

บทที่ 4

ความหมายของชีวิตในทฤษฎีนิยบบำบัด

ทฤษฎีนิยบบำบัดเป็นสำนักหนึ่งที่ว่า จิตเวชแบบอัตถิภาวะ ที่ถูกนำมาประยุกต์ใช้ แม้ว่าการบำบัดแบบอัตถิภาวะจะมีอยู่หลายสำนักด้วยกัน ซึ่งมีลักษณะแตกต่างกันออกไป กล่าวคือกระบวนการบำบัดไม่มีระบบที่ตายตัว แต่ค่อนข้างที่จะเป็นทัศนคติแบบหนึ่งที่ใช้ในการบำบัด แต่กระนั้นยังคงมีลักษณะพื้นฐานของความสนใจร่วมกันคือ การใคร่ครวญถึงธรรมชาติของมนุษย์, ประสบการณ์ในโลกของมนุษย์ และความแปลกเด่นของแต่ละปัจเจกบุคคล¹

จะเห็นได้ว่า กระบวนการบำบัดสนใจเรื่องเกี่ยวข้องกับมนุษย์ จึงจำเป็นต้องรู้ว่ามนุษย์คืออะไร ซึ่งการทำจิตบำบัดจะไม่ประสบความสำเร็จเลย ถ้าไม่เข้าใจเรื่องเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์²

ทฤษฎีนิยบบำบัดเป็นทฤษฎีที่ให้ความสำคัญกับการดำรงอยู่ของมนุษย์ โดยกระบวนการบำบัดจะช่วยให้ผู้ป่วยค้นพบความหมายในชีวิตของเขา³ การแสวงหาความหมายนี้คือ สิ่งสำคัญที่สุดอย่างหนึ่งซึ่งคนในศตวรรษนี้กำลังเผชิญ เมื่อคนสมัยใหม่แสวงหาความสะดวกสบายทางวัตถุโดยอาศัยเทคโนโลยีนั้น เขาได้ขาดความสัมพันธ์กับครอบครัว วัด และท้องถิ่น ซึ่งล้วนเป็นสิ่งที่ให้ความสำคัญและเป็นแนวทางการดำเนินชีวิต เป็นสาเหตุให้เกิดปรากฏการณ์ที่เรียกว่า “ความว่างเปล่าของภาวะการดำรงอยู่” ซึ่งหมายถึงประสบการณ์ของความขาดแคลนหรือสูญเสียความหมายอันสูงสุดในการดำรงอยู่ที่จะช่วยให้ชีวิตมีคุณค่า

¹ Sriruen Keawkungwal, *Therapeutic approach in Theravda Buddhism and Existentialism : Comparison*(Thailand : Chiangmai University, 1989), p. 48.

² อุษา ชูชาติ, “การทำจิตบำบัดตามแนวแบบเอ็กซิสเทนเชียลลิสม์”, วารสารจิตวิทยาคลินิก (มกราคม-มิถุนายน 2531) : 26.

³ Herder and Herder. *Encyclopedia of Psychology*(Great Britain : Herder KG, 1972), p. 215.

อนึ่งการจะเข้าใจเรื่องความหมายของชีวิตนั้น นักปรัชญาหลายท่านได้เน้นความสำคัญ
ของปัญหาเชิงปฏิบัติ⁴ คือปัญหาที่ว่าเราควรดำเนินชีวิตอย่างไร และการจะรู้ว่าชีวิตควรดำเนิน
ไปอย่างไร ก็ต้องรู้เป้าหมายของชีวิตก่อน นั่นคือ เราต้องรู้คำตอบก่อน แล้วเราจึงจะรู้วิธีการที่จะ
ไปสู่เป้าหมาย

การศึกษาในบทนี้ ต้องการจะเข้าใจเรื่องความหมายของชีวิตในทฤษฎีนัยนำบัต จึงต้อง
เข้าไปแสวงหาคำตอบในประเด็นที่สัมพันธ์กับปัญหาเรื่องความหมายของชีวิตจาก 3 ประเด็นใหญ่ ๆ
คือ

4.1 ธรรมชาติของมนุษย์

4.2 เป้าหมายชีวิตของมนุษย์

4.3 วิธีการไปสู่เป้าหมาย

4.1 ธรรมชาติของมนุษย์

ทฤษฎีนัยนำบัตได้รับอิทธิพลจากปรัชญาอรรถิถาานิยมในการมองธรรมชาติของมนุษย์ ใน
กระบวนการนำบัตถือว่า ความสัมพันธ์ระหว่างผู้นำบัตและผู้เข้ารับการรักษาคือสิ่งสำคัญยิ่งที่จะนำ
ไปสู่การบรรลุผลสำเร็จ ดังนั้นจึงจำเป็นต้องรู้ก่อนว่า มนุษย์คืออะไร คำอธิบายเรื่องมนุษย์ใน
ทฤษฎีนัยนำบัตไม่ได้อธิบายในเชิงวิทยาศาสตร์แต่เป็นทัศนะในการมองโลกมองชีวิต ซึ่งทัศนะที่มี
ต่อธรรมชาติของมนุษย์มีดังนี้

4.1.1 มนุษย์มีส่วนประกอบที่สำคัญสามมิตีคือ กายภาพ (somatic or physical), จิตภาพ
(mental or psychological) และสปีริต (spirit) ⁵ ส่วนของกายและจิตมีความเกี่ยวเนื่องกันอย่างลึก
ซึ้ง (ซึ่งเรียกด้วยศัพท์เทคนิคว่า “psychophysicum”) ส่วนนี้ประกอบด้วยพฤติกรรมซึ่งเป็นส่วนกาย
แท้ ๆ (เช่น การเคลื่อนไหวแขนขา การนอนหลับ แต่ก็มักแยกไม่ได้โดยเด็ดขาดจากจิตใจ) กับ
พฤติกรรมที่เกิดจากสัญชาตญาณและพฤติกรรมการเรียนรู้ชนิดต่าง ๆ⁶

⁴ Karl Britton, *Philosophy and the Meaning of Life*(Great Britain : Cambridge University Press, 1969), p. 6.

⁵ C.H. Pattern, *Theories of Counseling and Psychotherapy*(U.S.A. : Harrow & Row,1973), p. 430.

⁶ Sriruen Keawkungwal, *Therapeutic approach in Theravada Buddhism and Existentialism : comparison*(Thailand : Chiangmai University,1989), p. 3.

จิตวิทยาแบบดั้งเดิมมองว่า มนุษย์ประกอบด้วยกายและจิต อย่างเช่น ในทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของฟรอยด์มองว่า มนุษย์ถูกกำหนดจากแรงขับภายในหรือการทำงานของจิต ทฤษฎีนี้ยังนำบัคมองว่าได้ละเลยอีกมิติที่สำคัญคือ สปิริต

สปิริตเป็นระดับของกิจกรรมทางจิตอันเป็นกระบวนการความคิดเชิงคุณค่า ซึ่งมีลักษณะเฉพาะในมนุษย์เท่านั้น กระบวนการแบบนี้นำมาใช้ในการตีความและตัดสินใจคุณค่าในทางศีลธรรม, ค้นหาความหมาย, ตัดสินใจเลือก, ความรับผิดชอบ, ความสามารถในการกระทำบางสิ่งหรือต่อต้านบางสิ่ง ความสามารถที่จะเข้าใจโลก โดยรวมแล้ว เราอาจจะเรียกกิจกรรมทางจิตหรือสปิริตว่าเป็นกระบวนการความคิดเชิงปรัชญา ซึ่งกระบวนการดังกล่าวไม่ได้ขึ้นอยู่กับแรงขับทางสัญชาตญาณ แต่เป็นความสามารถที่จะกลั่นกรองคุณค่าต่าง ๆ ด้วยการใช้เจตจำนงเสรีในการกำหนดและตัดสินใจคุณค่า ฟรังค์เห็นว่า การหลีกเลี่ยงที่จะตกเป็นเหยื่อของรูปแบบทางสติปัญญานิยม (form of intellectualism) จะทำให้มนุษย์เข้าถึงชีวิตทางสปิริตอันเป็นรากฐานสำคัญที่จะทำให้มนุษย์ค้นพบความหมายของชีวิต

