

สารบัญ

บทนำ

เราเข้าใจความแข็งแกร่ง ผิดไปอย่างไรและต้องทำอะไร

- บทที่ 1** จากโค้ชสายโหด ผู้ปกครองจอมเฮี้ยบ
และคนแกร่งสู่การค้นหาความเข้มแข็งภายใน
ที่แท้จริง 9
- บทที่ 2** จมน้ำหรือว่ายน้ำ : เราปรับเอาบทเรียน
จากกองทัพมาใช้แบบผิดเพี้ยนได้อย่างไร 33

เสาหลักที่หนึ่งของความแข็งแกร่ง

ละทิ้งฉากหน้า อ้าแขนรับความเป็นจริง

- บทที่ 3** ยอมรับความสามารถของตัวเอง 55
- บทที่ 4** ความมั่นใจที่แท้จริงนั้นเจ็บปวด
ความไม่มั่นคงนั้นแผดเสียงสนั่น 75
- บทที่ 5** รู้ว่าตอนไหนควรไปต่อ
และตอนไหนควรยอมแพ้ 105

เสาหลักที่สองของความแข็งแกร่ง

พึงเสียดร่างกายคุณ

บทที่ 6	ความรู้สึกของคุณคือผู้ส่งสาร ไม่ใช่จอมเพด็จการ	139
บทที่ 7	ควบคุมเสียงในหัวคุณ	167

เสาหลักที่สามของความแข็งแกร่ง

ตอบสนองแทนที่จะตอบโต้

บทที่ 8	รักชาติใจให้มั่นคง	195
บทที่ 9	ปรับเปลี่ยนเพื่อไม่ให้เสียอำนาจควบคุม	231

เสาหลักที่สี่ของความแข็งแกร่ง

เอาชนะความไม่สบายกายและใจ

บทที่ 10	สร้างรากฐานเพื่อทำเรื่องยาก	273
บทที่ 11	ค้นหาความหมายในความรู้สึกไม่สบายใจ	301
ประวัติผู้เขียน		321

บทนำ

เราเข้าใจ
ความแข็งแกร่ง
ผิดไปอย่างไร
และต้องทำอย่างไร

SAMPLE

บทที่ 1

จากโค้ชสายโหด ผู้ปกครองจอมเอี้ยบ และคนแกร่ง สู่การค้นหาคความเข้มแข็งภายในที่แท้จริง

มุ่งมั่น ทรหด ฝ่าฟันความเจ็บปวด สุขุม แสดงความเข้มแข็งทางอารมณ์ ไม่แสดงอาการทุกขร้อน อุตสาหะ เมื่อขอให้ให้นักศึกษานิยามความหมายของการเป็นคนแข็งแกร่ง พวกเขาจะนึกถึงคำและวลีเหล่านี้ ในหมู่นักกีฬาชั้นยอด 160 คน คำว่าอุตสาหะมาเป็นอันดับหนึ่ง คำอธิบายเหล่านี้ทำให้พวกเราส่วนใหญ่นึกภาพบางอย่างขึ้นมาในหัว บางทีอาจเป็นภาพนักกีฬาอเมริกันฟุตบอลตันใหญ่ที่เคลื่อนให้กลับเข้าที่ และออกปากบอกให้ส่งเขากลับสู่การแข่งขัน หรืออาจเป็นแคร์ก แม็กทาวิช ซึ่งเกษียณเมื่อปี 1997 ในฐานะผู้เล่นคนสุดท้ายของลีกฮอกกี้เอ็นเอชแอลที่ลงแข่งโดยไม่สวมหมวกกันน็อก สำหรับคนอื่น ๆ ภาพที่ว่านั้นอาจเป็นวีรบุรุษสงครามที่ได้รับบาดเจ็บ หรือแม่ที่ต่อสู้กับความยากลำบากเพื่อเลี้ยงดูลูก เป็นไปได้ว่าภาพที่ปรากฏขึ้นก่อนภาพอื่นคือภาพของคนที่เขาชนะความทุกข์ยาก ความเจ็บปวด หรือความทุกข์ทรมานบางอย่าง นั่นคือมุมมองดั้งเดิมที่เรามีต่อความแข็งแกร่ง (toughness) โดยมองว่ามันคือการเอาชนะ

