



ในวันที่ลูก (วัยรุ่น) คิดต่าง

โดย เมริษา ยอดมณฑป

นักจิตวิทยาเจ้าของเพจ ‘ตามใจนักจิตวิทยา’



“การยอมรับในความแตกต่าง” เริ่มต้นที่ครอบครัว

ปัจจุบันสังคมของเราแคบลง เนื่องด้วยคนทุกคนสามารถเข้าถึงข่าวสาร พูดคุยกับผู้อื่นที่อยู่อีกซีกโลกเพียงแค่ปลายนิ้วสัมผัส ในขณะที่โลกโตนย่อให้เล็กลง แต่ใจของคนเราแคบลงไปด้วยหรือไม่?

ความแตกต่างในสังคม คือ สิ่งที่เราหลีกเลี่ยงไม่ได้ ความแตกต่างไม่ได้หมายถึงแค่เพียงรูปลักษณ์ภายนอก ภาษาที่ใช้สื่อสารเท่านั้น แต่หมายรวมถึงความเชื่อ ทักษะคติ การให้คุณค่า วิถีชีวิต และอื่น ๆ อีกมากมาย ซึ่งเป็นผลมาจาก พันธุกรรมและสภาพแวดล้อมและการเลี้ยงดู

ในเมื่อพันธุกรรม คือ ปัจจัยทางชีวภาพที่เราไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ แต่การเลี้ยงดู คือ ปัจจัยทางสภาพแวดล้อมที่เราสามารถเปลี่ยนแปลงได้บางคนบอกว่า “ไม่จริงเสียหน่อย เพราะตอนที่เขาเป็นเด็กเขาเปลี่ยนพ่อแม่ของเขาไม่ได้” นั่นก็อาจจะเป็นเรื่องเศร้าของใครหลายๆ คน แต่วันนี้ที่เราเป็นผู้ใหญ่ เมื่อเรารู้ตัวแล้วว่า เราย้อนเวลากลับไปแก้ที่พ่อแม่ของตนเองไม่ได้ เราควรยอมรับ และเดินหน้าต่อไป

ที่สำคัญสำหรับใครบางคน ที่วันนี้ได้มีโอกาสเป็นพ่อแม่ของเด็กคนหนึ่ง เราจะเปลี่ยนแปลงตัวเราเพื่อเขาไหม?





นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน Diana Baumrind (1971) ได้แบ่งรูปแบบการเลี้ยงดูเด็กของพ่อแม่ออกเป็น 4 แบบ ซึ่งแต่ละแบบจะส่งผลต่อเด็กที่เติบโตมาแตกต่างกัน

1. พ่อแม่ที่ชอบควบคุมและเรียกร้องจากลูก (Authoritarian parenting style)

พ่อแม่รูปแบบนี้จะค่อนข้างเรียกร้องให้ลูกตอบสนองต่อความต้องการของตนเอง พ่อแม่มักจะเข้มงวดมาก ไม่ค่อยอธิบายเหตุผลให้ลูกฟัง และต้องการควบคุมลูกอยู่เสมอ

ผลลัพธ์ของเด็กที่เติบโตมากับพ่อแม่ที่ชอบควบคุม เด็กอาจจะมีแนวโน้มเคารพกฎกติกาอย่างเข้มงวด ปราศจากความยืดหยุ่น หากมีใครที่แตกต่างจากตนหรือกลุ่ม เขาจะมองว่า ความแตกต่างที่คนๆ นั้นมีเป็นสิ่งที่ไม่ดี และยอมรับไม่ได้ เนื่องจากพ่อแม่ของเขาเองก็ไม่ยอมรับตัวเขาเมื่อเขาเห็นต่างจากพ่อแม่นั่นเอง (และพ่อแม่ไม่ยอมรับเขาอย่างรุนแรงด้วย)

2. พ่อแม่ที่เอาใจลูกและทำตามคำเรียกร้องของลูกแทบจะทุกอย่าง (Permissive parenting style)

พ่อแม่รูปแบบนี้มักจะทำตามคำเรียกร้องจากลูกเสมอ แม้ว่าสิ่งนั้นจะเหมาะสมหรือไม่เหมาะสมก็ตาม พ่อแม่กลุ่มนี้จะกลัวการขัดใจลูก เพราะกลัวว่าถ้าขัดใจลูกแล้วลูกร้องไห้ ลูกจะไม่รักตนเอง

