางเศรษฐกิจของพ่อแม่

ในช่วงวัยเด็ก การไม่ได้อยู่ใกล้ชิดกับพ่อแม่ ได้รับการรายงานว่าทำให้เกิดความเหงาเป็นพิเศษ จากกรณีที่พบในผู้มีส่วนร่วมในการศึกษา การไม่ได้อยู่กับพ่อแม่มาจากสาเหตุสำคัญคือพ่อแม่ต้องประกอบอาชีพ ซึ่งมีทั้งกรณีพ่อแม่ที่มีฐานะค่อนข้างดีและมีฐานะยากจน เช่นกรณีผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาชายคนหนึ่ง อายุ 32 ปี เล่าถึงสภาพครอบครัวที่พ่อแม่มีอาชีพค้าขายทางเรือไปตามจังหวัดต่างๆ ในภาคกลาง พ่อแม่จึงต้องใช้ชีวิตเร่ร่อนอยู่ไม่เป็นที่

“ความกลัวลูกจะไม่มีวิชาความรู้ ไม่มีอนาคตที่ดี พ่อแม่ซึ่งต้องดิ้นรนค้าขาย อาศัยอยู่ไม่เป็นหลักแหล่ง จึงส่งผมมาอยู่กับญาติผู้ใหญ่ซึ่งเป็นพระที่กรุงเทพฯ ตั้งแต่ตอนผมอายุ 4 ขวบ และชีวิตที่อยู่วัดนี้เอง ที่เป็นจุดเริ่มต้นความเหงาของผม...

แม้มาวัดเพื่อเรียนหนังสือ ซึ่งเวลาไปเรียนก็สนุกดี มีเพื่อนเยอะ จนลืมความเหงา แต่มันน่าแปลก เวลาอยู่คนเดียว ความเหงาจะถามหาทันที ยิ่งเวลาตอนเย็นๆ ที่ชาวบ้านเขาเรียกว่า ตอนผีตากผ้าอ้อม จะรู้สึกเหงาเป็นพิเศษ ไม่รู้ว่าเป็นเพราะอะไร มันจะรู้สึกโหวงๆ ลอยๆ เหมือนเราอยู่คนเดียวในโลก มันเศร้าๆ ไร้ชีวิตชีวา

ผมมักแอบไปร้องไห้คนเดียวเสมอตามซอกมุมตึกของวัดเพื่อไม่ให้คนเห็น และชอบพูดคนเดียว เช่น ‘หนูคิดถึงแม่มาก’ ‘หนูรักแม่’ ผมคิดอยู่ประจำว่า ถ้าแม่อยู่ใกล้คงจะดี

เคยมีช่วงปิดเทอม ได้กลับไปบ้านต่างจังหวัดพบแม่ แต่ก็ชั่วเวลาสั้นๆ พอตอนจะต้อง กลับกรุงเทพฯ ผมจะร้องไห้ ไม่อยากกลับ

ความเหงานี้กว่าจะค่อยๆหายไปดีขึ้น ก็ตอนเรียนจบแล้วออกไปทำงาน แต่ก็มีบาง ช่วงเวลา ที่พอลับมาวัด ในเวลาที่ต้องอยู่คนเดียว ก็รู้สึกเหงาเหมือนเดิม” (73)

ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาที่เป็นเพศหญิงผู้หนึ่ง อายุ 50 ปี เล่าถึงความเหงาในวัยเด็ก ของตนที่มีผลต่อบุคลิกนิสัยของตนเองอย่างมาก

“ครอบครัวดิฉัน พ่อแม่มีลูก 5 คน ดิฉันเป็นลูกคนที่ 2 แต่เป็นลูกสาวคนโต จำได้ว่า ตั้งแต่ก่อนเข้าเรียนประถม ในช่วงนั้นพ่อแม่กำลังอยู่ในระยะการบุกเบิกธุรกิจค้าพืชไร่ ต้องเดินทางไปมาระหว่างกรุงเทพฯกับต่างจังหวัด ดิฉันแทบจะไม่เห็นหน้าหรืออยู่กับพ่อแม่เลย แต่ต้องอยู่กับพี่ เลี้ยง ดิฉันจะสนิทกับพี่เลี้ยง และไม่สนิทหรือพูดคุยกับใครคนอื่นในบ้านเลย

เมื่อเริ่มเข้าเรียนประถม ดิฉันเป็นเด็กเก็บตัว ไม่ค่อยพูดคุยกับเด็กนักเรียนคนอื่นๆ ใน ห้อง เมื่ออ่านหนังสือออก ก็กลายเป็นเด็กที่ชอบอ่านหนังสือมาก ดิฉันจะอ่านหนังสือทั้งหมดที่มี อยู่ และเก็บเงินไว้ซื้อหนังสือมาอ่านอีกเรื่อยๆ ดิฉันชอบหามุมหลบอ่านหนังสือตรงซอกมุมห้อง หรือที่ซอบมากที่สุดคือใต้โต๊ะตัวใหญ่ของบ้าน การรักการอ่านทำให้ดิฉันพัฒนาทักษะการอ่าน หนังสือได้เร็ว

หนังสือกลายเป็นเพื่อนรักของดิฉัน เมื่อกลับจากโรงเรียนก็จะหาหนังสือมาอ่าน นิยาย จะเป็นหนังสือที่โปรดเป็นพิเศษ ดิฉันเป็นคนไม่ชอบพูดคุย เวลาพ่อเรียกมาคุยด้วยก็จะไม่พูดคุย ด้วยนัก จนพ่อก็โกรธ แม่ต้องค่อยๆบอกให้ตอบพ่อเพื่อไม่ให้ถูกตีเพราะเหมือนดื้อ ต่อต้าน แต่ก็ถูกตี จนได้ ดิฉันจำได้ว่า ตัวเองร้องไห้หนักขึ้นเพราะรู้สึกที่พ่อแม่รักลูกคนอื่นๆ แต่ไม่ค่อยรักดิฉันนัก” (6)

ในกรณีครอบครัวที่ยากจน ลูกยังต้องจากพ่อแม่ตั้งแต่เด็กเพื่อไปทำงาน ดังกรณีผู้มี ส่วนร่วมในการศึกษาสตรีวัย 33 ปีคนหนึ่งเล่าเรื่องเมื่อ 21 ปีก่อน

“พอจบชั้นประถม ดิฉันก็ไม่มีโอกาสเรียนต่อ ต้องออกมาช่วยพ่อแม่ทำงาน โดยไป ทำงานกับญาติในกรุงเทพฯ ความเหงาเพราะไม่ได้ใกล้ชิดพ่อแม่จึงติดตัวดิฉันมาตั้งแต่เล็ก”<sup>1</sup> (1)

<sup>1</sup> บุคคลดังกล่าวยังระบุว่า ยังมีความเหงาจากการขาดเพื่อนในวัยเด็ก เนื่องจากต้อง มาใช้ชีวิตทำงานกับวัยผู้ใหญ่ (ที่เป็นญาติ) “จากที่เคยมีเพื่อนร่วมชั้นเรียนก็ไม่มี”

อีกท่านซึ่งในวัยเด็กยากจน ปัจจุบันอายุ 24 ปี

“การที่ดิฉันต้องจากแม่ไปทำงานอยู่ที่บ้านอาจารย์ตั้งแต่ 12 ขวบนานเป็นปีๆ เวลาอยู่คนเดียว ก็รู้สึกอ้างว้าง จนบางครั้งอยู่เฉยๆ ก็ร้องไห้ออกมา รู้สึกเหงามาก คิดถึงบ้านตลอดเวลา ยากจะกลับไปอยู่บ้าน แต่ก็ต้องอดทน เพื่ออนาคตของตัวเองและทางบ้าน” (33)

ในบริบทสังคมไทย ณ เวลาที่กล่าวถึง เด็กในครอบครัวยากจน ต้องจากบ้านไปทำงานที่อื่นไกล

อีกลักษณะหนึ่งของลูกคนจน คือที่ทางบ้านให้มาบวชเรียน ดังตัวอย่างกรณีผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาท่านหนึ่ง อายุ 30 ปี เล่าถึงอดีตที่เป็นสามเณร

“ชีวิตตอนที่ผมเหงามากที่สุดคือตอนเด็กประมาณอายุได้เพียง 13 ปี ตอนนั้นผมต้องจากพ่อแม่ จากบ้านนาแดนไกลสู่กรุงเทพฯ เมืองศิวิไลซ์ ตอนนั้นผมไม่รู้หรอกว่าต้องมากรุงเทพฯ เพื่ออะไร และทำไมต้องจากพ่อแม่พี่น้องที่รักมาแสนไกลขนาดนี้ บางทีก็คิดว่า เป็นกรรมเก่าของผมที่ต้องพลัดพรากใช่หรือไม่ นี่เป็นคำถามที่ผมเก็บมาคิดตลอด จนเมื่อโตจึงได้พอเข้าใจบ้าง

ผมจำได้ติดตาว่า คุณพ่อคุณแม่ได้นำผมนั่งรถจากบ้านนอกมาส่งที่บ้านลุงในตัวเมือง ผมรู้สึกแปลกใจมากกว่า ทำไมต่างกับบ้านเรามาก พ่อแม่ฝากฝังกับลุงเสร็จ ท่านทั้งสองก็ลาและกล่าวบอกผมว่า ให้ตั้งใจเรียนนะ อย่าไปเกเรนะ บ้านเราลำบากนะ ให้อุตสาหะเรียนจนให้ได้เป็นเจ้าคนนายคนนะลูก เสร็จแล้วท่านก็จากไป พ่อแม่และแม่จากไปลับตานั้นแหละ น้ำตาก็ไหลออกมาเองโดยไม่รู้ตัว ความเหงาที่สุดก็เริ่มเกิดขึ้น มันมาพร้อมกับความรู้สึกว่าเศร้า ร้องไห้ เหงาใจ ว่าเหว่มาก เหมือนโลกนี้มีเราเพียงคนเดียว<sup>1</sup> หลังจากนั้น ลุงก็มาบอกว่า อย่าร้องไห้ไปเลยนะ เราจะไปหาอนาคตในกรุงเทพฯ ไปเรียนหนังสือ โตขึ้นจะได้ไม่ลำบากเหมือนตอนนี้ ผมก็ร้องไห้ไปฟังไปด้วยความเศร้าใจ แต่หลังจากนั้นก็พอทำใจได้ หลังจากรับประทานอาหารค่ำเสร็จ ก็นั่งรถไปกรุงเทพฯ

พอถึงกรุงเทพฯ ลุงก็พาไปวัดแห่งหนึ่ง เป็นวัดแปลกๆ ซึ่งตอนหลังมารู้ว่า เป็นวัดญวน พอมาถึงลุงก็กราบท่านเจ้าอาวาส และเมื่อเข้าไปบริเวณที่พักของวัดก็ได้เจอเพื่อนมากมาย แต่ปรากฏว่าเพื่อนเหล่านั้นเป็นคนที่มาจากต่างที่กัน ก็ทำให้ไม่สนิทเท่าไร ทุกคนคือผู้ที่กำลังเตรียมบวชเณร...” (68)

<sup>1</sup> ผู้ศึกษาได้แยกแยะ ณ ขณะตรงนี้ เป็นความเหงาเชิงการดำรงอยู่ที่แยกจากกัน ดังที่ได้กล่าวไปในบทที่ 6 ก่อนหน้านี้แล้ว

#### 1.4 การเป็นลูกเมียน้อย

สถานะเป็นลูกของภรรยาบ่อย ก็ทำให้เกิดความเหงาเชิงความสัมพันธ์ได้ ดังกรณีผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาที่เป็นเพศหญิง อายุ 43 ปี กล่าวถึงชีวิตในวัยเด็กที่เป็นลูกน้อย ทำให้มีโอกาสใกล้ชิดพ่อไม่มากนัก นอกจากนี้ยังมักถูกดูถูก กลั่นแกล้งจาก "แม่" ที่เป็นภรรยาหลวงของพ่อ ตลอดจนลูกๆของภรรยาหลวงของพ่อ ทำให้เกิดความรู้สึกไม่มั่นคง และเหงา

“พ่อก็มีภรรยาหลายคน แต่คนสุดท้ายของพ่อคือแม่ของดิฉัน ดิฉันต้องบอกว่า การอยู่รวมกันและมีแม่อยู่หลายคน รวมทั้งพี่น้องต่างแม่แต่ต้องมาอยู่ร่วมกันด้วยนั้น เป็นบรรยากาศที่เหมือนนิยายน้ำเน่าธรรมดา แต่ดิฉันว่า นิยายหรือหนังที่ว่าน้ำเน่าสินค้านั้น ชีวิตในบ้านของดิฉันเน่ากว่านิยายเยอะ

บางคนอาจไม่เชื่อ เมื่ออายุประมาณ 6-7 ขวบ ดิฉันเริ่มทะเลาะกับน้องซึ่งเป็นลูกของแม่ใหญ่ เขาบอกว่า ผู้ชายที่นั่งที่โต๊ะทำงานคนนั้นเป็นพ่อของเขา ดิฉันก็เถียงว่า ไม่ใช่ เป็นพ่อของดิฉันต่างหาก

เถียงกันอยู่พักใหญ่ ดิฉันก็ต้องวิ่งกลับบ้านที่อยู่ท้ายโรงงานเพื่อถามแม่ว่า พ่อของดิฉันคนไหน เพราะผู้ชายที่ดิฉันไปเถียงกับน้องก็ไม่ได้อยู่บ้านท้ายโรงงานกับเราเลย แต่อยู่บ้านหลังหน้าโรงงานนี้ คงไม่ใช่พ่อดิฉันแน่เลย คำตอบที่ได้จากแม่คือผู้ชายคนนั้นเป็นพ่อของน้องและก็เป็นพ่อของเราด้วย ดิฉันเลยร้องไห้ แล้วถามแม่ว่า แล้วทำไมพ่อไม่มาอยู่บ้านเราเลย

การรับรู้ทำให้ดิฉันรู้สึกเศร้า ถ้าพูดเป็นศัพท์ตอนผู้ใหญ่เวลานี้คงเรียกว่าเป็นความรู้สึกเหงาด้วยกรรมัง นอกจากนั้นการรับรู้นี้ทำให้ดิฉันรู้สึกเกิดความไม่มั่นคงทางใจอย่างมาก ผลการเรียนที่เคยเรียนระดับ 2 หรือ 3 ของห้อง ก็ตกลงมาเป็นอันดับ 19 แถมหลงๆลืมๆในการทำ การบ้านส่งครู จนครูต้องมาเยี่ยมและพบพ่อที่บ้านว่า เกิดอะไรขึ้น ทำไมผลการเรียนถึงได้ตกมากขนาดนี้” (78)

#### 1.5 การเป็นลูกกำพร้า

การเกิดมาเป็นลูกกำพร้า ไม่มีพ่อหรือแม่ หรือคนใดคนหนึ่งจากไปตั้งแต่ตนยังเป็นเด็กเล็ก ก็มีผลทำให้เกิดความเหงา ความรู้สึกเหงานี้เกิดขึ้นได้ตั้งแต่เด็ก เป็นความรู้สึกขาดรักขาดความอบอุ่น ดังกรณีผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาบางคนรายงาน (21,44)

ปัญหาที่ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาบางคนเจอคือ เมื่อแม่จริงของตนถึงแก่กรรมตั้งแต่ตนยังเล็ก พ่อได้แต่งงานใหม่ และตนต้องประสบกับการกลั่นแกล้งต่าง ๆ นานาจากผู้เป็นแม่เลี้ยง ดังการเขียนเล่าประวัติชีวิตความเหงา ดังนี้

“ผมเป็นพี่ชายคนโตสุด มีพี่น้องทั้งหมด 4 คน แม่เดียวกัน 1 คน และน้องคนละแม่อีก 2 คนฐานะทางครอบครัวก็ค่อนข้างปานกลาง พ่อผมมีอาชีพเป็นครู แม่ผมก็เช่นกัน แต่โชคร้ายที่

แม่ผมเสียตั้งแต่ผมยังเด็กจำความไม่ค่อยได้ ผมกับน้องแม่เดียวกันได้ถูกแยกกัน โดยญาติฝ่ายทางแม่ได้นำน้องไปเลี้ยง และเราก็ไม่ได้เจอกันอีกเลย เพราะพ่อห้ามไม่ให้มีการติดต่อ และคงเพราะความที่ตอนนั้นผมเป็นเด็กด้วยกรรมัง จึงไม่รู้เรื่องราวอะไร

หลังจากที่แม่ผมเสียชีวิตได้ไม่นาน พ่อก็แต่งงานใหม่ ทำให้ผมมีปัญหาทางด้านครอบครัว เพราะแม่เลี้ยงก็เหมือนในละครเลยครับ ทั้งๆ ที่ผมเป็นเด็กดี ทำงานบ้าน อยู่ในโอวาททุกอย่าง แต่เค้าก็ยังรังแกทุบตี กักขังผม ผมเหมือนเป็นทีระบายอารมณ์เวลาแกมีความโกรธ พ่อผมทั้งที่เป็นพ่อแท้ๆ กลับไม่เคยห้ามเลย ด้วยความความรู้สึกน้อยใจ และความเป็นเด็ก สภาพจิตใจในตอนนั้น ทำให้ผมคิดเสมอว่า ถ้าผมโต ผมจะออกไปจากที่แห่งนี้ให้ได้ ถ้าผมมีครอบครัว ผมจะไม่ทำให้ครอบครัวและลูกๆ ผมเป็นอย่างนี้

เมื่อผมเรียนจบประถม 6 แม่เลี้ยงก็หาทางยุพ่อผมให้พาผมไปจากชีวิตเค้า ผมคิดอย่างนั้นนะ โดยแม่เลี้ยงให้พ่อผมพาผมไปบวชเรียนที่กรุงเทพฯ ที่วัดมังกรกมลาวาส (เล่งเน่ยยี่ วัดจีนนะครับ) แต่นั่นก็เป็นครั้งแรกที่ผมรู้สึกว่าจะมีทางออกไปจากชีวิตของพวกเค้าได้ ในใจสภาพที่เป็นเด็กตัวคนเดียว ใช้ชีวิตท่ามกลางความเหงา ต้องทำอะไรไปตามลำพัง บางครั้งก็อดจวนะครับที่คนอื่นมีทั้งครอบครัวที่อบอุ่น ถ้าผมมีแบบนี้ผมจะถนอมมันไว้อย่างดีเลยครับ

หลังจากที่ผมได้บวชแล้วก็ได้เรียนต่อม.1 ที่นั่นครับ ผมนึกว่าจะรอดแล้ว แต่แม่เลี้ยงก็ยังไม่ปล่อยผมอีก ขนาดผมบวชเป็นเณร ยังมารีดไถผมเป็นประจำ เขียนจดหมายมา ถ้าไม่ส่งตั้งค์ไปให้โดนแน่! ตอนแรกๆ ผมก็ยอม แต่หลังๆ เข้าประมาณ ม.4 ผมก็เริ่มไม่สนใจแล้ว มีความคิดว่าผมคงไม่กลับไปอีกแน่ๆ

หลังจากที่ผมเรียนจบ ม.6 แล้ว ผมก็ลาสิกขาออกมา แล้วก็ได้มีเพื่อนที่ศิษย์คนหนึ่ง<sup>1</sup> ซึ่งรู้จักกันตอนที่บวชด้วยกัน แต่เค้าสักก่อนผมตอนเค้าเรียนจบ ม.3 เพื่อนคนนี้ช่วยผมหาห้องเช่าเล็กๆ อยู่ไปก่อน แล้วก็พาไปหางานทำ ตอนนั้นผมหางานยากมาก ด้วยประสบการณ์และตัวคนเดียวผมจึงเลือกมากไม่ได้

ผมได้ทำงานที่เซเว่น พอทำงานได้ผมก็เริ่มคิดจะเก็บตั้งค์เพื่อที่จะเรียนต่อ ในตอนนั้นผมมีความคิดว่า ถ้าผมเรียนได้จบสูงๆ คงไม่ต้องถูกคนเอาเปรียบ และถูกเค้ารังแก และก็ด้วยความที่ผมไม่เหลือใครมีเพียงตัวคนเดียว ดังนั้น ผมต้องตั้งใจใช้ชีวิตอย่างเต็มที่ที่สุดเท่าที่จะทำได้

---

<sup>1</sup> แม้ความในตอนต่อไปนี้จะไม่ใช่ประเด็นความสัมพันธ์กับครอบครัวโดยตรง แต่ผู้ศึกษาก็ขอนำมาลงไว้ในที่นี้ด้วย เพราะจะได้ภาพบุคลิกของผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาทำานนี้ที่ได้ตอบต่อภูมิหลังทางครอบครัวของตน

ผมได้เรียนต่อ ปวส. ที่พาณิชย์การเจ้าพระยา เรียนที่นั่น 2 ปี อาศัยน้ำพักน้ำแรงหาเงินส่งตัวเองเรียน จนจบปวส. แล้วผมก็หางานใหม่ทำ

พอดีได้งานที่เซ็นทรัล ผมเข้าทำงานที่นั่น ผมได้เงินเดือน 6,000 บาท พอทำไปซักพัก ด้วยความที่ผมทำงานเซเว่น ความขยันอดทนมีมากพออยู่แล้วครับ ดังนั้น เมื่อมีประเมินผลงาน ผมได้ a- ทำให้ได้รับการปรับเงินเดือนอย่างรวดเร็ว ในช่วงระยะเวลาผมอยู่เซ็นทรัลเพียง 2 ปี ผมมีเงินเดือนถึง 8,000 บาทเท่ากับวุฒิปริญญาตรี ซึ่งเดือนๆ หนึ่ง ผมก็มีรายได้รวมประมาณ 11,000 บาท ผมก็คงไม่ลาออกไปไหนแล้วละครับ นับว่าเป็นความโชคดีของผมที่ผมไม่ย่อท้อ เหตุการณ์ทุกอย่างประสบการณ์ชีวิตล้วนแล้วแต่สอนผมทั้งนั้น ผมเกิดและอยู่มาคนเดียวคงเข้าใจคำว่าเหงาดี มากพอ แต่การที่จะอธิบายว่ามันคืออะไร ผมบอกได้เพียงว่า คนที่เคยเหงาเท่านั้นจะรู้ความรู้สึกนี้ เปรียบเสมือนเวลาเราฟังเพลงสักเพลง ถ้าเราไม่ได้รู้สึกกับมัน ก็ไม่ทำให้สามารถรับรู้ได้ ผมกำลังจะบอกว่า ถ้าเราฟังเพลงเศร้า เราจะเศร้าสุดๆ ได้ก็ต่อเมื่อในจิตใจเรามีความเศร้า ความเหงาก็คงเช่นกัน” (21)

### 1.6 การเป็นลูกโทน

ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาบางคนรายงานว่า การเป็นลูกคนเดียวของพ่อแม่ทำให้เหงา “ดิฉันรับรู้ถึงความเหงาเศร้ามาตั้งแต่วัยเยาว์ ความที่พ่อแม่ดิฉันมีลูกคนเดียว และพ่อแม่ต้องออกไปทำงานนอกบ้าน จึงต้องปล่อยให้ดิฉันต้องอยู่คนเดียว กินข้าวคนเดียว เสียส่วนใหญ่ ในวัยเด็กดิฉันแทบไม่มีเพื่อนเล่นเลย ชีวิตอยู่กับตุ๊กตามาตลอด” (23)

“เวลาเห็นครอบครัวอื่นที่เขามีพี่น้องรักใคร่กัน รู้สึกเหงา เพราะดิฉันเป็นลูกคนเดียว เกิดมาไม่มีพี่น้อง” (31)

“ผมเป็นลูกโทน ต้องเล่นคนเดียวตั้งแต่เล็ก ทำให้เหงา” (32)

## 2. ความเหงาของผู้เป็นพ่อแม่

มองจากด้านของผู้เป็นพ่อแม่ ผู้ศึกษาพบตัวอย่างกรณีรายงานความเหงาที่จัดเป็นความเหงาเชิงความสัมพันธ์ อาทิ กรณีการที่ลูกต่อต้าน ไม่เชื่อฟัง

“ผมยอมรับว่าความเหงาที่เป็นมากทุกวันนี้คือลูกสาวทั้งสองคนปฏิเสธผม ลูกทำตัวเหมือนไม่ผูกพันกับผมเลย เพราะแต่ก่อนผมไม่ค่อยมีเวลาให้ลูกเท่าใด ลูกผมก็คงเหงาด้วยแหละ และรู้สึกว่าผมไม่รักแก ชีวิตข้าราชการกระทรวงมหาดไทยที่ต้องโยกย้ายไปจังหวัดต่างๆตลอด ในขณะที่ผมต้องส่งลูกมาเรียนในกรุงเทพฯ ที่มีสถานศึกษาที่ดีกว่าต่างจังหวัด ทำให้ชีวิตเราต้องห่างเหินกัน” (107)

หรือกรณีมีลูกเชื่อฟังคำสั่ง แต่การต้องอยู่ห่างไกลจากลูกก็ทำให้ผู้เป็นแม่เหงา  
มาก

“หลังหย่าร้างเมื่อ 10 ปีที่แล้ว ดิฉันต้องส่งลูกไปเรียนเมืองนอก ทั้งๆที่รู้สึกเหงามาก  
แต่เพื่ออนาคตของลูก จึงต้องฝืนใจ ทั้งๆที่จะทำให้ดิฉันต้องอยู่เพียงคนเดียวในบ้าน