อุปสรรคด้วยความอู้อิสสระ วินัย และความอดกลั้น และถ้าว่ากันตามตรง เมื่อพูดถึงคำว่า*ความแข็งแกร่ง* พวกเราหลายคนจะนึกถึงคนแกร่งที่ดูหยาบกระด้าง

ตลอดเวลาห้าสิบปีของการเป็นโค้ชในมหาวิทยาลัยสามแห่ง บ็อบบี้ ไนต์ มีประวัติการทำงานที่น่าประทับใจ เขาคุมทีมชนะการแข่งขันมากกว่า 900 ครั้ง นับว่ามากเป็นอันดับสามในประวัติศาสตร์การแข่งขันบาสเกตบอลระดับมหาวิทยาลัย ทั้งยังพาทีมเข้ารอบสี่ทีมสุดท้ายถึง 5 ครั้ง และคว้าแชมป์ในการแข่งขันระดับชาติของเอ็นซีเอเอสสามสมัย ในบรรดาความสำเร็จทั้งหมดของเขา ผลงานของทีมบาสเกตบอลมหาวิทยาลัยอินดีแอนาในปี 1976 นั้นถือว่าโดดเด่นที่สุด พวกเขาชนะทุกการแข่งขัน บดขยี้คู่แข่งในลีกเอ็นซีเอเอ และเอาชนะทีมจากมิชิแกนในการแข่งขันนัดสุดท้ายเพื่อปิดฤดูกาลอย่างสมบูรณ์แบบ นั้นเป็นชัยชนะระดับชาติครั้งแรกของไนต์ ไม่มีทีมใดทำลายสถิติของพวกเขาได้ตลอดหลายทศวรรษนับจากนั้น เมื่อมองย้อนกลับไปหลังผ่านมาหลายปี ไนต์อธิบายถึงสิ่งที่ทำให้พวกเขาแตกต่าง “นั่นคือทีมที่แทบเป็นไปได้ที่จะเอาชนะ เพราะความแข็งแกร่ง ความแข็งแรง และขนาดตัวของพวกเขา”

สำหรับชายผู้เริ่มต้นอาชีพโค้ชที่โรงเรียนนายร้อยทหารเวสต์พอยต์ เป็นเรื่องง่ายที่จะนิยามว่าความแข็งแกร่งคือ “ความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค คุณจะรู้สึกเสียใจกับตัวเองไม่ได้” และส่วนใหญ่ทีมของเขาก็ทำได้ตามคำจำกัดความนั้นด้วยการเล่นบาสเกตบอลอย่างมีวินัยและมุ่งมั่น แม้ว่าบาสเกตบอลจะมุ่งเน้นการทำแต้มด้วยลีลาเหลือร้าย แต่ทีมนี้ก็กลับมุ่งเน้นการป้องกันที่อาจดูไม่ตื่นเต้นเร้าใจ พวกเขาบุกเบิกเกมรับแบบเข้าประชิดตัวต่อตัว ซึ่งทำทลายวินัย จรรยาบรรณ และความอู้อิสสระของผู้เล่น และมันก็ได้ผล

แต่ปัญหามีอย่างเดียว ไม่ใช่ทุกคนจะทำสำเร็จ ชายผู้นำทีมไปสู่จุดสูงสุดขึ้นชื่อในเรื่องวิธีเอาชนะคู่แข่งมากพอ ๆ กับอารมณ์ฉุนเฉียวและพฤติกรรมที่ใช้ความรุนแรง ความสำเร็จของบ็อบบี้ ไนต์ บนสนามนั้นเป็น

ที่ประจักษ์ ส่วนเรื่องที่เขาเขียนกรานว่าความแข็งแกร่งเป็นปัจจัยสำคัญในการสร้างผลงานก็มีงานวิจัยและการทดลองสนับสนุน แต่วิธีการที่เขาใช้เพื่อบรรลุเป้าหมายยังน่าเคลงใจ มันเรียกได้ว่าเป็นการใช้ความรุนแรงอย่างชัดเจน