นัยสำคัญเน้นถึงมิติแห่งสปิริต อันเป็นหนึ่งในสามมิติของการดำรงอยู่ของมนุษย์ ซึ่งทำให้มนุษย์มีลักษณะแตกต่างจากสัตว์ สปิริตได้เปิดเผยถึงปรากฏการณ์ในจิตสำนึกของตน (self-conscious) ที่ได้รับมาจากจิตไร้สำนึกของสปิริต (spiritual unconsciousness) ทั้งนี้สปิริตของจิตไร้สำนึก (unconscious spirituality) มีต้นกำเนิดและรากเหง้ามาจากจิตสำนึก (conscious) แต่เราไม่ได้รับมาจากจิตไร้สำนึกของสัญชาตญาณ (instinctive unconscious) เท่านั้นแต่มาจากจิตไร้สำนึกของสปิริตด้วย และสิ่งนี้เป็นพื้นฐานที่สนับสนุนสปิริตของจิตสำนึก (conscious spirituality) ทั้งหมด สปิริตเป็นลักษณะสำคัญของมนุษย์และได้รับมาจากมโนธรรม, ความรักและมโนธรรมของสุนทรียศาสตร์⁷

4.1.2 การดำรงอยู่ของมนุษย์คือเสรีภาพ โดยสารัตถะแล้ว เขาต้องตัดสินใจว่าเขาจะเป็นอะไรในขณะต่อไป ทั้งนี้เสรีภาพนำไปสู่เสรีภาพในการเผชิญสามสิ่งคือ 1. สัญชาตญาณ 2. กรรมพันธุ์ และ 3. สภาพแวดล้อม⁸ ถึงแม้ว่ามนุษย์จะได้รับอิทธิพลจากสิ่งเหล่านี้แต่เขายังคงมีเสรีภาพที่จะยอมรับหรือปฏิเสธและทำการตัดสินใจ ขณะที่เขาไม่มีอิสระจากสิ่งเหล่านี้แต่เขาสามารถยืนหยัดเหนือเงื่อนไขเหล่านี้ได้ ทั้งนี้มนุษย์ไม่ได้ดำรงอยู่อย่างง่าย เขาต้องตัดสินใจว่าจะ

⁷ C.H. Pattern, *Theories of Counseling and Psychotherapy*(U.S.A. : Harrow & Row,1973), p. 431.

⁸ Ibid.

ดำรงอยู่อย่างไร มนุษย์ต้องเผชิญกับการตัดสินใจเลือกทุกขณะ ดังนั้นพฤติกรรมของมนุษย์จึงไม่สามารถคาดเดาได้

ทั้งนี้สปีริตเป็นสิ่งที่ทำให้มนุษย์ก้าวขึ้นไปอยู่เหนือเงื่อนไขต่าง ๆ และมีเสรีภาพเลือกการดำรงอยู่ของตน แม้ว่าจะอยู่ภายใต้เงื่อนไขที่ถูกกดขี่ อย่างเช่นนักโทษในค่ายกักกันได้รับความทุกข์ทรมานทางกายและทางจิต แต่เขาเหล่านี้สามารถยืนหยัดอยู่เหนือเงื่อนไขเหล่านี้ได้ โดยมีมติแห่งสปีริตได้เปิดเผยแก่เขา ทำให้เขากล้าหาญที่จะเผชิญความทุกข์ยากต่าง ๆ ได้ ฟรังค์พบว่า “มนุษย์สามารถปกป้องเสรีภาพทางสปีริตซึ่งอิสระจากจิต แม้ว่าจะตกอยู่ภายใต้เงื่อนไขที่น่ากลัวทางจิตและความกดดันทางกาย”⁹

เสรีภาพคือศักดิ์ศรีของมนุษย์ บุคคลพิจารณาตัวเองว่า เขาสามารถยังคงรักษาเสรีภาพทางสปีริตได้แม้ว่าจะตกอยู่ในสภาพแวดล้อมที่น่ากลัว ฟรังค์กล่าวว่า “มันเป็นเสรีภาพทางสปีริตซึ่งไม่สามารถเอาไปจากเขาได้ มันทำให้ชีวิตมีความหมายและมีพลัง ถ้ามีความหมายในชีวิตก็มีความหมายในการทนทุกข์ ในเมื่อความทุกข์คล้ายความตาย มันเป็นสิ่งที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ในชีวิต หากปราศจากสปีริตนี้ ชีวิตก็ไม่สามารถสมบูรณ์ได้”¹⁰

4.1.3 การดำรงอยู่ของมนุษย์คือความรับผิดชอบ เสรีภาพของมนุษย์ไม่ใช่เสรีภาพจาก... แต่เป็นเสรีภาพเพื่อ...มนุษย์จึงต้องรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนเลือก ไม่ว่าจะเป็นตัวเขาเอง, มโนธรรม และพระเจ้า โดยทฤษฎีนี้ช่วยบ่งชี้ความหมายทำให้คนใช้ตระหนักถึงความรับผิดชอบของตนเอง ดังนั้น มนุษย์จึงต้องตัดสินใจเลือกเพื่ออะไร, หรือเพื่อใคร โดยเขาจะต้องเข้าใจตนเองเพื่อที่จะเต็มใจรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนเลือก¹¹

ในทฤษฎีจิตวิเคราะห์มองว่าพฤติกรรมของมนุษย์เป็นผลพวงของแรงขับและสัญชาตญาณ ซึ่งถูกกดไว้ในจิตใต้สำนึก ส่วนในจิตวิทยาปัจเจกบุคคลมองว่ามนุษย์จะต้องยอมรับต่ออาการของโรคที่เกิดขึ้น ทั้งสองทฤษฎีนี้เป็นการมองเพียงแง่มุมเดียวคือ ระดับทางธรรมชาติ ได้แก่ กายภาพ และจิตภาพเท่านั้น ในทฤษฎีนี้ช่วยบ่งชี้หลักการพื้นฐานคือ “มนุษย์หมายถึงสัตว์ที่มีมโนสำนึกและสัตว์

⁹ Ibid., p. 430.

¹⁰ Sriruen Keawkungwal, *Therapeutic approach in Theravada Buddhism and Existentialism : Comparison*(Thailand : Chiangmai University, 1989), p. 52.

¹¹ C.H. Patterson, *Theories of Counseling and Psychotherapy*(U.S.A. : Harper & Row, 1973), p. 431.