ในตอนปีแรกๆ ทุกวัน เมื่อดิฉันกลับจากที่ทำงาน ดิฉันจะพิมพ์อีเมลล์ส่งให้ลูกทุกวัน  
เพื่อให้ได้รู้สึกได้พูดคุยกับลูกอยู่ ใช้เวลาเป็นชั่วโมงเพื่อพิมพ์ เพื่อเล่าเหตุการณ์ที่ได้เผชิญในแต่ละ  
วันให้ลูกได้อ่าน และได้รู้สึกว่าได้คุยกัน บางครั้งพิมพ์ไปร้องไห้ไปเพราะความคิดถึงลูก“ (2)

### 3. ความสัมพันธ์กับพี่น้องและเครือญาติ

หากพี่น้องหรือเครือญาติรักใคร่กันดี โดยทั่วไป ย่อมทำให้ไม่เหงาเชิงความสัมพันธ์  
(81,86,87,94) ตรงกันข้าม ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาที่มีความสัมพันธ์กับพี่น้องไม่สู้ดี พี่น้องไม่  
ช่วยเหลือ หรือไม่ให้คำปรึกษากัน จะเกิดความเหงา (71,78,85,88)

#### กรณีศึกษาบุคคลที่ 121

ความสัมพันธ์กับพี่น้องและญาติมีบทบาทต่อความเหงาในชีวิตของบุคคลไม่น้อย ดัง  
จะขอเสนอข้อเขียนเรื่องเล่าของผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาศาสตรืท่านหนึ่ง อายุ 35 ปี ภูมิลำเนาเดิมอยู่  
ต่างจังหวัด และได้ประสบจังหวะชีวิตที่เป็นวิกฤตหลายครั้ง ดังนี้

“หากย้อนกลับไปในอดีตเมื่อเป็นเด็กประมาณ 4-5 ขวบ เราเป็นคนโปรดของพ่อ  
เพราะเวลานั้นถือเป็นผู้คนเล็ก (คนที่ 9) แต่ต่อมาไม่นาน พ่อแม่ก็มีทายาทเกิดต่อมาอีก 1 คน คือ  
น้องชาย (คนที่ 10) ซึ่งเป็นลูกหลง เนื่องจากแม่เวลานั้นอายุ 40 และในตอนแรกคิดว่ามีเราเป็นลูก  
คนสุดท้ายแล้ว) เราจากเดิมที่เป็นลูกคนโปรด กลายเป็น “หมาหัวเน่า” ไปในพริบตา จากที่ทุกวัน  
คุณพ่อจะมาเรียกตอนเช้าทุกวัน ก็เปลี่ยนไปสนใจน้องชายแทน อิจฉาน้องหรือเปล่านั้น เด็กๆ เราคง  
มีบ้าง แต่รักเขามากกว่า เพราะเป็นน้องชายคนเดียว แต่อดน้อยใจคุณพ่อไม่ได้ จึงชอบแอบไปเล่น  
หลังบ้านคนเดียว ก็คงต้องเหงานะ

โตขึ้นมาอีกนิดหนึ่ง ประมาณ 6 ขวบ คุณพ่อประสบอุบัติเหตุรถยนต์ถึงแก่ชีวิต คุณ  
แม่ต้องทำงานคนเดียวเลี้ยงลูกหลายคนที่ยังเล็ก ตอนคุณพ่อเสีย พี่ชายคนที่สองยังบวชพระอยู่  
ส่วนพี่ที่โตแล้วแยกย้ายกันไปทำงานในต่างจังหวัด คุณแม่เองก็ต้องไปทำงานต่างอำเภอ ที่บ้าน  
เหลือคนอยู่สองคนคือเรากับพี่สาว จากบ้านที่มีคนมากมายเต็มบ้าน ในบ้านหลังใหญ่ที่ชั้นบนมี 4  
ห้องนอน ชั้นล่างเคยเป็นที่ขายของชำ กว๊ายเดี่ยว กาแฟ และยังมีเนื้อที่อีกหลายไร่ กลายเป็นมี  
เพียงเราสองคนอยู่เท่านั้น

ตอนนั้นพี่สาวเรียนประถม 6 เราเรียนประถม 4 คุณพ่อก็ไม่มี คุณแม่ก็ไม่อยู่ พี่ๆ แยกย้ายไปอยู่ที่อื่น บางคนไปต่างจังหวัด บางคนก็ไปอยู่ช่วยงานคุณแม่ที่ต่างอำเภอ

เราอยู่กับพี่แค่สองพี่น้อง กลัวที่สุดยั้งตอนต้องปิดไฟนอน กลัวที่ต้องตกอยู่แค่สองคน ทั้งที่บ้านแต่ก่อนนับตั้งแต่เริ่มจำความได้ มีผู้คนพลุกพล่านตั้งแต่เช้าจรดเย็น เพราะมีส่วนที่เปิดเป็นร้านขายของ ครั้นพอตกตอนกลางคืน มีพ่อ แม่ พี่ น้องอยู่เต็มบ้าน พ่อทำนาหลายร้อยไร่ ทำไร่อ้อยอีกหลายร้อยไร่ มีคนงานที่ปลูกบ้านพักให้ไม่ห่างจากบ้านที่เราอยู่ แต่ชั่วพริบตาเดียว เหลือเพียงเรากับพี่สาวที่บ้าน

ชะตาชีวิตวัยเด็กไม่สิ้นสุดแค่นั้น เมื่อพี่สาวจบประถม 6 เราขึ้นประถม 5 น้องชายคนสุดท้องเข้าเกณฑ์เรียนประถม 1 ต้องมาอยู่กับเราแทนพี่สาว ซึ่งต้องไปอยู่อีกจังหวัดหนึ่งกับพี่ชาย เราถามแม่ว่าทำไมต้องเอาพี่สาวไปอยู่ที่อื่น คุณแม่ให้เหตุผลว่า พี่สาวกำลังโตเป็นสาว จะให้อยู่ตามลำพังต่อไปมันอันตราย

ส่วนเรากับน้องชายต้องไปอยู่กับป้า (พี่สาวแท้ๆ ของแม่) คุณแม่ให้เหตุผลว่า งานที่แม่ทำอยู่ยังไม่เสร็จ และเรายังเด็กเกินไปที่จะอยู่กับน้องชายตามลำพังที่บ้าน ให้ปิดบ้านไว้ แล้วไปอยู่กับป้า

แต่การอยู่กับผู้ใหญ่คนอื่นก็ไม่เหมือนอยู่กับพ่อแม่ของตัวเอง สุข-ทุกข์บอกเขาไม่ได้ คิดถึงแม่มาก อยู่กับป้าประมาณ 6 เดือนหรือ 1 เทอม ขอแม่ว่าเราและน้องชายอยากมาอยู่ที่บ้านเดิม ป้าเคยถามกับเราเองว่า มาอยู่กับเขาจะจ่ายเงินให้เขาเท่าไร? เป็นเด็กขนาดนั้นยังไม่เข้าใจคำถาม จ่ายอะไร จ่ายทำไม ค่าอะไร ป้าบอกว่าก็ค่าใช้จ่ายที่มาอยู่กับเขา ค่าข้าว ค่ากับข้าว ค่าน้ำค่าไฟ (ดินจะไม่รวมค่าบ้าน แต่คงจะรวมด้วย แค่นี้ไม่ได้บอกเท่านั้นเอง)

อดทนอยู่ให้ได้นานที่สุด คิดได้แค่นั้น เด็กประถม 5 อายุ 11 จากที่เป็นน้องสาว ต้องมาเป็นพี่สาว ที่สำคัญกลัวแม่เป็นห่วง

แต่อยู่ได้แค่ประมาณครึ่งปี เพราะรู้สึกไม่สบายใจกับคำพูดเรื่องเงินที่ต้องจ่ายสำหรับค่ากับข้าว+ข้าว ที่จริงค่าข้าวเสียส่วนใหญ่ เพราะกับข้าวส่วนมากจะเป็นพืชผักภูมิไร่ของป้า เช่น ตำลึง กระเจี๊ยบ ยอดฟักทอง (แกงส้ม) ส่วนปลา ลุงจะเป็นคนไปหาตอนเช้า และลุงจะซื้อหมูเป็นบางครั้ง ส่วนเรา ทุกเช้าจะต้องออกไปช่วยป้าเก็บยอดผัก ยอดฟักทองเพื่อส่งตลาด ขายเป็นเงินเข้ากระเป๋ाप้า ต้องตักน้ำใส่ตุ่ม เวลาฝนตกๆ (ถ้าอยู่กับแม่ ไม่ต้องทำ)

เมื่อคุณแม่กลับมาเยี่ยม เราบอกขอกลับไปอยู่กับน้องชายที่บ้านตัวเอง บอกกับคุณแม่ว่าอยู่ได้ จะไม่เกร จะไปโรงเรียนเองทุกวันทุกเช้า จะทำกับข้าว หุงข้าว ดูแลน้องชาย ที่สำคัญบ้านจะได้มีคนดูแล แต่ไม่ยอมบอกแม่เรื่องป้าขอเรื่องเงิน ซึ่งพี่ชายจ่ายให้เราเป็นค่าขนม เรานำไปให้

ป่าแบ่งสำหรับค่าขนมกับน้องชาย และที่ถูกใช้งานทุกวันก็ไม่บอกแม่ กลัวแม่ไม่สบายใจ ก็ไม่เข้าใจว่าเด็กวัยนั้นคิดอย่างนี้จริงๆ ย้อนกลับมาคิดที่เรากำลังตัวเอง เราคิดไปได้อย่างไร

แม่เริ่มมาเยี่ยมบ่อยขึ้น พี่ชายคนที่สองก็มาเยี่ยมทุกอาทิตย์ เด็กอย่างเราก็มีกิจกรรมต่างๆ ทั้งเรียน หุงข้าว ทำกับข้าว ดูแลบ้าน งานพวกเสื้อผ้า ดูแลน้อง แต่ยังคงกลัวตอนปิดไฟนอนเหมือนเดิม ต้องเก็บความรู้สึกมากๆ เพราะต้องเป็นหลักให้กับน้องชาย อยู่แบบนั้นจนจบประถม 6 ขอแม่เรียนต่อ ซึ่งแม่บอกต้องให้ไปอยู่กับพี่ชาย เพื่อช่วยดูแลช่วงเราเป็นวัยรุ่น จะอยู่ตามลำพังไม่ได้

ก่อนที่จะย้ายไป มีอยู่ช่วงหนึ่งพี่ชายมาพักอยู่ 2 อาทิตย์ เพราะต้องนำรถมาซ่อม พี่ชายได้พาพี่สาวมาด้วย ช่วงนั้นมีความสุขมาก ไม่อยากให้เวลาผ่านไปเร็วเลย พอรู้ว่าพี่ชายพี่สาวจะกลับ ความรู้สึกมันเหงาขึ้นมาบอกไม่ถูก มันต่างจากตอนที่เคยอยู่กันสองคนกับพี่สาวหรือจากที่เคยอยู่กันสองคนกับน้องชาย รู้สึกดีที่คนอื่นหลายคนมาอยู่กับเราเหมือนกับบรรยากาศเก่าๆ ตอนเด็กๆที่เราจำได้บ้างไม่ได้บ้างกลับมาอีกครั้ง จึงตัดสินใจที่จะขอพี่ชายไปอยู่ด้วย โดยให้น้องชายพูดแทน แต่ไม่สำเร็จ เราติดเรียน พี่ชายก็ยังไม่พร้อม เราได้แต่ร้องไห้ พอวันที่ทุกคนกลับไปหมด มันเจ็บมาก ทำไมต่างจากที่เราเคยอยู่ รอคอยจะเรียนให้จบประถม 6 จะได้ฟื้นฟูสภาพที่เป็นอยู่

และแล้ววันที่รอคอยก็มาถึง เราจบประถม 6 แม่เสร็จงานจากต่างอำเภอ กลับมาอยู่บ้าน เราต้องเดินทางไปเรียนที่จังหวัดนครปฐม มัธยม 1-6 ตามที่ได้ขอกับแม่ไว้ ช่วงนั้นพี่ชายแต่งงาน เราจึงต้องมาอยู่ร่วมบ้านกับพี่สะใภ้ พ่อตาและแม่ยาย เราน่าจะรู้สึกดีเพราะมีคนมากกว่าที่เราเคยอยู่ตอนเด็ก ๆ แต่ตรงกันข้าม เขาก็สวนเรา เราสวนเรา พี่ชายก็ไม่เหมือนเดิม พี่สาวไม่เหมือนแม่ ทำไมชีวิตต้องเป็นอย่างนี้ มีปัญหาปรึกษาใครก็ได้ วัยรุ่นอีกต่างหาก

ทุกอย่างของวัยรุ่นก็คงเพื่อน โชคดีที่ได้พบแต่เพื่อนดี สิ่งแวดล้อมดี รักในวัยเรียนก็มีนะ แต่พี่ชายห่วงมาก น้องสาวคนเดียวที่ให้เรียนหนังสือมากกว่าทุกคนในบ้าน กลัวเรียนไม่จบ เราคงอยากมีคนรักตามความที่เป็นวัยรุ่นวัยเรียน แต่ก็ต้องเลิกกันไป เพราะรุ่นพี่ที่คบ คงอยากลองตามประสาวัยรุ่น แต่เราเป็นผู้หญิงคิดว่าเรื่องแบบนี้เป็นเรื่องเสียหายสำหรับผู้หญิง และพี่ชายจะเตือนเรื่องแบบนี้เสมอๆ

เรียนไปตามเกณฑ์ ปิดเทอมถึงจะกลับบ้านไปหาคุณแม่ คอยทุกเรื่อง เล่าทุกอย่างที่เราพบ เจอหรือคิดอะไรก็ตามให้คุณแม่ฟัง ช่วงหลังประมาณ ม.5 มีปัญหาเกี่ยวกับพี่สะใภ้ จึงขอพี่ชายไปอยู่กับเพื่อน คุณแม่ตามไปดูบ้านเพื่อน ไปคุยกับคุณแม่ของเพื่อนให้ และได้อนุญาตให้อยู่ด้วยจนเรียนจบ ม.6 เข้าเรียนต่อปริญญาตรีที่ กทม.ทำงานไปด้วย เรียนด้วย หลายปีมาก กว่าจบ

ปริญญาตรี ผ่านอุปสรรคมากมาย แต่ไม่ทันจะจบปริญญาตรี คุณแม่เสียชีวิตก่อน ในเวลาเดียวกันกับที่แฟนคนล่าสุดของเราแต่งงานไปกับคนอื่น มีปัญหามากมายที่ต้องแก้ไข ต่อสู้ ดิ้นรน ช่วงนั้นไม่มีใครเลย งานธุรกิจก็ล้มเหลว หนี้สินรอบตัว พาลูกสาวของพี่ชายที่เราเคยไปอยู่บ้านเขามาอยู่ด้วย มาเลี้ยงส่งเรียนก็ยังล้มเหลว หลานเรียนไม่จบ ต้องส่งกลับไปให้พี่ชายไปดูแลเอง เครียดมาก...”<sup>1</sup> (121)

#### 4. ความสัมพันธ์แบบคู่รักและสถานภาพสมรส

สถานภาพสมรสเป็นการพิจารณาจากเกณฑ์ทางกฎหมาย แต่ความสัมพันธ์แบบคู่รักในที่นี้ครอบคลุมความหมายการอยู่ด้วยกันโดยไม่ได้แต่งงาน การมีความสัมพันธ์แบบไปๆ มาๆ ด้วยความสัมพันธ์แบบคู่รักโดยไม่ได้แต่งงานกันตามกฎหมาย อาจทำให้ไม่มีความเหงาเชิงความสัมพันธ์ก็ได้ในบริบทที่หากมีการยอมรับความสำคัญของรูปแบบการแต่งงานน้อยลง ด้วยเหตุนี้ การพิจารณาแต่เกณฑ์ทางกฎหมายโดยลำพังจะไม่เพียงพอ (ตัวอย่างเช่น ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาอาจรบุสถานภาพทางกฎหมายว่าเป็นโสด แต่ในทางความเป็นจริง อาจมีคู่รักอยู่กินด้วยกันเหมือนคู่สมรสทั่วไป) ในการศึกษาเรื่องนี้จึงต้องจะพิจารณาประกอบกัน

สามารถพิจารณาแบ่งข้อมูลเป็นสามส่วนใหญ่ๆ คือ จากการอยู่คนเดียวหรือไร้คู่ มา มีคู่ (จำแนกเป็นชีวิตคู่) ที่มีปัญหาหรือไม่สมหวัง และการแต่งงานที่ทำให้เหงา และการเลิกสิ้นสุดชีวิตคู่ (การหย่าร้างหรือแยกกันอยู่) สำหรับกรณีนี้หมายถึงเพราะคู่ของตนเสียชีวิตนั้น ไม่พบสถานะนี้ในกลุ่มผู้มีส่วนร่วมในการศึกษา

##### 4.1 ภาวะโสดหรือไม่มี “คู่” อยู่ด้วย

ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาหลายคนเล่าถึงสภาพชีวิตที่ไร้คู่ ต้องอยู่คนเดียวเป็นประจำทุกวัน ทำให้เหงา เนื้อหาส่วนใหญ่ที่ใช้การพรรณนาความรู้สึก เท่าที่พบได้แก่<sup>2</sup> สภาพที่ไม่รู้จะปรึกษาหรือพึ่งพาใคร ความรู้สึกเหมือนตนเองไร้ค่า ความรู้สึกสงสารตนเอง ความรู้สึกอิจฉาคนที่มีความคิดฟุ้งซ่าน ไม่สมมาธิ รู้สึกโหยหา มีความต้องการคนที่เข้าใจหรือแบ่งปันความรู้สึก รู้สึกท้อแท้ รู้สึกสลับไปมาระหว่างรอคอยความหวังที่จะมีคู่กับความรู้สึกสิ้นหวัง รู้สึกทรมาน รู้สึกไม่มีพลังใน

<sup>1</sup> โปรดพิจารณาประกอบหัวข้อที่ 18 เมื่อหลายอย่างประดังรุมเร้า ความเหงาก็มีมากขึ้น ในบทนี้

<sup>2</sup> เนื่องจากความมุ่งหมายหลักวิทยานิพนธ์นี้ เป็นการศึกษาภาพรวมของความเหงา (คืออะไร มีที่ประเภท มีสาเหตุจากอะไร) โดยไม่ได้มุ่งเจาะจงไปที่กลุ่มคนใดกลุ่มคนหนึ่งโดยตรง

การทำงาน รู้สึกเบื่อหน่าย เศร้าหดหู่ บางกรณีบางครั้งถึงขนาดไม่รู้ว่าจะมีชีวิตอยู่ไปทำไม  
อย่างไรก็ตาม ในบางคนรายงานว่ามีบางครั้งอาจมีความรู้สึกเป็นอิสระ คล่องตัว ดังตัวอย่าง

“แม้ว่าผมจะได้ไปไหนมาไหนคนเดียว มีอิสระ แต่ข้อเสียคือมันมีความเหงาเป็น  
เหมือนเงาติดตามตัวไปด้วย”(40)

“ดิฉันต้องอยู่คนเดียวในห้องที่ไม่มีใครอยู่ด้วย ยอมรับว่านี่ทำให้ดิฉันคิดมาก เกิด  
ความรู้สึกอ้างว้าง ท้อแท้ เมื่อดิฉันมีเรื่องเดือดร้อนทุกซอกทุกซอจจากที่ทำงาน ครั้นกลับถึงห้องพัก ก็ไม่  
สามารถปรึกษาหรือพึ่งพาใครได้”(12)

“ชีวิตที่ต้องอยู่คนเดียวในโลกที่กว้างใหญ่ มันเหมือนตัวเองไร้ค่า ไร้คนสนใจ” (30)

“เมื่อเห็นคนอื่นเขาควงคู่กัน ดิฉันยอมรับว่าเกิดความรู้สึกอิจฉา และคิดมากกว่า ทำไม  
โชคชะตาเราจึงต้องรันทศหาคู่ไม่ได้ด้วยอย่างคนอื่นเขา”(13)

“การต้องอยู่คนเดียว กินข้าวคนเดียว เวลาออกไปซื้อของข้างนอก เห็นคู่คนอื่นเค้า  
หยอกล้อกัน แต่ตัวเองต้องโดดเดี่ยว เดินคนเดียว”(31)

“การต้องอยู่เป็นโสดมันทุกข์ทรมาน ฟุ้งซ่าน ดิฉันเคยคิดสั้นว่าฆ่าตัวตายไปเสียยังดี  
เสียกว่าต้องอยู่อย่างว่าเหว” (23)

“แม้อยู่ต่อหน้าผู้คน ดิฉันจะซ่อนความรู้สึก ทำตัวสนุกสนานร่าเริง แต่นั่นคือการเก็บ  
อาการ ภายในใจดิฉันรู้สึกถึงความว่างเปล่า กลวงๆ มันเหมือนกับว่าต้องการใครสักคนที่เข้าใจมา  
ช่วยเติมเต็ม ช่วยบรรเทาความเศร้าเหงาให้เราได้” (24)

“ความเหงาของดิฉันเป็นความหดหู่ในส่วนลึกของใจ โดดเดี่ยวมองหาใครที่เข้าใจ  
ส่วนลึกนั้น” (42)

“เมื่อเพื่อนๆ ในกลุ่มต่างทยอยแต่งงานไปหมด ความรู้สึกดิฉันคือเหงามากอย่างบอก  
ไม่ถูก เพื่อนที่แต่งงานไปแล้วต่างต้องใช้เวลากับครอบครัวตน ย่อมไม่มีเวลาจะไปมาหาสู่กับ  
ดิฉันเหมือนเดิม”(51)

ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาชายวัยใกล้สามสิบ บันทึกความรู้สึกเหงาของตน ในชื่อ “วัน  
เหงาเหงาระหว่างทางของการรอคอย”

“เมื่อวานไปเที่ยว Meeting มากับเพื่อนๆ

ผู้คนเยอะมากมาย เพื่อน ๆ ก็คุยกันสนุก

แต่ก็เหมือนเดิม... รู้สึกสนุกแค่ตอนนั้น

พอลืมมาบ้าน ก็รู้สึกเหงาจัง...