มีการแขวนผ้าอนามัยแบบสอดไว้ที่ล็อกเกอร์ของนักกีฬาที่เขาคิดว่า “พวกเปี้ยก” มีการก่นด่านักกีฬาบ่อยครั้ง และมีคนกล่าวหาว่าในที่สุดให้ผู้จัดการทีมติดภาพอวัยวะเพศหญิงไว้ในห้องนักกีฬา มีเทปบันทึกเสียงของเขาในปี 1991 “นี่แม่งโคตรห่วยแตก ฉันจะให้แกซ่อมจนลงไปกองกับพื้น...ฉันเคยติดอยู่ที่สถิติชนะ 8 แพ้ 10 ในลีกเฮงชวายเป็นปี และแกจะต้องไม่ทำให้ฉันตกอยู่ในสภาพบัดซบนั้นอีก ไม่งั้นแกจะต้องชดใช้ในแบบที่คิดไม่ถึง” และครั้งหนึ่งเขาเอากะดาษชำระเปื้อนอุจจาระจากห้องน้ำมาให้ให้นักกีฬาเห็นว่าเขามองพวกเขาอย่างไร แอมยังมีคลิปวิดีโอสุดอื้อฉาวซึ่งแสดงภาพในตีใช้ความรุนแรงกับนักกีฬาด้วยการบีบคอตอนฝึกซ้อมทั้งหมดนี้เกิดขึ้นเพื่อสร้างความแข็งแกร่งในแบบฉบับของเขา

“พวกเปี้ยก” อวัยวะเพศหญิง การตั้งคำถามกับความเป็นลูกผู้ชาย คำพูดและการกระทำเหล่านี้บอกเราเกี่ยวกับนิยามความแข็งแกร่งของไนต์ซึ่งตั้งอยู่บนพื้นฐานของการไม่เผยจุดอ่อน การฝ่าฟันอุปสรรค และการใช้ความกลัวเพื่อสร้างอำนาจและการควบคุม ซึ่งทุกวันนี้เรียกกันว่าวิถีแบบดั้งเดิมเพื่อให้พฤติกรรมปาเถื่อนดังกล่าวฟังดูดีขึ้นในยุคปัจจุบัน แต่มันก็ยังเป็นแนวคิดที่ยังคงแพร่หลายในสนามแข่งขันและเวทีการแสดงในปัจจุบัน เรามีความเข้าใจที่ผิดอย่างร้ายแรงว่าความแข็งแกร่งคืออะไร และมันแพร่กระจายออกไปไกลกว่าสนามบาสเกตบอล

ผู้ปกครองจอมเอ๊ยบ

จู้จี้มาก เย็นชาและไม่ใส่ใจดูแล บีบบังคับ สื่อสารทางเดียว ใช้การลงโทษรุนแรง เปล่าเลยครับ เราไม่ได้กำลังพูดถึงคู่มือฝึกนักกีฬาของบีบบี้ ไนต์ แต่พูดถึง 1 ใน 4 วิธีเลี้ยงลูกยอดนิยมในปัจจุบัน

ในช่วงทศวรรษที่ 1960 นักจิตวิทยาด้านพัฒนาการชื่อไดอาน่า บอมรินด์ บุกเบิกความเข้าใจที่เรามีต่อการเลี้ยงลูก หลังจากทำการวิจัยและสังเกตการณ์ เธอก็พบว่ารูปแบบการอบรมเลี้ยงดูลูกสามารถจำแนกได้ด้วยสองปัจจัย ได้แก่ การตอบสนองและการเรียกร้อง บอมรินด์นิยามการตอบสนองว่าเป็น “การที่ผู้ปกครองตั้งใจส่งเสริมความเป็นปัจเจกบุคคล การควบคุมตัวเอง และการยับยั้งเพื่อตัวเองของลูก ด้วยการปรับตัวเข้าหา ให้การสนับสนุน และยอมรับความจำเป็นและความต้องการพิเศษของลูก” พูดอีกอย่างก็คือ ผู้ปกครองตอบสนองและสนองตอบความต้องการของลูกได้ดีแค่ไหน หลังจากที่พวกเขาแพ้การแข่งขันฟุตบอล คุณเข้าหาลูกอย่างอบอุ่นและให้กำลังใจหรือไม่ หรือคุณวิจารณ์การเล่นของพวกเขาทันที

ในทางตรงกันข้าม การเรียกร้องหมายถึง “ข้อเรียกร้องที่ผู้ปกครองใช้เพื่อทำให้ลูกอยู่ในกฎของครอบครัว โดยเรียกร้องให้ลูกประพฤติตัวอย่างมีวุฒิภาวะ ตลอดจนควบคุมดูแล ลงโทษ และพร้อมเผชิญหน้าหากลูกไม่เชื่อฟัง” พูดอีกอย่างก็คือ ผู้ปกครองคาดหวังต่อลูกสูงแค่ไหน และพวกเขาใช้การควบคุมเพื่อวางระเบียบหรือกำหนดการกระทำของลูกมากเพียงใด

