

คอลัมน์ ครึ่งชีวิต

ครึ่งชีวิต : ช่วงแห่งการทดสอบอันยากเย็น

Ned Steward-เขียน, นานาพร-แปล

(Dr. Ned Steward เป็นผู้เชี่ยวชาญด้านการให้การปรึกษามากกว่า 20 ปี ปัจจุบันเป็นอาจารย์สอนวิชา จิตวิทยาและการให้คำปรึกษา ที่โรงเรียนพระคริสตธรรมแบปติสต์สวนพลู, นานาพร เป็นผู้มีความสนใจและความใฝ่ฝันหลากหลาย ปัจจุบันทำงานด้านการตลาดในบริษัทผู้นำด้านนวัตกรรมและเทคโนโลยีไอที)

ในบทความฉบับที่แล้วผมได้เขียนถึง การใช้ชีวิตในช่วงเวลาแห่งครึ่งชีวิต เรากำหนดว่าครึ่งชีวิตคือช่วงอายุระหว่าง 40 – 60 ปี นับเป็นช่วงเวลาที่ว่างที่เดียว แต่สิ่งที่เราพูดไปนั้นส่วนใหญ่จะเกี่ยวข้องกับช่วงอายุระหว่าง 40 – 50 ปีมากกว่า แต่ข้อยกเว้นย่อมมีเสมอ และคุณก็ควรจะคาดหวังว่าชีวิตของคุณก็มีข้อยกเว้นได้เช่นกัน

ในบทความแรกผมได้เขียนถึงปรากฏการณ์รุ่มๆ ของวิกฤตครึ่งชีวิต ผมได้กล่าวว่า ผู้คนส่วนใหญ่จะผ่านช่วงเวลาวิกฤตบางอย่างไม่ว่าจะเป็นเรื่องใหญ่โตมีผลกระทบมากมาย หรือเรื่องเล็กๆ ดูไม่สลักสำคัญอะไร ในบทความนี้ผมจะมุ่งเน้นวิกฤตที่มีผลกระทบมาก และค่อนข้างมีนัยสำคัญ เราหวังว่าสิ่งเหล่านี้จะไม่เกิดขึ้นกับคุณเลย แต่ถ้าหากเกิดขึ้น ก็โปรดอย่ารู้สึกแค้นกับตัวเอง

จอยแต่งงานมาแล้ว 15 ปี และสงสัยว่าจะทนต่อไปได้อีกหรือไม่ สิ่งที่คุณรู้สึกจะนำไปสู่การล่มสลายของชีวิตคู่หรือไม่ จอยรู้สึกเศร้าหมองอยู่ตลอดเวลา และกินยาเพื่อจะทำให้เธอรู้สึกเป็นปกติได้มากขึ้น บอกขากว่าสิ่งนี้เกิดขึ้นตั้งแต่เมื่อไร แต่ 5 ปีหลังมานี้ เธอรู้สึกแปลกหน้ากับตัวเองมากขึ้น ก่อนแต่งงาน เธอมีความสุขกับชีวิตโสด แท้ที่จริงหลังแต่งงาน เธอยังทำงานอาชีพด้านการวิจัยทางการแพทย์ต่อและประสบความสำเร็จอย่างดี สถานภาพและความรับผิดชอบของเธอสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว และแล้ว...เธอก็มีลูกคนแรก

ขณะอยู่ที่บ้านกับลูกสาวที่ “พึ่งคลอด” นั้น เธอรู้สึกกระวนกระวาย คิดถึงเพื่อนๆ ที่ทำงาน คิดถึงความท้าทายของการแก้ไขปัญหาดังกล่าว การดูแลลูกเป็นสิ่งที่คุณและทำให้รู้สึกดี แต่ทำไมทำให้รู้สึกอึดอัดใจ อีกไม่นานนัก เธอก็ให้กำเนิดลูกชายอีกหนึ่งคน จอยเห็นด้วยกับสามีว่าการอยู่กับบ้านเพื่อเลี้ยงลูกเป็นสิ่งสำคัญ แต่เธอกลับไม่รู้สึกปีติยินดีหรือเป็นสุขเอาเลย

ขณะที่จอยเริ่มรู้สึกเช่นนั้น ความรู้สึกซึ่งเธอคิดว่าพ่อแม่ไม่ควรจะมี เธอก็ยังรู้สึกห่างเหินจากสามี ผู้ซึ่งให้คุณค่าอย่างมากต่อครอบครัวที่ทั้งสองกำลังสร้างขึ้น เขาภูมิใจมากที่สามารถหาเลี้ยงครอบครัวได้โดยไม่ต้องพึ่งเงินเดือนจากภรรยา ขณะที่เขาพูดเรื่องนี้มากขึ้น จอยก็ยังเงิบลงทุกที เธอไม่อาจพูดสิ่งที่คุณรู้สึกนี้กับใครได้

