

บทที่ 5

วิจารณ์ สรูป และข้อเสนอแนะ

ทฤษฎีนี้ย่นย่อเป็นการศึกษาเชิงอัตถิภาวะ เพื่อช่วยเหลือบุคคลที่มีปัญหาทางด้านระดับความคิดเชิงปรัชญา (philosophical or spiritual problems) อันได้แก่ ปัญหาความหมายของชีวิต, ความหมายของความตาย, ความหมายของความทุกข์, ความหมายของงานและความหมายของความรัก ซึ่งปัญหาเหล่านี้เป็นผลมาจากความคับข้องใจของภาวะการดำรงอยู่หรืออีกนัยหนึ่งคือ การไร้ความหมายในชีวิต

ความหมายของชีวิตในทฤษฎีนี้ย่นย่อไม่สามารถค้นพบ โดยเพียงแต่การตั้งคำถามถึงจุดประสงค์ของการดำรงอยู่ แต่สามารถค้นพบได้จากปฏิสัมพันธ์ที่มนุษย์มีต่อชีวิต, ต่อสถานการณ์และต่องานที่มนุษย์เผชิญอยู่ มนุษย์ได้รับอิทธิจากปัจจัยทางชีวภาพ, จิตภาพ และสภาพแวดล้อม แต่มนุษย์ยังมีเสรีภาพในการเลือกอยู่เสมอ แม้ว่ามนุษย์จะไม่สามารถควบคุมปัจจัยภายนอก แต่เขาสามารถตอบสนองปัจจัยเหล่านั้นได้ ดังนั้นมนุษย์จึงต้องรับผิดชอบต่อการเลือกในสิ่งที่ได้กระทำลงไป

ความคับข้องใจของภาวะการดำรงอยู่มิใช่เป็นอาการของโรคประสาท (neurosis) หรือโรคจิต (psychosis) แต่มันอาจนำไปสู่อาการของโรคประสาทได้ ซึ่งมันไม่ใช่เกิดจากข้อขัดแย้งระหว่างแรงขับและสัญชาตญาณ แต่มันเป็นปัญหาทางด้านความคิดเชิงปรัชญาที่เกิดจากข้อขัดแย้งระหว่างคุณค่าต่าง ๆ ปัญหาที่มนุษย์ยุคปัจจุบันกำลังเผชิญอยู่เป็นปัญหาเกี่ยวข้องกับคุณค่า, เป้าหมาย, ความหมายของการดำรงอยู่ และคำถามเกี่ยวกับเสรีภาพและความรับผิดชอบ จากปัญหาดังกล่าว ทฤษฎีนี้ย่นย่อ บำบัดมองว่ามีใช่เป็นอาการของโรค แต่เป็นปัญหาทางด้านความคิดที่เกิดจากการใช้ความสามารถทางสติปัญญาในการแสวงหาความหมายอันสูงสุดบางอย่าง ที่จะทำให้เขาสามารถดำรงอยู่เพื่อมันได้อาจกล่าวได้ว่า มันเป็นปัญหาของเจตจำนงต่อความหมาย

ในทฤษฎีนี้ย่นย่อ เจตจำนงต่อความหมายเป็นพลังสำคัญยิ่งที่ขับเคลื่อนพฤติกรรมมนุษย์เพื่อค้นพบและบรรลุจุดประสงค์ของชีวิต และสิ่งนี้เองที่ทำให้มนุษย์มีความแตกต่างจากสัตว์อื่น ดังจะเห็นจากสัตว์จะดำเนินชีวิตเป็นไปตามสัญชาตญาณและไม่เคยกังวลกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง มันจะรู้จักความทุกข์เมื่อต้องเผชิญขณะนั้น แต่สิ่งที่ทำให้มนุษย์แตกต่างจากสัตว์คือ มนุษย์มีสมรรถภาพในการคิด ทำให้มนุษย์มีความทุกข์กับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง และคิดถึงจุดประสงค์ของการดำรงอยู่

