

สารบัญ

บทนำ		9
บทที่ 1	บ้านรกไม่ได้แปลว่าล้มเหลว	23
บทที่ 2	ใจดีกับตัวเองในวันพรุ่งนี้	25
บทที่ 3	สำหรับคนที่หนังสือพัฒนาตนเองก็ช่วยไม่ได้	27
บทที่ 4	บ่มเพาะทักษะแบบค่อยเป็นค่อยไป : เทคนิคจัดบ้าน 5 หมวด	34
บทที่ 5	พูดกับตัวเองอย่างอ่อนโยน : ความรักก็คือความรัก	40
บทที่ 6	งานบ้านมีไว้เพื่อให้ชีวิตง่ายขึ้น	46
บทที่ 7	พูดกับตัวเองอย่างอ่อนโยน : ปลุกผู้เฝ้ามองอย่างเมตตา	54
บทที่ 8	เป็นระเบียบ ไม่ได้แปลว่าต้องเนี้ยบเป๊ะ	59
บทที่ 9	ซูชิผู้เผชิญภาวะซึมเศร้า	65
บทที่ 10	บ่มเพาะทักษะแบบค่อยเป็นค่อยไป : จุดพลึงใจให้เริ่มต้น	67

บทที่ 11	งานบ้านคือวงจรที่ไม่มีวันจบ	78
บทที่ 12	บ่มเพาะทักษะแบบค่อยเป็นค่อยไป : จัดการสิ่งที่จำเป็นก่อน	82
บทที่ 13	ผู้หญิงกับงานบ้าน	87
บทที่ 14	บ่มเพาะทักษะแบบค่อยเป็นค่อยไป : การซักผ้า	89
บทที่ 15	ช่วยตัวเองก่อนแล้วค่อยออกไปช่วยโลก	101
บทที่ 16	ปล่อยลูกบอลพลาสติกให้ร่วงลงพื้นบ้าง	105
บทที่ 17	บ่มเพาะทักษะแบบค่อยเป็นค่อยไป : การล้างจาน	113
บทที่ 18	ไม่จำเป็นต้องมีลูกก่อน ถึงจะมีสิทธิไม่ทำงานบ้าน	119
บทที่ 19	เมื่อการอาบน้ำกลายเป็นเรื่องยาก	121
บทที่ 20	ดูแลร่างกาย แม้ในวันที่ใจบอกว่าเกียติ	133
บทที่ 21	พูดกับตัวเองอย่างอ่อนโยน : “ฉันก็เป็นมนุษย์คนหนึ่ง”	135
บทที่ 22	แค่พอใช้ได้ก็ดีแหละดีที่สุดแล้ว	138
บทที่ 23	บ่มเพาะทักษะแบบค่อยเป็นค่อยไป : การเปลี่ยนผ้าปูที่นอน	141

บทที่ 24	การพักผ่อนคือสิทธิ ไม่ใช่รางวัลตอบแทน	143
บทที่ 25	การแบ่งหน้าที่ : ทุกคนต้องได้พักผ่อนเท่ากัน	150
บทที่ 26	บ่มเพาะทักษะแบบค่อยเป็นค่อยไป : เรื่องของห้องน้ำ	163
บทที่ 27	บ่มเพาะทักษะแบบค่อยเป็นค่อยไป : ระบบจัดการรถให้สะอาด	165
บทที่ 28	เมื่อร่างกายไม่ยอมให้ความร่วมมือ	166
บทที่ 29	ไม่จำเป็นต้องทำตัวมีประโยชน์ตลอดเวลา	169
บทที่ 30	แผลใจในวัยเด็กจากการทำงานบ้าน	173
บทที่ 31	วิธีรับมือกับคนในครอบครัว ที่ชอบวิพากษ์วิจารณ์	178
บทที่ 32	จังหวะชีวิตสำคัญกว่ากิจวัตร	181
บทที่ 33	บ่มเพาะทักษะแบบค่อยเป็นค่อยไป : ดูแลบ้านให้พออยู่ได้	189
บทที่ 34	ภารกิจส่งท้ายวัน	199
บทที่ 35	ขาดทักษะหรือขาดคนสนับสนุน	204
บทที่ 36	ไม่ต้องรู้สึกผิดถ้าต้องจ้างคนมาช่วย	206