จากการจำแนกด้วยปัจจัยทั้งสองนี้ บอมรินด์พบว่าผู้ปกครองส่วนใหญ่แบ่งออกได้เป็นสามประเภท ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดในการเลือกเฟ้นเลี้ยงที่เหมาะสมของโกลดิล็อกส์* หากผู้ปกครองมีระดับการเรียกร้องต่ำและมีการตอบสนองสูง พวกเขาก็เป็นผู้ปกครองที่ผ่อนปรนเกินไป ผู้ปกครองแบบนี้จะยอมตามใจลูกทุกอย่าง แต่ถ้าผู้ปกครองมีระดับการเรียกร้องสูงและมีการตอบสนองต่ำ พวกเขาก็เป็นผู้ปกครองที่เข้มงวดเกินไป ผู้ปกครองที่ชอบควบคุมนี้จะใช้การลงโทษอย่างเข้มงวดและแทบไม่ใส่ใจความต้องการของลูกเลย

ผู้ปกครองที่เลี้ยงลูกแบบเผด็จการไม่เชื่อมั่นว่าลูกจะตัดสินใจได้ดี พวกเขาจึงต้องควบคุมดูแล ส่วนลูกก็ต้องเชื่อฟัง ผู้ปกครองประเภทนี้ใช้ความกลัว การข่มขู่ และการลงโทษเพื่อให้ลูกเลือกทางที่เหมาะสม คำพูดติดปากของพวกเขาคือ “ลูกต้องทำ (สิ่งนี้) เพราะพ่อ / แม่บอกให้ทำ” ในงานวิจัยหนึ่งซึ่งมีกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ปกครองมากกว่าหนึ่งพันคน มีผู้ปกครองที่ชอบควบคุมเพียง 31 เปอร์เซ็นต์เท่านั้นที่บอกว่าพวกเขาควร “รักลูกอย่างไม่มีเงื่อนไข” เมื่อเป็นเรื่องของแรงจูงใจ บทลงโทษใช้ได้ผลกว่ารางวัล

การระบุตัวผู้ปกครองที่ชอบควบคุมเป็นเรื่องง่าย เมื่อเห็นลูกทำพลาด ผู้ปกครองประเภทนี้จะกระโจนเข้าไปต่อว่าลูกทันที พวกเขาจะกักบริเวณลูกทุกครั้งที่ได้คะแนนสอบต่ำกว่าเกณฑ์ ชังลูกไว้ในห้องให้ทบทวนบทเรียน แถมยังไม่มีคำแนะนำว่าควรทำอะไรเพื่อปรับปรุงผลการเรียน มีเพียงคำพูดซ้ำซากว่า “พยายามมากกว่านี้” พ่อซึ่งคิดว่าหน้าที่ของเขาคือทำให้ลูกชาย “แกร่งขึ้น” จะสั่งให้ลูกอดทน ห้ามร้องไห้ เลิกทำตัวเป็นเด็ก และห้ามแสดงความกลัวออกมา แม้ว่าทัศนคติในปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไป

* โกลดิล็อกส์คือเด็กหญิงในนิทานเรื่อง *Goldilocks and the Three Bears* เป็นที่มาของหลักการโกลดิล็อกส์ (Goldilocks principle) ซึ่งใช้อธิบายสิ่งที่พอเหมาะพอดี ลงตัว ไม่มากเกินไป ไม่น้อยเกินไป (ผู้แปล)

แต่ผู้ปกครองจำนวนมากยังมองว่าการลงโทษลูกอย่างเข้มงวดไม่เพียงพอ ประโยชน์เท่านั้น แต่การขาดการลงโทษยังเป็นสัญญาณว่าสหรัฐอเมริกา “อ่อนแอ” ในการศึกษาคั้งหนึ่ง ชาวอเมริกัน 81 เปอร์เซ็นต์คิดว่า ผู้ปกครองตามใจลูกของตัวเองมากเกินไป นี่ไม่ใช่เรื่องที่มีแต่โค้ชเท่านั้นที่คิด ผู้ปกครองส่วนใหญ่ก็คิดว่า การให้ความอบอุ่นหรือสนับสนุนลูกมากเกินไปถือเป็น “ความอ่อนแอ”