ผลลัพธ์ของเด็กที่เติบโตมากับพ่อแม่ที่เอาใจ เด็กจะยึดตัวเป็นศูนย์กลาง (ของทุกสิ่ง) เมื่อเข้าสู่สังคม แม้จะเป็นคนที่เห็นคุณค่าในตัวเองสูง แต่กลับไม่รู้สึกมั่นคง เพราะต้องพึ่งพาคนอื่นอยู่เสมอ มักจะชอบการควบคุมบงการให้ผู้อื่นทำตามข้อเรียกร้องของตน

3. พ่อแม่ที่ทอดทิ้งลูก (Uninvolved parenting style)

พ่อแม่รูปแบบนี้จะไม่เอาใจใส่ลูกหรือเอาใจใส่น้อยมาก เรียกได้ว่าแทบไม่สนใจหรือตอบสนองต่อลูกเลย

ผลลัพธ์ของเด็กที่เติบโตมากับพ่อแม่ที่ทอดทิ้งเขา เด็กจะรู้สึกว่าเขาไม่มีคุณค่า ไม่คู่ควรกับสิ่งดี ๆ ไม่ไว้ใจโลก และไม่เชื่อใจใคร พวกเขาเรียนรู้ที่จะเอาตัวรอดด้วยตนเอง ไม่ต้องการพึ่งพิงใคร แม้เขาต้องการความรัก แต่จะไม่กล้าเปิดใจให้ใครเข้ามาง่าย ๆ เมื่อเขาสังคมมักจะต่อต้านการเข้าไปอยู่ร่วมกับผู้อื่น บางคนทำตัวสวกระแสสังคมเพื่อสร้างจุดเด่นให้กับตนเอง

4. พ่อแม่ที่เอาใจใส่ (Authoritative parenting style)

พ่อแม่รูปแบบนี้ค่อนข้างเอาใจใส่ลูก ตอบสนองลูกเมื่อลูกร้องขอและสิ่งนั้นเหมาะสม มีการสอนสั่งวินัย และอธิบายสิ่งต่าง ๆ อย่างเป็นเหตุเป็นผล ไม่ใช่อารมณ์ในการเลี้ยงลูก





ผลลัพธ์ของเด็กที่เติบโตมากับพ่อแม่ที่เอาใจใส่ เด็กจะเห็นคุณค่าในตนเอง ในขณะที่เดียวกันก็เห็นคุณค่าในตัวผู้อื่นเช่นกัน เมื่อเข้าสู่สังคมเขาจะสามารถปรับตัวเข้าสู่กลุ่ม และยอมรับในกฎกติกาได้ เมื่อเพื่อนแตกต่างจากตน ยินดีที่จะเรียนรู้ทำความเข้าใจในความแตกต่างนั้น

แม้ว่าจะมีอีกหลายปัจจัยที่ส่งผลต่อคนๆ หนึ่ง แต่การเลี้ยงดูเป็นหนึ่งในปัจจัยที่มีอิทธิพลอย่างมากต่อการเติบโตของเด็กสู่การเป็นผู้ใหญ่

ในสังคมที่เต็มไปด้วยความแตกต่าง หากเราสามารถเลี้ยงเด็กคนหนึ่งให้เติบโตขึ้นมาเป็นผู้ยอมรับความแตกต่างอย่างเข้าใจ ไม่ดูถูกผู้อื่นว่าด้อยกว่าตน และในขณะที่เดียวกันก็พร้อมที่จะยื่นหยัดเพื่อคุณค่าที่ตนเองเชื่อโดยไม่ทำให้ใครเดือดร้อน

การ ‘ยอมรับ’ จึงควรมาก่อน ‘ความเข้าใจ’ เพราะหากปราศจากซึ่งการยอมรับแล้ว เราจะพยายามหาข้อผิดพลาดในตัวของตัวเอง จนไม่สามารถเปิดใจยอมรับได้ ในทางกลับกันหากเราพยายาม ‘ยอมรับ’ ก่อน แม้สิ่งนั้นไม่ได้ถูก (ใจ) ไปเสียทั้งหมด แต่นั่นจะนำไปสู่ความเข้าใจได้ เพราะเราจะตั้งใจฟังเขาได้ และยอมรับเขาอย่างแท้จริง