ที่มีความรับผิดชอบ (being human means being conscious and being responsible)”¹² ดังนั้น ในทฤษฎีนี้บัพติศมาจึงไปไกลกว่านั้น คือได้พิจารณาธรรมชาติของสปีริตเข้าไว้ด้วย จึงทำให้มนุษย์ต้องรับผิดชอบต่อทางเลือกที่ได้กระทำลงไปโดยผ่านจิตสำนึกทางด้านมโนธรรม

4.1.4 การดำรงอยู่ของมนุษย์มีลักษณะแปลกเด่น (unique) เนื่องจากแต่ละคนรับรู้โลกตามแนวทางของตนเอง แล้วสร้าง “ตัวเอง” ขึ้นมา ปัจเจกบุคคลจึงมีความแปลกเด่น จึงไม่สมควรที่จะลดทอนให้เข้ากับสูตรอะไรและยิ่งกว่านั้น บุคคลยังเป็นหนึ่ง มีลักษณะเฉพาะของตัวเอง และเราต้องเป็นผู้ที่รู้จักตัวเองดีที่สุด

ในกระบวนการบัพติศมาจึงให้คนใช้หาจุดยืนด้วยตนเอง โดยนักบัพติศมาจะต้องไม่ตัดสินความหมายของชีวิตให้คนใช้ แต่จะมองความหมายของชีวิตในแนวทางกว้างๆ เพื่อให้คนใช้ค้นพบความหมายของการมีอยู่ที่ซ่อนเร้น โดยการมองไปยังอนาคต เพื่อตระหนักถึงภารกิจในชีวิตที่รอคอยการบรรลุผลสำเร็จ ทั้งนี้ภารกิจมีลักษณะแปลกเด่นในแต่ละบุคคล ไม่มีใครทำแทนกันได้ ปัจเจกบุคคลเท่านั้นที่จะต้องบรรลุผลสำเร็จด้วยตัวเอง โดยเราจะต้องเคารพในศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์และยอมรับความจริงที่ว่า บุคคลแต่ละคนมีลักษณะแปลกเด่น ไม่มีใครเหมือนใคร

แม้ว่าปัจเจกบุคคลจะมีความแปลกเด่น แต่เขาจะไม่มีความหมายในตัวเอง ทั้งนี้ความหมายของมนุษย์สัมพันธ์กับชุมชน (community) ในชุมชน ปัจเจกบุคคลมีความแปลกเด่น ไม่มีใครแทนที่ใครได้ นี่คือการแตกต่างระหว่างชุมชนและมวลชน (mass) ซึ่งถูกปรับให้เป็นหน่วยเดียวกัน ในชุมชนการดำรงอยู่ของปัจเจกบุคคลในตัวเองมีความหมาย แต่ความหมายของปัจเจกบุคคลกลายมาเป็นการบรรลุผลสำเร็จในชุมชน อย่างไรก็ตาม มวลชนอยู่ภายใต้ปัจเจกบุคคลได้ โดยการหนีเข้าไปอยู่ในมวลชน ทำให้มนุษย์สูญเสียคุณค่าภายในคือความรับผิดชอบ กลายมาเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน เนื่องจากต้องการหลีกเลี่ยงความรับผิดชอบจากการตัดสินใจ ทฤษฎีนี้บัพติศมาจึงต้องให้เขากล้าหาญที่จะตัดสินใจด้วยตัวเองและรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตัดสินใจนั้นด้วย

¹² A.J. Ungersma, *The Search for Meaning*(U.S.A. :The Westminster Press, 1961), p. 95.

4.1.5 โลกของมนุษย์เป็นโลกแห่งความหมาย ฟรังค์มักเน้นย้ำว่า แรงจูงใจเบื้องต้นของมนุษย์ไม่ใช่เจตจำนงการแสวงหาความพึงพอใจหรือเจตจำนงแสวงหาอำนาจ แต่เป็นเจตจำนงต่อความหมายซึ่งเจตจำนงต่อความหมายเป็นแรงผลักดันของมนุษย์ เป็นปรากฏการณ์เฉพาะของมนุษย์ เนื่องจากสัตว์ไม่เคยกังวลเกี่ยวกับความหมายของการดำรงอยู่ โดยความหมายของชีวิตไม่เหมือนใครในแต่ละบุคคลเหมาะสมไปตามบทบาทของตน, สถิติปัญญาและบุคลิกภาพ เปลี่ยนไปตามกาละ เจตนา ประสบการณ์ และความผันแปรของชีวิต มนุษย์ค้นหาเพื่อหาความสำคัญในตนเอง ความหมายของเขากำหนดความสำคัญของเขา การดำรงอยู่เพื่อค้นหาความหมาย ฟรังค์กล่าวว่า “มนุษย์พร้อมและเต็มใจที่จะทนทุกข์ ถ้าเขาสามารถเห็นความหมายในมัน”¹³

ทฤษฎีนี้ยังบังคับได้เชื่อมโยงความหมายของชีวิต ไปยังอนาคต ซึ่งเป็นลักษณะเด่นชัดที่มีอยู่ในทฤษฎีนี้บังคับ ในขณะที่ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของฟรอยด์เชื่อมโยงกับอดีตไปยังปัจจุบันในการรักษา แต่ฟรังค์เชื่อมโยงอนาคตกับปัจจุบันในการช่วยให้คนไข้ค้นพบความหมายของการดำรงอยู่ และขยายประเภทคุณค่าที่สามารถหาได้เพื่อการเลือกด้วยความรับผิดชอบในการเพิ่มคุณค่าให้มีความหมาย¹⁴ ดังเช่นประสบการณ์ของฟรังค์ที่อยู่ในค่ายกักกัน โดยเขามองไปยังอนาคตเพื่อเป็นแรงจูงใจในการดำรงชีวิต โดยทุกคนต้องตระหนักว่ามีภารกิจที่ต้องกระทำอยู่เบื้องหน้า อาทิเช่น ผู้หญิงรอคอยที่จะพบลูก ๆ หรือตัวฟรังค์เองรอคอยเพื่อจะพิมพ์งานที่ยังไม่เสร็จสมบูรณ์

4.1.6 มนุษย์เป็นผลรวมของการตัดสินใจของเขา มนุษย์ต้องทำการตัดสินใจเลือกตลอดเวลา ทั้งนี้มนุษย์จะเป็นอย่างไรขึ้นอยู่กับผลจากการเลือกของเขาที่ต้องรับผิดชอบ ถ้าเลือกไม่ได้ถือว่าเป็นความว่างเปล่าของการดำรงอยู่ คือไม่สามารถตัดสินใจได้เป็นผลให้เกิดความคับข้องใจในการดำรงอยู่หรือความคับข้องใจในเจตจำนงต่อความหมาย ซึ่งนำไปสู่อาการของโรคประสาท ฟรังค์มองว่ามนุษย์ยุคปัจจุบันมีปัญหาด้านความคิดเชิงปรัชญาซึ่งเกี่ยวข้องกับคุณค่า, เป้าหมาย, ความหมายของการดำรงอยู่ และคำถามเกี่ยวกับเสรีภาพและความรับผิดชอบ ซึ่งอาการที่เกิดขึ้นมีร่องรอยมาจากความกลัวของมนุษย์ที่จะแสดงความรับผิดชอบในชีวิต ดังนั้นงานของทฤษฎีนี้ยังบังคับจึงต้องให้ผู้ป่วยตระหนักถึงเสรีภาพของการดำรงอยู่และความรับผิดชอบในสิ่งที่ได้เลือกกระทำลงไป

¹³ Sriean Keawkungwal, *Therapeutic approach in Theravada Buddhism and Existentialism : Comparison*(Thailand : Chiangmai University, 1989), p. 54.

¹⁴ A.J. Ungersma, *The Search for Meaning*(U.S.A. : The Westminster Press, 1961), p. 6.