การลงโทษหรือความคาดหวังไม่ใช่สิ่งเลวร้าย แต่ก็มีข้อเสียหลายอย่าง ประการแรก การลงโทษหรือการบอกเด็กให้ “พยายามมากกว่านี้” ไม่ได้นำไปสู่ผลลัพธ์ที่ต้องการเสมอไป และประการที่สอง เมื่อผู้ปกครองเรียกร้องมากกว่าตอบสนอง มันก็นำไปสู่การเลี้ยงลูกแบบเผด็จการ “ความพอเหมาะพอดี” ของโกลดิล็อกส์จะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อความคาดหวังสูงพอ ๆ กับการสนับสนุน และการเรียกร้องเกิดขึ้นควบคู่กับความอบอุ่นและความเข้าใจ ผู้ปกครองทุกคนพบว่าตัวเองอยู่ตรงไหนสักแห่งระหว่างความเข้มงวดกับความใส่ใจ โดยเปลี่ยนจุดยืนไปตามตามบริบท แต่เมื่อใดที่ระดับการเรียกร้องและการตอบสนองต่างกันมาก ปัญหา ก็เกิดขึ้น

ถึงแม้เดิมทีงานของบอมรินด์จะนำหลักการนี้ไปใช้กับผู้ปกครองและลูก ๆ แต่มันก็ใช้ได้กับวิธีที่เราปฏิบัติต่อกันด้วย เมื่อถึงจุดหนึ่ง เราสืบสวนว่าความแข็งแกร่งที่แท้จริงคืออะไร ไล่ตั้งแต่การฝึกฝนนักกีฬา การเลี้ยงลูกไปจนถึงการเป็นผู้ใช้ในสถานที่ทำงาน เรานำการเรียกร้องไปใช้และหลงลืมอีกด้านของสมการ ซึ่งก็คือความอบอุ่น การเอาใจใส่ และการตอบสนองความต้องการของผู้อื่น

การเป็นคนใจหิน

คำว่าใจหินหมายถึงแข็งแกร่ง ไม่รู้สึกกลัว ไม่สนใจไยดี ดูจากภาษาที่เรามักใช้กับความแข็งแกร่งก็ได้ เราบ่าวประกาศว่าทีมหรือใครสักคนนั้น “พวกเปี้ยก” และจำเป็นต้อง “ทำให้แกร่งขึ้น” ทั้งยังเรียกร้องให้ทีมเรา “ไม่แสดงความอ่อนแอออกมา” เราทำให้ภาพยนตร์เรื่อง *The Karate Kid* ดูดีเกินจริง หลังจากถูกรังแกที่โรงเรียน ตัวเอกก็เข้มแข็งขึ้นและกลับมาพร้อมกับการแก้แค้นเพื่อสอนบทเรียนให้พวกชอบรังแกคนอื่น ในกีฬาเยาวชน เราส่งเด็ก ๆ ลงวิ่งรอบสนามหรือทำท่าฟุ้งหลัง มันไม่ใช่การฝึกเฉพาะทางเพื่อปรับสภาพร่างกาย แต่เพื่อทำให้พวกเขา “แกร่งขึ้น” เพื่อความแข็งแกร่ง เราหาเหตุผลให้เรื่องไร้สาระเหล่านี้ ในหนังสือเรื่อง *Until It Hurts* มาร์ก ไฮแมน เล่าว่าเขาไปเยี่ยมชมสโมสรกีฬาเยาวชนหลายแห่งทั่วประเทศ หลายต่อหลายครั้งเขาพบเห็นการอาเจียนหลังการฝึก คำพูดดูถูกอย่างรุนแรง และอื่น ๆ อีกมากมาย แล้วเหตุผลที่ผู้ปกครองสอนให้เด็กอายุสิบเอ็ดขวบฝึกจนอาเจียนคืออะไรละ มันคือ “วิธีการที่เข้มงวดจำเป็นสำหรับเด็กในการเข้าถึงนักรบภายในตัวพวกเขา”

นานเกินไปแล้วที่นิยามความแข็งแกร่งวนเวียนอยู่กับความเชื่อที่ว่าผู้ที่แข็งแกร่งที่สุดคือผู้ไม่รู้สึกกลัว ไม่หวาดกลัว รู้จักระบับการตอบสนองทางอารมณ์ และเก็บซ่อนทุกสัญญาณแห่งความเปราะบาง พุดง่าย ๆ ก็คือเป็นคนใจหิน