ดังนั้น วันนี้ที่เราย้อนกลับไปแก้ไขพ่อแม่ของเราไม่ได้ ให้เรามองไปข้างหน้า ยอมรับตัวเรา ถ้าสิ่งไหนดีให้รักษามันไว้ ถ้าสิ่งไหนไม่ดีก็เรียนรู้เป็นบทเรียน เพื่อวันหนึ่งเรามีเด็กน้อยที่ต้องดูแล เราจะได้ปลูกเมล็ดพันธุ์ดี ๆ ในใจเขา เพื่อออกมาเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพต่อไปในอนาคต

ในวันที่ลูก (วัยรุ่น) เห็นต่างจากพ่อแม่ และพ่อแม่เห็นต่างกับลูก

วัยทองของเด็ก 2 ขวบ คือ ช่วงวัยที่พ่อแม่เริ่มหนักใจ เพียงเพราะลูกเริ่มปฏิเสธเป็น ต่อต้าน แต่ ณ เวียนั้น สิ่งที่ลูกทำอาจจะเพียง แคบอกรว่า ‘ไม่กิน’ ‘ไม่เอา’ ‘ไม่ทำ’ เราบอกให้ไปทางซ้าย ลูกจะเดินไปทางขวา เราบอกให้ลูกนอน ลูกก็จะวิ่ง แต่นั่นเป็นเพียงจุดเริ่มต้น

วัยรุ่น คือ ช่วงวัยที่ (ต้อง) เป็นตัวของตัวเองอย่างที่แท้จริง เขาต้องการมีอัตลักษณ์ (มีตัวตน) ได้รับการยอมรับ โดยเฉพาะจากสังคมเพื่อน ความคิดที่เขามี เขาจะพยายามแสดงออกมาไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง นั่นเป็นหน้าที่ของวัยรุ่น

คำถาม ‘ถ้าวันนี้ลูกของเราคิดต่างจากเรา...พ่อแม่อย่างเราควรจะทำอย่างไร’

คำตอบนั้นเรียบง่าย นั่นคือ ‘รับฟัง’ แต่เป็นสิ่งที่ยากจะปฏิบัติอย่างยิ่ง โดยเฉพาะในกรณีที่ความคิดลูกช่างแตกต่าง และตรงข้ามกับเราเสียเหลือเกิน...

เมื่อความเห็นต่างระหว่างพ่อแม่กับลูก ค่อยๆ นำไปสู่ความขัดแย้งภายในครอบครัวที่ร้อนระอุขึ้นทุกวัน จนทำให้ต่างฝ่ายต่างมองหน้ากันไม่ติด หรือถึงขั้นทำร้ายกันเพียงเพราะเราไม่เห็นด้วยในความคิดของกันและกัน





สำหรับพ่อแม่ เราควรวางอำนาจในการเป็นพ่อแม่ลง แล้วรับฟังในสิ่งที่ลูกพูด เราไม่จำเป็นต้องเห็นด้วยกับสิ่งที่เขาคิด แต่ขณะเดียวกันก็ไม่จำเป็นต้องโต้เถียงกับลูกอย่างเอาเป็นเอาตาย เพราะสิ่งที่เราต้องการ คือ ‘ความเข้าใจ’ ไม่ใช่ ‘การเอาชนะ’ โดยเฉพาะเอาชนะเขาด้วยการอ้างสิทธิ์การเป็นพ่อแม่ หรือผู้ใหญ่ที่มีอำนาจมากกว่า ผลลัพธ์ คือ ลูกจะถอยห่าง และสร้างกำแพงหนากับพ่อแม่

“คนเราทุกคน ไม่ว่าจะ เป็นพ่อแม่หรือลูก จะเปิดใจเข้าหากันได้ ก็ต่อเมื่อเรามีความสบายใจว่า เราอยู่ในพื้นที่ที่ปลอดภัย”

ถ้าความคิดหรือการกระทำของลูกไม่เหมาะสม พ่อแม่สามารถให้คำชี้แนะได้ แต่วิธีการแนะนำต้องไม่ใช่ด้วยอารมณ์ทางลบซึ่งแสดงออกผ่านการใช้ถ้อยคำรุนแรง การประชดประชัน การทำให้อับอาย หรือ อื่น ๆ ที่เป็นไปในทางลบ การพูดคุยควรดำเนินไปด้วยเหตุผล และรับฟังกันด้วยความเคารพ (ฝ่ายใดพูดอยู่ อีกฝ่ายจะไม่พูดแทรก จะฟังจนจบ ค่อยพูดในสิ่งที่ต้องการ และไม่จ้องจับผิดอีกฝ่าย)