คามูส์มีความเห็นสอดคล้องกับความคิดดังกล่าว เขากล่าวว่า “ถ้าข้าพเจ้าเป็นต้นไม้ต้นหนึ่งท่ามกลางพฤกษชาติ เป็นแมวตัวหนึ่งท่ามกลางสัตว์โลกทั้งปวง ชีวิตนี้ก็คงมีความหมายหรือปัญหาเช่นนั้นก็คงไม่เกิดขึ้น เพราะข้าพเจ้าเป็นส่วนหนึ่งของโลก ข้าพเจ้าจะเป็นโลกนี้ ซึ่งเป็นโลกที่ทุกวันนี้ สิ่งที่ทำให้ข้าพเจ้าแยกออกมาจากโลกคือ สัมปชัญญะและความต้องการที่จะคุ้นเคยกับโลก”¹ จากที่กล่าวมาแสดงให้เห็นว่า มนุษย์มีความแตกต่างจากสัตว์อื่นตรงที่มนุษย์ไม่ได้ดำรงอยู่อย่างเป็นไปตามเงื่อนไขภายนอก แต่มนุษย์มีความสามารถทางสติปัญญา ทำให้มนุษย์สามารถเป็นผู้กำหนดตนเอง สิ่งนี้ที่ช่วยให้มนุษย์สามารถสร้างความหมายของชีวิตให้แก่ตนเองได้ ผู้วิจัยไม่เห็นด้วยที่นักจิตบำบัดแนวอื่นมองว่า การแสวงหาความหมายของชีวิตเป็นเพียงอาการของโรคดังที่ฟรอยด์พูดไว้เมื่อบั้นปลายชีวิตของเขาในจดหมายถึงแมรี (Marie) ว่า “การแสวงหาคำตอบเกี่ยวกับความรู้สึกหรือคุณค่าของชีวิต มันเป็นเรื่องที่ทำให้รู้สึกแย่ เพราะว่าเราไม่สามารถเจอคำตอบอันนั้นได้ ในการพยายามทำแบบนั้น ทำให้คน ๆ นั้นต้องยอมรับแรงขับที่ไม่พึงพอใจอย่างมาก”² ซึ่งถ้าเราเห็นด้วยกับคำตอบของฟรอยด์แล้ว จะเห็นว่า คนที่มีสุขภาพที่ดีจะไม่คิดถึงความหมายของชีวิต เขาจะคึกคักในตอนเช้าและดำเนินกิจกรรมในชีวิตตามพลังที่เขามีความพึงพอใจส่วนตัวจากกิจกรรมนั้น เมื่อเขามีอารมณ์ขุ่นมัวหรืออุปสรรคที่มาขัดขวางแรงขับที่ไม่พึงพอใจ เขาจะแก้ไขโดยการทำสิ่งอื่นทดแทน การหมกมุ่นอยู่กับความหมายของชีวิตทำให้เกิดแรงขับที่มนุษย์ปล่อยออกมา มันไร้ประสิทธิภาพ เหมือนกับฟรอยด์ชี้ว่า สิ่งนี้ทำให้เกิดความเศร้าและความกดดัน เพราะฉะนั้น จากทัศนะคำถามเกี่ยวกับความหมายของชีวิตไม่มีคุณค่าอะไร ฟรอยด์กำลังจะบอกว่า “เขาไม่สามารถยืนยันว่า มีสิ่งที่เรียกว่า ความหมายของชีวิตมีจริงเกิดขึ้นอย่างภววิสัย และเขาพยายามจงใจให้เชื่อว่า การหาคำตอบเกี่ยวกับเรื่องนี้เป็นเพียงอาการของโรคป่วยไข้อย่างหนึ่ง”³ ผู้วิจัยมองว่า ฟรอยด์ดูเหมือนว่า เขาจะมองโลกในแง่ร้าย ซึ่งการถามคำถามเกี่ยวกับความหมายของชีวิต มันไม่ใช่แค่เพียงการบ่งชี้ถึงความเจ็บป่วย แต่ในทางตรงกันข้าม มันยังแสดงให้เห็นถึงความคิดสร้างสรรค์และการมีสุขภาพดี (ความสมบูรณ์) ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความสามารถทางสติปัญญาของมนุษย์ในการพยายามแสวงหาคำตอบเกี่ยวกับคุณค่าของการมีอยู่ จากความเห็นของผู้วิจัยดังกล่าวมีความคล้ายคลึงกันกับคำกล่าวของนิทเช่ เมื่อเขากล่าวว่า “มนุษย์คือสัตว์ที่ป่วย

¹ พินิจ รัตนกุล, ปรัชญา(กรุงเทพ ฯ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2517), หน้า 11.