ความเข้าใจผิดนี้ยิ่งหนักข้อขึ้นเมื่อเราหันไปผูกติดความแข็งแกร่งกับค่านิยมเรื่องความเป็นชาย มันคือความคิดที่ว่าเราต้องไม่แสดงความอ่อนแอออกมา และก้มหน้าก้มตาฝ่าฟันความเจ็บปวด คำศัพท์ที่เราใช้บอกอะไรได้หลายอย่าง เราบอกลูกชายและลูกสาวให้ “ทำตัวแมน ๆ” หรือใช้คำที่หยาบคายกว่านั้น อย่างที่ได้ยินในสนามแข่งทั่วทั้งประเทศว่า “เลิกทำตัวแต่ัวได้แล้ว” หรือประโยคเด็ดจากภาพยนตร์เรื่อง *A League of Their Own* ซึ่งสรุปความคาดหวังในการกีฬาไว้ว่า “ห้ามร้องไห้ในกีฬาเบสบอล!”

ความเป็นชายฝั่งแน่นในแนวคิดเรื่องความแข็งแกร่ง ถ้าคุณถามหาตัวอย่างบุคคลที่แข็งแกร่ง คนส่วนใหญ่จะนึกถึงภาพลักษณ์แบบหนึ่ง พวกเขาจะตอบว่าเดอะร็อกหรือวิน ดิเซล มากกว่าผู้หญิงร่างเล็กที่มีทักษะยอดเยี่ยมไม่แพ้กัน เราชอบคนแข็งแรงบึกบึนที่แสดงออกอย่างมั่นใจและองอาจ แต่เราจะเห็นว่าบ่อยครั้งผู้มีลักษณะภายนอกของความเป็นลูกผู้ชายกลับเป็นคน “อ่อนแอที่สุด” และงานวิจัยก็ชี้ให้เห็นอย่างต่อเนื่องว่า ผู้หญิงซึ่งรับมือกับความเจ็บปวดอย่างเงียบ ๆ ได้ดีกว่าผู้ชายอาจมีนิยามความแข็งแกร่งที่ถูกต้องมาตลอด นั่นคือความแข็งแกร่งที่ตั้งอยู่บนความเป็นจริง ไม่ใช่ความมั่นใจแบบผิด ๆ และการโอ้อวด

นิยามความแข็งแกร่งในโลกนั้นผิดเพี้ยนไป เราเข้าใจผิดว่ามันคือความใจหิน ความเป็นลูกผู้ชาย และการไม่ยินดียินร้าย แนวคิดเรื่องความแข็งแกร่งแบบเก่าชายชุดในการฝึกนักกีฬาของบ๊อบบี้ ไนต์ ผู้ปกครองที่เลี้ยงลูกแบบเผด็จการ และการเป็นผู้นำใจหิน มันคือความเชื่อเรื่อง “จิตวิญญาณนักรู้” ที่ถูกปั้นแต่งขึ้นจากความคิดผิด ๆ ว่าหัวใจของความแข็งแกร่งที่แท้จริงคือการเรียกร้องอย่างไร้หัวใจ ความเชื่อแบบนี้หลงเหลือมาจากยุคที่ครูฝึกทหาร (รวมถึงโค้ชกีฬาและผู้ปกครองที่คิดว่าตัวเองเป็นแบบเดียวกัน) มีอิทธิพลสำคัญในการกำหนดความเชื่อดังกล่าว ความแข็งแกร่งถูกจี้ปล้นไป เราให้ความสำคัญกับสภาพภายนอกเหนือความเข้มแข็งภายในที่แท้จริง และมันก็ก่อให้เกิดผลเสียตามมา

หายน่จากการมองว่าความแข็งแรง คือความใจหิน

ในวันที่ 29 พฤษภาคม 2018 สมาชิกทีมอเมริกันฟุตบอลของมหาวิทยาลัยแมริแลนด์วิ่งระยะสั้น 110 หลาสิบรอบเพื่อฝึกฝนร่างกาย เมื่อถึงรอบที่เจ็ด