ช่วงครึ่งชีวิตมักเป็นเวลาของการทบทวนและการประเมิน ผู้คนเริ่มตระหนักว่าไม่อาจบรรลุเป้าหมายบางอย่างในชีวิต และเริ่มปฏิบัติต่อการตระหนักนี้ บางคนสามารถยอมรับเป้าหมายและความฝันอื่นๆ หรือยอมปรับความคิดของตนให้เข้ากับสภาพความเป็นจริงในตอนนั้น แต่บางคนมีปัญหาในการปรับตัว ก็อาจนำไปสู่ความเศร้าหมอง วิตก กระวนกระวาย หรือการรับมือรูปแบบต่างๆ ที่ก่อผลเสียหายร้ายแรงได้

เกิดอะไรขึ้นในชีวิตของจอย ประการแรก เธอมีประสบการณ์ที่ยิ่งในฐานะนักอาชีพจนเธอเกิดความเครียดที่ต้องละทิ้งสถานภาพและความท้าทายของการทำงาน เธอได้รับความรู้สึกว่าคุณค่าชีวิตการทำงาน แม้จะรู้ว่าการมีลูกเป็นส่วนหนึ่งของการแต่งงานมีครอบครัว แต่เธอไม่ได้เตรียมที่จะปรับเปลี่ยนมุมมองอันเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อรองรับสภาวะใหม่นี้ของตน

คนที่ประสบวิกฤตครึ่งชีวิตหลายคนมีเรื่องที่ดีค้างมาจากอดีต พวกเขา มีความหวังและความฝันที่คล้อยซึ่งแตกสลายไปในทางใดทางหนึ่ง หลายคนหาความรู้สึกอึดอัดและพอใจในตนเองจากงานหรือกิจกรรมที่ทำ การเปลี่ยนแปลงใดๆ ในทิศทางใดของชีวิต ก็อาจเป็นปัญหา

นอกจากนี้ ยังมีบางคนที่มีชีวิตปัจจุบันอาจไม่ค่อยดีนัก สามีหรือภรรยาอาจมาถึงช่วงครึ่งชีวิต ซึ่งฝังตัวอยู่ในชีวิตคู่ที่ความสัมพันธ์ไม่ค่อยดี ดังนั้นพวกเขาจึงยื่นมือไปหาคนอื่น แทนที่จะพยายามปรับปรุงความสัมพันธ์ในชีวิตคู่ของตน เขาอ้างว่า คนสมควรได้รับความสุขและอาจหันไปหาสิ่งที่คิดศีลธรรมหรืออาจเป็นอาชญากรรมด้วยซ้ำไป เพื่อจะได้ความสุกนั้นมา ในกรณีนี้ เราเห็นผู้ชายมีชู้ เพราะเขาไม่มีความสุขกับภรรยาของตน เราเห็นหญิงเริ่มขโมยเงินจากเจ้านาย เพราะเธอคิดว่าเธอสมควรที่จะได้รับสิ่งที่เงินซึ่งเพิ่มขึ้นมานั้นจะซื้อหาได้

แน่นอน การคิดศีลธรรมและอาชญากรรมมักมีราคาที่ต้องจ่ายและผลตอบแทนในทางลบเสมอ แต่นอกเหนือจากนั้น นี่ก็คนที่ต้องการจะปิดชีวิตปัจจุบันของเขาและเธอให้หันทาง จะหาความสุขในทางอื่น เส้นทางเหล่านี้บางเส้นทางก็อาจนำไปสู่ความสุข แต่เส้นทางก็นำไปสู่ความเศร้ามากกว่าเดิม

จอร์จ อายุ 42 ปี เป็นคุณพ่อและนักธุรกิจที่ประสบความสำเร็จ แต่เขารู้สึกเบื่อและอยากจะหยุดพักจากชีวิตปกติ ดังนั้นเขาจึงลาออกจากราน ไปแคมป์ตามลำพังเป็นเวลา 3 เดือน สิ่งนี้อาจทำให้เกิดปัญหาจริงๆ แต่ภรรยาของจอร์จเข้าใจสถานการณ์ เธอจึงอดทนรอคอยด้วยความหวังว่าจอร์จจะได้สติกลับมาสู่ครอบครัวและการทำงานของเขาดั้งเดิม และเขาก็กลับมาจริงๆ เพราะเหตุที่จอร์จได้หยุดพัก เขารู้สึกมีอิสระในการเลือกซึ่งเขาไม่เคยประสบมาก่อน เขารู้ว่าการกลับมาหาครอบครัวและการทำงานเป็นทางเลือก ไม่ใช่สิ่งที่ยากเกินไปอีกต่อไป บางคนอาจเปลี่ยนอาชีพ ออกไปผจญภัยซึ่งเขาเคยได้แต่ใฝ่ฝันถึงกิจกรรมเหล่านี้ อาจเป็นเรื่องดีและประโยชน์