² Irving Singer, *Meaning in Life*(U.S.A. : Maxwell Macmillan, Inc., 1992), p. 3.

³ Ibid., p. 3.

(sick animal) การถามถึงความหมายของชีวิตอาจจะเป็นการแสดงออกของความเป็นมนุษย์มากกว่า เป็นการแสดงออกของความเจ็บป่วยทางจิตหรือความล้มเหลวทางศีลธรรม”⁴

ความหมายของชีวิตในทฤษฎีนี้ยากที่จะหาความหมายโดยทั่วไปได้ แต่เป็นไปตามความเข้าใจของแต่ละบุคคลว่าจะตีความหมายของชีวิตตนว่าอย่างไร ซึ่งมีผลต่อการดำเนินชีวิตของบุคคลนั้น ดังเช่นประสบการณ์ชีวิตของตอลสตอย นักเขียนผู้มีชื่อเสียงของชาวรัสเซีย ได้เขียนไว้ใน “คำสารภาพ” เมื่อมีอายุราว 50 กว่าว่า ชีวิตไร้สาระ เขาได้ประสบกับช่วงเวลาของความสับสน (moments of bewilderment) หลังจากที่เกิดความสงสัยว่าพระเจ้ามีอยู่จริงหรือไม่ เขากล่าวว่า “ชีวิตของข้าพเจ้าอาจดำเนินมาถึงจุดหยุดนิ่ง คล้ายกับไม่รู้ว่าจะดำรงอยู่อย่างไรหรือจะทำอะไรต่อไป”⁵ ซึ่งแนวคิดดังกล่าวมีผลกระทบต่อทัศนะในการดำรงชีวิตและเขาเคยสารภาพว่า เคยคิดจะฆ่าตัวตาย เขาสังเกตเห็นว่า คนทั่วไปมักจะเลือกวิธีการ 1 ใน 4 อย่างเพื่อที่จะจัดการปัญหาเหล่านั้น

1. วิธีหลักหนี่ประการแรกคือ การทำเป็นเพิกเฉย (ignore) ต่อชีวิตที่ไร้ความหมาย คนประเภทนี้ไม่ใช่คนที่มีความรู้จึงมักจะเลือกใช้วิธีการเหล่านี้ คนพวกนี้มักจะพอใจกับความพึงพอใจพื้น ๆ สำหรับตอลสตอยแล้ว เขาจะไม่ได้อะไรจากวิธีการนี้
2. วิธีหลักหนี่ประการที่สองคือ การเสพสุข (epicurienism) พวกที่ใช้วิธีการนี้เชื่อว่าชีวิตไม่มีความหมาย ฉะนั้นพวกนี้สอนให้ไขว่คว้ากับอภิสิทธิ์และความสะดวกสบายเพื่อที่จะรักษาความได้เปรียบและความสะดวกสบาย แม้ว่าพวกเขาจะรู้ว่าต้องใช้โชคเท่านั้นเพื่อรักษาความสุขสนุกสนาน ที่เขาหาได้เพื่อคงอยู่ พวกนี้จึงต้องพยายามหาสิ่งประเทืองใจเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ เพื่อที่จะลืมความจริงที่น่าสะพรึงกลัว ซึ่งความหลอกลวงแบบนี้ ตอลสตอยเรียกว่า เป็นความเฉื่อยชาทางศีลธรรม (moral dullness) เขากล่าวว่า “ข้าพเจ้ามีอาชญากรรมอย่างคนพวกนี้ เพราะเมื่อมีอาชญากรรม ความคิดอันเฉื่อยชาของพวกเขาก็แล้ว ข้าพเจ้าก็มีอาชญากรรมเสแสร้งทำขึ้นได้”⁶
3. วิธีหลักหนี่ประการที่สาม ตอลสตอยยกวิธีการฆ่าตัวตาย เขาเรียกวิธีนี้ว่า เป็นทางเดินของความเข้มแข็งและพลัง (the path of “strength and energy”) เขากล่าวว่า “เมื่อคนเรา

⁴ Ibid.

⁵ Leo Toystoy, *Confession* translated by David Patterson (New York : W.W. Norton, 1983), p. 26.

⁶ Ibid., p. 51.