บทที่ 37	สาเหตุที่ทำให้เราเกลียดการออกกำลังกาย	211
บทที่ 38	ตัวเลขบนตาชั่งก็แค่ตัวเลข	215
บทที่ 39	กินเพื่อมีชีวิตอยู่	218
บทที่ 40	กลับคืนสู่จังหวะชีวิต	221
บทที่ 41	คุณคู่ควรกับวันอาทิตย์ที่แสนงดงาม	223
ภาคผนวก 1		227
ภาคผนวก 2		233
ประวัติผู้เขียน		243

บทนำ

กุมภาพันธ์ปี 2020 ฉันคลอดลูกคนที่สอง ด้วยความที่เคยรับมือกับภาวะวิตกกังวลหลังคลอดมาแล้วตอนท้องแรก และรู้ว่างานใหม่จะทำให้สามีต้องทำงานเจ็ดวันต่อสัปดาห์ ฉันจึงเตรียมแผนรับมือช่วงหลังคลอดให้ตัวเองอย่างรัดกุม โดยให้ลูกคนโตวัยเตาะแตะไปโรงเรียนเตรียมอนุบาล สัปดาห์ละสี่วัน ให้คนในครอบครัวสลับหมุนเวียนกันมาหา ทุกสัปดาห์ในช่วงสองเดือนแรก เรียกบริการทำความสะอาด เข้ามาเดือนละครั้ง ทั้งยังมีกลุ่มคุณแม่มือใหม่ที่ฉันรวมก่อตั้งที่จะคอยส่งข้าวส่งน้ำและแวะมาช่วยหยิบจับอะไรบ้าง ฉันภูมิใจกับแผนนี้มาก ทว่ามันกลับจบลงตั้งแต่ยังไม่ทันเริ่ม เพราะหลังจากคลอด



ได้เพียงสามสัปดาห์ ก็มีการประกาศล็อกดาวน์โควิด ทุกอย่าง
ที่เตรียมไว้พังทลายลงในชั่วข้ามคืน

จู่ๆ โลกของฉันก็เล็กลงในพริบตา วันคืนผ่านไป
ท่ามกลางความล่าช้าจากการไม่ได้นอน ทั้งปัญหาการให้นมลูก
อาการงอแงอย่างหนักของลูกคนโต ในไม่ช้าฉันก็ตกอยู่ใน
ภาวะซึมเศร้า ฉันมองดูบ้านที่ค่อยๆ พังและ تهدด้วยความรู้สึกลึก
ซึ้งและเหนื่อยล้าจากความโดดเดี่ยว ทุกๆ วันฉันพยายาม
คิดหาทางว่าจะดูแลลูกทั้งสองคนพร้อมกันอย่างไร และ
ทุกๆ คืนฉันต้องเข้านอนพร้อมกับความรู้สึกที่คอยหลอกหลอน
ว่าตัวเองล้มเหลว ขณะนอนอยู่บนเตียง ฉันเริ่มกลัวคิดใน
สิ่งที่หวาดกลัวเกินกว่าจะพูดออกมาดังๆ “ถ้าเกิดฉันคิดผิด
ขึ้นมาล่ะ บางทีฉันอาจจะเหมาะกับการเป็นแม่ที่ดีของลูก
แค่คนเดียวก็ได้ บางทีฉันอาจไม่ได้เกิดมาเพื่อดูแลเด็ก
สองคน ฉันไม่เข้าใจว่าคนอื่นทำได้ยังไง ฉันกำลังทำให้ลูกๆ
ผิดหวัง” จนวันหนึ่งที่สาวส่งวีดีโอตลกๆ จากตึกตอกมาให้ดู
และบอกว่า “เธอควรโหลดแอปนี้มาเล่นบ้างจะได้หัวเราะและ
รู้สึกดีขึ้น” ฉันทำตาม และในที่สุดก็รวบรวมความกล้าลอง
โพสต์วีดีโอของตัวเอง มันเป็นคลิปล้อเลียนความพินาซ
ในบ้าน โดยใช้เพลงประกอบสุดฮิตที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับสารพัด
งานเฮงซวยที่จะไม่ทำในวันนี้ พร้อมโชว์ภาพห้องนั่งเล่นที่รก

กระจัดกระจาย อ่างล้างจานที่ล้นทะลัก และภาตเอนชิลาดา
ที่ถูกทิ้งไว้มาสามวัน ฉันเขียนแคปชั่นติดตลกว่า “นี่แหละ
ชีวิตจริง!” พร้อมใช้ #ให้หมดลูก มันใจว่าแม่ๆ ในอินเทอร์เนต
จะมารวมตัวกันหัวเราะด้วยความเห็นอกเห็นใจว่าการเลี้ยง
เด็กทารกมันหนักหนาแค่ไหน แต่สิ่งที่
ได้รับกลับเป็นคอมเมนต์สั้นๆ ว่า