เมื่อวานก่อนจะกลับแวะไปเที่ยวต่อที่ผับ  
เจอคนเยอะแยะ ผู้คนเดินผ่านไปมารอบตัว  
จนถึงขั้นเรียกว่าเบียด แออัดยัดเยียด  
มีคนหลายคู่ที่กอดคอกล่อเคลียกันในผับ

มีคนหลายคู่ที่ชนแก้วกันอย่างมีความสุข  
มีหลายคู่ที่เต้นกันไปจูบกันไป  
เช่นกันมีอีกหลายคนที่เป็นเหมือนเรา  
คอยเฝ้ามองหาใคร ที่ไม่เคยมีตัวตน

สุดท้ายก็กลับบ้าน ทั้งที่เพื่อนบางคนยังอยู่  
เราก็บอกเพื่อนๆ ไปว่าเหนื่อย เพลีย อืดอัด  
ขอกลับบ้านก่อน เหตุผลนั้นก็ใช่แต่อีกเหตุผลหนึ่ง  
คือเริ่มรู้สึกเหนื่อยใจ เหนื่อยกับการคอยมองหา

หลายคนอาจจะถามว่า ทำไมเราต้องมาเฝ้าคอย  
มองหาใครในผับด้วย นั่นสิเราอาจจะเข้าใจอะไรผิดไป  
ก็เห็นใครใคร คำก็ได้แฟนจากในผับทั้งนั้น  
แต่ลืมไปว่าเราไม่ใช่คนที่จะไปเข้าตาใครตลอดเหมือนคนอื่น

บางทีการเฝ้าคอยมองหาใครที่ไม่มีตัวตน  
มันช่างให้ความรู้สึกทรมานดีแท้  
เหมือนกับการเดินไปในอุโมงค์ที่มีดมืด  
ที่ไม่แน่ใจว่ามีทางออกอยู่หรือเปล่า

ถ้าขอแค่มีใครสักคนที่ทำให้เชื่อว่า  
การเดินทางครั้งนี้มีทางออกอยู่จริง ๆ

ไม่ใช้การเดินทางที่ไม่มีจุดหมายอย่างนี้  
ที่เหมือนเดินไปเรื่อย ๆ จนกว่าคนเดินจะยอมแพ้

ขอแค่แน่ใจว่ามีคนรออยู่ตรงทางออก  
ขอแค่แน่ใจว่าการรอคอยครั้งนี้มีจุดจบ  
ขอแค่แน่ใจว่าไม่ใช้การเดินทางสูญเปล่า  
ขอแค่นั้นเอง...จากคนเริ่มท้อในการเดินทาง” (10)

ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาที่เป็นนักศึกษาเพศที่สาม<sup>1</sup> เขียนเล่าถึงความเหงาของตนที่  
ขาดคู่

“หนูชื่อลี (ชื่อสมมุติ) เป็นสาวประเภทสองค่ะ ความเหงาของลีนี่คือมักเริ่มตอนกลับหอ  
แล้วต้องอยู่คนเดียว อ่านหนังสือ หรือดูโทรทัศน์ ก็ไม่หายจากใจที่ว้าวเหว่ ยิ่งตอนหนาวด้วยแล้ว  
ต้องนอนคนเดียว เป็นอะไรที่แย่มากๆ ...ต้องไปไหนมาไหนคนเดียว ไปซื้อข้าวก็ต้องขอใส่กล่อง  
กลับมากินที่หอ เพราะไปกินคนเดียวก็อายเค้า บางครั้งเศร้าจนน้ำตารินไหลออกมากก็มี

ครั้งออกไปเที่ยวกับเพื่อนๆ เพื่อนมันก็อยู่กับแฟนของมัน พอเที่ยวเสร็จ เพื่อนก็  
กลับไปอยู่กับแฟน แต่เราก็ต้องกลับมาอนคนเดียวอีกตามเคย เป็นอย่างนี้ทุกวันๆ มันเป็นอะไรที่  
น่าเบื่อและโหดร้ายสำหรับสาวน้อยจิตใจบอบบางอย่างลีนี่มาก ๆ ลีนี่ยากมีแฟนเหมือนกับคนอื่น  
อยากไปดูหนังกับแฟน มีคนไปกินข้าวด้วย เซ้าหนังมาดูที่หอด้วยกัน ไปเที่ยวด้วยกัน อยากมีคน  
เคียงข้าง มีคนคอยให้คำปรึกษา หรือไม่ถ้าไม่ได้อยู่ด้วยกัน ก็โทรศัพท์คุยกันก็หายเหงาแล้ว

หลายครั้งอยู่คนเดียว หิวข้าว ก็ไม่อยากจะออกไปซื้อ เพราะไม่อยากเห็นเค้าอยู่กันเป็น  
คู่ๆ อิจฉาเค้าว่าจะหาทางออกโดยการอ่านหนังสือ จะตั้งใจเรียน ก็ไม่มีสมาธิ เซ้าหนังมาดูคน  
เดียวก็น่าเบื่อ ลีนี่ยากมีแฟนค่ะ ลีนี่เบื่อ เบื่อแล้วความเหงา” (308)

#### 4.2 ชีวิต “คู่” ที่บางครั้งมีปัญหาหรือไม่สมหวัง

มีการรายงานจำนวนมากว่า ปัญหาทะเลาะเบาะแว้งกับคนรักทำให้เหงา อย่างเช่น  
นักศึกษาบางคนกล่าว

<sup>1</sup> การศึกษาความเหงาของเพศที่สาม น่าจะเป็นเรื่องใหญ่อีกเรื่องหนึ่ง สำหรับ  
วิทยานิพนธ์ไม่อาจทำได้ ทั้งๆ ที่เดิมได้พยายามหาข้อมูลตามสมมุติฐาน เช่น อย่างน้อยเพศที่  
สามน่าจะมีความเหงาเชิงการมีความแตกต่างด้วย เป็นต้น

“ตอนที่ทะเลาะกับแฟน แล้วไม่เข้าใจกัน ไม่ได้อยู่ด้วยกัน ตอนนั้นตัวของดิฉันเองก็ต้องอยู่ห้องคนเดียว รู้สึกเคืองกว้าง ว่างเปล่า” (275)

ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาสตรี อายุ 47 ปี ผู้หนึ่งเปิดเผยถึงความสัมพันธ์ที่ตนมีกับชายในเครื่องแบบมานานกว่าสิบปี โดยชายดังกล่าวก็บ้ายเบียงไม่พร้อมที่จะแต่งงานตลอดมา การพบปะระหว่างเขาและเธอในช่วงหลังห่างเหินกันมากขึ้น ทำให้เธอรู้สึกเหงา ที่ผ่านมาก็ได้ทุ่มเทกับชายคนนี้นี้มาก แม้มีชายคนอื่นที่อยู่ในภาคธุรกิจและมีฐานะมั่นคงเคยมาบอกรักเธอ แต่เธอก็ปฏิเสธ เธอยอมรับว่า เธอชอบคนในเครื่องแบบ (50)

ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาสตรีรายหนึ่ง อายุ 21 ปี เล่าถึงความเหงา เพราะการเริ่มปฏิบัติที่ไม่ดีของคนรัก

“มีแฟนก็เหมือนกับไม่ใช่แฟน เวลาโทรไปก็ไม่เคยรับ กว่าจะโทรกลับก็เกือบตี” (149)

อีกท่านเป็นสตรี อายุ 23 ปี รู้สึกไม่เหลือใคร (ยกเว้นพ่อแม่และน้อง) เมื่อถูกคนรักตีจาก

“เหมือนเราอยู่คนเดียวแต่เพียงลำพัง ไม่เหลือแม่แต่คนที่เคยบอกว่ารักและเข้าใจ... อยากรู้ว่า คนที่เราคิดถึง เขาคิดถึงเราและเหงาเหมือนกับเราหรือเปล่า”(126)

ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาสตรีรายหนึ่ง อายุ 22 ปี เล่าถึงความรู้สึกที่เลิกกับแฟน

“การเลิกกับแฟนทำให้เหงามากที่สุด มันเหมือนกับว่าหมดสิ้นทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิต ดิฉันมักคิดถึง ภาพเหตุการณ์เก่าๆที่เคยอยู่ร่วมกัน ร่วมทุกข์ร่วมสุขมาด้วยกัน มันยากที่จะลบเลือนไปจากใจได้” (24)

นักศึกษาอีกคนเลิกกับแฟนเก่ามา 3 ปี

“บางครั้งผมเห็นคนอื่นงูมมือมาเป็นคู่ กอดกัน หอมแก้มกัน แสดงความรักต่อกัน ผมอดนึกอิจฉาไม่ได้ และคิดว่าเมื่อไหร่จะมีใครสักคนมาทำกับเราอย่างนี้บ้าง ฝ้าฝันมาทุกวัน อยากรจะเป็นอย่างคนอื่นเขา ทุกวันนี้ต้องอยู่ตัวคนเดียวมา 3 ปี รู้สึกเหงามาก ถึงแม้ว่าจะมีเพื่อนมากมาย แต่ก็เหงา” (148)

อีกคนเป็นนักศึกษาหญิงวัยเดียวกัน

“แฟนคบกันมานานหลายปี แล้ววันหนึ่งต้องเลิกกันไป เวลาอยู่คนเดียวจะเหงามาก ทำอะไรที่เคยทำด้วยกันตอนคบกัน มาวันนี้ต้องอยู่คนเดียว ทำอะไรคนเดียว และเหงาคนเดียว” (257)

<sup>1</sup> โปรดพิจารณาประกอบหัวข้อที่ 14 การคิดถึงกับความเหงาเชิงสัมพันธ์ ในบทนี้

และนักศึกษาหญิงอีกคน

“เมื่อต้องแยกทางกับคนที่ผูกพันกันมานาน ต้องมาเริ่มใช้ชีวิตคนเดียว ช่วยเหลือตัวเองโดยไม่มีคนๆนั้นอยู่อีก คิดถึง<sup>1</sup>แม้บางเวลาที่ผ่านมาที่เราเคยทำอะไรด้วยกัน แม้เรื่องเล็กๆ อย่างเช่น ซักผ้าด้วยกัน แต่วันนี้ดิฉันต้องมาทำเพียงคนเดียว ก็ทำให้รู้สึก ‘เหงา’ จนน่าใจหาย!” (276)

นอกจากความรู้สึกใจหายอย่างกรณีข้างต้น ยังมีการพรรณนาความเหงาในมิติ เช่น ความรู้สึกเหงิงว่าง ความเงียบ บรรยากาศยามโพล้เพล้ และความมืด หรือมีแสงที่สว่างน้อย<sup>2</sup> ดังเช่น ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาที่เป็นนักศึกษาชาย อายุ 21 ปี วาดรูปหวัะโหลกไขว้ บอกว่า “เพศฆมาตเงียบ” และเขียนสั้นๆว่า

“แต่ก่อนอยู่ด้วยกันกับแฟน พอเลิกกัน ต้องอยู่คนเดียว เลยเหงา”(242)

“ความเหงาของผมมักเกิดขึ้นในบรรยากาศที่เงียบ หรือตอนใกล้ค่ำพระอาทิตย์กำลังจะตกดิน และผมอยู่คนเดียว คิดถึง<sup>3</sup>คนรักที่เคยมีความสุขดีๆร่วมกัน และวันนี้เหลือเพียงแต่ความว่างเปล่า เวลาฟังเพลงเศร้าๆ ก็ยิ่งทำให้เหงา” (277)

นักศึกษาหญิงรายหนึ่ง

“ความเหงาของดิฉันเกิดจากความผิดหวัง สูญเสียในรัก การที่คนเคยรักกัน เคยอยู่ด้วยกันมา ต้องเลิกราแล้วจากไป แล้วสิ่งต่างๆที่เคยทำร่วมกันก็จางหายไป ปล่อยให้สิ่งใหม่เข้ามาแทนที่พร้อมกับความเจ็บปวดทรมานทรมาน ที่เรียกกันว่า ‘ความเหงา’ ...ดิฉันรู้สึกแ่ รู้สึกเหมือนต้องการอะไรมาทดแทน...เหมือนรอคอยใครสักคนมาหยุดอารมณ์ตรงนี้ไว้ให้ได้ ความรู้สึกนี้มันทรมานอย่างมาก จนลึกเข้าไปสุดใจ ...ณ ตรงความเหงา มันเหงิงว่าง มันเงียบ ยิ่งถ้าหากอยู่คนเดียว สิ่งที่จะตามมาก็คือ อารมณ์ที่น่าเบื่อหน่ายกับชีวิต”(247)

และนักศึกษาหญิงอีกราย

“ฉันมองออกไปนอกหน้าต่าง..ความมืดและแสงดาวเล็กๆ ทำให้ฉันเริ่มคิดถึงวันวานที่ล่องเลยผ่านมา..ยังจำได้ดีในตอนนั้น สนามหน้าบ้านที่มีเราอยู่ด้วยกัน เคยนั่งเล่น เคยสนุกสนาน วิ่งไล่จับกัน มันเป็นความผูกพันที่ยากจะลืมเลือน...มาวันนี้มีเพียงฉันที่นั่งเงียบอยู่ภายในห้อง

<sup>1</sup> โปรดพิจารณาประกอบหัวข้อที่ 14 การคิดถึงกับความเหงาเชิงสัมพันธ์ ในบทนี้

<sup>2</sup> แต่ต้องย้ำว่า การพรรณนาดังกล่าวไม่ได้มีเฉพาะกับความเหงาเชิงความสัมพันธ์ในเรื่องชีวิต”คู่”ที่มีปัญหาหรือไม่สมหวังเท่านั้น ดังที่ได้กล่าวในบทที่ 5 แล้ว

<sup>3</sup> โปรดพิจารณาประกอบหัวข้อที่ 14 การคิดถึงกับความเหงาเชิงสัมพันธ์ ในบทนี้

สี่เหลี่ยมมุมห้องนี้ ฉันเฝ้ามองหาเธอคนนั้นที่ฉันคิดถึง<sup>1</sup> แต่ไม่เคยมีวีแววจากเขา จดหมายหลายๆ ฉบับที่เขาส่งมา ฉันอ่านมันจนจำได้ทุกถ้อยคำและรอเขากลับมา มาอยู่เคียงข้างฉัน ฉันนั่งร้องไห้... เหนงา...คิดถึง...เศร้า...” (146)

นักศึกษาคนหนึ่ง เล่าถึงความสัมพันธ์ทางเพศที่มีกับแฟนจนต้องทำแท้ง และปัจจุบันแฟนก็ได้ทิ้งตนไปมีหญิงใหม่

“หนูทำแท้งตั้งแต่ตอนเรียนอยู่ชั้นมัธยม แฟนหนูเป็นคนที่สาวๆจะชอบมาก เขาได้นอนกับนักเรียนผู้หญิงทั้งห้อง แต่เขาเลือกหนูเป็นแฟน” (101)

วิถีชีวิตของผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาดังกล่าวไม่เห็นว่าการที่แฟนตนเป็นคนที่มีความสัมพันธ์กับหญิงอื่นจำนวนมากก่อนที่จะมาตกลงเป็นแฟนกับตนนั้นเป็นสิ่งไม่ถูกต้อง แต่กลับเป็นสิ่งยืนยันแสดงว่าตนเองมีความสำคัญ แต่ภายหลังเมื่อเป็นแฟนกันแล้ว ต้องมาถูกทอดทิ้งตนก็รู้สึกเหงา และเคยถึงขั้นพยายามฆ่าตัวตาย

อย่างไรก็ตาม ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาท่านนี้ก็ยอมรับว่า ในระหว่างที่คบเป็นแฟนกันนั้น เธอเองก็เคยคบกับผู้ชายสูงวัยอีกคนหนึ่งด้วย แต่เป็นการ “คบสนุกๆ” หลอกใช้เงินจากชายสูงวัยคนนั้น โดยไม่ได้มีความสัมพันธ์ทางเพศ

เป็นที่น่าสนใจว่า ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาที่เป็นนักศึกษาสตรีหลายคนเล่าถึงการมีความสัมพันธ์ทางเพศระหว่างหญิงชายตั้งแต่ในตอนที่เป็นนักเรียนมัธยม ในความหมายที่ไปถึงความเท่าเทียมกันทางเพศ ครั้งหนึ่งเมื่อผู้ศึกษาพูดถึงการมีความสัมพันธ์ทางเพศด้วยคำว่า “ได้เสีย” ตามความเคยชินในยุคสมัยที่ผู้ศึกษาเติบโตมา ได้ถูกโต้แย้งทันทีว่า ทำไมผู้ศึกษาจึงใช้คำนั้น เพราะตามความคิดของนักศึกษาในกลุ่มที่สัมภาษณ์ มองว่าเป็นเรื่องของผู้หญิงผู้ชายต่างฝ่ายต่าง “ได้” ผู้หญิงไม่ได้ “เสีย”

#### 4.3 การแต่งงานที่ทำให้เหงา

ผู้เป็นโสดหลายคนมักคิดว่า การมีชีวิตแต่งงานจะทำให้ไม่เหงา แต่ตามจริงแล้ว การแต่งงานก็อาจทำให้มีความเหงาได้ไม่น้อยเลย อย่างเช่นในกรณีการแต่งงานของคุณที่มีความแตกต่างและไม่ลงรอยกัน (45,78) หรือการที่พบว่าฝ่ายชายมีพฤติกรรมนอกใจ (2)

พื้นฐานบุคลิกภาพที่ต่างกันของคุณสมรสมีผลต่อการตีความเจตนา คำพูด หรือการกระทำของอีกฝ่ายคลาดเคลื่อนไปจากสภาพจริง ดังผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาคนหนึ่งเล่าในลักษณะจำลองบทสนทนาสถานการณ์ที่มีความขัดแย้งระหว่างเขากับภรรยา

“ภรรยา : ทำไมเธอทานยานี้แค่ครั้งละเม็ด ไม่ทานครั้งสองเม็ดละ

<sup>1</sup> โปรดพิจารณาประกอบหัวข้อที่ 14 การคิดถึงกับความเหงาเชิงสัมพันธ์ ในบทนี้

สามี : ในฉลากยาภาษาอังกฤษเขียนไว้ว่า ถ้ารักษาอาการอย่างที่ผมเป็น ท่าน  
ครั้งละเม็ด เข้า เย็นนี้ครับ

ภรรยา : ทำไมเธอถึงไม่เชื่อฉันเลย เธอไม่ไว้ใจฉันใช่ไหม ฉันเองก็เคยทานครั้งละสอง  
เม็ดนะ

สามี : เรื่องนี้ไม่ได้เกี่ยวกับไม่เชื่อหรือไม่ไว้ใจนะครับ คุณอาจจำผิดก็ได้ ผมว่า  
ยึดตามที่เขียนไว้ในฉลากยาดีกว่า

ภรรยา : ทำไมเธอเป็นคนที่ไม่เชื่อฉันเลย ฉันเสียใจมาก” (45)

กรณีข้างต้นนี้ ภรรยาที่มีความหวังดี และมั่นใจในประสบการณ์ของตนอย่างมาก ที่  
สำคัญในขณะเดียวกันก็มองว่าความรักที่ตนมีต่อสามี หมายถึง การกระทำของตนย่อมต้องมี  
อิทธิพลต่อสามี สามีควรจะเชื่อมั่นในความหวังดีของตน การไม่เชื่อตนเท่ากับแสดงว่าสามีไม่รักตน  
ทำให้ตนทั้งเสียใจและมีความรู้สึกโกรธ ในขณะที่สามีก็ไม่ได้รู้สึกว่าตนไม่ได้รักภรรยาเลย แต่ถือ  
ตามเหตุผลเป็นเรื่องๆ โดยไม่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ความรู้สึก อย่างในเรื่องการทานยานี้ สามีมองว่า  
ต้องถือตามข้อกำหนดการบ่งชี้ยา ภรรยาอาจจำผิดก็ได้ การไม่ปฏิบัติตามความเห็นของภรรยา  
ไม่ได้หมายความว่าไม่รัก

แต่ไม่ว่าจะอย่างไรก็ตาม สถานการณ์ดังกล่าวทำให้ทั้งสองต่างฝ่ายต่างรู้สึกเหงา<sup>1</sup>

หรือตัวอย่างผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาที่เป็นเพศชาย อายุ 52 ปี ที่มีเศรษฐกิจฐานะดีมาก  
คนหนึ่ง เล่าถึงชีวิตแต่งงาน 4 ปีหลังที่มีทุกข์เหงาอย่างมาก

“ชีวิตผมตอนเด็กลำบากมาก พ่อตายตั้งแต่ผมอายุ 5 ขวบ ผมเรียนจบแค่ ป.4 และ  
ต้องออกจากโรงเรียนมาทำงานช่วยแม่ค้าขาย ตลอดชีวิตตั้งแต่เล็กจนป็นี่อายุ 52 ผมทำงานแทบ  
ไม่มีวันหยุดเลย จนสร้างฐานะมั่นคงได้ตั้งแต่สิบกว่าปีที่แล้ว

ผมแต่งงานมา 20 ปีกว่า มีลูก 4 คน ตั้งแต่แต่งงาน ไม่เคยคิดนอกใจภรรยา หรือไป  
เที่ยวกลางคืน ในชีวิตทุ่มเททำงานหนักเพื่อให้ครอบครัวมีความสุข แต่ในช่วงประมาณ 4 ปีหลังมา  
นี้ ภรรยาผมเปลี่ยนไป ผมเข้าใจกับบอกว่าอึดอัด จะเดินหนี จะไม่ยอมพูดคุยกับผม หรือคุยก็คุย  
สั้นๆ

<sup>1</sup> หากพิจารณาจากกรอบแนวคิดนพลักษณ์หรือเอ็นเนียแกรม (enneagram) ใน  
ฐานะทฤษฎีบุคลิกภาพอันหนึ่งที่น่าสนใจ ก็อาจกล่าวได้ว่า ในกรณีนี้ ภรรยาของบุคคลดังกล่าว  
น่าจะมีลักษณะเปิด เจ้านาย (the boss) ขณะที่บุคคลดังกล่าว เป็นคนลักษณะหัว (the observer)  
ดู พาล์มเมอร์ (1988/2547)

พอกกลางคืน ผมจะถูกเนื้อต้องตัว ภรรยาก็จะบ่นว่าร้อน ไม่อยากให้ผมเข้าใกล้ ส่วน ลูกๆ ก็ติดแม่มาก ผมรู้สึกเหมือนอยู่เดียวในบ้าน ถูกภรรยาและลูกๆ ทอดทิ้ง กีดกันออกจากกลุ่ม ผมรู้สึกโดดเดี่ยว เหงา จนไม่รู้ว่าจะทำงานไปเพื่ออะไรอีก เวลาตื่นเข้าไปทำงาน ก็ยังลืมทุกซิปได้ ช่วงหนึ่ง เพราะงานรอกอยู่ แต่เมื่อตกกลางคืนที่ต้องกลับบ้าน ดูภรรยาและลูกๆ ไม่มีใครต้องการผม ตลอดชีวิตที่ผ่านมา ผมมีแต่ทักทาย พูดคุยสนุกสนานกับคนทั่วไป ไม่คิดเลยว่าภรรยาที่ผมรักมาก กลับมารังเกียจผมอย่างไม่มีเหตุผล

เวลากลางคืนก่อนนอน จึงเป็นเวลาเหงาๆ เป็นเวลาที่ผมทุกข์ทรมานที่สุด เพราะผมต้องแยกมาอยู่ห้องคนเดียว เปิดทีวีค้างไว้ทั้งคืน ผมคิดมากกว่า ผมทำอะไรผิดนะภรรยาจึงทำท่า รังเกียจผม ไม่อยากอยู่ใกล้ ไม่อยากคุยด้วย

ผมใช้ชีวิตอย่างโดดเดี่ยวมาถึง 4 ปี ไม่กล้าแสดงให้เห็นหรือรู้เรื่องราว เพราะหน้าที่ การงานในอาชีพที่ต้องรู้จักคนมากมาย จะให้ใครมารู้ไม่ได้ ชีวิตเหงาๆ นี้แทบจะทำให้ท้อแท้กับทุก สิ่งทุกอย่าง กำลังใจที่จะทำงานอย่างสนุก สดชื่น ที่เคยมีตั้งแต่เด็กจนถึงเมื่อก่อน 4 ปีนี้มันหายไป ผมเหมือนตัวคนเดียว และเกือบจะตัดสินใจหย่าร้าง” (58)

ในกรณีข้างต้น ภายหลังผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาได้พบเพื่อนเก่าที่ไว้วางใจ ซึ่ง สามารถเปิดเผยเรื่องของตนที่ไม่เคยมีใครรู้ ในที่สุดเพื่อนได้แนะนำให้พภรรยาไปพบจิตแพทย์ ผล การวินิจฉัยของจิตแพทย์พบว่า ภรรยามีภาวะเคมีในสมองผิดปกติ หลังจากการรักษา 3 เดือน อาการ ลดน้อยลงอย่างมาก และทำให้ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาซึ่งเดิมต้องเป็นผู้รองรับอารมณ์แปรปรวน ของภรรยา รู้สึกกลับมามีความสุขชีวิตอีกครั้ง ปัจจุบันภรรยายังคงต้องรักษาต่อเนื่องต่อไป ผลการรักษายังคงเป็นที่น่าพอใจ

#### 4.4 การหย่าร้าง เลิกรา หรือแยกกันอยู่

การเลิกความสัมพันธ์ชีวิตคู่ที่ปวดร้าวที่ไม่อาจทนได้อีกต่อไป เมื่อต้องอยู่คนเดียวก็ ประสบกับความเหงาเช่นกัน โดยเฉพาะความเหงาจากความสัมพันธ์ทางสังคมที่ไม่เข้าใจ ความ เหงาจึงไม่เพียงแต่เกิดจากสถานะที่เป็นหม้ายหรือการขาดความสัมพันธ์ในเชิงคู่ครอง แต่ยังเหงา เพราะปัญหาความสัมพันธ์ทางสังคมในที่ทำงานอีกด้วย ดังกรณีผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาสตรีผู้ หนึ่ง อายุ 42 ปี เขียนเล่าว่า

“เมื่อหย่า ดิฉันต้องเลี้ยงดูลูกเพียงคนเดียว เพราะพ่อของเด็กไม่ได้แจ้งไว้ว่าจะช่วย เลี้ยงดู ชีวิตและอนาคตของลูกอยู่ในมือเราเพียงคนเดียว มันสำคัญมาก มากเสียจนเกิดความไม่ มั่นใจว่าจะสามารถทำหน้าที่นี้ได้สำเร็จ และไม่รู้ว่าจะมีใครยื่นมือเข้ามาช่วยเหลือหรือไม่ เมื่อ คิดถึงภาระหน้าที่นี้ เมื่ออยู่เพียงคนเดียว โดยเฉพาะช่วงเวลาอาบน้ำ มักจะร้องไห้ เพราะเป็นสิ่ง

เดียวที่จะปลดปล่อยอารมณ์แห่งความหวาดหวั่น ความกลัว การต้องรับผิดชอบอยู่เพียงคนเดียว สายน้ำจากฝักบัว และสายน้ำตาจะไหลรวมแยกไม่ออก แต่เมื่อต้องเผชิญหรืออยู่ต่อหน้าผู้อื่น อารมณ์นี้จะถูกกลบให้หายไป และเมื่อต้องอาบน้ำก่อนนอน น้ำตาก็ไหลรินอย่างโดดเดี่ยวเช่นเดิม