ตระหนักว่า ชีวิตไม่มีค่าที่จะอยู่ อย่างเหมือนที่เคยเชื่อ การฆ่าตัวตายเป็นวิธีการมีคุณค่าที่สุดจากการหลีกหนีสภาพนี้”⁷

4. วิธีหลีกหนีประการที่สี่ เขาเรียกมันว่า ความอ่อนแอ (weakness) เขาแน่ใจว่า ความตายมันน่าพอใจกว่าการดำรงอยู่ เขาแน่ใจว่า ความหวังซึ่งปราศจากเหตุผล มันจะกลายเป็นแค่การแสดงออกแบบแพ้นหรืออย่างใดอย่างหนึ่ง ตอลสตอยเห็นว่า “ทัศนคติแบบนี้มันเป็นเรื่องน่ารังเกียจและเจ็บปวดสำหรับข้าพเจ้า แต่ข้าพเจ้าก็ยังทำแบบนี้”⁸

จากการที่เขาประสบกับช่วงเวลาของความสับสน แต่ภายหลังเขาก็หันกลับมาเชื่อในพระเจ้าอีกครั้งหลังจากที่ได้ละทิ้งไปนาน ตอลสตอยแก้ไขปัญหานั้นว่า ชีวิตไม่มีความหมาย โดยพยายามหาเหตุผลมาสนับสนุนว่าพระเจ้านั้นอยู่ และหาข้อสรุปว่า “ข้าพเจ้ามีชีวิตก็ต่อเมื่อข้าพเจ้าเชื่อในพระเจ้า ในอดีตข้าพเจ้าก็รู้สึกเช่นนี้ ในขณะนี้ก็เช่นกัน ข้าพเจ้าต้องการรู้จักเพียงพระเจ้าเป็นเจ้า แล้วข้าพเจ้าก็จะมีชีวิต (หาก) ข้าพเจ้าลืมหรือไม่เชื่อในพระองค์ ข้าพเจ้าก็ตาย”⁹

จากที่กล่าวมา สรุปได้ว่าตอลสตอยนำพระเจ้ามาสร้างความหมายของชีวิต แต่บุคคลอื่นอาจจะสร้างความหมายของชีวิตแตกต่างกันไปจากนี้ ทั้งนี้เป็นไปตามความเข้าใจของปัจเจกบุคคลว่าจะตีความหมายของชีวิตตนว่าอย่างไร

ทฤษฎีนี้ย่ำแย่จึงไม่ไปกำหนดความหมายของชีวิตหรือระบุความรับผิดชอบให้ผู้เข้ารับการรักษา แต่พยายามให้เขาพิจารณาปัจจัยต่าง ๆ ซึ่งนำไปสู่การกำหนดปัญหา (define) และวิเคราะห์ปัญหาด้วยตัวเอง (analyze) เพื่อที่จะยอมรับความรับผิดชอบ (to accept responsibility)

ผู้วิจัยมองว่า การนำทฤษฎีนี้มาประยุกต์ในการบำบัดผู้สิ้นหวังได้ก่อให้เกิดประโยชน์อย่างยิ่ง ทั้งนี้เพราะเมื่อพิจารณาสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในชีวิตมนุษย์แล้ว ถ้าความหมายของชีวิตถูกกำหนดไว้ก่อนแล้ว มนุษย์จะต้องพยายามแสวงหาเพื่อไปสู่เป้าหมายนั้น ซึ่งอาจทำให้พลาดได้เช่น ถ้าเป้าหมายของชีวิตคือ ความสุขหรืออำนาจ และมนุษย์ไม่สามารถบรรลุเป้าหมายนั้น เขาจะต้องเผชิญกับความคับข้องในการดำเนินชีวิต แต่ทฤษฎีนี้ย่ำแย่พยายามให้มนุษย์ค้นพบความหมายของชีวิตด้วยตนเอง ทำให้มนุษย์ตระหนักในตนเอง แสวงหาเป้าหมายใดที่จะเป็นไปได้สำหรับเขาและเลือกเป้าหมายให้เหมาะสมกับศักยภาพที่มีอยู่ สิ่งนี้เองที่จะทำให้เขาสามารถค้นพบความหมายของชีวิตที่แท้จริง แต่กระนั้น ผู้วิจัยมองเห็นว่า ทฤษฎีนี้

⁷ Ibid.

⁸ Ibid., p. 52.