จอร์แดน แม็กแนร์ นักกีฬาวัย 19 ปีเริ่มมีอาการอ่อนล้าอย่างรุนแรง จากข้อมูลตามรายงาน แม็กแนร์จมน้ำตื้นและเป็นตะคริว ไม่ใช่อาการอ่อนล้าตามปกติของนักกีฬาที่ตัดสินใจว่าตัวเองฝึกต่อไม่ไหว ร่างกายของแม็กแนร์ประท้วงว่ามันถึงขีดสุดแล้วและกรี๊ดร้องขอความช่วยเหลือแทนที่จะดึงนักกีฬาคนนี้ออกจากการฝึก บรรดาโค้ชและผู้ฝึกนักกีฬากลับกระตุนเขาด้วยการตะโกนว่า “หิ้วไอ้ [คำสบถ] นั้นขึ้นมา” และ “แบกไอ้ [คำสบถ] นั้นข้ามสนามไป” เมื่อถึงรอบสุดท้าย คลิปวิดีโอเผยให้เห็นว่าเพื่อนร่วมทีมรุมล้อมแม็กแนร์เพื่อช่วยเขาวิ่งหลาสุดท้ายด้วยความเร็วเกือบเท่าการเดิน หลังแม็กแนร์ท้วงว่าเขาเป็นตะคริว ผู้ฝึกใช้เวลาถึง 34 นาทีที่จะบอกให้เขาออกจากสนาม และอีก 28 นาทีที่จะโทรแจ้ง 911 เป็นเวลารวม 1 ชั่วโมง 28 นาทีระหว่างกรวิ่งรอบสุดท้ายกับตอนที่รถพยาบาลพาแม็กแนร์ไปโรงพยาบาล แม็กแนร์เสียชีวิตที่โรงพยาบาลในสองสัปดาห์ต่อมาจากโรคกล้ามเนื้อแตก ส่วนหนึ่งเป็นเพราะการตอบสนองทางการแพทย์ที่ล่าช้าอย่างน่าเศร้า รวมถึงการไม่สามารถแยกแยะระหว่างการฝ่าฝืนความเจ็บปวดกับอันตรายแท้จริง

ตลอดช่วงสิบปีที่ผ่านมา เราเห็นนักกีฬาเสียชีวิตและบาดเจ็บจำนวนมาก ส่วนหนึ่งเป็นเพราะความเชื่อผิด ๆ ในการพัฒนาความแข็งแกร่ง ภาวะกล้ามเนื้อลายสลาย (Rhabdomyolysis) เคยเป็นอาการที่พบเห็นไม่บ่อยนัก สืบจากกล้ามเนื้อลายที่เสียหายรั่วไหลออกสู่กระแสเลือด ส่งผลให้ไตทำงานหนักผิดปกติ ในกรณีนี้ที่รุนแรงมากอาจเสียชีวิตได้ ภาวะซึ่งเคยเกิดจากการติดเชื้อหรือการใช้ยากลายเป็นอาการที่พบบ่อย กรณีส่วนใหญ่เกิดจากการออกกำลังกายอย่างหักโหม การวิดพื้น ทำท่าสควอท ทำท่าฟุงหลัง และออกกำลังกายท่าอื่นโดยไม่หยุดพักไม่ได้ออกแบบมาเพื่อสร้างเสริมสุขภาพให้แข็งแรง แต่เพื่อ “ทดสอบ” นักกีฬา บี. เดวิด วิดพาท ศาสตราจารย์ด้านธุรกิจกีฬาประจำมหาวิทยาลัยโอไฮโออธิบายว่า เป้าหมายแท้จริงของการออกกำลังกายเหล่านี้ไม่ใช่เพื่อฝึกฝนร่างกาย “หลังจากได้รับคำสั่งจากหัวหน้าโค้ชที่ปรารถนาจะทำให้ผู้เล่นปัจจุบัน

แกร่งขึ้น หรือกำจัดผู้เล่นบางคนเพื่อเปิดที่ว่างให้นักกีฬาที่ได้ทุน ผู้ฝึกสอนที่รับผิดชอบด้านความแข็งแกร่งของนักกีฬามาก ‘เสริมความแกร่ง’ ของคนในทีมด้วยความเอาสามาตมาดร้ายและคำสั่งที่ทำให้พวกเขาทรมาน” ในขณะที่เราคิดว่าการฝึกฝนสมรรถภาพของนักกีฬาพัฒนามาได้แล้ว แต่การออกกำลังอย่างหนักเพื่อเสริมความแกร่งยังคงอยู่และเป็นอันตราย