4.1.7 มนุษย์ต้องเผชิญสามสิ่งที่น่าเศร้าของการมีอยู่ของมนุษย์ ได้แก่ ความเจ็บปวด, ความตาย และความรู้สึกลึกซึ้ง โดยความเจ็บปวดหมายถึงความทุกข์ที่ได้รับ และอีกสองอย่างหลังคือความจริงที่มนุษย์ต้องพบคือ ความตายและความผิดพลาด

ฟรังค์มองว่าการดำรงอยู่ของมนุษย์ไม่ใช่เรื่องง่ายเพราะ มนุษย์ต้องเผชิญกับการตัดสินใจเลือกทุกขณะที่จะเป็นอะไรต่อไป ดังนั้นมนุษย์จึงรู้สึกกังวล (guilt) แน่ใจว่ามนุษย์เป็นสิ่งที่ไม่สมบูรณ์ ดังนั้นการตัดสินใจของมนุษย์ย่อมผิดพลาดได้ทุกเมื่อ เมื่อมนุษย์ตัดสินใจเลือกในสิ่งใดแล้ว มนุษย์ต้องรับผิดชอบในสิ่งที่เลือกนั้นด้วย

ข้อเท็จจริงที่ว่า การดำรงอยู่ของมนุษย์ต้องเผชิญกับความทุกข์และความตาย แต่กระนั้นในทฤษฎีนี้ยังบังคับไม่ได้มองความจริงของชีวิตอย่างเฉยชา ตรงกันข้ามพยายามแปรความจริงที่ได้รับอย่างกระตือรือร้น โดยฟรังค์มองว่า เราสามารถแปรความทุกข์ที่ได้รับนั้นให้มีความหมายและคุณค่าได้ ถ้าเราสามารถเห็นความหมายในมัน ดังคำกล่าวของนิทเชที่ว่า “ใครก็ตามที่พบว่าเขาต้องดำรงชีวิตอยู่ต่อไป ทำไมจะสามารถทนรับเกือบทุกสิ่งไม่ว่าจะเป็นเช่นไร”¹⁵ กล่าวคือเป็นการแสดงให้เห็นว่าเมื่อบุคคลรู้ว่า “ทำไม” เขาจึงอยู่ เขาก็จะมีพลังอดทนต่อความยากลำบากในการดำเนินชีวิตต่อไป “อย่างไร” ถ้าผู้ที่ไม่เห็นความสำคัญในชีวิตของเขาเอง ไม่มีจุดหมายปลายทาง เขาจะไม่สามารถทนต่อความทุกข์ที่ได้รับ

ฟรังค์ยืนยันว่า “ความตายไม่สามารถยกเลิกความหมายของชีวิตได้ ถ้าชีวิตมีความหมาย ถึงแม้ว่าจะยาวหรือจะสั้น แม้ว่ามนุษย์สามารถใช้ชีวิตในวัยเด็ก ถ้าความหมายของชีวิตยืนยันถึงการถอดแบบ เมื่อนั้นทุก ๆ รุ่นจะพบความหมายเพียงในรุ่นต่อไปเท่านั้น ดังนั้นปัญหาของความหมายจะถูกเลื่อนออกไปจากรุ่นหนึ่งไปสู่อีกรุ่นหนึ่ง แต่ไม่เคยได้รับการอธิบาย ถ้าชีวิตในแต่ละรุ่นของมนุษย์ไม่มีความหมาย มันไม่ใช่จะไร้ความหมายเหมือนกันตลอดไป”¹⁶ มันเป็นการกระตุ้นว่า ที่ผ่านมามีได้สูญหายไปแต่ยังคงอยู่ตลอดไป แน่ใจว่าเวลาไม่สามารถหวนคืนได้ แต่สิ่งที่เกิดขึ้นในเวลานั้นไม่สามารถลบทิ้งไปได้

สรุป ธรรมชาติของมนุษย์มีส่วนประกอบที่สำคัญสามมิตีคือ กายภาพ, จิตภาพ และสปีริต มิตีแห่งสปีริตเป็นมิตีที่สำคัญยิ่ง ที่ทำให้มนุษย์แตกต่างจากสัตว์อื่น สปีริตเป็นแก่นของบุคคลิกภาพที่ทำให้มนุษย์มีเสรีภาพในการเลือกการมีอยู่ของตน โดยก้าวขึ้นไปอยู่เหนือระดับทางธรรมชาติ (กายภาพและจิตภาพ) มนุษย์ต้องตระหนักว่าเขามีศักยภาพและความแปลกเด่น โดยมนุษย์สามารถค้นพบความหมายของชีวิตได้จากภารกิจที่รออยู่เบื้องหน้า

¹⁵ Ibid., p. 92.

¹⁶ Ibid., p. 97.

4.2 เป้าหมายชีวิตของมนุษย์

ปัญหาเรื่องเป้าหมายของชีวิตไม่ใช่เป็นปัญหาทางการแพทย์และทางวิทยาศาสตร์ แต่เป็นปัญหาเชิงปรัชญา ปัจจุบันบุคคลจะต้องเป็นผู้แสวงหาคำตอบด้วยตนเอง โดยเสรีภาพได้เปิดโอกาสให้มนุษย์ได้ตัดสินใจเพื่อที่จะเข้าไปค้นพบความหมายของชีวิต ซึ่งทำให้มนุษย์ตระหนักถึงศักยภาพที่มีอยู่ ตระหนักถึงความสัมพันธ์ระหว่างเสรีภาพและความรับผิดชอบ และทำให้มนุษย์สามารถรับมือกับความรู้สึกลึกซึ้งและความวิตกกังวลได้ เพื่อความชัดเจนในเรื่องนี้จึงต้องทำการศึกษาลึกลงไปถึงความสัมพันธ์ระหว่างเสรีภาพ, เป้าหมายของชีวิต และปัจจัยดังกล่าวข้างต้นให้ชัดเจนยิ่งขึ้น ดังนี้

4.2.1 มนุษย์สามารถค้นพบความหมายของการดำรงอยู่

โลกของมนุษย์เป็นโลกของความหมาย ความล้มเหลวในการมองคุณค่าของการดำรงอยู่เป็นผลทำให้เกิดสภาวะการณ์ที่เรียกว่า ความว่างเปล่าของการดำรงอยู่ ดังนั้นทฤษฎีนี้จำเป็นต้องพยายามชี้ให้เห็นความหมายในชีวิตเพื่อการดำรงอยู่

บ่อยครั้งที่คนไข้ยืนยันว่า ความหมายของชีวิตคือความสุข ฟรังค์มองว่า ความสุขไม่ได้เป็นเป้าหมายของความปรารถนาแต่เป็นผลจากการได้รับมัน ซึ่งความสุขเป็นสิ่งเทียมทางจิตวิทยาที่มนุษย์เป็นผู้สร้างขึ้น ความสุขจึงไม่สามารถให้ความหมายกับชีวิตได้ โดยทฤษฎีนี้จำเป็นต้องชี้ให้เห็นว่าตระหนักถึงเสรีภาพที่มีอยู่และมองไปยังภารกิจในอนาคตที่จะต้องทำให้บรรลุผลสำเร็จ สิ่งนี้เองที่จะทำให้เขาสามารถเข้าใจความหมายของการดำรงอยู่

4.2.2 มนุษย์สามารถรักษาสรีภาพทางสปีริต

โดยปกติแล้ว มนุษย์ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของสัญชาตญาณ, กรรมพันธุ์ และสภาพแวดล้อม แต่เขาสามารถเลือกที่จะยืนหยัดอยู่เหนือเงื่อนไขต่าง ๆ เหล่านี้ได้ โดยใช้เสรีภาพในการเลือกที่จะมีท่าทีต่อสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ แม้บางครั้งดูเหมือนว่า เราจะไม่มีความเลือกต่อสถานการณ์ที่ลำบากเช่นนั้น อย่างเช่น ในค่ายกักกัน นักโทษต้องเผชิญกับความกดดันทางร่างกาย, จิตใจ และสภาพแวดล้อมทางสังคมที่น่ากลัว แต่ฟรังค์มองว่า นักโทษที่สามารถรอดชีวิตมาได้นั้นไม่ใช่ผลจากอิทธิพลภายในค่ายแต่เป็นผลมาจากการตัดสินใจภายในที่จะเลือกมีชีวิตอยู่ต่อไป จะเห็นได้ว่าเสรีภาพทางสปีริตไม่สามารถพรากไปจากมนุษย์ได้ เป้าหมายของนัยบับด์จึงช่วยให้มนุษย์รักษาและสร้างเสรีภาพทางสปีริตภายใต้สภาพแวดล้อมที่ลำบากเช่นนั้น แวนคัม(Van Kaam) อธิบายใน