ขี้เกียจ

คำนี้ปรากฏขึ้นมา คำที่ตาม

หลอกลอนฉันเกือบตลอดชีวิต ในฐานะผู้หญิงที่ไร้ระเบียบ
และมีความคิดสร้างสรรค์ฟุ้งด้วยอาการสมาธิสั้นที่ยังไม่ได้รับ
การวินิจฉัย คำคำนี้มีพลังทำลายล้างที่เชือดเฉือนลึกถึงใจ
ฉันรู้สึกเหมือนมีเสียงที่แวะเวียนมาหาทุกคืนเลื้อยปราด
ขึ้นมาที่ลำคอเหมือนงู มันรัดรอบคอฉันแล้วขู่ฟ่อข้างหูว่า
“เห็นไหมล่ะ บอกแล้วว่าแกล้มเหลว” ประสบการณ์การทำงาน
ในฐานะนักบำบัดสอนฉันช้าแล้วช้าเล่าว่า การรู้สึกของตัวเอง
รับมือกับบางสิ่งไม่ไหว ไม่ได้หมายความว่าเราเป็นคนล้มเหลว
แต่อย่างที่คุณคนรู้ดี บ่อยครั้งที่สิ่งที่เรามองรับรู้กับสิ่งที่ใจ
รู้สึกมันสวนทางกันจนยากที่จะทำตามนั้นได้ ในวินาทีนั้น
ฉันอดไม่ได้ที่จะเชื่อคำลวงที่ว่า การที่ฉันไม่สามารถรักษา
บ้านให้สะอาดได้ คือหลักฐานยืนยันว่าเนื้อแท้แล้วฉันเป็น
คนขี้เกียจ

ทว่ามันคือสิ่งที่ห่างไกลจากความจริงที่สุด ฉันคลอດลูก
โดยไม่ใช้ยาแก้ปวดหลังจากที่ได้ศึกษาข้อมูลและวางแผน
มาอย่างละเอียดถี่ถ้วน ฉันบ้วนนมทุกๆ สามชั่วโมงให้ลูก
ตลอดเวลาที่แกต้องอยู่ในห้องทารกแรกเกิดภาวะวิกฤติ และ
ยังตื่นมาให้นมคินละหกลูกครึ่งหลังจากพาแกกลับบ้าน แม้จะ
เผชิญกับภาวะซึมเศร้าหลังคลอด ฉันก็ยังลุกขึ้นจากเตียง
ทุกวันเพื่อดูแลลูกทั้งสองคน ฉันถึงขั้นทำเอนซีลาดากินเอง
ด้วยซ้ำ และฉันทำทั้งหมดนั้นในสภาพที่แผลเย็บช่องคลอด
ยังไม่หายดี

แต่สำหรับคนคนนั้นในอินเทอร์เน็ต เพียงเพราะบ้าน
ไม่สะอาด ฉันจึงกลายเป็นคนล้มเหลว เป็นคนขี้เกียจ

งานกองหนุนเป็นภูเขาและผ้ายังไม่ได้ซักใช้ใหม่ ใช้เลย
ฉันรู้สึกเหมือนกำลังจะจมน้ำตายแม้ต้องทำสิ่งที่ง่ายที่สุด
ในบ้านใช้หรือเปล่า แน่นอนที่สุด