ด้วยเหตุนี้สิ่งที่เราควรตระหนักรู้ เพื่อช่วยลดอคติในใจ และเปิดใจเข้าหากันและกันมากขึ้น มีดังนี้

ข้อที่ 1 เห็นต่างไม่ใช่เรื่องผิดอะไร และไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนอีกฝ่ายไม่เคารพเรา

พ่อแม่อาจจะมองว่าลูกที่เห็นต่างจากตน คือ ลูกที่ไม่เคารพพ่อแม่ ซึ่งความนี้ผิดมหันต์ เพราะความเห็นที่แตกต่างไม่ได้แปลว่า เขาเคารพเราน้อยลง

เด็กทุกคนที่เติบโต ตัวตนของเขาก็ค่อยๆ ชัดเจนมากขึ้น เขาย่อมมีความคิดเป็นของตัวเอง ซึ่งเป็นธรรมดาที่เขาอยากแสดงความคิดเห็นให้คนอื่นรับรู้ ถ้าพ่อแม่มองว่าเป็นเรื่องดีที่ลูกกล้าแสดงออกทางความคิดในครอบครัว เราจะรู้สึกว่าคุณมองว่าครอบครัวเป็นพื้นที่ที่ปลอดภัยที่เขาสามารถเป็นตัวเองได้

ที่สำคัญพ่อแม่ที่เห็นต่างจากลูก ก็ไม่ได้แปลว่า พ่อแม่จะเป็นพ่อแม่ที่แย่อะไรไป หากทั้งสองฝ่ายแยกการใช้ชีวิต ความเป็นพ่อแม่ลูก ออกจากความคิดเห็นของแต่ละคน เราจะสามารถมีความรักและเคารพกันและกันได้ แม้เราเห็นไม่ตรงกัน

แต่ถ้าเห็นต่าง แล้วไม่เคารพในความเห็นต่างของแต่ละคน ก็จะนำไปสู่การทำร้าย (ใจ) กันในครอบครัว เช่น เมื่อลูกเห็นต่าง แล้วพ่อแม่เข้าไปกดดัน หรือทำร้ายเขาด้วยการพูดจาที่รุนแรงและตำหนิสิ่งที่ลูกเชื่อ นั่นคือการไม่เคารพในตัวลูก เช่นเดียวกันหากลูกที่มีพ่อแม่เห็นต่างจากตัวเอง แล้วพูดจาทำร้ายพ่อแม่ในแบบเดียวกัน ก็จะทำให้เกิดความขัดแย้งที่ไม่มีวันสิ้นสุด

“เห็นต่างได้ แต่อย่าลืมหาเคารพซึ่งกันและกันด้วย”

ข้อที่ 2 การยอมรับ ควรมาก่อนความเข้าใจ





เพราะถ้าหากเรายังยอมรับในสิ่งที่อีกฝ่ายเป็นไม่ได้ เราจะพยายามมองหาจุดผิดพลาดของเขาตลอดเวลา และนั่นไม่สามารถนำไปสู่ความเข้าใจอย่างแท้จริงได้ แม้เราจะไม่ยอมรับในสิ่งที่เขาคิดหรือพูดได้เต็มร้อยเปอร์เซ็นต์ แต่เราไม่จำเป็นต้องต่อสู้กันด้วยเหตุผลเพียงเพราะ เราเห็นต่างกัน

“คนเราทุกคน ไม่ว่าจะพ่อแม่หรือลูก จะเปิดใจเข้าหากันได้ ก็ต่อเมื่อเรามีความสบายใจว่า เราอยู่ในพื้นที่ที่ปลอดภัย”

เมื่อเรายอมรับกันและกันได้มากพอ ‘การฟังกันและกันด้วยใจ จากใจจริง’ คือ สิ่งที่จะช่วยให้ความสัมพันธ์ระหว่างเรากับลูกได้รับการสานต่อขึ้นมาใหม่ ซึ่งการฟังที่ดีจะนำไปสู่บทสนทนาที่ไม่ทำร้าย (ใจ) กัน และทำให้เราเข้าใจกันมากขึ้น สิ่งสำคัญของการเข้าใจมากขึ้น ไม่ได้แปลว่า พ่อแม่กับเราต้องเห็นตรงกันทุกเรื่อง แต่หมายความว่า เราจะพูดคุยกันอย่างตรงไปตรงมา โดยปราศจากถ้อยคำทำร้ายใจซึ่งกันและกันได้