เรื่องนี้ว่า “ความทุกข์ในปัจจุบันยังคงเจ็บปวด แม้กระนั้น มันไม่สามารถรบกวนเสรีภาพภายในของเขาได้”¹⁷

4.2.3 มนุษย์สามารถเข้าใจเสรีภาพอันเป็นพื้นฐานของเขาและผลจากการเลือกด้วยความรับผิดชอบ ทั้งนี้เสรีภาพและความรับผิดชอบไม่สามารถแยกจากกันได้

นัยสำคัญเป็นการบำบัดเฉพาะสำหรับผู้ที่ยึดข้อใจในการดำรงอยู่ ซึ่งเป็นผลทำให้เกิดโรคประสาทที่เรียกว่า โรคประสาททางสปีริต อันเกิดมาจากสถานะความเปล่าในตัวหรือสูญสิ้นความหมายบางอย่างที่จะดำรงอยู่ได้ ทั้งนี้เกิดมาจากสาเหตุที่ว่า มนุษย์หลีกเลี่ยงที่จะรับผิดชอบจึงปฏิเสธการเลือกของตน ดังนั้นงานของนักบำบัดจึงช่วยให้ปัจเจกบุคคลตระหนักถึงเสรีภาพที่เป็นพื้นฐานของเขา โดยให้เขาทำการเลือกอย่างอิสระและเต็มใจที่จะรับผิดชอบในสิ่งที่ตนเลือกนั้นด้วย

4.2.4 มนุษย์สามารถตระหนักถึงศักยภาพที่มีอยู่ของเขา

สารัตถะของบุคคลมีความแปลกเด่นและมีศักยภาพในตนเอง งานของทฤษฎีนี้บำบัดจึงต้องพยายามให้ผู้เข้ารับการรักษาตระหนักถึงศักยภาพที่มีอยู่และค้นพบความหมายของชีวิตด้วยตนเอง ซึ่งเป็นความหมายที่มีลักษณะแตกต่างกันไป โดยเขาจะต้องมองภารกิจที่เป็นไปได้ในอนาคตและจะต้องทำให้สำเร็จลุล่วง ฟรังค์กล่าวว่า “เราเสี่ยงที่จะพูดว่า ไม่มีสิ่งใดมากกว่าที่จะช่วยให้บุคคลพิชิตหรือยับยั้งอุปสรรคหรือปัญหาเฉพาะตนได้มากกว่าสำนึกที่มีต่องานในชีวิต”¹⁸

4.2.5 มนุษย์สามารถค้นพบความหมายเบื้องหลังความทุกข์ของเขา

ความทุกข์ทรมานเป็นช่วงเวลาที่มีมนุษย์ประสบชะตากรรมที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ หรือเป็นสภาพการณ์ซึ่งไม่อาจเปลี่ยนแปลงได้ เช่น โรคชนิดร้ายแรงที่ไม่อาจรักษาให้หายได้ และในช่วงเวลานี้เอง เราจะต้องเห็นคุณค่าจากความทุกข์ที่ได้รับนั้น โดยการมองความทุกข์ที่ได้รับอย่างมีความหมาย ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับทัศนคติที่มีต่อความทุกข์ทรมานและทัศนคติที่เราเผชิญกับความทุกข์ทรมานที่เกิดกับเราเอง เป้าหมายของนักบำบัดเพื่อให้ปัจเจกบุคคลอดทนต่อความทุกข์และค้นหาความหมายในความทุกข์นั้นหรือเพื่อเปลี่ยนแปลงความหมาย จุดประสงค์ของการอดทนนี้เพื่อ

¹⁷ Sriruen Keawkungwal, *Therapeutic approach in Theravada Buddhism and Existentialism : Comparison*(Thailand : Chiangmai University, 1989), p. 58.

¹⁸ C.H. Patterson, *Theories of Counseling and Psychotherapy*(U.S.A. : Harper & Row, 1973), p. 439.

ให้เขาสามารถมองเห็นความทุกข์ทรมานที่ได้รับ ในฐานะที่เขาเต็มใจที่จะทนทุกข์ ถ้าเข้าใจถึงเหตุผลต่างๆ ในการทนทุกข์นั้น

4.2.6 มนุษย์สามารถรับมือกับความรู้สึกผิดและความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลและความรู้สึกผิดเป็นเรื่องปกติและเป็นส่วนที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ในการดำรงอยู่ของมนุษย์ บุคคลเข้ามารักษาเพราะว่าเขาไม่สามารถเผชิญหน้าหรือรับมือกับความวิตกกังวลและความรู้สึกผิดได้แต่เพียงผู้เดียว เป้าหมายของการบำบัดเพื่อให้คนไข้สร้างความเข้มแข็งในการเผชิญส่วนของความทุกข์ในชีวิต หลักการพื้นฐานของการบำบัดคือ ความวิตกกังวลและความรู้สึกผิดที่ต้องเผชิญนั้น ไม่สามารถขัดขวางได้แต่เราจะต้องพิชิตมัน แวนคัมกล่าวว่า “ผลของจิตบำบัดแบบอัตถิภาวนิยมทำให้ปัจเจกบุคคลสามารถรับมือกับความวิตกกังวลและความรู้สึกผิดซึ่งเป็นเรื่องปกติของชีวิต คนไข้จะต้องยอมรับทั้งด้านดีและด้านเคราะห์ของชีวิต”¹⁹

สรุป ทฤษฎีนี้บ่งชี้ว่าเสรีภาพเป็นสาระสำคัญของมนุษย์ เป็นสิ่งที่ทำให้มนุษย์ตระหนักถึงศักยภาพที่มีอยู่ ตระหนักถึงความสัมพันธ์ระหว่างเสรีภาพและความรับผิดชอบ และทำให้มนุษย์สามารถรับมือกับความรู้สึกผิดและความวิตกกังวล ซึ่งการที่มนุษย์สามารถเข้าใจตนเองนี้ จะนำไปสู่ความเข้าใจในเรื่องเป้าหมายของชีวิต ดังนั้นเป้าหมายของชีวิตในทฤษฎีนี้บ่งชี้ว่าจึงไม่สามารถกำหนดในลักษณะทั่วไปได้ แต่กำหนดจากความเข้าใจความหมายของชีวิตคนว่าเป็นอย่างไร

4.3 วิธีการไปสู่เป้าหมาย

ฟรังค์มองว่า ปรากฏการณ์อย่างหนึ่งที่พบเสมอในศตวรรษที่ยี่สิบ ก็คือภาวะการณ์ที่บุคคลขาดความหมายในชีวิต ขาดสำนึกถึงความหมายที่มีคุณค่า พอที่จะทำให้เขามีชีวิตอยู่เพื่อมันได้ ฟรังค์เรียกภาวะการณ์ดังกล่าวว่า “ความว่างเปล่าของภาวะการดำรงอยู่” การที่จะเอาชนะปัญหานี้ ไม่อาจใช้วิธีเพียงการตั้งคำถามว่า “ความหมายของชีวิตคืออะไร ?” และตอบด้วยกระบวนการทางตรรกะ แต่เราจะต้องเข้าไปมีปฏิสัมพันธ์กับชีวิตโดยตรงก็คือ การใช้ชีวิตนั่นเอง การมีประสบการณ์ชีวิตทำให้มนุษย์ค้นพบความหมายของชีวิตและเมื่อเราพบความหมายของชีวิต เรามีอิสระที่จะยอมรับหรือปฏิเสธความหมายที่เราค้นพบ โดยจะยึดถือความหมายนั้นต่อไปหรือทำลายมันก็ได้ แม้ว่า

¹⁹ Sriruen Keawkungwal, *Therapeutic approach in Theravada Buddhism and Existentialism : Comparison*(Thailand : Chiangmai University, 1989), p. 57.