การหย่าทำให้สถานภาพทางสังคมถูกเรียกใหม่ว่า หยิงหม้ายที่เกิดจากการเลิกรา และเมื่อพ่อของลูกมีสถานะทางสังคมที่สูงกว่า จึงถูกมองว่า ‘ต้องมีอะไรที่ไม่ดี เขาจึงไม่เอา’ ต้องเป็นผู้หญิงที่บกพร่องแน่ๆ และข่าวลือว่า เป็นเพราะเรามีชู้ สามีจึงต้องหย่า ทั้งที่เรื่องจริงกลับตาลปัตร ไม่รู้ว่าจะต้องพูดหรืออธิบายเรื่องราวให้ใครฟัง ผู้คนจึงจะรู้ความจริง ไม่รู้ว่าจะต้องทำจดหมายชี้แจงส่งให้ใคร ผู้คนถึงจะรู้ความจริง ไม่มีใครที่จะมาคลายความทุกข์ของลูกผู้หญิงคนนี้ ได้ หลายคนเข้ามาคุยด้วย เพราะเพียงอยากรู้ อยากเห็น อยากเป็นผู้รู้เรื่องราว แต่ไม่ได้เป็นเพื่อนที่แท้ที่จะช่วยล้างมลทินอันโสโครกออกจากร่างกายของเราได้ โคลนที่สาดเข้ามาไม่มีข้อแก้ตัว และไม่มีใครจะเชื่อ เพราะหน้าที่การงานเรารวมตาดๆ สังคมส่วนใหญ่ไม่ได้ให้เครดิต” (2)

ในการสัมภาษณ์ผู้พิการซึ่งไม่สามารถถูกเดินได้ จากการประสบอุบัติเหตุหรือจากโรค จำนวน 3 คน พบลักษณะร่วมที่เป็นความเหงาเชิงความสัมพันธ์ที่เกิดจากการตีจากของคู่รัก หรือกล่าวอีกอย่างได้ว่า บุคคลผู้กลายเป็นผู้พิการดังกล่าวต้องเผชิญกับปัญหาชีวิตถึง 2 ทอด ทอดที่หนึ่งไม่เพียงแต่ประสบกับสถานการณ์ปัญหาด้านอัตลักษณ์ในส่วนตัวร่างกายของตน จะต้องกลับกลายเป็นการพิการไปแล้วเท่านั้น และในทอดที่สองยังต้องประสบกับชะตากรรมลำบากทางสังคม อย่างความสัมพันธ์ที่เป็นพื้นฐานสู่ประการหนึ่งคือ ความสัมพันธ์กับคนรักก็ต้องขาดสะบั้นลงอีกด้วย

ผู้พิการทั้ง 3 คนซึ่งอยู่ในจังหวัดนครปฐม กล่าวว่า ลักษณะที่คู่รักตีจากไปนั้นเป็นสิ่งที่เพื่อนผู้พิการรายอื่นๆ เท่าที่เขาพบแทบทั้งหมดก็ประสบเช่นกัน ผู้พิการทั้ง 3 อธิบายว่า อาจเป็นเพราะคู่รักไม่ว่าจะมีฐานะเป็นสามี ภรรยา หรือคนรักที่มีความสัมพันธ์กันแล้วโดยยังไม่จดทะเบียนแต่งงานนั้น ไม่อาจยอมรับสภาพการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับของบุคคลผู้กลายเป็นผู้พิการ โดยเฉพาะคงเกรงว่า คู่ที่กลายเป็นผู้พิการจะเป็นภาระถ่วงรั้งต่อการมีชีวิตที่มีความสุขของบุคคลนั้นต่อไป

ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาชายรายหนึ่ง อายุ 26 ปี เล่าว่า เมื่อ 5 ปีที่แล้ว ก่อนที่ตนจะประสบอุบัติเหตุรถมอเตอร์ไซด์ตกลงในหลุมขนาดใหญ่เท่าควาย ซึ่งชุดโดยเจ้าหน้าที่กรมชลประทานเพื่อฝังท่อในตอนกลางวัน แต่เมื่องานไม่เสร็จ เจ้าหน้าที่เดินเล่นไม่ได้ทำป้ายหรือสิ่งกีดขวางไว้ เมื่อตนเลิกงานจากโรงงาน ขับรถกลับมาในเวลามืด ทำให้มองไม่เห็น และขับรถตกลงไป

ในเวลาต่อมา มีชาวบ้านมาช่วย แต่ทำไม่ถูกวิธี ทำให้กระดูกสันหลังบางส่วนที่หักกระแทบไปยัง เส้นประสาทไขกขาด

หลังจากประสบอุบัติเหตุใหม่ๆ ภรรยาซึ่งอยู่ด้วยกันด้วยดีมา 3 ปี และมีลูกสาวด้วยกัน 1 คน ปรากฏว่าได้มาเยี่ยมเพียง 1 ครั้ง โดยยืนอยู่ห่างๆ ไม่พูดอะไรเลย จากนั้นภรรยาก็พาลูกไป และไม่กลับมาหาอีก ซึ่งทราบต่อมาว่าได้ไปมีแฟนใหม่ ในระยะ 2 ปีแรกที่ภรรยาจากไป “เหมือนชีวิตนี้สิ้นไปเสียทุกอย่าง” ตนรู้สึกเหงามาก และมีความเครียด ความท้อแท้ จนขนาดคิดฆ่าตัวตายหลายครั้ง (169)

ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาชายอีกราย (102) อายุ 22 ปี เล่าว่า เมื่อ 4-5 ปีก่อน ตอนตนอายุ 17 ย่าง 18 หลังจากจบ ม.3 และทำงานเป็นคนงานในลำห่มูแห่งหนึ่ง ได้ราว 2 ปี สองคืนก่อนเช้าวันเกิดเหตุ นั้น ตนโทรศัพท์คุยกับแฟนทั้งคืน โดยไม่ได้นอน ต่อมาตนเข้าทำงานต่อในตอนกะกลางคืน พอเสร็จรุ่งเช้าร่างกายอ่อนเพลียมาก เพราะเท่ากับร่างกายไม่ได้นอนติดต่อกันนานมาก เมื่อขับรถมอเตอร์ไซด์ออกจากที่ทำงานไปได้สักพัก ก็ประสบอุบัติเหตุรถล้ม แต่เวลานั้นไม่รู้ตัว โดยถูกนำส่งเข้ารักษาในโรงพยาบาลและกลับมาพักที่บ้านรวม 6 เดือนจึงได้รู้สึกตัวอีกครั้ง ต่อมาจึงค่อยทราบว่าเป็นเนื่องจากสมองถูกกระทบกระเทือนอย่างมาก จนแพทย์ต้องตัดเนื้อสมองบางส่วนทิ้ง

และเช่นกันกับชายคนแรก แฟนของชายคนนี้ได้มาเยี่ยมเพียง 1 ครั้งและหลังจากนั้นก็ไม่ได้ไปมาหาสู่อีกเลย ชีวิตของเขาวันๆ จึงผ่านไปด้วยความเงิบเหงาจนจบจนปัจจุบัน (102)

ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษา สตรี อายุ 50 ปี เล่าว่า เมื่อ 6 ปีก่อน ตนป่วยเป็นโรคเส้นโลหิตสมองแตก ทำให้เป็นอัมพาต ขาทั้งสองไม่สามารถลุกยืนได้ หลังจากที่สภาพกลายเป็นคนพิการ สามีซึ่งเป็นเพื่อนรุ่นราวคราวเดียวกันและชอบกันมาตั้งแต่อายุ 16 และมีลูกสาวด้วยกัน (ปัจจุบันลูกอายุ 17 ปี) ได้หนีจากตนไปมีหญิงใหม่

“สามีที่ดีด้วยกันมาตลอดตั้งแต่คบเป็นแฟนตอนวัยรุ่น พอดิฉันพิการผ่านไปไม่กี่เดือนวันหนึ่งเขาหลอกว่า พู่นี่เขาต้องไปหาหมอที่โรงพยาบาล หลังจากนั้น เขาก็หายไปถึง 2 ปี กลับมาครั้งหนึ่ง เอาเงิน 4,000 บาทมาให้ลูก ลูกบอกว่า พ่อหนีแม่ไป ลูกไม่ขอรับเงินพ่อ และจากครั้งนั้น จนทุกวันนี้สามีก็ไม่เคยมาหาอีกเลย” (100)

ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาท่านนี้ยอมรับว่า ช่วงแรกตนรู้สึกตระหนก แปลกใจ และเหงามาก ต่อมาทำใจได้ว่า สามีเลิกรักเราแล้ว ตนต้องอยู่เพื่อลูกต่อไป อย่างไรก็ตาม ตนยังมี

ความรู้สึกอาย ไม่กล้าเจอหน้าผู้คนข้างนอก และจนทุกวันนี้ในบางขณะ ความรู้สึกอยากฆ่าตัวตายยังคงกลับมาบ้าง แต่ไม่บ่อยเท่าช่วงแรกๆ<sup>1</sup>

เหตุใดสามี ภรรยา หรือผู้ที่เป็นที่รักของผู้พิการ จึงจากผู้พิการไปอย่างดูไร้เยื่อใย ปัจจัยการควบคุมทางสังคม (social control) ไม่เกิดขึ้นภายในชุมชนเล็กๆ อย่างเขตกิ่งเมือง-กิ่งชนบทในพื้นที่ที่คนพิการอาศัยอยู่คอกหรือ (ทั้งสามอยู่คนละตำบล/อำเภอ) ผู้พิการที่ให้สัมภาษณ์ให้คำตอบว่า ผู้ที่ทอดทิ้งตนไปนั้นยอมทราบว่า ชาวบ้านจะมีการตำหนิ ต่อว่าผู้ที่ทิ้งคู่ของตนที่พิการ แต่ก็เพียงแค่นั้นในช่วงต้นๆเท่านั้น ในเวลาต่อมาเสียงวิจารณ์ก็จะค่อยๆ เลือนหายไปเอง สภาพเช่นนี้เคยเกิดกับกรณีรายอื่นให้เห็นเป็นตัวอย่างอยู่แล้ว (โดยเฉลี่ยหมู่บ้านหนึ่งในจังหวัดนครปฐม จะมีผู้พิการราว 5-7 คน) เหตุผลที่สำคัญนอกจากนี้คือ ผู้ทอดทิ้งตนได้รับคำแนะนำจากญาติๆ ของเขาให้แยกตัวออกไปดีกว่า หรือเราอาจกล่าวอีกอย่างหนึ่งได้ว่า ญาติๆ ของผู้ที่เป็นฝ่ายทอดทิ้งให้แรงสนับสนุนทางสังคม (social support) ที่มีนัยสำคัญ ทำให้บุคคลนั้นสามารถตัดสินใจได้อย่างรู้สึกชอบธรรม

“ชีวิตของเขา (ฝ่ายที่ทอดทิ้ง) ยังคงอีกยาวไกล เขาคงไม่อยากให้เราเป็นตัวถ่วงชีวิตเขา” (169)

โดยสรุป ผู้พิการทั้ง 3 รายงานถึงลักษณะความเหงาเชิงความสัมพันธ์กับการจากไปของคู่รัก อย่างไรก็ตาม สายสัมพันธ์ที่ไม่เคยจากไป แต่มีความเห็นใจและให้ความช่วยเหลือคือครอบครัวทางสายโลหิต คือ พ่อ แม่ พี่ น้อง หรือลูก<sup>2</sup>

“สามีเราก็ไม่ได้รักเราเหมือนพ่อแม่” (100)

“ไม่มีใครรักผมเท่าพ่อแม่” (169)

“แฟนที่เคยรักกันอย่างหวานดูดีมี วันหนึ่งก็หนีจากไป เหลือแต่ครอบครัวที่ผมถือกำเนิดมาเท่านั้นที่ยังอยู่ดูแลผม” (102)

<sup>1</sup> อย่างไรก็ตาม ความคิดที่อยากฆ่าตัวตายนี้ไม่ใช่เพราะเรื่องสามี แต่มาจากความรู้สึกที่ยังคงรับไม่ได้กับสภาพความทรามานใจที่ตนต้องเป็นผู้พิการ ดังที่ผู้ศึกษาจะได้นำเสนอในส่วนความเหงาเชิงการมีความแตกต่างต่อไป

<sup>2</sup> ในการสัมภาษณ์ผู้พิการชายอีกรายที่ประสบอุบัติเหตุทางรถยนต์ตอนอายุ 17 ปี ซึ่งในขณะนั้นไม่มีคู่รัก แต่มีลักษณะที่อาจตั้งข้อสังเกตในที่นี้ได้ นั่นคือ เมื่อเขาต้องประสบอุบัติเหตุร้ายแรงเพียงคนเดียวในกลุ่มเพื่อนผู้ชายที่ไปด้วยกันทั้งหมด ปรากฏว่า เพื่อนที่เป็นเจ้าของรถ และนั่งรถไปด้วยกัน เพื่อนคนนี้นายหลังก็หลีกเลี่ยงที่จะพบเพื่อนผู้เคราะห์ร้ายซึ่งตกอยู่ในสภาพเป็นผู้พิการ

## 5. ความสัมพันธ์กับเพื่อน

มีรายงานว่า การทะเลาะกับเพื่อน นอกจากรู้สึกโกรธเพื่อนแล้ว บางครั้งก็ทำให้รู้สึกเหงา (18) ทะเลาะกับเพื่อน พอไม่ได้พุดกัน จะเหงา (30)

ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาคนหนึ่งซึ่งตอนเด็ก เดินทางเข้ามาบวชเป็นเณรในวัดในสังกัดอัครมุขนิคมในกรุงเทพฯ พบเพื่อนที่เป็นเณรมาจากที่ต่างกัน ทำให้ไม่สนิทสนม จึงรู้สึกเหงา (68)

ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาที่เป็นนักศึกษาหญิงคนหนึ่งซึ่งเดิมตอนปี 1 มีผลการเรียนดี (เกรด 3.35) เล่าว่า เธออยู่หอกับแฟนมา 3 ปีแล้ว ในช่วง 2 ปีหลังเธอและแฟนขาดเรียน เพราะใช้เวลาสนุกไปกับการทำงานอาสาสมัครให้แก่มูลนิธิที่มีรถช่วยเหลือผู้ประสบเหตุ รวมทั้งช่วยเหลือศพ ซึ่งเธอและแฟนถือว่างานที่ได้บุญกุศลมาก ในที่สุด เธอคิดว่าต้องกลับมาเรียน เหตุผลหนึ่งนอกเหนือจากเพื่อทางบ้านและอนาคตแล้ว เธอรู้สึกว่า แม่แฟนเธอจะเป็นคนดี และการอยู่ด้วยกันสองคนจะมีความสุข รวมทั้งได้ออกไปทำงานอาสาสมัครพร้อมกันไม่ว่าเวลาใดก็ตาม แต่อย่างไรก็ตาม เมื่อถึงจุดหนึ่ง เธอก็รู้สึกเหงา เพราะขาดความสัมพันธ์กับเพื่อนในมหาวิทยาลัย

“แฟนหนูก็ยังมีเพื่อนผู้ชายกลุ่มของเขาไปเล่นบอลลูกกันบางโอกาส แต่หนูไม่มีเพื่อนเลย หนูยอมรับว่าเริ่มเหงามาก การไปเรียนหนังสือทำให้ได้เจอเพื่อนผู้หญิงด้วย” (55)

ข้อมูลดังกล่าวสอดคล้องกับข้อค้นพบของ Weiss (1973) ที่ชี้ว่า แม้จะมีความสัมพันธ์ในครอบครัวที่ใกล้ชิด ยังไม่เพียงพอ บุคคลจำเป็นต้องมีความสัมพันธ์ทางสังคมอื่นด้วย มิฉะนั้นอาจมีความเหงาได้

นักศึกษาคนหนึ่งเล่าถึง ญาติที่ต้องติดตามพ่อแม่ซึ่งไปรับราชการต่างประเทศ ในช่วงปีแรกๆ เหงามาก เพราะพื้นฐานทางภาษาอังกฤษอ่อนแอ จึงเป็นอุปสรรคในการมีความสัมพันธ์ทางสังคมกับเพื่อน (57)

ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาในวัยทำงานหลายคนมักเล่าถึงความเหงาในที่ทำงานในกรณีที่เพื่อนร่วมงานเล่นการเมืองในสำนักงาน การขาดความจริงใจกัน (70,114,117)

การไม่ได้มีความสัมพันธ์กับเพื่อนบ้านเท่าใดนักก็ไม่ได้รายงานเหงาโดยตรง อาจเป็นเพราะผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาไม่ได้คาดหวังในความสัมพันธ์ส่วนนี้

“สภาพที่อยู่เป็นห้องพักในตึก ทำให้ดิฉันไม่ค่อยได้คุยกับเพื่อนข้างห้อง พอเลิกงานต่างคนก็เข้าห้องพัก ไม่มีเวลาได้รู้จักกัน” (27)

“ดิฉันอยู่ในอพาร์ทเมนท์ ไม่ค่อยได้คุยกับใคร...จะสังสรรค์กับเฉพาะเพื่อนที่ทำงาน” (26)

แต่บางคนที่มาจากต่างจังหวัดก็รู้สึกการมีชีวิตอยู่ในเมืองทำให้เหงา

“ดิฉันเป็นคนต่างจังหวัด การที่ดิฉันได้เข้ามาเรียนที่เชียงใหม่ ซึ่งเป็นเมืองใหญ่ ทำให้รู้สึกเหงา เชียงใหม่มีแต่ความวุ่นวาย แ่งแย่งแข่งขันกัน ต่างคนต่างอยู่ ไม่มีที่ว่าจะมาเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน นี่เป็นสภาพที่ต่างจากหมู่บ้านในชนบทที่ดิฉันเคยอยู่ ที่มีพ่อแม่ ญาติผู้ใหญ่ ตลอดจนชาวบ้านที่รู้จักก็อยู่ใกล้กัน อารมณ์ในการอยู่ในเมืองกับชนบทจึงต่างกันลิบลับ ในเชียงใหม่ แม้บางครั้งดิฉันจะหัวเราะ แต่ภายในก็รู้สึกหัวใจก็ยังคงแอบซ่อนคำๆหนึ่งที่เรียกว่า ‘ความเหงา’ ดิฉันว่าใครก็ตามที่มาจากต่างจังหวัดแล้วบอกว่าเขาเป็นคนที่ไม่ต้องมีใครมาอยู่ด้วยก็ได้ เขาอาจจะกำลังปกปิดความรู้สึกที่มันซ่อนอยู่ก็ได้” (194)

มีข้อน่าสังเกตว่า ประเด็นเกี่ยวกับความเหงาเพราะขาดเพื่อน ไม่ค่อยมีรายงานมากนักเมื่อเทียบกับความสัมพันธ์ในครอบครัวหรือคนรัก ทั้งนี้ น่าจะเป็นเพราะผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาในครั้งนี้โดยทั่วไปอยู่ในกลุ่มผู้ที่ไม่ได้ขาดเครือข่ายความสัมพันธ์ทางสังคม

## 6. ความต้องการให้สังคมเข้าใจผู้พิการ

แม้ผู้พิการอาจไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ในบางเรื่อง แต่ผู้พิการมักต้องการช่วยเหลือ-พึ่งพาตนเองที่สุดเท่าที่จะทำได้ ผู้พิการไม่ได้ต้องการเป็นคนอ่อนแอ แต่ต้องการการมีชีวิตอยู่อย่างมีศักดิ์ศรีเช่นคนอื่น มีข้อน่าสังเกตว่า ผู้พิการโดยทั่วไปในบริบทสังคมไทยนอกจากผู้พิการจะมีปัญหาพิการทางร่างกายแล้ว การที่สังคมไม่เข้าใจผู้พิการ ยังทำให้ผู้พิการประสบปัญหาความพิการทางสังคมเพิ่มขึ้นอีกด้วย<sup>1</sup>

ผู้พิการที่เป็นผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาครั้งนี้เล่าว่า สังคมทั่วไปมักขาดความเข้าใจคนพิการ ยกตัวอย่างเช่น ไม่เข้าใจความแตกต่างของผู้พิการแต่ละคน จะมองแบบเหมารวม เช่น เมื่อเห็นผู้พิการนั่งรถวีลแชร์ อาจคิดว่าผู้พิการคนนั้นสามารถใช้มือเลื่อนวงล้อรถได้ ทั้งที่ความจริงผู้พิการคนนั้นแม้มีมือมีแขน แต่ไม่สามารถใช้ในการบังคับรถได้ หรือเมื่อเราเห็นพื้นที่ที่ไม่ราบเรียบเพียงแค่อุปกรณ์ ผู้พิการบางคนก็อาจจะไม่มีแรงมือพอที่บังคับวงล้อขึ้นสูงขนาดนั้นได้ เป็นต้น (170)

<sup>1</sup> พระราชบัญญัติผู้พิการ พ.ศ. 2550 มาตรา 1 ได้แก้ไขนิยามความพิการ ให้ครอบคลุมถึงความพิการที่ถูกระทำจากสังคมด้วย

บ่อยครั้งที่ผู้พิการถูกล้อเลียนหรือเรียกลักษณะความพิการแทนชื่อ (เช่น ไข้อย) โดยที่ผู้ล้อเลียนหรือผู้ใช้คำเรียกนั้นอาจไม่ได้ตระหนักว่าทำให้ผู้พิการรู้สึกถูกรังแก (stigma) ดังคำพูดตอนหนึ่ง

“รู้สึกอาย ไม่กล้าออกไปเจอผู้คน บางทีคนเห็นเราก็เรียกเรา ไข้อย แทนที่จะเรียกชื่อ.. แต่เราก็ไม่ว่าเขาอะ เพียงแต่รู้สึกเสียใจว่าเขาไม่ควรเรียกคำนั้นกับเรา เราสะเทือนใจ ชีวิตเราต้องมาพิการก็แะอยู่แล้ว เลือกได้ ไม่อยากให้เกิดใครมาซ้ำเติมเราอีกเลย” (100)

ผู้พิการมีความรู้สึกต้องการที่จะมีความสัมพันธ์ทางสังคมเช่นเดียวกับคนปกติ การต้องอยู่คนเดียวในบ้าน หรือการไม่ได้รับความช่วยเหลือให้มีโอกาสเดินทางไปไหนนอกบ้าน ทำให้ผู้พิการรู้สึกเหงา เศร้าซึม รู้สึกเบื่อหน่ายชีวิต (102,169,170)

โดยสรุป ผู้พิการในกลุ่มที่ให้สัมภาษณ์ต้องการเรียกร้องสังคมคนปกติให้เข้าใจคนพิการมากขึ้น

## 7. ช่วงของการเปลี่ยนสถานภาพการเรียน/การเข้าสู่การทำงาน ทำให้บางคนเหงา

การเปลี่ยนสถานภาพจากนักเรียนประถมสู่นักเรียนชั้นมัธยม การเปลี่ยนสถานภาพจากนักเรียนสู่นักศึกษา และจากนักเรียนนักศึกษาเป็น คนวัยทำงาน มักมีรายงานว่าเกิดความเหงา สถานภาพในช่วงเปลี่ยนผ่านดังกล่าวสัมพันธ์กับวัย ในบางรายในกรณีการเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กตอนปลายสู่วัยรุ่น ทำให้เหงา เพราะมีความต้องการติดต่อกับเพื่อนมาก แต่บางครั้งบางเงื่อนไขไม่สามารถทำได้ สำหรับในการเปลี่ยนสถานภาพจากนักเรียนเป็นนักศึกษา หรือจากนักเรียนเป็น คนวัยทำงานในบางรายยังเกิดขึ้นควบคู่ไปกับการโยกย้ายที่อยู่ด้วย ความเหงาที่เกิดขึ้นในกรณีหลัง จึงซ้อนคู่กันทั้งการเปลี่ยนสถานภาพและการโยกย้ายที่อยู่<sup>1</sup> เหตุที่การเปลี่ยนสถานภาพในช่วงแรกๆ ทำให้เหงา เพราะยังไม่สามารถสร้างความสัมพันธ์ใหม่ได้ หรือขาดความสัมพันธ์ที่เพียงพอ กับความต้องการ

<sup>1</sup> โปรดพิจารณาควบคู่กับความเหงาสามัญในหัวข้อ การจากบ้านไปไกล การแบ่งระหว่างความเหงาสามัญกับความเหงาเชิงความสัมพันธ์ในที่นี้อาจเทียบจากมิติเวลา ถ้า ณ ขณะแห่งการคิดเห็นความโดดเดี่ยวเกี่ยวกับการสูญเสียสิ่งที่คุ้นเคยซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ซึ่งกลายเป็นเรื่องอดีต ก็เป็นความเหงาเชิงสามัญ แต่ถ้า ณ ขณะประจักษ์แต่เห็นความโดดเดี่ยวเกี่ยวกับการที่ยังไม่อาจสร้างความสัมพันธ์ใหม่ได้ลงตัว (ซึ่งเป็นเรื่องปัจจุบันและอนาคต) ก็เป็นความเหงาเชิงความสัมพันธ์

## 7.1 กรณีการเปลี่ยนสถานภาพจากนักเรียนประถมสู่มัธยม และการเปลี่ยนสถานภาพจากนักเรียนสู่นักศึกษามหาวิทยาลัย

ขอยกตัวอย่างกรณีผู้มีส่วนร่วมในการศึกษา เพศหญิง ที่ปัจจุบันเป็นนักศึกษา ปี 2

“ดิฉันจำความเหงาที่ชัดเจน คือความเหงาที่เริ่มมีเมื่อตอนเข้ามัธยม เป็นช่วงที่ดิฉันเริ่มติดเพื่อน ชอบเล่น ชอบทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนๆ ดิฉันจะใช้เวลาทั้งวันที่โรงเรียนอยู่กับเพื่อนตลอด แต่พอเลิกเรียน กลับบ้าน ก็เกิดความเหงา อยากพูด อยากคุย อยากอยู่กับเพื่อนๆ อีก เลยต้องโทรคุยกัน ตอนปิดเทอมยิ่งเหงามากๆ ไม่ได้เจอเพื่อนๆ เลย มันเป็นความเหงาที่คิดถึงเพื่อนๆ ปัจจุบันที่ส่งผลให้ดิฉันเหงาคือ สภาพแวดล้อม สังคมที่เราอยู่ ยิ่งบรรยากาศตอนฝนตก ยิ่งทำให้เหงา มองดูท้องฟ้าก็มีแต่ครีเม่ แดดเวลาเราอยู่คนเดียว ยิ่งคิดมาก เหมือนโลกนี้มีแต่เราคนเดียว