บ่อยครั้งเราพบว่า บางทีพ่อแม่หรือลูกต้องการเพียงแค่ระบายเรื่องราวภายในใจออกมา พวกเขาต้องการ ‘ผู้ฟัง’ ไม่ใช่ผู้ช่วยเหลือ หรือวิธีแก้ปัญหา

คำที่จะช่วยลดความขัดแย้งระหว่างเรากับพ่อแม่ได้ เช่น “นั่นสินะ” เมื่อพ่อแม่มาคุย (บ่น) กับเราถึงเรื่องบางเรื่อง หากเราไม่มีความคิดเห็นใด บางครั้งการบอกไปว่า “นั่นสินะ” อาจจะทำให้พวกเขา รู้สึกว่า ลูกรับฟังและยอมรับในสิ่งที่เขาพูดอยู่

ข้อที่ 3 พ่อ แม่ ลูก เราต่างเป็นคนละคนกัน ต่างก็มีชีวิต ความรู้สึกนึกคิด เป็นของตัวเอง

สิ่งสำคัญที่ลืมเสียไม่ได้ คือ พ่อ แม่ ลูก เราต่างเป็นคนละคนกัน เราจะมาคาดหวังให้แต่ละคนมาเข้าใจเราทุก ๆ อย่างคงเป็นไปได้ เพราะถึงแม้จะเป็นสายเลือดเดียวกัน แต่เมื่อเป็นคนละคน มุมมองก็คนละมุมมอง เนื่องจากบุคลิกอุปนิสัยที่ไม่เหมือนกัน นำไปสู่การมองโลกที่แตกต่างกันออกไป

“เคารพและเข้าใจในความเป็นเขา และไม่คาดหวังให้อีกฝ่ายต้องเชื่อ คิด และทำเหมือนเรา”

แต่ถ้าหากอีกฝ่ายยังไม่พร้อมที่จะยอมรับและเข้าใจในความเป็นเรา ให้เราเรียนรู้ที่จะทำความเข้าใจและเข้าใจตัวเองก่อน เพราะคนที่เข้าใจตัวเองดีที่สุด คือ ตัวเราเอง

ถ้าหากเราไม่เริ่มต้นที่จะเรียนรู้ภายใน และทำความเข้าใจตนเองเสียก่อน คงยากที่ใครจะมาเข้าใจเรา การเข้าใจตนเองจะนำไปสู่ ‘การตระหนักรู้’ ทั้งเรื่องการกระทำ (พฤติกรรม) ที่มีทั้งเหมาะสม และไม่เหมาะสม ถ้าหากเราทำในสิ่งที่ผิดพลาดไป เราจะรู้ตัว และแก้ไขปรับเปลี่ยนได้ทัน ไม่ส่งต่อพฤติกรรมนั้นไปสู่ลูกหลานของเราต่อไป

นอกจากนี้ถ้าหากเราเรียนรู้ที่จะเข้าใจตัวเอง และเลือกที่จะเป็นฝ่ายรักตัวเองก่อน เราจะเติมเต็มตัวเองได้โดยไม่ต้องพึ่งพาความรักจากผู้อื่น เมื่อเรามีความรักให้ใคร ความรักนั้นจะเป็นความรักที่ไม่ได้มาพร้อมความคาดหวัง เราจะสามารถสร้างครอบครัวได้โดยไม่สร้างข้อผูกมัดที่เกิดจากความความต้องการของเราเอาไว้กับใคร โดยเฉพาะกับลูกของเราที่เกิดขึ้นมา





ข้อที่ 4 ท้ายที่สุดแล้วแม้อีกฝ่ายยังไม่ยอมรับในความคิดต่างของเรา ให้เรียนรู้ที่จะปล่อยวาง

ครอบครัวไหนที่สมาชิกในครอบครัวสามารถยอมรับและเข้าใจในกันและกันได้ แม้ว่าจะมีความคิดที่แตกต่างกันย่อมเป็นความโชคดีของทุกคนในครอบครัว