ประสบการณ์ของมนุษย์จะเปลี่ยนแปลงเสมอ อันมีผลทำให้ความหมายของชีวิตเปลี่ยนแปลงไปด้วย แต่ฟรังค์ได้ให้แนวทางในการค้นพบความหมายของชีวิตไว้ สามแนวทางคือ

1. ด้วยสิ่งที่เราให้กับชีวิตคือการกระทำ ในรูปของงานสร้างสรรค์ (creative values) เช่น คุณค่าจากการสร้างสรรค์ตระหนักได้จากการหาความหมายของงาน
2. ด้วยสิ่งที่เราเอามาจากโลก ในรูปของการมีประสบการณ์กับคุณค่าต่าง ๆ (experiential values) เช่น คุณค่าจากประสบการณ์ตระหนักได้โดยผ่านความหมายของความรัก
3. ด้วยการยืนหยัดต่อสู้กับชะตากรรมที่เราไม่อาจเปลี่ยนแปลงได้ เช่น โรคภัยไข้เจ็บอันไม่อาจเยียวยาได้ บางครั้งฟรังค์กล่าวถึงแนวทางที่สามนี้ว่า เราพบความหมายผ่านทางความทุกข์ทรมาน (attitudinal values) เช่น คุณค่าจากทัศนคติตระหนักได้โดยผ่านความหมายของความทุกข์ทรมาน

ความหมายของงาน

ความหมายของงานตามทัศนะของฟรังค์แตกต่างจากความหมายที่คนโดยทั่วไปเข้าใจ คุณค่าของงานมิได้วัดจากลักษณะของอาชีพหรือการบรรลุผลสำเร็จของงานที่ทำ แต่คุณค่าของงานเกิดจากการที่บุคคลได้ตระหนักถึงงานว่า มีความหมายและคุณค่าสำหรับเขา

ฟรังค์มองว่า ผู้ที่มองไม่เห็นความหมายของงาน เขาจะมองว่า งานเป็นเพียงวิธีการไปสู่ผลสำเร็จเท่านั้น กรณีที่สามารถพบเห็นได้คือ คนที่มองว่างานเป็นเพียงการได้มาซึ่งเงิน เพื่อนำมาใช้ในการดำเนินชีวิต ซึ่งคนเหล่านี้จะทำงานอย่างเร่งรีบโดยขาดการตระหนักว่า เป้าหมายของชีวิตคืออะไร และเมื่อการทำงานอย่างเร่งรีบได้สิ้นสุดลง เขาจะพบว่าความว่างเปล่าในตัวเองได้ปรากฏ จึงพยายามหลีกเลี่ยงภาวะการณที่กิดขึ้นด้วยการหาความสนุกสนานเพลิดเพลิน จากที่กล่าวมา ฟรังค์มองว่าอาจนำไปสู่โรคประสาทได้และฟรังค์เรียกอาการของโรคที่เกิดขึ้นว่า โรคประสาทวันอาทิตย์ นอกจากนี้ ฟรังค์มองว่า ยังมีบุคคลบางจำพวกที่ว่างงาน คนพวกนี้จะมองว่าชีวิตไร้ความหมาย มีแต่ความว่างเปล่า เพราะว่าไม่มีอาชีพที่ต้องทำ ซึ่งอาจนำไปสู่โรคประสาทการว่างงาน (unemployment neurosis) ได้

ในกระบวนการบำบัด นักบำบัดจึงต้องพยายามให้บุคคลตระหนักถึงความรับผิดชอบต่องานที่ทำว่า มันมีความหมายและคุณค่าสำหรับเขา โดยการมองอย่างสร้างสรรค์ (จากการตระหนักคุณค่าจากการสร้างสรรค์) และสิ่งนี้จะทำให้เขามองเห็นความหมายของชีวิตจากงานที่ทำ แม้แต่บุคคลที่ว่างงาน ก็สามารถตระหนักคุณค่าจากการสร้างสรรค์ได้ โดยมองหากิจกรรมอื่นที่สามารถกระทำได้ และมองเห็นความหมายและคุณค่าของงานที่ได้สร้างสรรค์นั้น สิ่งนี้จะทำให้เขาสามารถมองเห็นเป้าหมายของชีวิต

ความหมายของความรัก

ความรักเป็นเพียงวิถีทางเดียวที่เราจะเข้าถึงแก่นของบุคลิกลักษณะอันล้ำลึกของผู้อื่นได้ซึ่งเป็นบุคคลอื่นเป็นที่รัก ยิ่งกว่านั้น ยังทำให้เห็นถึงสิ่งที่เป็ยศักยภาพภายในตัวเขาเองและช่วยให้คนที่เขารักได้ตระหนักถึงศักยภาพนี้ด้วยเช่นกัน เมื่อบุคคลสำนึกถึงสิ่งที่เขาสามารถจะเป็น และสิ่งที่เขาควรจะเป็น เขาได้ทำให้ศักยภาพเหล่านี้เป็นจริงขึ้นมา

นัยสำคัญคือว่า ความรักมิใช่เพียงผลพวงของปรากฏการณ์ ซึ่งเกิดจากแรงขับเคลื่อนทางเพศและสัญชาตญาณ ตามปกติแล้ว กามารมณ์เป็นเพียงการแสดงออกของความรักในรูปแบบหนึ่ง มันเป็นเพียงหนทางหรือวิธีการที่แสดงออกทางประสบการณ์ของความรักร่วมกันในขั้นสูงสุดออกมา มนุษย์ที่เป็นคู่รักได้ปฏิสัมพันธ์กันซึ่งแสดงออกมาเป็นความแตกต่างสามระดับได้แก่ 1. กามารมณ์ เป็นการบ่งชี้มายังระดับกายภาพ 2. อารมณ์ (โดยปกติแล้วถูกแสดงออกมาอย่างคลั่งไคล้) ซึ่งเป็น การบ่งชี้มายังระดับจิตภาพ และ 3. ระดับสปีริต ซึ่งระดับนี้ได้ทำให้ศักยภาพและความแปลกเด่นของบุคคลที่รักและตนเองให้ปรากฏเป็นจริง

ฟรังค์มองว่า การแสดงออกของความรักในระดับกายภาพไม่ใช่ความรักที่แท้จริง เนื่องจากถ้าบุคคลมองความรักจากสิ่งที่ปรากฏหรือความสวยงามของรูปลักษณ์ หรือว่าการใช้อารมณ์แสดงออกของความรักอย่างลุ่มหลงนั้น เมื่อเขาผิดหวังอาจนำไปสู่อาการของโรคประสาทได้ ฟรังค์มองว่า การเจริญของวุฒิภาวะของจิตใจด้านอารมณ์ (psychosexual maturing) เริ่มขึ้นเมื่อวัยรุ่น (puberty) พวกเขาถูกประสบการณ์ของอารมณ์รบกวน ดังแสดงออกมาเป็นอาการของโรคประสาททางเพศ ซึ่งแตกต่างกันสามแบบดังนี้

แบบแรก เกิดขึ้นในวัยรุ่น เมื่อกามารมณ์ได้กระตุ้นให้เกิดอารมณ์ทางเพศ และเมื่อเขาต้องผิดหวังจากความรัก พวกเขาเชื่อว่า เขาไม่เคยพบใครที่สามารถจะมีความสัมพันธ์และความต้องการทางเพศในเวลานั้นได้ เขากระโจนเข้าไปหาเพศตรงข้ามโดยปราศจากอารมณ์หรือความรักเข้าสู่ระดับต่ำกว่าของการพัฒนาของจิตใจด้านอารมณ์ (psychosexual) ฟรังค์เรียกอาการดังกล่าวว่า “แบบของความขุ่นเคืองใจ (resentment type)”