แต่ช่วงเวลาที่ดิฉันเหงาสุดๆ ก็ตอนที่ต้องมาเรียนในมหาวิทยาลัย ต้องเปลี่ยนสังคม เปลี่ยนเพื่อนใหม่ ไม่รู้จักใครเลย ดิฉันเป็นเด็กต่างจังหวัด ต้องย้ายมาอยู่หอพัก ต้องใช้ชีวิตคนเดียว ทำอะไรคนเดียว อยู่ที่นี่ ไม่มีพ่อแม่คอยช่วยเหลือ ตอนที่มาอยู่หอพักแรกๆ มันยังไม่ค่อยชิน ตอนกลางคืนก็จะคิดถึงแต่บ้าน อยากกลับไปหาพ่อแม่ เหงามากๆ ไม่มีคนคุยด้วย เพื่อนก็ยังไม่ค่อยมี ดิฉันเลยใช้วิธีแก้เหงาด้วยการดูทีวี ฟังเพลง แต่มันก็ยังเหงาอยู่ดี หลังๆ เริ่มมีเพื่อน เลยย้ายหอพักมาอยู่กับเพื่อน ตอนแรกก็ดีอยู่ เพราะเพื่อนยังไม่มีแฟน แต่พอเพื่อนเริ่มมีแฟน ดิฉันก็ต้องกลับมาใช้ชีวิตคนเดียวอีก ความเหงามันก็เริ่มกลับเข้ามาในชีวิต แต่คราวนี้เคยชินกับการอยู่คนเดียว ก็เลยไม่ค่อยเหงามากเหมือนแต่ก่อน

1 ปีที่ผ่านมาดิฉันมีความเหงापอดสมควร เพราะดิฉันเป็นคนที่ไม่ขาดเพื่อนไม่ได้ ชอบอยู่กับเพื่อนๆ พอเวลาไม่มีเพื่อนก็จะเหงา...” (143)

## 7.2 กรณีการเปลี่ยนสถานภาพจากนักเรียนนักศึกษามาสู่วัยทำงาน

ดังเช่น ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาศาสตรี อายุ 25 ปี กล่าว

“ช่วงเวลาที่ดิฉันเหงามากที่สุด คือช่วงเวลาตอนเรียนจบ ปวส. แล้วเริ่มทำงาน ซึ่งช่วงนั้นดิฉันจะไม่มีเพื่อนมาเดินกับเราเหมือนสมัยเรียน ดิฉันต้องทำอะไรคนเดียว ไปทำงานคนเดียว ซึ่งต้องเจอกับเพื่อนร่วมงานใหม่ๆ ซึ่งยังไม่รู้จักนิสัยใจคอเขาสักเท่าไรๆ จึงต้องพยายามปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนร่วมงาน” (11)

ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาศาสตรี อายุ 21 ปี กล่าว

“ปีที่แล้ว ดิฉันเพิ่งจบ ปวส. ทำให้ดิฉันไม่ได้เจอเพื่อนที่เรียนด้วยกัน เพราะต่างคนต่างแยกย้ายกันไปทำงาน ได้แต่โทรศัพท์คุยกัน ในที่ทำงาน ดิฉันก็ยังไม่ค่อยสนิทกับใคร เลยรู้สึกเหงา” (13)

ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาศาสตร์ อายุ 23 ปี กล่าวถึงประสบการณ์เหงาในครั้งแรกที่เรียนจบ เข้ามาทำงานในกรุงเทพฯ

“เดิมตอนอยู่บ้าน มีพ่อ แม่ พี่ น้อง ทุกๆวันเราได้นั่งกินข้าวด้วยกัน ดูหนังด้วยกัน ไปเที่ยวซื้อของด้วยกัน แต่พอดิฉันต้องมาใช้ชีวิตอยู่ที่กรุงเทพฯเพียงลำพัง เพื่อทำงาน ความรู้สึกที่เคยอยู่กับครอบครัว มีคนคุยกับเราทุกวัน ก็ขาดหายไป ถึงแม้จะมีคนอื่นเข้ามาคุยกับเรา หรือมาทำกิจกรรมอื่นๆกับเรา แต่ไม่เคยมีใครที่สามารถแทนครอบครัวของเราได้เลย” (19)

กรณีข้างต้นนี้ มีทั้งส่วนความเหงาสามัญโดยเฉพาะในช่วงแรก และความเหงาเชิงความสัมพันธ์ที่มีช่วงยืนยาวกว่า เพราะตราบไต่ที่ยังคาดหวังความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดในครอบครัว แต่ทว่าในทางความเป็นจริง ยังต้องห่างเหินจากครอบครัวอยู่ และก็ยังไม่มียังไม่มีสิ่งใดทดแทนได้ ความเหงาจึงยังคงอยู่ต่อไป

## 8. ความเหน็ดเหนื่อยและการไม่ค่อยมีเวลาว่างกับความเหงา

หลายรายกล่าวว่า ชีวิตที่เหน็ดเหนื่อยจากการทำงานและมีกิจกรรมมาก จนไม่มีเวลาว่างพอ ทำให้เหงา แต่บางรายกล่าวว่า ตนเองต้องใช้วิธีกำหนดกิจกรรมของตนเองให้แน่นๆ ดูเป็นคนยุ่งตลอดเวลา จนไม่มีเวลาว่าง เพื่อจะได้ไม่เหงา เราจะอธิบายความแตกต่างนี้ได้อย่างไร

จากข้อมูลรายละเอียด ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาที่กล่าวว่าชีวิตที่เหน็ดเหนื่อยจากการทำงาน ขาดเวลาว่าง ทำให้เหงา เช่น

“ตอนผมเป็นวัยรุ่น ชีวิตสนุกสนานเจอเพื่อนฝูง แต่เมื่อต้องมาทำงานและเรียนหนังสือด้วย ทำให้ไม่มีเวลาว่างเที่ยวเล่นเหมือนก่อน เพราะวันจันทร์ถึงศุกร์ ต้องทำงาน หยุตจริงๆ เพียงวันเสาร์เพียงวันเดียวซึ่งก็ต้องซักผ้า รีดผ้า ทำความสะอาดห้อง พอวันอาทิตย์ก็ต้องมาเรียนหนังสือทั้งวัน เมื่อกลับบ้านต้องทบทวนอ่านหนังสือ จึงไม่ค่อยมีเวลาเที่ยวเล่นหรือสังสรรค์กับผู้อื่นทั้งปีเป็นแบบนี้ เหงามาก” (25)

“ตั้งแต่ดิฉันเรียนจบ ก็ต้องมาทำงานในระบบเครือข่ายตลอด ซึ่งจะไม่ค่อยมีวันหยุดเท่าไร จึงไม่มีโอกาสได้เจอเพื่อนๆ ทั้งที่เพื่อนสนิทส่วนมากต่างมีวันหยุดในการทำงาน โดยส่วนตัว ดิฉันเป็นคนสนุกสนาน ชอบอยู่กับเพื่อน ชอบการเดินทาง พอต้องมาทำงานแบบที่ทำอยู่นี้ ซึ่งส่วนมากไม่ค่อยได้ไปไหน เข้ามาทำงาน เย็นก็กลับบ้าน เริ่มงานตั้งแต่ 8.30 น. เลิกตอน 18.30 น. กว่าที่จะกลับถึงที่พักก็ตึกแล้ว จึงทำให้รู้สึกเหงาและเบื่อมาก”(11)

จะเห็นว่า การไม่มีเวลาว่างในที่นี้หมายถึง ไม่มีเวลาที่จะมีความสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อนของตนซึ่งตนมีเครือข่ายความสัมพันธ์อยู่แล้ว แต่ไม่มีเวลาหรือโอกาสติดต่อกัน ทำให้เกิดความ

เหงาเชิงสัมพันธ์ นอกจากนี้ยังพบกรณีที่กล่าวว่า สภาพที่เหน็ดเหนื่อยจากการทำงานหนักโดยปราศจากเพื่อนคู่คิด หรือคู่รักที่ให้คำปรึกษาหรือรับฟัง ทำให้รู้สึกเหงาเช่นกัน

ในทางกลับกัน สำหรับกรณีที่ใช้วิธีการจัดกิจกรรมตัวเองให้ยุ่งๆแน่นๆ เพื่อจะได้ไม่เหงา จากข้อมูลพบว่า มาจากบุคคลนั้นๆ ไม่มีคู่รัก การมีเวลารว่างกลับทำให้ตนรู้สึกฟุ้งซ่าน คิดมาก ดังนั้น จึงพยายามจัดเวลาตัวเองให้แน่นๆเข้าไว้ (เช่น 54, 71, 93, 113)<sup>1</sup>

## 9. สถานการณ์ที่เพื่อน ๆ หรือคนในครอบครัวมีแฟนหรือแต่งงาน ทำให้เหงา

สถานการณ์นี้คงเป็นธรรมดาที่คนทั่วไปรับทราบ หรือมีประสบการณ์ได้ยินได้ฟังในการสนทนาในชีวิตประจำวันกัน ในการรายงานของผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาก็ระบุไว้ไม่น้อย ในที่นี้ผู้ศึกษาจึงเห็นควรบันทึกไว้ เช่น

“ดิฉันรู้สึกเหงา เพราะเพื่อนสนิท(ที่เป็นผู้หญิง)กำลังมีความรักและสมหวัง ดิฉันเห็นเขากับแฟนมีความสุข ตัวเองก็รู้สึกเหงาๆ และรู้ว่าต่อไป เพื่อนนั้นไม่มีเวลาไปไหนกับดิฉันเหมือนเดิมแล้ว” (20)

“ดิฉันเหงา เพราะเพื่อนเริ่มมีแฟน เวลาไปด้วยกัน เพื่อนก็จะพาแฟนไปด้วย ฉันก็เลยเหงา ถึงแม้ว่าเพื่อนจะคอยทักแคะไม่ให้ดิฉันรู้สึกโดดเดี่ยว แต่ที่สุดแล้วบางครั้งก็รู้สึกเหงาอยู่ดี” (31)

“พี่น้องดิฉันแต่งงานมีครอบครัวหมด เหลือเพียงดิฉันคนเดียวที่ยังเป็นโสด การเจอสภาพนี้ยอมรับว่ามันชื่นชมมาก” (118)

## 10. ความรู้สึกตัวเองไม่ประสบความสำเร็จทำให้เหงา

มองจากแง่มุมของความรู้สึกว่า ตนเองไม่ประสบความสำเร็จก็มีผลให้เกิดความเหงาเชิงความสัมพันธ์ได้ เพราะทำให้รับรู้ว่าจะไม่ได้รับความสัมพันธ์ที่ดีเชิงสังคม นักศึกษาคนหนึ่งซึ่งขาดเรียนไปกระทั่งต้องพ้นสภาพนักศึกษา เล่าถึงความรู้สึกหลายอย่างที่เกิดขึ้น เช่น หวาดกลัว กังวล เสียใจ สับสน นอกจากนั้นก็มีความเหงาด้วย เพราะคิดว่าคนจะไม่ยอมรับ ทำให้มีปัญหาความสัมพันธ์ทางสังคม

<sup>1</sup> จะได้กล่าวถึงประเด็นนี้อีกครั้งในบทที่ 8 การจัดการความเหงา

“หนูจำได้ว่าทันทีที่ทราบว่าคุณต้องพ้นสภาพนักศึกษา ใจหนูสั้นมาก กระวนกระวายใจ มันอยากร้องไห้กับสิ่งที่ทำให้เป็นเช่นนี้ แล้วแว็บแรกที่ผ่านเข้ามาในความคิดก็คือแม่ ถ้าแม่รู้ แม่คงร้องไห้ เสียใจมากกว่าหนูเป็นหลายเท่า เพราะหนูคือความหวังของแม่ แม่ต้องการให้หนูเรียนจบ มีงานทำ มีอนาคตที่ดี ตอนนั้นหนูคิดอะไรไม่ออก ไม่กล้าบอกแม่ว่าหนูลาออกจากมหาวิทยาลัยแล้ว เพราะไม่รู้จะให้เหตุผลกับแม่ยังไง..

ทุกวันนี้ทุกครั้งที่คิดถึงยิ่งเสียใจ แต่จะให้ลืมเลยมันก็คงยาก เรื่องราวมันยังค้างคาที่ใจเราเอง หนูจำได้ว่า หลังจากที่หนูลาออก หนูร้องไห้ทุกคืนสัก 2-3 อาทิตย์ได้ ถ้าว่างเมื่อใด มันอดจะคิดไม่ได้ แม้แต่ตอนที่อาบน้ำ หนูยังยืนร้องไห้ คิดแล้วคิดอีก อยากรจะย้อนเวลากลับไป แต่มันก็ เป็นไปไม่ได้...

...ความล้มเหลวในการเรียนทำให้หนูรู้สึกเหงา ขาดเพื่อน ขาดการยอมรับในสังคม ขาดความมั่นคง” (55)

ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษา สตรี อายุ 33 ปี ภูมิลำเนาเดิมอยู่ต่างจังหวัด เล่าถึงประสบการณ์วัยเด็กที่เป็นเด็กเรียนดีสอบได้ที่ 1 ของตำบลโดยตลอด ต่อมาเมื่อจบมัธยมศึกษาปีที่ 3 ได้เดินทางเข้ามากรุงเทพฯ สอบเข้าเรียนต่อโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาได้ แต่เนื่องจากโรงเรียนดังกล่าวเป็นที่รวมของเด็กเรียนเก่งจำนวนมากจากทั่วประเทศ ทำให้ผลการเรียนของบุคคลดังกล่าวลดต่ำลงโดยเปรียบเทียบ

“ตั้งแต่พอจำความได้ ดิฉันนับได้ว่าเป็นเด็กเรียนหนังสืออยู่ในระดับดีมาตลอด ชั้นอนุบาลก็สอบได้ที่ 1 เมื่อสอบได้ที่ 1 ทางโรงเรียนให้รางวัล ทำให้ยิ่งตั้งใจเรียนมาตลอด ทั้งที่ดิฉันเป็นลูกคนสุดท้อง ทางครอบครัวไม่ได้เคี่ยวเข็ญมาก แต่คนที่เคี่ยวเข็ญดิฉันคือตัวดิฉันเอง ซึ่งส่วนหนึ่งคงเพราะเห็นแบบอย่างของพี่และญาติซึ่งล้วนเรียนหนังสือเก่งด้วย

ยิ่งผลการเรียนสอบได้ที่ 1 แล้ว เหมือนชีวิตมันลงไม่ได้ คือ ยอมไม่ได้ที่จะได้ที่ 2 ที่ 3 แต่ต่อมาดิฉันจึงได้เพิ่งมาเข้าใจความจริงว่า การเป็นที่หนึ่งของดิฉันนั้น เป็นเพียงที่หนึ่งของโรงเรียนเล็กๆ ในตำบลเล็กๆ แห่งหนึ่งเท่านั้นเอง

เมื่อดิฉันจบมัธยมศึกษาปีที่ 3 ซึ่งเป็นชั้นสูงสุดของโรงเรียนในตำบล เหมือนเป็นสูตรสำเร็จของเด็กบ้านนอก ที่ครอบครัวให้ความสำคัญกับการศึกษา จะต้องส่งบุตรหลานเข้ามาศึกษาต่อที่กรุงเทพฯ ทั้งนี้เพื่อเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่มหาวิทยาลัย และถ้าใครจะเรียนต่อในชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ก็ต้องไปเรียนที่ตัวจังหวัด หรือไม่ก็เข้ามาเรียนที่โรงเรียนในกรุงเทพฯ ดิฉันได้รับการสนับสนุนให้ลองมาสอบเข้าเรียนโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา ซึ่งก่อนประกาศผลการสอบ

เข้า ก็ได้เตรียมตัวแล้วว่าถ้าสอบไม่ได้ จะไปสมัครเข้าเรียนที่โรงเรียน”.....” แทน ซึ่งถ้าเป็นเช่นนั้นจริง เหตุการณ์ชีวิตคงไม่ทำให้ดิฉันเหงา แต่ความจริงกลับตรงกันข้าม ดิฉันกลับสอบได้

ชีวิตการเรียนที่โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา ไม่ง่ายเลย เนื่องจากเป็นโรงเรียนที่เต็มไปด้วยเด็กเก่งๆ ทั้งสารพัด ดิฉันต้องปรับตัวหลายด้าน ปัญหาหลากหลายประดังเข้ามา รู้สึกเหนื่อยล้า และลำบากมาก เรียนไม่ทันเพื่อน สอบได้คะแนนไม่ดี กระทั่งบางวิชาสอบตกก็มี ชีวิตช่วงนั้นตกต่ำ ไร้ค่า หดหู่ สิ้นหวังมาก ตอบตัวเองไม่ได้ว่าเพราะอะไร ทำไมจึงเรียนไม่รู้เรื่อง ไม่มีสมาธิ ฯลฯ ประกอบกับปัญหาต่างๆ ก็ไม่ทราบจะระบายให้ใครฟัง เพื่อนก็ไม่เข้าใจ พี่ก็ไม่เข้าใจ และคงไม่มีใครเข้าใจ เหงาและเดียวดายที่สุด... ดิฉันได้แต่เฝ้ากอดกระเป๋าคอกระเป๋าใบที่แม่ให้เป็นของขวัญในการสอบเข้าเตรียมฯได้ และคิดถึงแม่อย่างที่สุด ...” (66)

#### 11. การนึกเหมือนตนเป็นคนจน (identification with the poor)

แม้จะพอมีฐานะหรือไม่ใช่คนจน แต่ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาบางรายก็พูดถึงความเหงาที่เกิดขึ้น เมื่อเห็นคนที่แตกต่างจากตนตรงเพราะมีความยากจน หรือการมีฐานะไม่มั่นคง

“เมื่อดิฉันเห็นผู้คนที่เคยพบเมื่อตอนเด็ก ปัจจุบันเขาเหล่านั้นก็ยังอยู่ที่เดิม ยังขายของเหมือนเดิม ทั้งๆ ที่ดิฉันย้ายบ้านมาตั้งหลายครั้งแล้ว แต่ก่อนตอนเด็กๆ ดิฉันเคยเดินมาแถวนี้เพื่อมาซื้อของ แต่ตอนนี้ ดิฉันมีรถคันใหญ่ขับ เวลาไปทำงานก็มีคนขับรถให้ อยากซื้ออะไรก็ไม่ติดขัด แต่คนแก่หลายคนที่ดิฉันเคยเห็น วันนี้เขายังอยู่แบบเดิม มีเพียงใบหน้า รูปร่างที่แก่ชราขึ้นเท่านั้น เขาไม่ได้มีชีวิตที่ดีขึ้นเลย เมื่อต้องเดินผ่าน ดิฉันไม่อยากจะมองหน้าเขา ไม่ใช่เพราะรังเกียจ แต่กลัวเขาจะอายดิฉัน ดิฉันเคยเป็นเด็กกะโปโล เห็นพวกเขาที่ยังคงทุกข์ยากอยู่ที่ไร ดิฉันรู้สึกเศร้าใจมาก เมื่อเวลาไปไหน แล้วพบเห็นคนจนคนยากลำบากที่ยังคงต้องดิ้นรนกระเสือกกระสนประทังชีวิตไปวันๆ ดิฉันจะรู้สึกเศร้าใจทุกครั้ง เห็นเด็กน้อยช่วยแม่ขายของ ช่วยตะโกนเรียกผู้คนที่ซื้อของที่ตนขาย ช่วยทอนดั่งค์ ช่วยเอาของใส่ถุง หรือสามีภรรยาไม่ว่าหนุมสาว หรือมีอายุ ช่วยกันเอาพลาสติกคลุมข้าวของเมื่อตอนเก็บร้านในยามดึก

<sup>1</sup> เป็นกระเป๋าคอที่ถือว่ามีราคาแพงมากในยุคนั้น (ราคาหลักพัน เทียบกับกระเป๋าคอที่ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาเคยใช้ก่อนหน้านี้แค่ใบละไม่ถึงร้อย) ในยุคที่บุคคลดังกล่าวเรียนที่โรงเรียนเตรียมอุดม ผู้ปกครองนิยมซื้อกระเป๋าคอกระเป๋าใบนี้ให้ลูกเมื่อสอบเข้าได้ ด้วยเหตุนี้ จึงสามารถเห็นเด็กนักเรียนต่างล้วนถือกระเป๋ายี่ห้อนี้เหมือนกัน

เหงา เศร้าใจกับการต่อสู้เพื่อการอยู่รอดของมนุษย์ เศร้าเหงาเมื่อเห็นเด็กน้อยที่ควรจะใช้ชีวิตที่ร่าเริงต้องใช้ชีวิตช่วงนี้เพื่อช่วยแม่ช่วยพ่อ อยากให้ทุกชีวิตไม่ต้องทุกข์ร้อนขนาดนี้ และคิดว่าใครจะช่วยพวกเขาได้บ้าง ในส่วนของดิฉันพอจะช่วยเขาได้อย่างไร” (2)

และอีกท่าน

“ผมเห็นคนแถวบ้านที่เคยจบมหาวิทยาลัย ทำงานบริษัทจนอายุใกล้ห้าสิบ วันหนึ่งวิกฤตเศรษฐกิจทำให้เขาต้องตกงานอย่างไม่มีวันได้ตั้งตัว เขาต้องหันมาค้าขายอาหารเพื่อเลี้ยงครอบครัว ซึ่งเป็นงานที่ไม่เคยมีทักษะมาก่อน ผมเห็นแววตาที่รู้สึกที่ตัวเองล้มเหลว สีหน้าที่เต็มไปด้วยรู้สึกทุกข์เศร้าของเขา ทำให้ผมรู้สึกเหงาใจไปด้วย แม้จะไม่แสดงออกต่อหน้าให้เขาเห็น” (109)

ในการศึกษานี้ขาดตัวอย่างคนจนโดยตรง แต่มีงานวรรณกรรมที่พูดถึงความจนกับความเหงา ตัวอย่างเช่น เรื่อง *ชีวิตว่าง* ของ อีวาร์ ลู-ยูอันส์ซอน (2534) การที่ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษา 2 ท่านข้างต้นซึ่งจัดตัวเองเป็นชนชั้นกลางค่อนข้างสูง มองเห็นคนจนแล้วรู้สึกเหงา ผู้ศึกษาตีความว่า มาจากกระบวนคิดว่า ถ้าตนเป็นคนจน ชีวิตตนคงต้องทุกข์ลำบากมาก และคิดว่าในสภาพความจนย่อมทำให้ไม่มีความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม เลยทำให้เหงา ความเหงาของผู้มีส่วนร่วมในการศึกษานี้ จึงเป็นความเหงาเชิงความสัมพันธ์ แม้ไม่ได้ประสบปัญหาจริงโดยตรง แต่เป็นการประสบโดยจินตนาการปรุงแต่ง ก็ทำให้เหงาได้

## 12. การสูญเสียบุคคลสำคัญในชีวิต

การสูญเสียบุคคลสำคัญในชีวิตในความหมายของความเหงาเชิงความสัมพันธ์ ต่างจากการสูญเสียในความหมายความเหงาสัมบูรณ์ เนื่องจากอย่างหลังเป็นสูญเสียสิ่งที่เป็นส่วนหนึ่งของเนื้อหาการดำเนินชีวิตที่คุ้นเคย ระยะเวลาของการเกิดจึงมักไม่ยาวนาน เมื่อปรับตัวได้ ความเหงาดังกล่าวก็หายไป แต่สำหรับความเหงาเชิงความสัมพันธ์ในกรณีที่เกิดจากการสูญเสียบุคคลสำคัญในชีวิตนั้น เมื่อตัวตนปรับตัวกับสภาพใหม่แล้วก็ตาม ยังสามารถปรุงแต่งความโดดเดี่ยวเกี่ยวกับการขาดความสัมพันธ์ที่ยังคงปรารถนา ดังเช่นข้อมูลของผู้มีส่วนร่วมในการศึกษา สตรีอายุ 29 ปี กล่าวถึงเหตุการณ์เหงาจากการเสียชีวิตของแม่เมื่ออายุ 15

“ดิฉันสูญเสียแม่ผู้เป็นที่รัก ตั้งแต่ดิฉันอายุ 15 แม่พรากจากดิฉันและน้องอีก 2 คน พวกเรามองกันไม่ออกเลยว่าจะอยู่กันอย่างไรเมื่อไม่มีแม่ เราารู้สึกว่าบ้านทำไมมันเงียบเหงาแท้ หลังจากแม่เสีย ดิฉันและน้องๆเหงามากทั้งปี และเหงานั้นยังต่อเนื่องอยู่หลายปี”(26)