⁹ ศุภมิตร เขมาลีลากุล, “การศึกษาเชิงวิจารณ์แนวคิดเรื่องยูเดโมเนีย (Eudaimonia) ของอริสโตเติล”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 2541, หน้า 3.

บ๊อบยังมีจุดบกพร่อง อาทิเช่น การมองปัญหาที่เกิดขึ้นในเชิงปรากฏการณ์วิทยา โดยการจุ่มตัวลงไปในเหตุการณ์อย่างผู้ที่ตกอยู่ในปัญหานั้น ผู้วิจัยเห็นว่า การเข้าใจปัญหาไม่จำเป็นต้องเข้าไปอยู่ในเหตุการณ์นั้น เพราะจะทำให้เกิดอคติได้ง่าย แต่การมองเหตุการณ์จากภายนอก ในฐานะผู้ที่ไม่มีส่วนได้ส่วนเสีย น่าจะเป็นการมองปัญหาได้ตรงกับความเป็นจริงได้ดีกว่าผู้ที่อยู่ในเหตุการณ์นั้น นอกจากนี้ จากการที่ทฤษฎีนี้บ๊อบให้ผู้เข้ารับการรักษาระหนักถึงเสรีภาพที่มีอยู่ ดีความหมายของชีวิตตามที่ตนเข้าใจนั้น ทำให้เกิดปัญหาว่า การที่จะให้ผู้เข้ารับการรักษาคิดความด้วยตนเองนั้นจะมีความน่าเชื่อถือได้มากน้อยแค่ไหนว่า จะนำไปสู่สิ่งที่ดีขึ้น หรือในมุมนกลับกัน การที่นักบำบัดฟังเรื่องราวของผู้เข้ารับการรักษาดำเนินมาแล้วนั้น จะมีความเข้าใจได้มากน้อยแค่ไหนที่จะก้าวไปสู่โลกของผู้ป่วย ซึ่งจะนำไปสู่สิ่งที่ดีขึ้น

สุดท้ายนี้ จากการวิจัยเรื่อง “ความหมายของชีวิตในทฤษฎีนี้บ๊อบ” ทำให้ผู้วิจัยได้มองเห็นคุณค่าของทฤษฎีนี้บ๊อบคือ ทฤษฎีนี้บ๊อบได้มอบคุณค่าให้แก่วงการจิตวิทยา เพราะทำให้นักจิตบำบัดเปิดใจยอมรับปัญหาเชิงปรัชญา ซึ่งเกี่ยวข้องกับเป้าหมายและคุณค่าของการดำรงอยู่และนับเป็นปัญหาส่วนหนึ่งของกระบวนการบำบัด นอกจากนี้ จากการที่ฟรังค์นำหลักปรัชญามาพัฒนาและสร้างเป็นทฤษฎีนี้บ๊อบนั้น ทำให้เป็นงานที่เกิดประโยชน์แก่ผู้ที่สนใจโดยทั่วไปเนื่องจากงานทางปรัชญาเป็นงานที่อ่านค่อนข้างยาก แต่เมื่อฟรังค์นำมาประยุกต์ในกระบวนการบำบัด จึงทำให้เป็นงานที่อ่านได้ไม่ยากนักและเป็นสิ่งที่ไม่คลุมเครืออีกต่อไปเพราะสามารถเห็นผลได้จริงในทางปฏิบัติ

ข้อเสนอแนะ

ความหมายของชีวิตในทฤษฎีนี้บ๊อบ เป็นการศึกษาแนวคิดจากหลักปรัชญา เพื่อนำมาประยุกต์ใช้ในงานด้านจิตบำบัด จึงทำให้ได้แนวคิดว่า ควรจะมีการศึกษาหลักปรัชญาของแต่ละสำนัก เพื่อนำมาประยุกต์ใช้ในงานด้านต่าง ๆ อาทิเช่น ด้านสังคม, ด้านการเมือง เป็นต้น ซึ่งจะทำให้แนวคิดทางปรัชญาที่ได้รับเป็นประโยชน์ในทางปฏิบัติ หรืออาจจะศึกษาความหมายของชีวิตของนักคิดท่านอื่น ๆ ให้กว้างขวางยิ่งขึ้น เพื่อใช้เป็นอีกแนวทางหนึ่งในการดำเนินชีวิตและเป็นประโยชน์แก่ผู้ที่ให้ความสนใจต่อไป