แบบที่สอง บุคคลที่ไม่เคยควบคุมอารมณ์ทางเพศ โดยมีทัศนคติเชิงอารมณ์และไม่เคยคาดหวังประสบการณ์ของความรัก นี่คือ “แบบของการยอมจำนน (resignation type)” บุคคลเช่นนั้นมองว่าความรักเป็นภาพลวงตา พวกเขา รวมถึงดอน ฮวน (Don Juan)

แบบที่สาม เป็น “แบบเฉื่อยชา (inactive type)” เป็นการหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์กับบุคคลอื่น สัญชาตญาณทางเพศถูกแสดงออกในรูปของการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองเท่านั้น กลุ่มนี้รวมถึงวัยรุ่นด้วย ซึ่งทนทุกข์จากความคับข้องใจทางเพศ ซึ่งเป็นการแสดงออกของความเครียดทางจิตวิทยาโดยทั่วไป

ทั้งนี้ความคับข้องใจทางเพศของคนหนุ่มสาวไม่สามารถแก้ไขได้ด้วยการกระทำกิจกรรมทางเพศ แต่ด้วยการมีวุฒิภาวะด้านความรัก ในทฤษฎีนี้บัพัตแนะนำให้คนหนุ่มสาวรวมกลุ่มในรุ่นเดียวกัน คนหนุ่มสาวจะมีความรักในไม่ช้า เขาจะพบกับคู่รัก ในอารมณ์ความรักทางเพศและไม่ใช่อยูในความหมายของกามารมณ์ ทฤษฎีนี้บัพัตเชื่อว่า วิธีการดังกล่าวจะทำให้ความคับข้องใจทางเพศหายไปในที่สุด ฟรังค์กล่าวว่า “ขณะนี้ภายใต้การควบคุมทางด้านอารมณ์ เขาสามารถสร้างความสัมพันธ์ทางกามารมณ์ภายใต้การพิจารณา....ด้วยความรับผิดชอบ เขาสามารถตัดสินใจด้วยตนเองที่จะมีความสัมพันธ์กับคู่รักของเขา”²⁰

ทฤษฎีนี้บัพัตมองว่า การที่จะมีความสัมพันธ์ทางเพศในวัยรุ่นนั้นเป็นสิ่งที่จะต้องควบคุม ถ้ามันไม่ได้เป็นส่วนหนึ่งของความรักที่แท้จริง อย่างไรก็ตาม ในเรื่องนี้ มันเป็นปัญหาที่เกี่ยวข้องทางศีลธรรมของบุคคลและมันเป็นความรับผิดชอบของบุคคลที่จะต้องตัดสินใจด้วยตนเอง งานของนักบัพัตสอนให้เขามีความรับผิดชอบต่อสิ่งที่ได้กระทำลงไป

กล่าวโดยสรุป ทฤษฎีนี้บัพัตเป็นการบัพัตเฉพาะสำหรับผู้ที่มีปัญหาทางด้านสปีริด โดยความหมายของความรักเป็นอีกแนวทางหนึ่งที่จะทำให้บุคคลนั้นมองเห็นศักยภาพของตนและบุคคลอื่นเป็นที่รัก ว่าเขาสามารถทำอะไรได้บ้างและควรจะทำอะไร ซึ่งจะทำให้เขาสามารถมองเห็นความหมายของชีวิต ซึ่งนำไปสู่การค้นพบเป้าหมายของชีวิตได้

ความหมายของความทุกข์ทรมาน

ความรับผิดชอบต่อตระหนักถึงคุณค่าทั้งสามประเภทคือ คุณค่าจากการสร้างสรรค์, คุณค่าจากประสบการณ์ และคุณค่าจากทัศนคติซึ่งถูกตระหนัก ถึงแม้ว่าบุคคลต้องเผชิญกับสิ่งที่ไม่สามารถเลือกได้ มีบางสิ่งที่รับกวนชะตาชีวิต ชีวิตได้รับความหมายสูงสุดไม่เพียงในการเสียสละเท่านั้นในฐานะที่เป็นวีรบุรุษ แต่ยังเป็นกระบวนการที่ต้องเผชิญความตาย อุปสรรคและความทุกข์ปกป้องมนุษย์จากความเฉื่อยชาและความเบื่อหน่าย ทำให้เขามีกิจกรรม ดังนั้นมันจึงนำไปสู่การเจริญเติบโตและมีวุฒิภาวะ

ชะตากรรมที่บุคคลหนึ่งทนทุกข์ถูกกำหนดถึงความเป็นไปได้และยืนหยัดในสิ่งที่จำเป็นเพียงมนุษย์ตระหนักถึงคุณค่าที่เป็นไปได้ในคุณค่าจากการสร้างสรรค์ เมื่อไม่มีวิธีการใดที่จะกำหนดชะตากรรม เป็นเวลาที่คุณค่าทางทัศนคติถูกตระหนักถึง สวรรค์ของคุณค่าทางทัศนคติแยกไม่ได้กับลักษณะซึ่งบุคคลสละตนเองในสิ่งที่เลือกไม่ได้ ดังนั้นคุณค่าจากทัศนคติจึงเป็นการบรรลุอย่างแท้จริง มันเป็นความสำคัญที่ชะตากรรมที่ทำให้เขาต้องสละตนเอง โดยทำให้เป็นความจริงในสิ่งที่ไม่

²⁰ Ibid.

สามารถเลือกได้ ดังนั้นในทุกสถานการณ์ยื่นโอกาสให้เขาตระหนักถึงคุณค่า ถ้าไม่ใช่คุณค่าจากการสร้างสรรค์หรือคุณค่าจากประสบการณ์ ก็นำไปสู่คุณค่าทางทัศนคติ

ฟรังค์ยกตัวอย่างให้เห็นดังนี้ “ครั้งหนึ่งมีหมอซึ่งป่วยเป็นโรคกดดันทางจิตใจอย่างแรง เขาไม่สามารถเอาชนะความรู้สึกที่เขาสูญเสียภรรยาสุดที่รักไปได้ ข้าพเจ้าช่วยเขาได้อย่างไรละ ข้าพเจ้าเริ่มด้วยการไม่บอกอะไรกับเขาเลย แต่ยังคงถามไปยังเขาว่า “อะไรจะเกิดขึ้น ? หากคุณหมอสิ้นชีวิตก่อนและภรรยาของหมอดี๋ยังมีชีวิตต่อไป ?” เขาตอบว่า “เออ ถ้าเป็นเช่นนั้นก็คงแย่ เพราะเธอต้องทรมานมาก” ทันทีนั้นข้าพเจ้าจึงสวนตอบไปว่า “เห็นไหมครับคุณหมอ ภรรยาของคุณหมอพ้นจากความทุกข์ทรมานและเป็นคุณเองที่ช่วยเธอให้พ้นจากความทุกข์ทรมานนี้ ซึ่งคุณเป็นคนรับเคราะห์แทนเธอ โดยดำเนินชีวิตอยู่และอาศัยถึงเธอ” คุณหมอลุกขึ้นจับมืออาลาข้าพเจ้าและออกจากสำนักงานไป จะเห็นได้ว่าเมื่อความทรมานเกิดความหมายขึ้นดังในตัวอย่าง ความทรมานก็จะหมดสภาพที่ทุกข์ทรมานไปในทันที เมื่อมีความหมายของการเสียสละเกิดขึ้น²¹ หรือตัวอย่างชีวิตจริงของฟรังค์เอง เมื่อตอนที่อยู่ในค่ายกักกันเชลยต้องเผชิญความทุกข์ทรมานอย่างสุดจะทน แต่เมื่อพบความหมายในความทุกข์ที่ได้รับแล้ว ก็สามารถรอดพ้นจากวิกฤตการณ์นั้นมาได้ โดยฟรังค์ได้ใคร่ครวญดูความทุกข์ทรมานในช่วงนั้นว่ามีความหมายแฝงอยู่ โดยเขาตระหนักถึงภารกิจที่รออยู่เบื้องหน้า สิ่งนี้เองที่เป็นแรงจูงใจทำให้อยากมีชีวิตอยู่ต่อไป