“การสูญเสียพี่ชาย ทำให้ดิฉันรู้สึกเหงามาก เพราะเขาจากไปไม่มีวันกลับมาหาดิฉันได้อีก หรือจะไม่ได้พบเจอกันอีกตลอดไป ดิฉันรู้สึกเหงาและเสียใจเสมอเมื่อดิฉันอยู่คนเดียว และยิ่งคิดถึงพี่มากเท่าไร ก็ยิ่งรู้สึกเหงามากเท่านั้น” (33)

### 13. การเจ็บป่วยกับความเหงาเชิงความสัมพันธ์

มีรายงานหลายรายที่ชี้ว่า เมื่ออยู่ไกลห่างจากครอบครัว แล้วต้องประสบกับความเจ็บป่วย จะรู้สึกเหงามาก เพราะหากอยู่ที่บ้าน ครอบครัวจะดูแลอย่างใกล้ชิด

บางรายยอมรับว่า ชีวิตที่เป็นโสด เมื่อเวลาเจ็บป่วย ไม่สบาย ในระดับที่ช่วยเหลือตัวเองได้น้อยมาก เช่น การหาอาหารที่เหมาะสม จะรู้สึกสงสารตนเอง และเหงา เพราะตนไม่มีคู่ ไม่มีครอบครัว (109)

### 14. การคิดถึงกับความเหงาเชิงความสัมพันธ์

เมื่อไม่ได้อยู่กับคนที่มีนัยสำคัญ แล้วตัวตนคิดถึงบุคคลนั้น การคิดถึงคนที่มีนัยสำคัญนี้สามารถนำไปสู่ความเหงาเชิงความสัมพันธ์ได้อย่างมาก เพราะตัวตนคิดเห็นความโดดเดี่ยวจากปัญหาในเชิงความสัมพันธ์ (ความสัมพันธ์ที่พอใจคือต้องได้อยู่ใกล้ชิด เมื่ออยู่ห่างหรือไม่อาจพบเจอได้อีกต่อไป จึงคิดถึง และพบสภาพขาดความสัมพันธ์ที่พอใจ ตัวตนจึงคิดเห็นความโดดเดี่ยว)

การคิดถึงที่ทำให้เหงามากเกิดขึ้นในขณะที่ตนต้องอยู่คนเดียว เช่น

“ดิฉันเข้ามาศึกษาต่อในเมือง ห่างไกลจากพ่อแม่และทางบ้าน ต้องเจอกับการอยู่อย่างโดดเดี่ยว มันรู้สึกอ้างว้าง และกลัว<sup>1</sup> คิดถึงบ้าน และพ่อแม่มาก ความรู้สึกนี้ทำให้ดิฉันท้ออยากกลับบ้านมาก” (206)

<sup>1</sup> การจากบ้านไปอยู่ในเมือง ไม่เพียงแต่มีปัญหาความเหงา แต่ยังมีกรรายงานความรู้สึกกลัวมากด้วย ซึ่งเป็นทั้งหญิงและชาย ดังตัวอย่างผู้มีส่วนร่วมในการศึกษา ชายคนหนึ่ง

“ตอนที่เข้ามาเรียนต่อในกรุงเทพฯ ใหม่ๆ ตอนจบ ปวช. แล้วมาเรียนต่อ ปวส. อายุประมาณ 18 ปี ตอนนั้นผมไม่เคยไปไหนไกลบ้านนานๆ พอต้องมาเรียนต่อที่กรุงเทพฯ มันก็เลยกลัว กลัวโน่นกลัวนี่ กลัวแม้กระทั่งที่จะขึ้นรถเมล์ในกรุงเทพฯ พอเลิกเรียนตอนเย็น ก็กลับห้องพัก ไม่กล้าไปไหน คิดถึงแต่บ้าน (ในต่างจังหวัด-ผู้ศึกษา) อยากกลับบ้านไวๆ...เหงา...” (16)

แต่แม้อยู่ท่ามกลางผู้คนที่อาจห่างจากความคิดถึงได้ เช่น

“บางครั้งเมื่อผมคิดถึงแฟนมากๆ จะรู้สึกเหงา แม้กำลังอยู่กับเพื่อนๆ มากมาย ก็ไม่มี  
ความหมาย ต่อให้กำลังทำกิจกรรมสุดโปรด แต่ต้องมานั่งคิดถึงเธอคนนั้นอยู่ กิจกรรมสุดโปรดก็  
หมดความหมายไปในทันที” (16)

“เหงาเกิดได้ในทุกสถานการณ์ ไม่ว่าจะอยู่ท่ามกลางผู้คนที่ตาม ความเหงาเกิดขึ้นได้  
เมื่อความรู้สึกข้างในใจของเรากำลังเศร้า หรือนึกถึงใครสักคนที่พลัดพรากจากเรา เหตุการณ์  
ที่ทำให้ดิฉันเหงาสุดๆ คือ ปู่ ย่า คนที่ดิฉันรักจากไป มองไปทางไหนก็คิดถึงท่าน และอีกเหตุการณ์  
คือ เหงาเพราะถูกคนที่รักบอกเลิกเรา จากที่เคยใช้ชีวิตที่เจอกันทุกวัน กลับต้องเปลี่ยนแปลงไป...  
ไม่ว่าดิฉันคิดถึงคนที่ ‘จากตาย’ หรือ ‘จากเป็น’ ล้วนทำให้ดิฉันเหงา...อ้อ...ลมหนาวมาแล้ว เหงา  
จัง” (273)

## 15. ความรู้สึกผิดกับความเหงา

หลายคนได้รายงานประสบการณ์ความรู้สึกผิด ทำให้เกิดความเหงา ดังตัวอย่างการ  
เขียนเล่าเรื่องราวของตนเหมือนกับการเล่าเรื่องของบุคคลที่สาม

“ผู้หญิงคนหนึ่ง มีน้องชาย ซึ่งน้องชายเขาป่วยเป็นโรคเอดส์ น้องชายของเขา  
ไม่ได้กับสิ่งที่ เป็น น้องชายของเขาไม่ยอมกินยา ไม่ยอมไปหาหมอ ในตอนที่ เป็น ในระยะแรกๆ

เวลาผ่านไป จนถึงป่วยในระยะที่ 3 เขาทรุดมาก จนเขาตายลงไป ผู้หญิงคนนี้ ก็  
ได้แต่นั่งเหงา เศร้า คิดถึงน้องชายของเขา คิดว่าเขาน่าจะดูแลน้องชายของเขาให้มากกว่านี้ เขา  
น่าจะพูดๆๆ ให้น้องชายของเขาไปหาหมอให้ได้ตอนที่ป่วยระยะที่ 1 ผู้หญิงคนนี้ได้แต่นั่งเหงา  
เศร้า คิดถึง และคิดว่าน้องชายของเขาจะไปอยู่ที่ไหน เป็นยังไง แต่ผู้หญิงคนนี้ไม่คิดว่า น้องชาย  
เขาหนะ ไปสบายแล้ว ไม่ต้องอยู่ทนทุกข์ทรมาน” (174)

## 16. การโดนตำหนิกับความเหงา

หลายคนรายงานความเหงาที่เกิดจากการถูกตำหนิ (25,39,202) ลักษณะร่วมของ  
การถูกตำหนิดังกล่าวคือมีลักษณะที่เจาะจงบุคคลนั้นคนเดียว ด้วยเหตุนี้ตัวตนจึงคิดเห็นความ  
โดดเดี่ยว การถูกตำหนิไม่ว่าจากผู้บังคับบัญชาหรือเพื่อนร่วมงาน หรือในกรณีภายในครอบครัว  
เป็นต้น ในแง่นี้ย่อมเป็นปัญหาความสัมพันธ์ ด้วยเหตุนี้ผู้ศึกษาจึงจัดกรณีนี้ในความเหงาเชิง  
ความสัมพันธ์

“ทำงานผิดพลาด ก็โดนตำหนิ การเจอปัญหาโดยลำพังแบบนี้ ทำให้ดิฉันรู้สึกโดดเดี่ยว เหมือนตัวคนเดียว และรู้สึกเหงามาก” (39)

นักศึกษาคนหนึ่งเขียนเล่า แต่ไม่ระบุชัดๆเป็นรูปธรรม แต่อย่างน้อยก็พอสามารถทำให้เข้าใจเรื่องการรับรู้ว่าคุณค่ากับความเหงาได้

“ในชีวิตผมที่เหงาที่สุดคือ ครั้งหนึ่งที่ได้ทำผิดอย่างหนึ่ง และโดนตำหนิว่า โดยที่คนคนนั้นไม่ได้คิดเลยว่า สมควรทำยังไงกับคนหนึ่งที่กระทำผิด และจะแก้ไขกันอย่างไรถึงจะดีขึ้น ไม่เกิดปัญหาทั้งสองฝ่าย” (202)

## 17. ความผิดหวังกับสภาพเศรษฐกิจการเมืองก็เหงาได้

มีบางคนรายงานว่า ตนเหงาจากความผิดหวังในสภาพเศรษฐกิจ สังคม และการเมืองไทยปัจจุบัน ซึ่งถือได้ว่า เป็นความเหงาเชิงความสัมพันธ์กับสังคมรูปหนึ่ง อย่างไรก็ตาม การที่ความหวังของแต่ละคนอาจต่างกัน ดังนั้น ความผิดหวังที่กล่าวถึงจึงอาจต่างกันไปตามด้วย เช่น

“เมื่อเหตุการณ์ทางสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากมาย มีการต่อสู้ทางสังคมที่ส่วนตัวดิฉันแล้ว ไม่อยากเชื่อเลยว่า ถ้าคิดเห็นโดยเหตุผลแล้ว อะไรที่เป็นประเด็นสำคัญที่เป็นเหตุและอะไรที่เป็นเกิดผล มันก็น่าจะเห็นเหมือนกัน แต่ผู้คนกลับเห็นแตกต่างเป็นเหินกับได้ เป็นตะวันออกกับตะวันตก เป็นอะไรที่ตรงข้าม และเมื่อสื่อข่าวสารถูกแพร่กระจายในกลุ่มคน ความเชื่ออย่างหนึ่งจึงเป็นกระแสร่วม จนขนาดในเวลาที่ดีฉันอยู่ในที่ทำงาน แทบจะไม่กล้าพูดอะไร เพราะกลัวที่จะต้องปะทะ กลัวที่จะต้องโต้แย้ง

และเมื่อเห็นฝ่ายที่เห็นแตกต่าง จำนวนมากพอ ดู เดินหน้าที่จะล้างอีกฝ่ายให้สิ้นจากปฐพี ด้วยทุกวิถีทาง ความรู้สึกถึงความเป็นพุทธมามกะ ที่ต้องมีเมตตา มุทิตา อุเบกขา หายไปไหนหมด ดิฉันคิดว่า ทำไมเราเป็นชาวพุทธด้วยกันนะ ทำไมใจดำแบบนี้ ทำไมจึงเหมือนจะฆ่ากันให้ตายไปจากสังคม ดิฉันรู้สึกผิดหวังและเหงาเศร้ามากกับสังคมเวลานี้

ดิฉันเคยได้ยินคนบอกว่า ศาสนาคริสต์ให้ผลระดับโลกปัจจุบัน ศาสนาพุทธให้ผลระดับการหลุดพ้น หรือเป็นเรื่องโลกหน้า ตอนนั้นดิฉันเลยรู้สึกว่า ไม่เอาแล้ว ดิฉันต้องการเห็นผลในปัจจุบัน ดิฉันจะไปเป็นคนถือคริสต์แล้ว เพราะคนที่บอกว่าตัวเองเป็นพุทธนั้นใจร้าย ใจเหี้ยมมาก ฉันอยากเห็นการทำดีแล้วได้ดีทันใจ” (2)

“ผมรู้สึกหดหู่ ผิดหวัง เหงา เศร้าใจกับผลการเลือกตั้งเมื่อ 23 ธันวาคม 2550 ที่ได้รัฐบาลนอมินี ผู้นำไม่มีคุณธรรม ขาดชาติ รัฐบาลเผด็จการทรราชที่ชอบอ้างความชอบธรรมเพราะ

มาจากเสียงข้างมากในการเลือกตั้ง ทั้งที่ความจริงแล้ว เสียงข้างมากนั้นไม่ใช่สิ่งถูกต้องเสมอไป อย่างเสียงข้างมากที่ชนะเพราะซื้อเสียงเข้ามา” (79)

## 18. เมื่อหลายอย่างประดังรุมน้ำ ความเหงาก็มีมากขึ้น

ดังที่ได้กล่าวในตอนท้ายกรณีศึกษาบุคคลที่ 121 และตอนหนึ่งในกรณีศึกษาบุคคลที่ 76 ว่า เมื่อชีวิตประสบวิกฤตในหลายเรื่อง และตัวตนคิดเห็นถึงการต้องต่อสู้โดยลำพัง ไม่มีผู้ใดช่วยเหลือ ตัวตนจึงคิดเห็นความโดดเดี่ยวหรือรู้สึกเหงาได้ นอกจากนั้นแล้ว ยังมีการระบุถึงความเครียดด้วย ดังมีตัวอย่างเพิ่มเติม เช่น

นักศึกษาผู้ใหญ่ (ทำงานอาชีพ แต่มาเรียนในเวลาภาคพิเศษ) เพศชาย อายุ 30 ปี กล่าวว่

“ในช่วงปีที่ผ่านมาแย่มากและเหงามากที่สุด ทุกสิ่งทุกอย่างประดังรุมน้ำเข้ามาหลายเรื่อง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องงาน เรื่องเรียน เรื่องครอบครัว มันเกิดความเครียดและคิดมาก จากการที่ครอบครัวไม่เข้าใจผมหลายอย่าง จนทำให้ต่างห่างเหินกันบ่อยครั้ง หรือมีท่าทีเฉยชาไม่สนใจต่อตัวผมเหมือนไม่มีผมอยู่อย่างนั้น ตัวผมจึงคิดมาก คิดไปทุกอย่าง แต่ไม่สามารถระบายความรู้สึกให้ใครฟังได้ ได้แต่เก็บไว้คนเดียว มันเป็นความรู้สึกที่เหงาและเสียใจที่สุด”(38)

ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษา สตรี วัย 46 ปี เล่าว่า

“ช่วงปี 2543 เป็นปีที่ดิฉันเหงามากที่สุด เพราะมีเหตุการณ์หลายอย่างเข้ามาในชีวิต ทั้งเรื่องงาน ก็ทะเลาะขัดแย้งกับคน เรื่องเงินที่บ้านสร้างปัญหาหนี้สินให้ ครอบครัว ความรัก ล้มเหลว โดยทั้งหมดล้วนแต่สร้างความทุกข์ให้ ดิฉันจึงผิดหวังในชีวิตอย่างรุนแรง และรู้สึกท้อแท้ ล้มเหลวกับชีวิต ขาดที่พึ่ง ที่ปรึกษา มีแต่ศัตรู รู้สึกเดียวดาย อ้างว้าง อยากฆ่าตัวตาย อยากทิ้งปัญหาทั้งหมดบนโลกใบนี้ อยากอยู่เงียบๆคนเดียว ไม่อยากพูดกับใครเลย หมดอาลัยตายอยาก เบื่อหน่ายชีวิต เบื่อไม่อยากทำอะไรเลย เบื่อไปหมด อยากฆ่าตัวตาย อยากทิ้งปัญหาทั้งหมดบนโลกใบนี้ เหงามากจริงๆ ไม่รู้ว่าจะมีใครได้ พยายามหาที่พึ่งทางใจ แต่ก็หายากหายเย็น” (41)

### ความเหงาเชิงการมีความแตกต่าง

จากเดิมที่ได้ผู้ศึกษาได้เสนอคำอธิบายว่า “ความเหงาเชิงการมีความแตกต่าง (loneliness of being different) เป็นความเหงาที่เป็นผลมาจากบุคลิกภาพที่ทำให้ผู้นั้นคิดเห็นตัวตนไม่มีลักษณะร่วม (commonality) กับใคร โดยเฉพาะด้านความรู้สึกนึกคิด ทักษะ ซึ่งนำไปสู่

ความรู้สึกแปลกแยก (alienated) กับผู้อื่น จนกระทั่งไม่สามารถมีความสัมพันธ์กับใครในลักษณะที่สนิทสนม (intimate) หรือผูกพัน (attached) ได้” นั้น

หลังจากได้การเก็บรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลเชิงประจักษ์ พบว่า เพื่อความชัดเจนครอบคลุมยิ่งขึ้น สมควรปรับคำอธิบายเป็น

“ความเหงาเชิงการมีความแตกต่าง เป็นผลมาจากการที่บุคคลคิดเห็นว่าตนไม่มีลักษณะร่วมกับใคร ไม่ว่าจะ เป็นเพราะจากความแตกต่างด้านมุมมอง ภูมิหลัง หรือประสบการณ์ชีวิต ทำให้มีความรู้สึกแปลกแยกกับผู้อื่น”

ดังขอเสนอรายละเอียดที่พบดังนี้

มีกรณีที่บุคคลอาจไม่ได้ขาดเครือข่ายความสัมพันธ์ แต่การปรุงแต่งที่ทำให้เหงาคือ การคิดเห็นว่าตนไม่มีลักษณะร่วมกับคนอื่นในเครือข่ายความสัมพันธ์นั้นๆ การถวิลหาวัตถุแห่งความเพลิดเพลินยินดีคือการมีลักษณะร่วมกับผู้อื่น ดังกรณีผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาสตรีซึ่งใช้ชีวิตตั้งแต่จบปริญญาตรี ทำงานอยู่ในองค์กรเอกชนที่ไม่ได้มุ่งแสวงหากำไร มาเป็นเวลาไม่ต่ำกว่า 28 ปี ให้สัมภาษณ์ตอนหนึ่งว่า

“แม้ครอบครัวดิฉันจะอบอุ่น ใกล้ชิดกันมากก็ตาม แต่ก็ต้องยอมรับว่า ในมิติส่วนตัวของจิตใจ ดิฉันมีแนวคิดเป้าหมายชีวิตที่แตกต่างไปจากพี่น้องคนอื่นๆมาก ซึ่งทำให้รู้สึกเหงาได้เหมือนกัน เป็นความเหงาที่บอกได้ยาก เพราะทั้งๆที่ครอบครัวรักใคร่กันดีมาก” (106)

ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาชายอีกคน อายุ 46 ปี ก็เป็นผู้ที่มีความสัมพันธ์ในเชิงสังคมทั่วไปดี มีเพื่อนฝูงมาก แต่ก็ยอมรับว่า การที่ตนมีความคิดต่างจากคนอื่น ก็ทำให้เหงา (109)

“แม้ผมเป็นคนมีเพื่อนมาก มีคนรู้สึกเป็นมิตรกับผมไม่น้อย แต่ผมก็รู้สึกเสมอว่า ไม่มีคนที่ผมสนิทสนมจริงๆ หรือที่เข้าใจ<sup>1</sup> เพราะผมมีความคิด อุดมคติชีวิตไม่เหมือนคนอื่น จะไปทางธรรมก็ไม่ใช่ จะไปทางโลกก็ไม่เชิง และนี่เองกระมังเป็นเหตุผลสำคัญที่ทำให้ผมอยู่เป็นโสด ทั้งที่มีผู้หญิงมาชอบ และผมก็ชอบเธอในระดับหนึ่ง แต่การที่ผมรู้สึกแตกต่าง และยังไม่เคยพบคนที่ตรงกัน ทำให้ผมไม่ตัดสินใจที่จะมีคนรัก และยังเป็นโสดจนทุกวันนี้” (109) อาจกล่าวได้ว่า การให้น้ำหนักกับลักษณะที่ตนมีความแตกต่างจากคนอื่นเป็นตัวกำหนดที่ไม่เลือกการสร้างความสัมพันธ์ หรือนัยหนึ่ง ประเด็นสำคัญอยู่ที่ภาวะปัจเจกภายในของผู้เหงาที่จำกัดกรอบความสัมพันธ์ ในขณะที่

<sup>1</sup> การคิดเห็นความโดดเดี่ยวจากการคิดว่าไม่มีใครเข้าใจเรา เพราะเราต่างจากคนอื่น เป็นความเหงาเชิงการมีความแตกต่าง แต่ถ้าคิดเห็นความโดดเดี่ยวจากการมองว่ามนุษย์เราคือชีวิตที่แยกจากกัน (a separate existence) ทำให้ไม่มีใครสามารถเข้าใจความรู้สึกนึกคิดเรา เป็นความเหงาเชิงการดำรงอยู่ที่แยกจากกัน

ที่ถ้าเป็นความเหงาเชิงความสัมพันธ์ ประเด็นหลักจะอยู่ที่ตัวความต้องการจะสร้างความสัมพันธ์  
 นั้นๆเอง แต่ความสัมพันธ์ไม่บรรลุตามปรารถนา

มีกรณีที่รายงานความเหงาประเภทนี้ในระดับอ่อนๆ (ระดับ1) อย่างชัดเจน เช่น ผู้มี  
 ส่วนร่วมในการศึกษาไปชมคอนเสิร์ตกับหลานๆที่เป็นวัยรุ่น และตนรู้สึกเหงามากเพราะไม่มี  
 อารมณ์ร่วมเลย ทั้งๆที่สถานที่เต็มไปด้วยเสียงอึกทึกและผู้คนที่ล้นหลาม (51)

พระภิกษุรูปหนึ่งรายงานความรู้สึกเหงาจากการที่ไปเข้าร่วมการอบรมในหลักสูตร  
 หนึ่ง ซึ่งผู้เข้ารับการอบรมทั้งหมดยกเว้นท่านเป็นฆราวาส (124)

ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาที่เป็นแม่ชีรูปหนึ่ง ยอมรับว่าท่านมีความเหงาจากสภาพที่  
 ตนคิดและทำแตกต่างจากแม่ชีท่านอื่นๆ กล่าวคือ โดยทั่วไปในวัดดังกล่าว แม่ชีจะต้องทำหน้าที่ใน  
 โรงครัวในระยะเวลาหนึ่งก่อนจะได้รับการอนุญาตให้ไปศึกษาด้านบาลี และการศึกษา  
 ปริยญาโทหลักสูตรของทางฆราวาส แต่แม่ชีผู้ให้สัมภาษณ์ได้รับอนุญาตเป็นกรณีเฉพาะจากพระ  
 ผู้ใหญ่ผู้เป็นเจ้าของวัด เนื่องจากเห็นว่า แม่ชีมีพื้นฐานทางการศึกษาสูงมาก่อน

ผลการศึกษาด้านบาลี แม่ชีท่านนี้ทำคะแนนได้ดีมากมาตลอด แต่อย่างไรก็ตาม แม่ชีที่  
 ต้องทำครัวไม่พอใจแม่ชีผู้ให้สัมภาษณ์อย่างมาก จากคำให้สัมภาษณ์ของแม่ชีท่านนี้ แม่ชีหลาย  
 คนดังกล่าวชอบพูดกระแนะกระแหน กระทั่งกลั่นแกล้ง เช่น การไม่ให้เอาอาหาร การ  
 ทำลายทรัพย์สินของแม่ชีผู้ให้สัมภาษณ์ ฯลฯ

“ทนมา 8 ปีแล้ว ทุกวันนี้คิดสีกเกือบทุกวัน เพราะถูกโดดเดี่ยวมากทั้งจากแม่ชี  
 ด้วยกันและจากพระบางรูป แต่พยายามถึงที่สุด เพราะคิดว่าการเรียนบาลีได้บุญมาก” (173)

ในลักษณะเทียบได้กับเป็น “คนชายขอบ” (marginal people) ของสังคม ก็สร้าง  
 ความเหงาเชิงการมีความแตกต่างไม่น้อยในสถานการณ์ชีวิตช่วงหนึ่ง อย่างเช่นกรณีของผู้มีส่วน  
 ร่วมในการศึกษาท่านหนึ่ง ซึ่งโดยชาติพันธุ์อาจถูกนับว่าเป็นคนเชื้อสาย”ญวน”ในภาคอีสาน  
 บุคคลดังกล่าวเกิดในปี 2519 ในยุคที่ “สงครามเย็น” ในประเทศไทยกำลังดำเนินไปอย่างดุเดือด

“ที่จริงถ้าดูจากปู่ย่าตายาย ผมมีส่วนผสมของชาติพันธุ์ทั้งจีน เขมร ไทย ญวน ลาว  
 ปู่ผมเป็นจีน ย่าเป็นเขมร คุณตาเป็นญวน ส่วนยายเป็นลูกไทย-ลาว แถวบ้านผม นับทางสายแม่  
 จึงถือว่าผมเป็นญวน เมื่อผมอายุได้เพียง 1 ขวบ ได้มีการดูดวงผมว่า ผมจะให้พ่อแม่เลี้ยงไม่ได้  
 ต้องยกให้พระเป็นผู้เลี้ยง ดังนั้น ตั้งแต่ผมอายุ 1 ขวบจนโต ผมอยู่วัดตลอด โดยเจ้าอาวาสท่าน  
 เมตตาเลี้ยงผมเอง และมีพระลูกวัดทั้งหมดผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนมาช่วยเลี้ยงดูด้วย พระใน  
 หมู่บ้านแต่ละรุ่นที่บวชและสึกออกไป จำนวนมากต่างมีส่วนเลี้ยงและอบรมผมมาทั้งนั้น