ฉันเหนื่อย

ฉันซึมเศร้า

ฉันรับมันไม่ไหวแล้ว

ฉันต้องการคนช่วย

แต่ฉันไม่ได้ขี้เกียจ

และคุณก็ไม่ใช่คนขี้เกียจเช่นกัน

“เรื่องง่ายๆ” ทำไมถึงยากนัก

เราสามารถดูแลตัวเองได้หลายวิธี และ “การทำงานบ้าน” ก็คือหนึ่งในนั้นค่ะ ไม่ว่าจะเป็นการทำอาหาร ทำความสะอาด ซักผ้า ล้างจาน ดูแลสุนัขแมว หรือดูแลเรื่องอาหารการกิน สิ่งเหล่านี้อาจดูเหมือนไม่ใช่เรื่องซับซ้อน แต่ถ้าลองมองให้ดี คุณจะเห็นว่ามันแต่อย่างต้องใช้ทั้งเวลา พลังงาน ทักษะ การวางแผน และความใส่ใจมากกว่าที่คิด และมันไม่ใช่เรื่องง่ายเลย ตัวอย่างเช่น การหาอะไรกินสักมื้อก็ไม่ใช่แค่การตักอาหารเข้าปาก คุณต้องคิดทั้งเรื่องคุณค่าทางโภชนาการ และความชอบของทุกคน ต้องวางแผนและออกไปซื้อของ ต้องตัดสินใจว่าจะเตรียมอาหารอย่างไรและจัดสรรเวลาในการทำ ทั้งยังต้องคอยจัดแจงให้ทุกคนได้กินตรงเวลา คุณจำเป็นต้องใช้ทั้งพลังงานและทักษะในการวางแผน ลงมือทำ และทำสิ่งเหล่านี้ซ้ำๆ ทุกวัน รวมถึงต้องรับมือกับปัญหาเรื่องการกินและน้ำหนักตัว หรืออาการไม่สบายอาหารเนื่องจากปัญหาสุขภาพและสภาพอารมณ์ นอกจากนี้ คุณยังต้องมีแรงใจมากพอจะจัดการกับความรู้สึกต่อต้านเวลาไม่รู้จะทำเมนูอะไรและความกังวลที่อาจเกิดขึ้นเมื่อเห็นครัวรกเลอะเทอะ บางครั้งคุณยังอาจต้องทำอะไรหลายอย่างพร้อมกัน ไม่ว่าจะเป็น

ทำงานประจำ รับมือกับความเจ็บปวดทางร่างกาย หรือ
ต้องคอยดูแลเด็กๆ ไปด้วย

คราวนี้ลองมาดูเรื่องการทำความสะดวกกันบ้าง
มันคืองานที่ไม่มีวันสิ้นสุดและต้องอาศัยทักษะเล็กๆ น้อยๆ
นับร้อยอย่างที่ต้องฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอและถูกวิธี “เพื่อ
ให้ชีวิตดำเนินต่อไปได้” อย่างแรกคือ คุณต้องใช้ทักษะ
การบริหารจัดการของสมองในการจัดลำดับและกำหนดความ
สำคัญของงานต่างๆ* ต้องรู้งานทำความสะดวกแบบไหน
ที่ควรทำทุกวัน และแบบไหนที่เว้นช่วงทำได้ รวมถึงต้องจำ
ตารางเวลาเหล่านั้นให้ได้ด้วย คุณต้องรู้ว่าผลิตภัณฑ์ทำความ
สะดวกตัวไหนใช้กับงานประเภทไหนและจำให้ได้ว่าต้องซื้อ
เมื่อไหร่ ทั้งยังต้องมีพลังงานและเวลามากพอที่จะทำงาน
เหล่านั้นให้เสร็จ และมีสุขภาพจิตดีพอที่จะจดจ่อกับงานที่
ไม่ได้ทำให้รู้สึกสนุกเป็นเวลานานๆ คุณต้องมีพลังใจที่จะ
จัดการความรู้สึกไม่สบายตัวเวลาสัมผัสกับของที่สกปรก
หรือเลอะเทอะ คำพูดที่ว่า “ทำไปเก็บไป” อาจฟังดูดีและ

* ทักษะการบริหารจัดการของสมอง (executive functioning skills) ประกอบด้วย
การมีสมาธิจดจ่อ การวางแผน การจัดระเบียบ การปฏิบัติตามคำสั่ง และอื่นๆ

มีประสิทธิภาพ แต่คนส่วนใหญ่มักไม่เข้าใจว่าการจะทำแบบนั้นได้ต้องใช้ทักษะนับร้อยอย่าง และมีอุปสรรคอีกนับพันที่คอยขัดขวางไม่ให้สำเร็จ

เรื่องสุขภาพและสุขอนามัยก็ซับซ้อนเกินกว่าแค่คำว่า “กินอาหารดีๆ และอาบน้ำ” คุณต้องมีทักษะทางสังคมในการโทรหาหมอและไปตามนัด ต้องมีทั้งเวลาและพลังงานเพื่อจะไปรับยา ทั้งยังต้องใช้ทักษะการบริหารจัดการของสมองเพื่อกินยาให้ครบทุกวัน แม้แต่งานที่หลายคนมองว่าเป็นเรื่องง่ายๆ ที่แทบไม่ต้องคิดอย่างการแปรงฟัน สระผม หรือเปลี่ยนเสื้อผ้า ก็อาจกลายเป็นเรื่องที่เป็นไปไม่ได้เลยเมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคในการใช้ชีวิต