ผู้เชี่ยวชาญด้านกระบวนการเติบโตและสูงวัยขึ้นของมนุษย์เขียนถึงช่วงครึ่งชีวิตว่าเหมือนกับที่ได้กลับมาเป็นวัยรุ่นอีกครั้ง เราอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่ชัดเจนว่าจะลงเอยอย่างไร ซึ่งจะต้องตัดสินใจเรื่องสำคัญ หลังจากช่วงการประเมินและสำรวจตรวจสอบชีวิตแล้ว ก็เป็นเวลาที่เราจะผูกพันอุทิศตนแก่สิ่งที่สำคัญในชีวิต นี่เป็นส่วนหนึ่งในเรื่องราวของจอร์จ

แต่ถ้าสมมติว่าจอร์จยอมให้ตัวเองเข้าไปพัวพันกับกิจกรรมที่ทำร้ายตนเองและครอบครัว เช่น เขาอาจไปพบรักกับผู้หญิงคนหนึ่ง หรืออาจจะตัดสินใจว่าเขาอยากเป็นโสดหรือต้องเป็นโสดให้ได้ บางคนอาจหันไปหาเซสชันหรือดื่มเหล้าหัวราน้ำ ก่อความเสียหายมากมาย บางคนจมลงสู่ความซึมเศร้าอันขมขื่นหรืออดทน ทุกสิ่งเหล่านี้ก่อให้เกิดความรู้สึกผิดซึ่งแก่ใจเขา และความรู้สึกผิดอาจทำให้คนเราทำสิ่งที่เราจะไม่ทำเลยถ้าไม่รู้สึกเช่นนั้น

วิกฤตครึ่งชีวิตของเบอร์นี่ไม่ก่อขุ่นแค้น เธอพบว่าตัวเองต้องมาคอยดูแลพ่อแม่ซึ่งไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ เนื่องจากตอนนี้ลูกๆ ของเธอก็โตๆ กันหมดแล้วและไม่ต้องพึ่งพาเธออย่างแต่ก่อน เบอร์นี่ก็เลขนิกรที่เธอต้องใช้ชีวิตเป็นผู้ดูแลอยู่รำไป คอนแรกๆ ก็ต้องการเธอมาก แล้วเดี๋ยวนี้พ่อแม่ก็ต้องการเธอมาก ในช่วงชีวิตที่เธอควรมีเวลาให้ตนเองมากขึ้น เธอกลับต้องมาคอยดูแลพ่อแม่ นี่ทำให้เกิดความชะงักงันชั่วคราว

ครั้นเมื่อเบอร์นี่ตรวจสอบสถานการณ์และทางเลือกที่เธอมีอยู่ แล้วก็ตัดสินใจอย่างสร้างสรรค์ เริ่มแรกเธอนึกถึงความฝันที่เธออยากเป็นศิลปิน เธอยังจะทำตามฝันได้หรือเปล่า? ดังนั้นเบอร์นี่จึงลาออกจากการเป็นครูในโรงเรียนและตัดสินใจจะเป็นศิลปิน ในความเป็นจริง เรื่องนี้เป็นไปได้ เพราะเธอจะได้ทำงานที่บ้าน วาดภาพ และสร้างงานปฏิมากรรม และมีเวลาดูแลพ่อแม่มากขึ้นด้วย สามีมของเบอร์นี่ก็สนับสนุน และให้ความมั่นใจว่าเขาสามารถเลี้ยงดูครอบครัวได้โดยไม่ต้องอาศัยเงินเดือนของเธอ

นี่เป็นความท้าทายและการเปลี่ยนแปลงเพียงบางส่วนซึ่งอาจเกิดขึ้นในช่วงครึ่งชีวิต บางคนอาจจะปรับตัวได้ง่าย แต่สำหรับบางคนอาจมีความยากลำบากและต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่นให้คำปรึกษาและคนที่เขาไว้วางใจระบายนใจให้ฟัง

ในบทต่อไป ผมจะเขียนถึงแนวทางดีๆ ซึ่งคนเราใช้ปรับตัวในวิกฤตครึ่งชีวิต ผมจะชี้ให้คุณเห็นว่า จะเล่นเรือชีวิตผ่านห้วงน้ำปั่นป่วนแห่งครึ่งชีวิตและกลายเป็นบุคคลที่เป็นสุขมากขึ้นและอึดอมใจมากขึ้นได้อย่างไร