กล่าวได้ว่า บุคคลที่สามารถมองเห็นความหมายของชีวิตตนได้นั้น สามารถค้นพบได้โดยผ่านความหมายของความทุกข์ทรมานซึ่งเป็นอีกแนวทางหนึ่ง โดยการเปลี่ยนแปลงทัศนคติต่อชะตาชีวิตที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ โดยการพยายามมองเห็นความหมายของความทุกข์ทรมานที่ได้รับ และพร้อมที่จะรับความทุกข์ทรมานนั้น และสิ่งนี้จะทำให้เขามองเห็นความหมายของชีวิตและค้นพบเป้าหมายของชีวิตได้

สรุป ทฤษฎีนี้ยังบังคับได้ให้แนวทางในการค้นพบความหมายของชีวิตหรือการทำชีวิตให้มีความหมายขึ้นมา ซึ่งสามารถตระหนักได้จากสามแนวทางคือ คุณค่าจากการสร้างสรรค์, คุณค่าจากประสบการณ์ และคุณค่าจากทัศนคติ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ชีวิตที่เข้ามา โดยเราจะต้องทำให้แง่มุมที่ได้รับมานั้นมีความหมายและคุณค่า

²¹ Victor Emil Frankl, *Man's Search for Meaning* (New York : Washington Square Press, 1969), p. 135.

งานวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเพื่อให้ทราบถึง ความหมายของชีวิตในทฤษฎีนิยบบำบัด จึงจำเป็นต้องทราบก่อนว่า “ความหมายของชีวิต” ที่ฟรังค์นำเสนอ นั้น อะไรคือความหมายที่แท้จริงของคำว่า “ความหมาย” ในบริบทนี้

ความหมายของคำว่า “ความหมาย” มี 2 นัยยะคือ²²

1. ความหมายเชิงข้อเท็จจริง
2. ความหมายเชิงคุณค่า

เมื่อเราใช้คำว่าความหมายเชิงข้อเท็จจริง เรากำลังมองหาคำอธิบายหรือความชัดเจนเกี่ยวกับสิ่งที่มันเกิดขึ้น เราต้องการที่จะหาว่าทำไมสิ่ง ๆ นั้นมีคุณสมบัติเช่นนั้น เราต้องการที่จะรู้ถึงข้อเท็จจริงที่เป็นไปได้เกี่ยวกับมัน เราต้องการรู้เกี่ยวกับผลที่ตามมา เราต้องการรู้เกี่ยวกับการใช้เพื่อที่จะได้ข้อสังเกตเพิ่มเติม ตัวอย่างเช่น เมื่อเรากล่าวว่า มันหมายถึงอะไรด้านน้ำเค็มที่ 212 องศาเรนไฮน์ ในประโยคนี้ เรากำลังหาสภาพความเป็นจริงของสิ่งนั้น

ส่วนความหมายเชิงคุณค่า เรามักจะใช้ในความหมายที่สัมพันธ์กับความรู้สึกของบุคคล การแสดงอารมณ์ที่ถูกเปิดเผย บางครั้งเป็นการแสดงถึงคุณค่าสูงสุด ซึ่งหมายถึงค่านิยมที่มีผลต่อการประพฤติปฏิบัติหรือเป็นปทัสถานที่ใช้ในการดำเนินชีวิต

จากการศึกษาความหมายของชีวิตในทฤษฎีนิยบบำบัดทำให้ทราบว่า ความหมายของชีวิตตามทฤษฎีนิยบบำบัดเป็นความหมายเชิงคุณค่า เพราะเราไม่ได้ต้องการที่จะทราบถึงความหมายของคำว่า “ชีวิต” ในเชิงข้อเท็จจริงที่ว่า ชีวิตหมายถึงการเจริญเติบโต การออกลูกออกหลานและอื่นๆ แต่ต้องการที่จะทราบถึงความหมายที่มากกว่านั้นคือ ฟรังค์ต้องการนำเสนอเพื่อให้เห็นแนวทางการดำเนินชีวิตหรือจุดประสงค์ของการดำรงอยู่ ซึ่งคำว่า “จุดประสงค์” นั้น เราจะใช้เฉพาะกับสิ่งมีชีวิตที่มีจิตสำนึกหรือมนุษย์เท่านั้น เราไม่อาจกล่าวได้ว่า “จุดประสงค์ของหมอนคืออะไร” เพราะหมอนเป็นสิ่งที่ไม่มีจิตสำนึก เป็นวัตถุทางกายภาพ แต่มนุษย์เป็นผู้สร้างจุดประสงค์ของหมอน หรือว่า “จุดประสงค์ของหัวใจคืออะไร” หัวใจมันไม่ได้เป็นสิ่งที่มีความสำคัญและมันไม่มีจุดประสงค์อยู่ในความตั้งใจอันนั้น มันเป็นการทำหน้าที่ของระบบอวัยวะ ซึ่งจุดประสงค์ของการทำงานนี้ไม่สามารถอ้างถึงมันได้ ฉะนั้นจึงกล่าวได้ว่า การอธิบายจุดประสงค์จะได้รับการยอมรับเมื่อสิ่งนั้นมีจิตสำนึกเท่านั้น²³

²² Iring Singer, *Meaning in Life*(U.S.A. : Maxwell Macmillan., 1992), p. 23.

²³ John Hesper, *An Introduction to Philosophical Analysis*(U.S.A : Prentice – Hall, Inc., 1967), p. 246.

ทฤษฎีนี้บ่งชี้ว่ามีจุดมุ่งหมายให้ผู้สิ้นหวังค้นพบความหมายและจุดประสงค์ในชีวิต²⁴ เพื่อเป็นแรงจูงใจที่จะทำให้เขาสามารถมีชีวิตอยู่เพื่อมันได้ ซึ่งสิ่งนี้เองที่ทำให้มนุษย์แตกต่างจากสัตว์อื่นจะเห็นได้จาก สัตว์ไม่เคยกังวลกับการมีอยู่ของมัน ไม่มีจุดประสงค์ในชีวิต มันจะดำเนินชีวิตเป็นไปตามสัญชาตญาณ แต่สิ่งที่ทำให้มนุษย์แตกต่างจากสัตว์อื่น ฟรังก์มองว่า มนุษย์มีเจตจำนงต่อความหมาย เพื่อที่จะค้นพบและบรรลุจุดประสงค์ในชีวิตและสร้างโลกของเขาได้ ทั้งนี้ฟรังก์เชื่อว่า มนุษย์มีศักยภาพที่จะค้นพบและบรรลุจุดประสงค์ในชีวิตด้วยตนเอง ทั้งนี้เป็นไปตามที่ปัจเจกบุคคลจะตีความหมายตามความเข้าใจของตนเองว่าเป็นอย่างไร ในกระบวนการบำบัด ผู้สิ้นหวังจะต้องมองไปยังอนาคต เพื่อตระหนักถึงภารกิจที่รอคอยอยู่เบื้องหน้า และทุกคนจะต้องรับผิดชอบทำความเข้าใจของชีวิตให้สำเร็จลุล่วง แม้ความเป็นจริงที่ว่า มนุษย์ต้องเผชิญกับความตาย แต่ความตายก็ไม่สามารถลบล้างความหมายของชีวิตได้

กล่าวโดยสรุป ความหมายของชีวิตในทฤษฎีนี้บ่งชี้คือ การตระหนักถึงภารกิจที่รออยู่เบื้องหน้า และทุกคนจะต้องรับผิดชอบทำภารกิจนั้นให้สำเร็จโดยบริบูรณ์

²⁴ Allen E. Ivry, et al., *Counseling and Psychotherapy*(U.S.A. : Prentice – Hall, Inc., 1987), p. 290.