ในฐานะนักบำบัด ฉันได้พบเจอคนไข้หลายร้อยคนที่ต้องทนต่อสู้กับปัญหาเหล่านี้ และนั่นทำให้ฉันมั่นใจในความจริงข้อหนึ่งมากกว่าครั้งไหนๆ นั่นคือ พวกเขาไม่ได้ขี้เกียจ **ที่จริงแล้ว ฉันไม่คิดว่าความขี้เกียจมีอยู่จริงด้วยซ้ำ**

สิ่งที่มีอยู่จริงคือทักษะการบริหารจัดการของสมองที่บกพร่อง การผัดวันประกันพรุ่ง ความรู้สึกไร้ฝีมือไม่ไหว การยึดติดกับความสมบูรณ์แบบ บาดแผลทางใจ การขาดแรงจูงใจ อาการปวดเรื้อรัง ความเหนื่อยล้าสะสม ภาวะ

ซึมเศร้า การขาดทักษะ การขาดแรงสนับสนุน และการให้ความสำคัญกับสิ่งต่างๆ ที่ไม่เหมือนกันต่างหาก

โรคสมาธิสั้น ออทิสติก ภาวะซึมเศร้า การบาดเจ็บทางสมอง โรคไบโพลาร์ และโรควิตกกังวล เป็นเพียงส่วนหนึ่งของอาการที่ส่งผลกระทบต่อทักษะการบริหารจัดการของสมอง มันทำให้การวางแผน การจัดการเวลา ความจำเพื่อใช้งาน และการจัดระเบียบสิ่งต่างๆ กลายเป็นเรื่องยากขึ้น ทั้งยังทำให้งานที่มีหลายขั้นตอนกลายเป็นเรื่องน่าหวั่นใจหรือน่าเบื่อหน่ายไปเสียอย่างนั้น

มีคำกล่าวหนึ่งที่ว่า เซลล์ประสาทที่ทำงานร่วมกันบ่อยๆ จะเชื่อมโยงถึงกัน ซึ่งหมายความว่าสมองของคุณสามารถเริ่มเชื่อมโยงความรู้สึกเข้ากับประสบการณ์บางอย่างได้ หากใครเติบโตมาในบ้านที่ใช้เรื่องการทำความสะอาดหรือความรกเป็นเครื่องมือในการลงโทษ หรือเคยอยู่ในความสัมพันธ์ที่ใช้เรื่องนี้เป็นชนวนเหตุในการทำร้ายกัน คนคนนั้นอาจมีภาวะเครียดหลังเหตุการณ์สะเทือนใจ (PTSD) เกี่ยวกับการทำงานบ้านได้ และพวกเขาอาจหลีกเลี่ยงมันเพราะมันไปกระตุ้นระบบประสาทให้ตื่นตระหนก

เมื่ออุปสรรคในการใช้ชีวิตทำให้การดูแลตัวเองเป็นเรื่องยาก เราก็อาจรู้สึกละอายใจจนมักจะติดกับตัวเองในทำนองว่า “ฉันล้มเหลวกับเรื่องง่ายๆ แบบนี้ได้ยังไงนะ” เสี่ยงวิจารณ์ในใจจะก่อตัวเป็นวงจรอุบาทว์จนทำให้รู้สึกติดแหง็กและลงมือทำอะไรๆ ได้ยากขึ้น หลายคนไม่กล้าขอความช่วยเหลือเพราะกลัวว่าจะถูกตัดสินและปฏิเสธอย่างรุนแรง แต่เมื่อความละอายใจและความรู้สึกโดดเดี่ยวเพิ่มมากขึ้น สุขภาพจิตก็จะยิ่งดิ่งลง ความเกลียดชังตัวเองค่อยๆ ก่อตัวและแรงจูงใจก็จะหายวับไป น่าเศร้าที่เรื่องนี้มักถูกซ้ำเติมด้วยคำตำหนิหรือถ้อยคำรุนแรงจากเพื่อนฝูงและครอบครัว การถูกตราหน้าว่าขี้เกียจยิ่งตอกย้ำความเชื่อที่ว่าการทำงานง่ายๆ เหล่านี้ให้สำเร็จไม่ได้ คือความล้มเหลวทางศีลธรรมขั้นรุนแรง

หากตอนนี้คุณกำลังร้องไห้หรือรู้สึกเจ็บปวดอยู่ข้างใน หนังสือเล่มนี้เขียนมาเพื่อคุณค่ะ คุณไม่ใช่คนขี้เกียจ ไม่ได้สกปรก และไม่ได้น่ารังเกียจเลยสักนิด คุณไม่ใช่คนล้มเหลว คุณแค่ต้องการความช่วยเหลือที่เต็มไปด้วยความเข้าใจและไม่ตัดสินคุณก็เท่านั้นเอง