แต่ถ้าครอบครัวเราไม่ได้เป็นเช่นนั้น แม้ว่าเราจะพยายามแล้ว ความพยายามที่เกิดจากฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งฝ่ายเดียว ย่อมไม่เกิดผลดี เพราะคนที่พยายามอย่างหนักหน่วงเพื่อเข้าหาและทำความเข้าใจอีกฝ่าย ย่อมเหนื่อยล้าทั้งกายใจ และหมดแรงในท้ายที่สุด

ในความเป็นจริง เมื่อเราพยายามเต็มที่แล้ว เราควรเรียนรู้ที่จะปล่อยวาง เราไม่จำเป็นต้องถกเถียงกันเพื่อเอาชนะ หรือยอมรับทุกอย่างที่อีกฝ่ายบอกเรา สิ่งที่เราสามารถทำได้ คือ การรักเขาในแบบที่เขาเป็น ใช้ชีวิตร่วมกันตามปกติ และงดพูดคุยในหัวข้อที่อีกฝ่ายไม่สามารถยอมรับได้ในวงสนทนา

ทั้งนี้ การปล่อยวาง ไม่ได้แปลว่า เราต้องเปลี่ยนตัวเองเพื่ออีกฝ่าย เราสามารถเป็นเราเช่นเดิม แค่เพียงไม่พูดคุยกับอีกฝ่ายในหัวข้อที่นำไปสู่ความขัดแย้งเท่านั้นเอง

อย่างไรก็ตาม ถ้าหากเราทำหน้าที่ และทำตามสิ่งที่เราเชื่อ แล้วนำมาซึ่งความไม่พอใจของอีกฝ่าย เราสามารถอธิบายเหตุผลให้เขาฟัง ด้วยถ้อยคำที่สงบได้ แต่ถ้าอีกฝ่ายยังไม่ยอมรับและเข้าใจไม่ได้ ให้เราทำใจ และปล่อยวาง ส่วนตัวเรายังคงมั่นคงในสิ่งที่เราเชื่อ และทำในสิ่งที่เราตั้งใจต่อไป トラบใดที่สิ่งนั้นไม่ได้ทำให้ตัวเราหรือใครเดือดร้อน

“ต้องแยกแยะให้ดีระหว่างสิ่งที่ผิด กับสิ่งที่ไม่ถูกใจใครบางคน เพราะสิ่งที่ถูกไม่จำเป็นต้องถูกใจคนทุกคน”

“เมื่อเรามองข้ามความเห็นต่าง และมองให้เห็นถึงการทำหน้าที่ของแต่ละคนในครอบครัว หากเขาไม่ได้บกพร่องในการเป็นพ่อ แม่ หรือ ลูก ของเรา เราควรเปิดใจ และเคารพในความคิดและตัวตนของกันและกัน”

คำขอของลูก (วัยรุ่น) ‘เด็กทุกคนต้องการบ้านที่ปลอดภัยทางกายใจ’

บ้านในที่นี้อาจจะไม่ได้หมายถึงสถานที่

หากแต่คือ ‘บุคคลที่เขาไว้วางใจได้’

พ่อแม่ที่ลูกไว้วางใจได้ คือ บ้านที่พิทักษ์ใจสำหรับลูก

แต่บ้านสำหรับเด็กบางคน อาจจะไม่ได้อยู่ที่พ่อแม่ แต่มีเพียงผู้ใหญ่เพียงคนเดียวก็สามารถเติมเต็มใจให้กับเขาได้เช่นกัน หากผู้ใหญ่คนนั้นสามารถเติมเต็มความรักที่ปราศจากเงื่อนไข และปัจจัยทั้งสิ้นให้กับเด็กน้อยได้

สำหรับเด็กเล็ก ๆ อาจจะต้องการบ้านที่เขาสามารถดูแลและตอบสนองต่อความต้องการพื้นฐาน กิน อิ่ม นอนหลับ สอนสิ่งต่าง ๆ ให้กับเขาได้ แต่เมื่อเด็กเติบโตเป็นวัยรุ่น พวกเขาต้องการบ้านที่เขาสามารถวางหัวใจที่เหนื่อยล้าลงเพื่อพักผ่อนให้เต็มที่ และกลับไปเผชิญโลกภายนอกต่อไป

พ่อแม่และผู้ใหญ่สามารถเป็น ‘บ้านที่ปลอดภัย’ ให้กับเด็ก ๆ ได้ โดยเริ่มจากสิ่งเหล่านี้