สำหรับพ่อแม่ผมเอง ก็ได้แต่มาดูอยู่ห่างๆ พ่อและแม่ได้หย่าร้างกันตอนผมอายุ 7 ขวบ และท่านทั้งสองต่างแยกย้ายออกจากหมู่บ้าน ไปทำงานคนละจังหวัด และต่างมีครอบครัวใหม่

ถามว่าผมความรู้สึกเหงามีไหม ก็ต้องตอบว่ามี เพราะชีวิตผมมีความแปลก เป็นเด็กคนเดียวในหมู่บ้านที่เป็นเช่นนี้ สมัยเด็กๆ ผมถูกล้อเลียนจากเด็กๆ หรือคนในหมู่บ้านเสมอว่าเป็น “ลูกญวน ลูกแกว” ทุกครั้งที่โดนล้อ ผมไม่พอใจมาก แต่ถ้าหลวงพ่อบ้านเจ้าอาวาสทราบ ท่านจะตำหนิคนที่ล้อเลียนผม หลวงพ่อบ้านเป็นผู้ปกป้องดูแลผมตลอด ในจุดนี้ก็ต้องนับว่าผมโชคดีมาก เช่นกัน เพราะท่านให้ความเมตตา อบรมกล่อมเกล้าจิตใจผมให้เป็นคนดี ท่านเน้นไม่ให้ผมเป็นคนผลัดวันประกันพรุ่ง ต้องเป็นคนรับผิดชอบ ทำอะไรทันทีไม่มัวคู้ รอชักช้า ท่านดูแลผมตั้งแต่เด็กจนโต และทำให้ผมเป็นคนที่มีพุทธศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ...” (69)

ในสภาพที่ชีวิตดำเนินไปตามครรลอง ทำมาหากินเลี้ยงครอบครัวตามปกติ แต่แล้ววันหนึ่งปรากฏการณ์ในครอบครัวเกิดอาการป่วยทางจิตเวชขึ้น ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาที่เป็นญาติผู้ป่วยจิตเวชคนหนึ่งได้รายงานความรู้สึกเหงาจากการขาดลักษณะร่วมเช่นกัน

“ความรู้สึกเหงาเกิดเพราะชีวิตผมประสบกับสภาพที่ไม่เหมือนคนทั่วไป อย่างผมในชีวิต ไม่เคยคาดคิดมาก่อนเลยว่า จู่ๆ ในวันหนึ่ง ลูกสาวที่มีสุขภาพแข็งแรง เคยเป็นเด็กที่มีบุคลิกว่าเจิง จะกลายเป็นผู้ป่วยทางจิตเวช เมื่อหมอบอกว่าลูกป่วย ผมพยายามทุ่มเททั้งชีวิตเพื่อดูแลลูกให้ดีที่สุด แน่ชอนในภาวะนี้ ผมก็มีความเหงาเศร้าด้วย แต่ไม่ใช่ผมคนเดียวหรอกนะที่เป็น อย่างที่ผมได้รู้จักคนหลายคนใน ‘สมาคมสายใยครอบครัว’<sup>1</sup> ก็ประสบกับสภาพความรู้สึกคล้ายๆ กัน คุณลองคิดดูซิ อย่างบางคนมีเงินเป็นร้อยล้าน ภรรยา ก็เสียชีวิตแล้ว เหลือแต่ลูกชายคนเดียว แล้วลูกก็มาป่วย พี่ผู้ชายคนนี้ออกผมว่าเขาเหงาเศร้ามาก และหวังกังวลมากกว่าถ้าเขาตายไป ใครจะดูแลลูกเขา ความเหงาของพี่ผู้ชายคนนี้ หรือของผมคือ ชะตาชีวิตเราไม่เหมือนกับชาวบ้านทั่วไปเลย” (62)

<sup>1</sup> สมาคมสายใยครอบครัว เป็นสมาคมที่จัดตั้งขึ้นโดยแนวคิดว่าผู้อยู่กับโรคจิตเวชมีศักยภาพที่จะช่วยเหลือตนเองและช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ในไทยได้มีการจดทะเบียนก่อตั้งเมื่อปี 2549 โดยมี พญ.สมรัก ชูวานิชวงศ์ แห่งโรงพยาบาลศรีธัญญา เป็นผู้ผลักดันสำคัญ โดยท่านได้รับการยอมรับจากหลักสูตร family Link ที่จัดทำโดย Dr.Marcus Chiu และ Dr. Shing Lee จากเขตการปกครองตนเองฮ่องกง ในประเทศไทย สมาคมสายใยครอบครัวได้รับการยอมรับว่าเป็นองค์กรเอกชนที่ทำงานด้านการช่วยเหลือผู้อยู่กับโรคทางจิตเวชที่เข้มแข็งที่สุด

ควรต้องย้ำว่า ความเหงาเชิงการมีความแตกต่างไม่ได้เป็นเพราะการขาดความสัมพันธ์อาทิ เครือข่ายความสัมพันธ์ที่บุคคลผู้เหงาก็ยังมีอยู่ แต่การเปลี่ยนแปลงบางอย่างในชีวิตที่ทำให้แตกต่างจากบุคคลอื่น ความแตกต่างนี้ได้ถูกนำมาคิดเห็นความโดดเดี่ยว

ความแตกต่างจากคนทั่วไปในเชิงกายภาพ อาจพิจารณาได้จากผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาที่เป็นผู้พิการ ในความเป็นมนุษย์ ผู้พิการมีความรู้สึกเหงาเช่นเดียวกับคนปกติ (เช่น มีความเหงาจากความรักที่ไม่สมหวัง ฯลฯ) แต่อย่างไรก็ดี อาจพิจารณาได้ว่า หนึ่งในความเหงาที่ผู้พิการในกลุ่มที่ผู้ศึกษาได้สัมภาษณ์และอ่านข้อเขียนมีก็คือ ความเหงาเชิงการมีความแตกต่างดังเช่นจากคำกล่าวย้ำในตอนหนึ่งว่า เมื่อผู้พิการเจอเพื่อนผู้พิการด้วยกัน จะรู้สึกมีความสุขมาก เพราะเจอผู้ที่เข้าใจปัญหาและความรู้สึกของกัน

“คนพิการมีความเหงาเหมือนคนธรรมดา เวลาคนพิการเจอคนพิการด้วยกัน จะคุยกันมากเป็นพิเศษ” (170)

สมาคมคนพิการทุกประเภทจังหวัดนครปฐม ซึ่งผู้ศึกษาได้ขอความช่วยเหลือในการสัมภาษณ์คนพิการนั้น อนุญาตให้ผู้พิการสามารถสลับหมุนเวียนกันมาพักที่สมาคมได้ (โดยทางสมาคมจัดรถและคนไปช่วยรับคนพิการจากบ้าน) คนพิการคนหนึ่งจะได้พักครั้งละหนึ่งสัปดาห์ และเว้นระยะ 3 สัปดาห์ที่กลับไปอยู่ที่บ้านของตน ผู้พิการที่ให้สัมภาษณ์ต่างเล่าว่า เมื่อได้อยู่ร่วมกัน 7 วันครั้งใดก็ตาม พอวันสุดท้ายไม่มีใครอยากกลับบ้านเลย (102,169,170) การมาพบผู้พิการด้วยกัน ทำให้ชีวิตมีความสุข คลายเหงา ได้รับกำลังใจซึ่งกันและกันจากผู้พิการด้วยกัน

ในกรณีความเหงาเชิงการมีความแตกต่าง อาจนำไปสู่การคิดฆ่าตัวตายได้ ซึ่งผู้พิการทุกคนที่ให้สัมภาษณ์ ต่างให้ข้อมูลตรงกันว่า ได้ผ่านความคิดอยากฆ่าตัวตายมาแล้วทั้งนั้น ขอยกตัวอย่างกรณีผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาผู้พิการคนหนึ่งซึ่งมาเข้าสมาคมฯ ได้ไม่นานนัก ปมปัญหาความเบื่อชีวิตยังไม่หมดไป ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาท่านนี้เป็นสตรีอายุ 50 ปี เป็นผู้พิการภายหลัง จากสาเหตุโรคความดันโลหิตสูง เมื่อ 6 ปีที่แล้ว จนเป็นผลให้เป็นอัมพาต ไม่สามารถยืนได้

“ในตอนแรกที่เป็น คิดอยู่แต่ว่า สักวันต้องหาย ต้องยืนได้ พยายามจะฝึกยืนตลอด แต่ในที่สุดในเวลาต่อมาก็รู้ว่า ไม่มีทางหายแล้ว นึกเสียใจมาก คิดว่าอยู่ไปทำไม เป็นภาระครอบครัว...

วันๆ ได้แต่นอนมองข้างฝา รู้สึกเหงาและเบื่อ ทำอะไรไม่ได้ คิดมากอยากตาย วันหนึ่งหายาฆ่าแมลงที่ใช้ฉีดผักมากิน พอดีลูกสาวเข้ามาเห็น ร้องให้ขอให้แม่อย่าทำ ต่อมาทางบ้านเก็บซ่อนมิด หรือสิ่งต่างๆ ที่จะทำให้นำไปใช้ฆ่าตัวตายได้

ความรู้สึกที่เป็นมากอันหนึ่งคือรู้สึกอายนามากที่ต้องมาอยู่ในสภาพพิการ ท้อแท้ เสียใจมากตลอด หนักที่สุด 2-3 ปีแรกที่รู้ว่าตนพิการถาวร ตอนช่วง 2-3 ปีแรก วันๆ ไม่อยากคุยกับใคร ไม่อยากเจอคน แล้วเขามองมาสภาพเราที่พิการ จะเก็บตัว ไม่คิดอยากไปไหน คิดแต่ว่า ทำไมชีวิตเราต้องมาเป็นแบบนี้ คงชาติอื่นไปทำกรรมอะไรไว้

คิดไปเรื่อยเปื่อยว่า ชีวิตไม่น่าอยู่เลย อยากตาย ทุกวันนี้ผ่านมา 6 ปีแล้ว ความรู้สึกนี้ยังกลับมาบ้าง แต่มีลูกสาวที่ดีมากๆ คอยพูดให้กำลังใจเสมอ ปัจจุบันลูกกำลังเรียน ม.6 ลูกบอกเสมอว่า ชีวิตเขาจะไม่ทิ้งแม่ เรียนจบ จะทำงานหาเลี้ยงแม่” (100)

ความรู้สึกทุกขมีหลายประการ แต่ความเหงาเป็นหนึ่งในความทุกข์ที่เกิดขึ้น และกรณีผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาข้างต้น พอจะกล่าวได้ว่า ในความเหงาหนึ่งนั้นคือ ความเหงาเชิงการมีความแตกต่างกันเอง

หนึ่ง เกี่ยวกับความคิดฆ่าตัวตายนั้น เช่นเดียวกับบุคคลที่มีความคิดฆ่าตัวตายจำนวนไม่น้อย ผู้พิการรายนี้มีการใช้เหตุผลที่ผิด (fallacy) ว่าเมื่อเขา/เธอตายแล้ว เหตุการณ์จะไม่มีผลต่อคนใกล้ชิดใดๆ เนื่องจากโดยข้อเท็จจริง หากเขา/เธอเสียชีวิตไปแล้ว ย่อมไม่มีทางทราบเหตุการณ์ภายหลังนั้นได้ ปัจจุบันผู้พิการรายนี้ยังคงยอมรับว่า ความคิดอยากฆ่าตัวตายยังไม่หมดไป และผู้พิการด้วยกันในสมาคมมีส่วนช่วยให้กำลังใจในการมีชีวิตอยู่ต่อไปของเธออย่างมาก

### ความเหงาเชิงการดำรงอยู่

ตามที่ได้ผู้ศึกษาได้เสนอคำอธิบายว่า “ความเหงาเชิงการดำรงอยู่ (existential loneliness) เป็นผลมาจากการที่บุคคลคิดคำนึงถึงความหมายของการดำรงอยู่ (meaning of existence) และกลับพบความว่างเปล่า (emptiness) สภาพไร้ความหมาย (meaninglessness)” นั้น

หลังจากได้การเก็บรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลเชิงประจักษ์แล้ว พบว่า ไม่มีความจำเป็นต้องปรับคำอธิบายเกี่ยวกับความเหงา สำหรับตัวอย่างที่สอดคล้องกับประเภทความเหงาที่พบได้แก่

ในกรณีการสูญเสียผู้ที่เป็นที่รัก ซึ่งชีวิตของผู้ที่จากไปคือความหมายสำคัญของชีวิตของผู้เหงา ดังตัวอย่างผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาที่เป็นเพศชาย อายุ 34 ปี เล่าว่า

“ตอนเล็กๆ พ่อแม่ผมทำงานหนัก ไม่มีเวลาดูแลผม ตั้งแต่เด็ก ผมจึงรู้สึกไม่เคยได้รับความรักจากพ่อแม่เลย คำถามว่า ความรักคืออะไร จึงเป็นคำถามที่ผมถามตัวเองมาตลอด คนที่รักผมคนเดียวคือคุณย่า ท่านเป็นคนเดียวที่ให้กับความรักกับผมเสมอมา ผมไม่เคยได้รู้จักความรักเลยนอกจากความรักจากย่า จนวันที่ย่าจากไป เหมือนกับชีวิตนี้ไม่มีอะไรเหลืออีกแล้ว การฆ่าตัว

ตายจึงเป็นทางออกของชีวิต แต่ยั้งดีที่ต่อมาผมยังคิดได้ว่า ผมต้องอยู่เพื่อเป็นตัวแทนของท่านในการมองโลกนี้ต่อไป แต่ทำไมการใช้ชีวิตท่ามกลางผู้คนมากมายมันช่างเหงาจริงๆ

ชีวิตหลังจากวันที่ไม่มีคุณย่า มันช่างไม่มีอะไรเลย การเรียนก็ทำไปเพราะเป็นหน้าที่ต้องเรียนดีๆเพื่อพ่อแม่ดีใจ โดยไม่เคยรู้เลยว่าตัวเองต้องการอะไร หรือว่ารักจะเรียนอะไร จนเข้าจุฬาฯได้ ก็ยังไม่รู้ว่าเราทำเพื่ออะไร เรื่องความรักเป็นเรื่องที่คิดเสมอมาว่า มันเป็นเพียงภาพลวงตา ไม่อยากจะผูกพันกับใครอีกแล้ว กลัวการจากลา ไม่วันใดก็วันหนึ่งคนที่เรารักก็ต้องจากไปเหมือนคุณย่า ถึงวันนั้นคงรับไม่ได้ ภายนอกดูเหมือนอยากมีความรัก แต่ในใจกลับไม่กล้ามีความรัก ช่างเป็นความรู้สึกที่ขัดแย้งกันจริงๆ..." (4)

หรือในกรณีผู้มีส่วนร่วมในการศึกษา สตรีท่านหนึ่ง ซึ่งเกิดในครอบครัวที่ยากจนมาก ตั้งแต่เกิดมีสุขภาพไม่แข็งแรง พออายุได้ 34 วัน บิดามารดาผู้ให้กำเนิดจึงจำเป็นต้องยกให้เป็นลูกของมารดาบุญธรรมเพื่อความอยู่รอด ชีวิตตนตั้งแต่จำความได้ ได้รับความรัก ความเอาใจใส่จากมารดาบุญธรรมเสมือนตนเป็นบุตรสาวแท้ๆคนหนึ่ง ทำให้บุคคลผู้นี้มีความรัก ความผูกพันต่อมารดาบุญธรรมอย่างมาก เนื่องจากสภาพที่ตนเป็นเด็กที่ขาดจากการติดต่อกับแม่ที่แท้จริง กล่าวได้ว่า มารดาเป็นความหมายของชีวิตของบุคคลดังกล่าว เมื่อมารดาป่วยและเสียชีวิต บุคคลผู้นี้ยอมรับว่ามีความเหงา เศร้าเป็นเวลานานมาก (ขณะเรียนนิพนธ์นี้เวลาผ่านไปประมาณ 6 เดือนแล้ว เพื่อนๆในที่ทำงานยังคงรายงานว่าคุณคนดังกล่าวยังคงมีสีหน้าเศร้าเช่นเดิม) อนึ่ง กล่าวได้ว่า การคิดถึงแม่อย่างมากในหลายกรณีของผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาท่านนี้ในปัจจุบันเกี่ยวข้องกับความเหงาเชิงการดำรงอยู่ด้วย

บันทึกตอนหนึ่งเขียนภายหลังมารดาเสียชีวิตเป็นเวลา 3 เดือนจากเล่าถึงการเดินทางกลับมาให้ทันงานศพของมารดา หลังจากที่คุณไปบวชที่สถานปฏิบัติธรรมแห่งหนึ่งในทางภาคเหนือ 15 วัน โดยหวังว่าการทำความดีของตนจะมีผลต่อการช่วยมารดาที่กำลังเจ็บป่วยหนักอยู่ ในวันสุดท้ายหลังเสร็จจากพิธีสวดนั่นเอง ก็ได้รับแจ้งข่าวการเสียชีวิตของมารดา

“ฉันร้องไห้ฟูมฟายไม่หยุดพูดไม่รู้เรื่อง และไม่ยอมฟังอะไรอีกแล้ว แล้วรีบวิ่งไปสนามบินทั้งน้ำตา แต่ที่สนามบินไม่มีตัวเลยสักใบ ฉันเลยต้องรอกลับรถไฟเที่ยวที่จองไว้แล้วตอนเช้า สรุปว่าวันนั้นฉันกลับมาไม่ทันได้รดน้ำศพแม่ในเย็นวันนั้น

ระหว่างที่รออยู่ที่นั่น จนกว่าจะถึงเวลารถไฟออก ฉันร้องไห้ไม่หยุดเลย รวมถึงตอนกลางคืนระหว่างทางที่นั่งรถไฟกลับกรุงเทพฯ ฉันร้องไห้ตลอดทางโดยไม่อ้า หรือคำนึงถึงสายตาใครๆบนรถไฟแม้แต่หน่อย ฉันคิดถึงแต่แม่ รู้แค่ว่า ฉันเสียใจ เศร้าโศกเหลือเกิน และเหงามากที่สุดที่เกิดขึ้นอย่างที่ไม่เคยเกิดมาก่อนในชีวิตของฉัน ใจหนึ่งฉันเหมือนไม่ยอมรับความจริงว่า แม่จาก

ฉันไปแล้วอย่างที่ฉันได้ยิน อีกใจหนึ่งก็คิดว่า แม่จากฉันไปแล้ว แล้วฉันจะอยู่อย่างไรเมื่อไม่มีแม่ ฉันคิดมาตลอดทาง ฉันสูญเสียกำลังใจอันยิ่งใหญ่ที่สุดในชีวิตของฉัน ฉันสูญเสียความรักอันยิ่งใหญ่ที่สุดในโลกสำหรับชีวิตของฉันไปแล้ว และคิดถึงแต่ภาพตอนที่ฉันได้ลากับแม่และอยู่กับแม่ เป็นวันสุดท้าย ก่อนที่จะออกเดินทางมาเชียงใหม่เพื่อมาบวชชี

หลังจากกลับถึงกรุงเทพฯ ฉันก็มาอยู่กับแม่ที่วัดทุกวันตั้งแต่ 6 โมงเช้าจนถึงสาลาปิด และคิดทุกวันว่า แม่ยังอยู่กับฉันเพียงแต่ไม่มีลมหายใจเท่านั้นเอง...ฉันพยายามควบคุมใจตนเอง ได้บ้าง ไม่ได้บ้าง จนกระทั่งวันเผาที่ฉันได้เห็นหน้าแม่เป็นครั้งสุดท้าย ความมีสติที่ฉันได้จากการบวชเรียน 15 วันมลายหายวับไปกับตา มีแต่น้ำตาไหลพราก เสียร่องไห้โศกแทบจะขาดใจ ณ ที่ตรงนั้น

.....

ภายหลังจากเสร็จเรื่องงานศพแม่ ทุกวันที่ฉันเลิกงานและกลับถึงบ้าน ฉันต้องร้องไห้ทุกวันจนถึงทุกวันนี้ก็ยังเป็นอย่งนั้นอยู่ ฉันจะให้รูปแม่ทุกเช้าและทุกเย็น และบอกแม่ว่าฉันไปทำงานและกลับถึงบ้านแล้ว ทุกๆวัน ไปไหนมาไหนฉันก็จะบอกแม่ เพราะสมัยตอนแม่ยังอยู่เวลาฉันเจอแม่ ฉันก็จะไหว้แม่ทุกครั้ง ทั้งไปและกลับ เวลาจะออกจากบ้านก็จะบอกแม่ทุกครั้งว่าไปไหนจะกลับตอนไหน ผิดเวลาฉันก็จะโทรบอกแม่ก่อน ตั้งแต่เล็กจนถึงทุกวันนี้ วันนั้นก็ครบรอบ 3 เดือนนับจากวันที่แม่จากพวกเราไปสวรรค์ ฉันยังไม่หยุดร้องไห้เลย ยิ่งเวลากินข้าวฉันยิ่งคิดถึงแม่เกือบทุกวันที่ฉันไม่สามารถกลืนน้ำตาไว้ได้ สุดท้ายก็นั่งกินข้าวทั้งน้ำตาแล้วก็มองรูปแม่ นึกถึงตอนแม่ฉันยังอยู่ เวลาที่เราสองคนฉันกับแม่นั่งกินข้าวด้วยกัน ไม่ว่าจะกินอะไร จะต้องเหลืออาหารหรือขนมในจานแล้วบอกให้ฉันกินต่อให้หมดทุกครั้ง ไม่ใช่แม่กินเหลือ อิ่มหรือกินไม่หมด แต่แม่ตั้งใจเหลือเพื่อให้ฉันได้กินของอย่างเดียวกับที่แม่ได้กินนั่นเอง ยิ่งเวลาที่พี่ๆ ซื้ออะไรมาให้แม่กิน ที่บ้านของเราเป็นอันรู้กันว่า ซื้ออะไรมาก็แล้วแต่ จะต้องใส่จานให้แม่กินก่อนเสมอ จากนั้นพวกเราจึงค่อยกิน แต่แม่ชอบเหลือของในจานที่แม่กินให้ฉันกินต่อจนหมด เพราะสมัยก่อนตอนที่ฐานะทางบ้านยังไม่ได้ เวลากินอะไรแม่กลัวว่าลูกจะกินไม่อิ่ม แม่ก็จะเหลือในจานของแม่แล้วให้เรากินต่อจนหมด แล้วหลอกพวกเราว่า กินของเหลือจากพ่อแม่แล้วจะได้บุญ เพราะอาหารที่เหลือของพ่อแม่เป็นของวิเศษ ได้ยินได้ฟังอย่างนี้พวกเราก็กินใหญ่เลย แม้จะอิมมากมาขนาดไหนพอเห็นของเหลือในจานแม่ ก็จะตักกินจนเกลี้ยงจาน ฉันยังเคยแอบเสียน้ำข้าวของแม่ก่อนจะเอาไปล้างเลย

เพราะวันนั้นแม่คงหิวมากเลยกินจนเกลี้ยงจาน และให้ฉันนำจานไปล้าง ก่อนล้างฉันก็หยิบจานที่แม่กินมาเลียก่อน แม่เหลือข้าวสุกในจานนิดหนึ่ง ฉันก็จะเอาช้อนเขี่ยมารวมกันแล้วตักเข้าปาก เพราะ “เป็นของวิเศษอย่างแม่บอก” พอโตขึ้น แม่ก็จะเหลือไว้ให้เรากิน เพราะรู้ว่าเรากินเป็นประจำจนเคยแล้ว “เพราะมันคือของวิเศษ” ยิ่งครั้งไหนมีของอร่อยแล้วแพงมากๆ ที่พวกเรา

หรือคนอื่นๆ ซ้อมมาให้แม่กินคนเดียว แม่ก็จะเหลือไว้ แล้วบอกให้ฉันเอาไปกินต่อให้หมด โดยให้เหตุผลว่า “อิมแล้วกินไม่ไหวแล้ว เอาไปช่วยแม่กินหน่อย” ฉันกินของเหลือของแม่จนกระทั่งจานสุดท้ายในชีวิตของแม่จริงๆ เพราะตอนงานศพแม่ทั้ง 6 วันรวมถึงวันเผาแม่รวมเป็น 7 วัน (วันแรกฉันมาไม่ทัน) เวลาฉันลาข้าวที่เอาให้หัวหน้าศพแม่ ฉันก็จะเอามานั่งกินต่อ แล้วแบ่งให้พี่ๆกิน ส่วนน้ำในขวดของแม่ ฉันก็เก็บกลับบ้าน เอามากินกับยาภูมิแพ้ที่ฉันต้องกินเป็นประจำเกือบทุกวัน (เพราะฉันเชื่อว่ามันเป็นน้ำวิเศษของแม่) แต่เวลานี้ตอนนี้ และนับแต่ขึ้นไป ฉันคงไม่ได้กินข้าวและน้ำที่เหลือของแม่อีกต่อไปแล้ว เพราะแม่จากฉันไปทั้งวิญญาณและร่างกาย เหลือเพียงเก้าอี้กระดูกที่ฉันนำกลับมาบูชาเท่านั้น