ค่อยเป็นค่อยไป ปล่อยใจให้สงบ และใจดีกับตัวเอง

แล้วหนังสือเล่มนี้ต่างจากหนังสือพัฒนาตนเองเล่มอื่นอย่างไร
อย่างแรกเลยคือ ฉันไม่มีสูตรสำเร็จให้คุณทำตาม แต่ฉัน
มีปรัชญาข้อหนึ่งที่ยากให้คุณรู้ นั่นคือ คุณไม่ได้เกิดมา
เพื่อรับใช้พื้นที่ในบ้าน แต่พื้นที่ในบ้านต่างหากที่มีไว้เพื่อ
รับใช้คุณ

การเปิดใจรับความเชื่อนี้จะช่วยให้คุณ 1) เปลี่ยน
มุมมองที่มีต่องานบ้าน จากเดิมที่เป็นหน้าที่ทางศีลธรรมให้
กลายเป็นแค่กิจการที่ต้องจัดการ 2) รู้ว่าความเปลี่ยนแปลง
แบบไหนที่คุณต้องการจริงๆ และ 3) ถักทอสิ่งเหล่านั้น
เข้ากับชีวิตโดยไม่ต้องฝืนตัวเองมากนัก เลือกที่จะเมตตา
ต่อตัวเอง แทนการเกลียดหรือตำหนิตัวเอง

ฉันค้นพบปรัชญานี้ผ่านการฝึกฝนและการทำงาน
ในฐานะนักบำบัด รวมถึงจากประสบการณ์ตรงของตัวเองที่
ใช้เวลานานหลายปีจมปลักอยู่กับความคิดที่ว่า ภาพลักษณ์
และสภาพบ้านของฉันคือตัวกำหนดว่าฉันมีคุณค่าแค่ไหน
ในฐานะมนุษย์คนหนึ่ง แม้ความคิดนี้จะเคยผลักดันให้ฉัน
สร้างความเปลี่ยนแปลงที่ “ดีต่อชีวิต” หรือ “มีประสิทธิภาพ

ขึ้น” แต่มันกลับไม่ได้ช่วยให้ฉันเลิกเกลียดตัวเอง และการ
“พัฒนาชีวิต” แบบนี้ก็ยั่งยืนอยู่ได้ไม่นาน

สมัยวัยรุ่น ฉันหมกมุ่นสุดๆ กับการทำให้คนอื่น
มองว่าฉันมีค่าพอที่จะได้รับความช่วยเหลือ ถึงขนาด
พยายามสวมบทเป็นเด็กติดยาผู้แหลกสลายเหมือนกับ
ศิลปินวงเนอร์วานาที่โด่งดัง จนเมื่อตอนอายุสิบหกฉันก็
ถูกส่งเข้าสถานบำบัดอยู่ปีครึ่ง แม้จะตะเกียกตะกายเลิกลา
มาได้ แต่ฉันกลับพบว่าตัวเองกระวนกระวายที่จะทำตัวเป็น
“คนใช้ตัวอย่าง” เพียงเพื่อจะใช้มันมาทดแทนคุณค่าใน
ตัวเองที่ขาดหายไป แม้แต่ความเชื่อทางศาสนาของฉันก็ยัง
ถูกใช้เป็นเครื่องมือในการพยายามเติมเต็มช่องว่างในใจนี้
หลังจากผันตัวเป็นมิสชันนารีและเข้าเรียนในโรงเรียน
คริสต์ศาสนศาสตร์ ฉันก็พบความจริงที่น่าละอายว่า แรงจูงใจ
ที่อยู่เบื้องหลังสิ่งที่ฉันทำไปทั้งหมดคือการพยายามทำให้
คนรอบข้างเห็นว่าฉันดีพออีกตามเคย

ฉันเพิ่งมารู้ตัวตอนอายุเกือบสามสิบว่าตัวเองติดอยู่ใน
วังวนเดิมๆ ซ้ำแล้วซ้ำเล่าโดยไม่รู้ตัว นั่นคือการเที่ยวตามหา
บทบาทสักอย่างมาสวมทับ โดยหวังว่าสักวันมันจะทำให้ฉัน
คู่ควรกับความเมตตา ได้รับความรัก และได้เป็นส่วนหนึ่งของ
ใครสักคนเสียที