1. ให้การรับฟัง
2. ให้การยอมรับในสิ่งที่เด็กเป็น
3. ให้ความรักและการสนับสนุนทางใจ
4. ให้อภัยและการสอน
5. ให้ความเชื่อมั่นและความไว้วางใจ

เราทุกคนสามารถเป็น ‘บ้านที่ปลอดภัยทางกายใจ’ ให้กับใครสักคนได้ และถ้าวันใดเราได้มีโอกาสเป็นพ่อแม่ของลูก อย่าลืมที่จะมอบความรักให้กับเขา เราในฐานะลูกสิ่งที่เราต้องทำความเข้าใจ คือ ‘พ่อแม่เกิดคนละยุคกับเรา’ บางครั้งมันยากที่จะทำความเข้าใจอะไรที่เกิดขึ้นในปัจจุบันนี้ พ่อแม่เราต้องปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมมากมาย ‘พ่อแม่ไม่ได้สมบูรณ์แบบ’ จึงทำให้พวกเขาไม่ได้ทำถูกไปเสียทุกอย่าง พวกเขาทำผิดพลาดได้เช่นกัน

ดังนั้น การเป็นลูกจึงไม่ได้หมายความว่า เราควรต้องเก็บทุกความรู้สึกไม่ดีไว้เพียงลำพัง เพราะการทำเช่นนั้นเหมือนการที่เราสะสมสิ่งไม่ดีในใจไปเรื่อย ๆ เมื่อถึงจุดหนึ่งที่ ‘ใจ’ ของเรารับไม่ไหวอีกต่อไป สิ่งเหล่านั้นก็จะระเบิดออกมา

ผลลัพธ์ที่อาจจะเกิดขึ้น คือ การแตกหักระหว่างเรากับพ่อแม่แน่นอน หรือที่แย่ไปกว่านั้น คือ การโทษตัวเองอย่างรุนแรงที่นำไปสู่ปัญหาทางสุขภาพจิตที่ยากเกินกว่าจะแก้ไข

บางครั้งการพูดออกไปอย่างตรงไปตรงมา อาจจะทำให้พ่อแม่รู้ว่า ‘เรารู้สึกอย่างไรอยู่’ แล้วตัวเราเองอาจจะรู้สึกดีขึ้น แต่การบอกออกไปต้องไม่เกิดขึ้นด้วยการใช้อารมณ์ทางลบ เพราะนั่นจะไม่นำไปสู่ความเข้าใจ หากแต่จะนำไปสู่การทะเลาะ การต่อล้อต่อเถียงกันไม่จบไม่สิ้น สิ่งที่เราควรทำ คือ การบอกความต้องการและความรู้สึกของเราให้ชัดเจน

สุดท้ายไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นในวันที่ลูกคิดต่าง... อย่าผลักไสด้วยการปิดกั้นเขาจากความคิดต่าง บ้านควรเป็นพื้นที่ปลอดภัย ซึ่งบ้านที่ปลอดภัยสร้างขึ้นได้ด้วยการเป็นพื้นที่แห่งการรับฟัง ทุกคนมีสิทธิ์เห็นต่าง ไม่เห็นด้วย ไม่เป็นไร แต่ต้องพูดคุยกันด้วยเหตุผล ไม่ใช่อารมณ์ และจุดลงเอยของบทสนทนาไม่จำเป็นต้องจบลงที่ทุกคนเห็นตรงกัน แต่ทุกครั้งต้องจบด้วยความรักและเคารพในสิทธิ์ของกันและกัน ต้องตระหนักไว้เสมอว่า “เราต่างก็มีชีวิตเป็นของตัวเอง”

ไม่มีครอบครัวไหนที่สมาชิกทุกคนจะชอบอาหารชนิดเดียวกัน หนังสือเดียวกัน เพลงเดียวกัน เราต่างก็มีความคิดของเราเอง จึงไม่ควรมีใครคนใดสมควรถูกมองว่าไม่ดี เพียงเพราะเขามีความคิดที่แตกต่างจากคนอื่นในครอบครัว เมื่อผู้ใหญ่เคารพในความคิดต่างของกันและกันในครอบครัว เด็กจะเติบโตมาและเคารพในความแตกต่างของผู้อื่นเช่นกัน