แม่จำ...ฉันรักแม่ที่สุดในโลก ฉันเหงามากเมื่อไม่มีแม่ ฉันจะต้องเหงาไปอย่างนี้อีกนานแค่ไหนไม่รู้...” (65)

ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาศรีอิกคนหนึ่งเขียนเล่าประสบการณ์ความเหงาลึกลับๆ ผ่านแง่มุมความหมายของชีวิต จากชีวิตในอดีตสมัยเป็นวัยรุ่น ซึ่งเคยเข้าร่วมกิจกรรมทางการเมืองฝ่ายซ้าย จบจนถึงชีวิตหลังการจากไปของพ่อแม่ และชีวิตการทำงานอาชีพในปัจจุบัน ตอนหนึ่งว่า

“เมื่อสมัยดิฉันอยู่ในขบวนการเคลื่อนไหว ชีวิตมีความหมายเพราะการทำกิจกรรมช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ แต่เมื่อเกิดวิกฤตศรัทธา (ประมาณปี 2523) ก็รู้สึกชีวิตไม่มีความหมาย ไม่รู้จะอยู่ไปทำไม

คิดอีกทีว่า ถ้าอยู่ตลอดชีวิต แล้วมีแต่ความทุกข์และเศร้าเช่นนี้ คงแย่แน่ แต่ขณะนั้นคุณค่าสำคัญที่เหลืออยู่คือการดูแลพ่อ แม่ คิดแต่ว่าตายก่อนพ่อแม่ไม่ได้ ปัจจุบันภารกิจนี้ได้จบไปแล้ว

ณ ยามนี้ เมื่อใครครวญถึงชีวิต รู้สึกว่ามนุษย์นั้นโดยตัวเราเองช่างไม่มีความหมายอะไรเลย จึงต้องพยายามไขว่คว้าหาความหมาย และสิ่งหนึ่งที่ผูกและสร้างความหมายได้มาก คือ บทบาทการเป็น พ่อ แม่ ลูก พี่ น้อง หรือครอบครัว ซึ่งนี่เป็นพื้นฐาน หลังจากนั้น เราก็ต้องเอาตัวเราไปหาความหมายในหลาย ๆ เรื่อง ทั้งการงาน ความสำเร็จในวิชาชีพ

สร้างความหมายตลอดเวลา เพื่อไม่ให้รู้สึกเหงาและโดดเดี่ยว นี่เองที่หลายคนบอกว่ามนุษย์ต้องถูก occupied ด้วยอย่างใดอย่างหนึ่ง สิ่งที่เป็นสาระที่สุดของวัยผู้ใหญ่คือ หน้าที่การงาน อันส่งผลให้สามารถดำเนินชีวิตได้ด้วยตัวเองโดยไม่ต้องพึ่งพาคนอื่น และก็ต้องสร้างความรู้สึกต่างๆ เพื่อไม่ให้โดดเดี่ยวหรือเหงาจนเกินไป” (51)

แต่ความสำเร็จในหน้าที่ ในหลายกรณีก็ต้องได้มาพร้อมกับแรงกดดันในชีวิตการทำงานไม่น้อย ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาบางท่าน ซึ่งประสบความสำเร็จมีตำแหน่งสูงในหน้าที่การงาน แต่

ในช่วงปีสุดท้ายของการทำงาน ต้องเผชิญกับปัญหาการกระทบต่อเกียรติศักดิ์ศรี การไม่ได้ให้ความสำคัญจากที่ทำงานดังที่เคยได้มา ภาวะเช่นนี้ทำให้รู้สึกเหงา ดังคำสัมภาษณ์ตอนหนึ่งว่า

“ผมรู้สึกชีวิตตัวเองเหงามาก ชีวิตกลายเป็นคนไม่มีความหมาย” (61)

ภรรยาของผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาผู้นี้กล่าวแก่ผู้ศึกษาว่า สามี่ของตนมีความทุกข์มากในช่วง 9 เดือนที่ผ่านมา และแทบทุกวันได้ปรับทุกข์ให้ตนทราบ “ตลอดชีวิตที่พียู่กับสามี่มาไม่เคยเห็นสามี่พีย่ทุกข์เท่านี้เลย”

แม้ในกรณีของการเป็นคนที่ได้รับกรให้ความสำคัญในกลุ่ม ก็เป็นความหมายแก่บุคคลนั้น ทำให้ไม่เหงาได้ หากสภาพนั้นเปลี่ยนไป ผลคือความเหงา ดังกรณีผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาคนหนึ่งแล้วว่า

“ตั้งแต่จำความได้ ชีวิตค่อนข้างสบายกว่าพี่ๆ น้องๆ อยากรู้ทำอะไรก็ได้ ถูกตามใจ ทำให้เป็นคนค่อนข้างเอาแต่ใจตัวเอง ขาดความอดทน ขี้น้อยใจมาก เป็นคนที่อ่อนไหวอย่างมาก โต้ขึ้นแบบมีเพื่อนมากมาย ความที่ไม่มีพี่หรือน้องที่ติดกัน จึงยึดติดกับเพื่อน มีแต่เพื่อนตลอดเวลา ยอมรับว่าไม่ว่าจะในช่วงเป็นนักเรียน นักศึกษา หรือทำงาน ก่อนไปเรียนต่อต่างประเทศ มักจะเป็นคนสำคัญในกลุ่ม มีความหมายในกลุ่ม จึงสนุกแม้จะเหงาบ้าง แต่พอในวันหนึ่งที่เพื่อนเริ่มน้อยลง และเริ่มรู้สึกว่าเราไม่ใช่คนสำคัญ ไม่ค่อยมีความหมายในกลุ่มเท่าใดนัก ก็เลยไม่ค่อยอยากออกไปไหน อยู่บ้านก็เหงา เป็นคนไม่มีความหวัง ไม่มีหวัง อยู่แบบลอยๆ เคื่องคว้าง อ้างว้าง อยู่ไปวันๆ ...” (60)

การแต่งงานและเป็นผู้ที่มีความสุข แต่ไม่สามารถมีทายาทสืบสกุล ก็มีผลต่อความเหงาเชิงดำรงอยู่ได้ด้วย ดังกรณีผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาคนหนึ่งยอมรับว่า ทั้งตนและภรรยาคาดหวังจะมีลูกอย่างมาก โดยพยายามสร้างฐานะทางเศรษฐกิจอย่างมั่นคง ศึกษาหาความรู้และเตรียมความพร้อมต่างๆ ที่จะมีลูกมาโดยตลอด เวลาผ่านไปนานพร้อมกับความผิดหวัง บุคคลดังกล่าวยอมรับว่า ในช่วงยาวนานช่วงหนึ่ง มีความรู้สึกเหงาในเรื่องนี้ “การได้เป็นพ่อเป็นความมุ่งหมายชีวิตที่สำคัญของผม แต่เมื่อความตั้งใจไม่บรรลุผล มันทำให้รู้สึกขาดสิ่งสำคัญตามธรรมชาติในการเกิดมาเป็นมนุษย์” (103)

สำหรับการเจ็บป่วยจนนำมาสู่ความเหงาเชิงดำรงอยู่นั้น ในการศึกษานี้มีข้อจำกัดไม่สามารถสัมภาษณ์ผู้ป่วยที่มีความเหงานี้ได้ แต่เพื่อประโยชน์ในการเข้าใจมิติความเจ็บป่วยกับความเหงาแบบต่างๆ เห็นควรนำกรณีในการศึกษาบางชิ้นที่เคยมีมากล่าวไว้

ในบทความเรื่อง *Abiding Loneliness* ของ Michele A. Carter ได้อ้างการศึกษาหลายชิ้น (Toombs, 1992; Barnard, 1998) ที่ชี้ว่า ภาวะเจ็บป่วยที่ร้ายแรงนำมาสู่ความเหงาเชิงดำรงอยู่ โดยผู้ป่วยที่ทรมาณ จะมีสภาพไม่รู้ว่าชีวิตตนจะทนอยู่ไปเพื่ออะไร กล่าวนัยหนึ่ง ความเจ็บป่วยที่ร้ายแรงทำให้ผู้ป่วยตั้งคำถามเกี่ยวกับความหมายของการมีชีวิตอยู่ และในหลายรายไม่อาจหาคำตอบได้ นอกจากนี้ Carter ในฐานะผู้ดูแลผู้ป่วยเอง ก็ได้ศึกษากรณีผู้ป่วยโรคมะเร็งระยะสุดท้ายซึ่งเป็นสตรีผู้หนึ่ง ซึ่งประสบความเจ็บปวดทรมาณจากการรักษาด้วยเคมีบำบัด Carter ได้พบว่าผู้ป่วยคนนี้มีเหงาดังกล่าวเช่นกัน นอกจากนั้นแล้วยังพบว่า ในความสัมพันธ์ทางการรักษา ตนในฐานะที่เป็นผู้ดูแลผู้ป่วยก็เผชิญกับความรู้สึกเหงาเชิงดำรงอยู่ได้ด้วย เพราะความเหงานี้อยู่กับความเป็นมนุษย์

เนื่องจากลักษณะหนึ่งของความเหงาเชิงดำรงอยู่ เกี่ยวข้องกับโลกทัศน์ในการดำเนินชีวิต จึงมีบางท่านเรียกความเหงาเชิงดำรงอยู่ในลักษณะนี้ว่า เป็นความเหงาทางญาณวิทยา (epistemological loneliness) (ดู Wood, 1983, p. 58) ดังที่ได้กล่าวมาบ้างแล้วกรณีบุคคลที่ในช่วงวัยรุ่นได้ยึดถืออุดมการณ์ทางการเมือง หรือการมีกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางการเมืองในฐานะเป็นความหมายของชีวิต อาจกล่าวได้ว่า อุดมการณ์ทางการเมืองใด ๆ ก็ตาม ในแง่หนึ่ง ถือเป็นโลกทัศน์ที่ให้คำตอบแก่การแสวงหาเอกลักษณ์ของบุคคล ด้วยเหตุนี้ ความจริงจังที่บุคคลมีต่ออุดมการณ์มากเพียงใด ก็ยังผลให้อุดมการณ์กลับมามีพละนาภาพกำหนดชะตาชีวิตบุคคลได้มากเพียงนั้น และหากเมื่อใดก็ตาม บุคคลเกิดความขัดแย้งหรือสับสนในอุดมการณ์อย่างมาก ก็ย่อมเป็นผลให้เกิดความขัดแย้งในความหมายของการดำรงอยู่ของตัวตนของผู้นั้นอย่างมากด้วย หรือหากพิจารณาอุดมการณ์ในฐานะที่เป็นวัตถุแห่งความเพลิดเพลินยินดีแล้ว เมื่อตัวตนติดเห็นความโดดเดี่ยวจากการไม่ได้รับการสนองตอบที่พอใจจากอุดมการณ์ ย่อมทำให้เกิดความเหงาในระดับ 1 เป็นอย่างน้อย และหากการปรุงแต่งของตัวตนผู้หนึ่งยังคงดำเนินต่อไปอย่างเข้มข้น ก็สามารถก้าวเข้าสู่ความเหงาในระดับ 2 หรือการตระหนักในความไร้แก่นสารของการดำรงอยู่ หรือสภาพที่ไม่รู้ว่าจะมีชีวิตอยู่ไปทำไมเลยทีเดียว ดังขอหยิบยกกรณีผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาผู้หนึ่ง (45) ซึ่งสมัยเป็นวัยรุ่นฝ่ายซ้าย ในช่วงหลังเหตุการณ์ 14 ตุลาคม 2516 ยอมรับว่า ตนสัมผัสความขัดแย้งในใจอย่างรุนแรงจากความคิดสองด้าน ด้านหนึ่งคือการไม่อาจหักล้างทางเหตุผลกับคำอธิบายของอุดมการณ์ฝ่ายซ้าย ที่เห็นว่าวิธีการเปลี่ยนแปลงสังคมไทยในเวลานั้น จำเป็นต้องใช้แนวทางความรุนแรงอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่ในอีกด้านหนึ่งตนเองก็มีความเชื่อพื้นฐานในสันติวิธี ซึ่งได้รับอิทธิพลจากความสนใจในพุทธศาสนามาตั้งแต่เด็กก่อนที่จะมาสนใจการเมือง ความขัดแย้งในใจระหว่างสองด้านดังกล่าวไม่อาจหาทางออกได้ง่ายๆ จนในที่สุดถึงกับนำไปสู่ความพยายามฆ่าตัว

ตาย ดังตัวอย่างข้อเขียนทำนองคล้ายเรื่องสั้น สะท้อนความรู้สึกของบุคคลดังกล่าว โดยถูกเขียนขึ้นหลังจากผ่านความเหงาเชิงตำราอยู่มาเป็นเวลาประมาณ 6 ปี ดังนี้

“นำ 3 เรื่องชุดความตายครั้งสุดท้าย

ชีวิตมนุษย์โดยทั่วไป มีการตายและเกิดตลอดเวลา เช่น การตายของเซลล์ในส่วนต่างๆ ของร่างกาย ความตายบางอย่าง อาจใช้ในความหมายของสิ่งที่เลื่อนไปจากห้วงความคิดแล้ว อาทิ ความคิดต่อผู้ที่ได้ตายจากไปจากหัวใจคน

นอกจากนี้ ยังมีบางครั้งที่มนุษย์บางคนพยายามที่จะจับชีวิตของเขาก่อนอายุขัยธรรมชาติ แต่ไม่สำเร็จ ความตายครั้งสุดท้ายในที่นี้ คงหมายถึง บัจเจกชนนั้นๆ บรรลุความตายของเขาได้อย่างเป็นผล และนั่นจึงไม่มีความตายเหลืออีกต่อไป.

.....

หลังจากข้าพเจ้าเบื่อหน่ายมานานหลายปีแล้ว ในวันที่ ข้าพเจ้าจึงตัดสินใจหยิบปิ่นจากลิ้นชักของตู้หนังสือ บรรจุกะสุนอย่างยิ้มๆ เข้าไป 4 นัด ที่จริงเพียงนัดเดียวก็น่าจะพอแล้ว แต่บางทีอาจ.....เอาว่าใส่ไป 4 นัดยั้งนั้น ๆ แหละ ไม่ต้องมีเหตุผล

ข้าพเจ้ารู้สึกอยากนอนเหยียดกายให้สบายสักครั้ง แต่ปิ่นก็หนักเกินไป เป็นท่าที่ลำบากไม่ถนัด ข้าพเจ้าจึงเปลี่ยนใจนั่งฟังผนังตู้

ในสายความคิดแห่งความเบื่อ ข้าพเจ้าขึ้นนึกปิ่นตามที่รู้ว่ามันจะทำหน้าที่ได้คล่องโดยข้าพเจ้าก็จะสะดวก

ข้าพเจ้าไม่รู้ว่า รักตัวเองหรือเปล่านั้นพูดยาก การฆ่าตัวเอง ก็มองในแง่ที่รักตัวเองได้เช่นกัน หรือจะมองในแง่ที่ว่าเป็นการทำลายตัวเองก็ได้ ซึ่งดูคนทั่วไปมักมองแบบประการหลังซะด้วย

บัดนี้ ปิ่นพร้อมจะปฏิบัติตามที่อ่อนแอของข้าพเจ้าแล้ว เพียงแต่สมมติที่พร้อมจะถูกทำลายจะสั่งให้นิวเหนียวไก

ถ้าหาความคิดเบื่อไหลลลยเหมือนแม่น้ำที่ล่องไหลไปทุกวี่ทุกวันอย่างน่าเบื่อ

สะใจข้าพเจ้าแล้วที่จะหยุดหรือออกจากสภาพวัฏจักรความคิดเบื่อๆ เหล่านี้ซะที

ข้าพเจ้าเป็นสุขเหลือเกิน

“เปรี้ยว !”

.....

เหมือนวันอื่น ๆ ที่ความเหงามาพูดคุยกับข้าพเจ้าเสมอ บางที ความเหงาก็เอาเรื่องใหม่ ๆ มาบอกข้าพเจ้า แต่โดยมากลงเอยแล้วก็มักคล้ายกัน.....ข้าพเจ้าไม่อาจพูดได้ว่า ความเหงาเป็นเพื่อนที่มีเสน่ห์ชวนพิศมัยที่สุด

ข้าพเจ้าเดินคนเดียว ไปไหนมาไหนคนเดียวเสมอ นี่เป็นกิจวัตรที่นานมาถึง 5-6 ปี ติดต่อกัน

ที่มหาวิทยาลัยที่ข้าพเจ้าเรียน มีถนนให้เดินกว้างใหญ่พอสมควร ไม่ว่าจะเป็นเวลาตอนเย็นหรือตอนกลางวันแดดระอุ หากข้าพเจ้าไม่พบว่า มหาวิทยาลัยจะทำให้ข้าพเจ้าคลายอารมณ์เจ็บปวดได้ หรือจะยิ่งเจ็บปวดด้วยซ้ำ ข้าพเจ้าจะต้องรีบเดินผ่านถนนสายนี้เพื่อออกไปขึ้นรถประจำทางกลับบ้าน

ข้าพเจ้าชอบบรรยากาศตอนเย็นมากกว่าตอนบ่ายที่แดดจ้าอยู่ เวลาเย็นที่ถนนสายนี้ แม้จะเหงาแต่ก็มีแสงรองๆ ของพระอาทิตย์ที่สะท้อนเป็นสีแดงสวยสลายตา เบื้องหน้าหลังตึกใหญ่ พระอาทิตย์ดวงกลมน่ารัก ข้าพเจ้าร้องเพลงในใจขณะที่เดินเหมือนปลอบใจตัวเองกระนั้น หรือเหมือนจะพยายามหาความสุขให้ตัวเอง.....

ข้าพเจ้ากลัวเหลือเกิน แม้ดวงอาทิตย์ที่ให้ความอบอุ่นจะสำคัญและมีประโยชน์เพียงไหน ข้าพเจ้าก็รู้สึกหวาดกับสภาพที่แวดล้อมแต่ธรรมชาติของสิ่งที่ไม่มีชีวิต

ข้าพเจ้าเดินไป เดินไป ถนนนี้ไซ้จะปราศจากผู้คน จะเป็นได้อย่างไรสำหรับมหาวิทยาลัยที่มีผู้คนอยู่มากมายเช่นนี้

หากอะไรกันนี้ ข้าพเจ้าขาดเยื่อใยกับผู้คนที่ดี ๆ เหล่านี้เหลือเกิน.

.....

ปกติคนมักจัดงานสำหรับวันคล้ายวันเกิด วันฉลองอะไรสักอย่าง อาจเป็นการแต่งงาน การเลื่อนตำแหน่ง ถ้าเป็นบริษัทก็อาจฉลองครบรอบวันก่อตั้งอะไรทำนองนั้น

สำหรับข้าพเจ้าก็เหมือนกัน ข้าพเจ้ามีวันรำลึกครบรอบของตัวเอง คือ วันครบรอบการตาย

ถ้าจำไม่ผิด มันคงเป็นวันที่ 18 สิงหาคม

วันฉลองการฆ่าตัวตาย วันที่รำลึกการพยายามฆ่าตัวตาย (ครั้งหนึ่งในหลายครั้ง)

นับกันจริงๆ มีวันหรืออาจทุกวันสำหรับในแต่ละปีที่ผ่านมา พอที่จะให้ในปีต่อไปรำลึกว่า วันใดวันหนึ่งของปีนั้นๆ ก็เป็นวันรำลึกการพยายามฆ่าตัวตายทั้งสิ้น แต่ข้าพเจ้าไม่นิยมนับแบบนี้ เพราะนั่นมันออกจะมากเกินไป น่าอันตรายเกินไป และไม่เห็นช่วยให้ข้าพเจ้าดีขึ้นเลย

ข้าพเจ้าไม่เคยเสียใจในการตัดสินใจแล้วเกือบสำเร็จครั้งนั้น และข้าพเจ้าก็ไม่ได้คิดเจ็บใจว่า ทำไมมันถึงไม่สำเร็จ อารมณ์ของข้าพเจ้าเฉยๆ กับมัน

เหตุผลอีกอย่างที่ข้าพเจ้าให้มันเป็นวันรำลึกการฆ่าตัวตาย ก็เพราะมันเป็นวันที่การกระทำของข้าพเจ้าไปทำให้คนอื่นรู้เห็นเข้า ข้าพเจ้าไม่ตั้งใจ ไม่เสียใจ ไม่โกรธตัวเอง 'ไม่ 'ไม่พอใจตัวเอง' และก็ไม่ใช่จะพอใจตัวเอง เพียงแต่สะอึกใจที่วันนี้คนรู้เห็นมัน

ข้าพเจ้าตั้งชื่อมันให้เก๋ ครอบรอบมันที่ ข้าพเจ้าใจกลางๆ แต่ก็คิดในแง่ทบทวนเหตุการณ์ไป ก็แค่นั้นแหละชีวิต...ข้าพเจ้า."

....."

ในการมองย้อนหลังกลับไป (retrospect) บุคคลดังกล่าวยอมรับว่า แม้โดยสภาพทางการรับรู้ในภาพใหญ่ที่ชัดเจน ความเหงาหลักของเขาคือความเหงาเกี่ยวกับความหมายของชีวิต (หรือความเหงาเชิงการดำรงอยู่ในที่นี้) เพราะการมีความคิดหมกมุ่นในน้ำหนกอยู่กับ "ปัญหาความคิดอุดมการณ์" อันเป็นผลให้ประเด็นปัญหาชีวิตอื่นกลายเป็นเรื่องไม่มีนัยสำคัญเพียงพอกก็ตาม แต่สภาพความสัมพันธ์ในครอบครัวที่ไม่อบอุ่น ตลอดจนการขาดความสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อนที่เพียงพอ เป็นพื้นฐานรองรับและเกื้อหนุนต่อการตัดสินใจพยายามฆ่าตัวตายนั่นๆ ด้วย

โดยสรุปในบทนี้ ผลการศึกษาจากข้อมูลเชิงประจักษ์ยืนยันว่า มีความเหงาที่มีความเข้มข้นสู่ระดับ 2 มีเพียง 3 ประเภท โดยตัดความเหงาเชิงการดำรงอยู่ที่แยกจากกันไปอยู่ในระดับ 1 ดังที่ได้เสนอในบทที่ 6 แล้ว นอกจากนี้ ได้ปรับคำอธิบายความเหงาเชิงความสัมพันธ์ และความเหงาเชิงการมีความแตกต่างด้วย ส่วนความเหงาเชิงการดำรงอยู่ คำอธิบายยังคงเดิม

จากข้อมูลของผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาครั้งนี้ พบว่า ความเหงาเชิงความสัมพันธ์เป็นความเหงาที่บุคคลรายงานมากที่สุด ซึ่งพอจะอนุมานได้ว่า เป็นความเหงาที่บุคคลทั่วไปน่าจะประสบมากที่สุด จากตัวอย่างในการศึกษานี้ สามารถจำแนกตัวอย่างสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเหงาเชิงความสัมพันธ์ได้ 18 ลักษณะใหญ่ๆ ได้แก่ ความสัมพันธ์ภายในครอบครัวระหว่างพ่อแม่กับลูก ความเหงาของผู้เป็นพ่อแม่ ความสัมพันธ์กับพี่น้องและเครือญาติ ความสัมพันธ์แบบคู่รักและสถานภาพการสมรส ความสัมพันธ์กับเพื่อน ความต้องการความสัมพันธ์กับสังคมของผู้พิการ ช่วงของการเปลี่ยนสถานภาพการเรียน/การเข้าสู่การทำงาน ความเหน็ดเหนื่อยและการไม่ค่อยมีเวลากับความเหงา สถานการณ์ที่เพื่อนฯหรือคนในครอบครัวมีคนรักหรือแต่งงาน ความรู้สึกที่ว่าตัวเองไม่ประสบความสำเร็จ การนึกเหมือนตนเป็นคนจน การสูญเสียบุคคลสำคัญในชีวิต การ

เจ็บป่วย การคิดถึง ความรู้สึกผิด การโดนตำหนิ ความผิดหวังกับสถานการณ์เศรษฐกิจการเมือง และเมื่อมีปัญหาหลายอย่างประดังรุมเร้า

สำหรับความเหงาเชิงการมีความแตกต่าง ผู้ศึกษาได้ตัวอย่างกรณีศึกษาจากบางท่าน เช่น เจ้าหน้าที่องค์การเอกชนที่ไม่แสวงหากำไร นักบวช บุคคลผู้ถูกทำให้เป็นชายขอบบางลักษณะ ญาติผู้ป่วยทางจิตเวช ผู้พิการ

สำหรับความเหงาเชิงการดำรงอยู่ ผู้ศึกษาได้ตัวอย่างเช่น การรายงานกรณีบุคคล สูญเสียผู้ที่เป็นที่รักซึ่งถือเป็นความหมายในการดำรงอยู่ของตน การให้ความหมายชีวิตกับการได้รับการยอมรับฐานะการเป็นศูนย์กลางความสนใจ การให้ความหมายการดำรงอยู่กับอุดมการณ์ การเมือง

แม้จำนวนตัวอย่างของการรายงานความเหงาเชิงการมีความแตกต่าง และความเหงาเชิงการดำรงอยู่ในการศึกษานี้จะมีไม่มากนัก แต่จากตัวอย่างที่พบ ก็สามารถยืนยันได้ว่า มีประเภทความเหงาทั้งสองจริง