ถึงแม้การเสียชีวิตอาจไม่เกิดขึ้นที่บ้านและห้องเรียนจากวิธีเลี้ยงลูกและการเป็นผู้นำที่เข้มงวด งานวิจัยก็ชี้ให้เห็นผลสืบเนื่องทางจิตวิทยาที่จะติดตัวไปอีกนาน การเลี้ยงลูกแบบเผด็จการนำไปสู่ความสามารถในการพึ่งพาตัวเองต่ำ พฤติกรรมก้าวร้าวมากขึ้น และการมีแนวโน้มสูงขึ้นที่จะติดยาเสพติดและมีพฤติกรรมเสี่ยงอันตราย ในวงการกีฬา การใช้วิธีควบคุมและบงการก็เป็นความผิดพลาดเช่นกัน ในสนามแข่งขัน วิธีนี้มีความเชื่อมโยงกับความเพียรพยายามที่ลดลง รวมถึงการเพิ่มขึ้นของความอ่อนล้าทางอารมณ์ อាកอร์หมดไฟ และการกลัวความล้มเหลว

แม้แต่ในการฝึกวินัยซึ่งคุณคงคิดว่าการใช้วิธีออกคำสั่งจะได้ผลดี ทว่ามันกลับล้มเหลว ในการศึกษาหนึ่งที่มีผู้เข้าร่วมเป็นผู้ปกครอง 1,200 คน การเลี้ยงลูกแบบเผด็จการมีความเชื่อมโยงกับอัตราการประพฤตินิสัยที่เพิ่มขึ้นของเด็ก แม้แต่ในพื้นที่ที่ดูจะเหมาะกับวิธีนี้อย่างกองทัพก็ยังพบกับความล้มเหลว ในกองทัพพิอัสราเอล ผู้ที่เติบโตมาในสภาพแวดล้อมที่เข้มงวดปรับตัวและรับมือกับความท้าทายของชีวิตทหารได้แย่กว่าคนที่ได้รับการเลี้ยงดูมาแบบใสใจ การใช้อำนาจเบ็ดเสร็จสร้างภาพลวงของระเบียบวินัยโดยไม่ได้ส่งเสริมให้เกิดระเบียบวินัยจริง ๆ

ฟังดูข้อนแย้งไม่น้อยที่การสอน การเลี้ยงดู หรือการฝึกฝนให้มี “ความแข็งแกร่ง” แบบนี้สร้างคนที่เปราะบางและพึ่งพาตัวเองไม่ได้ เด็กที่ถูกสอนให้ทำตามกฎโดยไม่ตั้งคำถามเพราะความกลัวจะทำอย่างไรเมื่อไม่มีผู้ปกครองคอยควบคุมพฤติกรรมของพวกเขา ผู้ใหญ่ที่ถูกสอนให้ใช้ความกลัวเป็นแรงจูงใจจะทำอย่างไรเมื่อต้องเผชิญโลกแห่งความเป็นจริงด้วยตัวเอง นักกีฬาอเมริกันฟุตบอลที่ผลักดันตัวเองก็ต่อเมื่อโค้ชตะโกน

ใส่หน้าจะทำอย่างไรเมื่อตัวคนเดียวในสนามแข่ง คำตอบของคำถามเหล่านี้ อยู่ในคำตอบของนักกีฬาเยาวชนคนหนึ่งเมื่อมีคนถามถึงประสบการณ์ การถูกลงโทษในการฝึกกีฬา “โค้ชใช้การออกกำลังเป็นบทลงโทษเพราะ พวกเขาอยากให้เราแกร่งขึ้น...เราเชื่อแบบนั้นและทำให้เริ่มคิดว่า ‘ฉันต้อง เก่งกว่านี้ ต้องฝึกหนักกว่านี้ เพราะไม่อยากถูกลงโทษ’ ” เด็กหนุ่มคนนี้ ไม่ได้อยากฝึกหนักขึ้นเพราะอยากแกร่งขึ้น ออกขณะการแข่งขัน หรือมี เหตุผลส่วนตัวใด ๆ เขาเพียงต้องการหลีกเลี่ยงการถูกลงโทษ นั่นคือ สารที่เราถ่ายทอดออกไป

การป่าวประกาศว่าวิธีแบบดั้งเดิมเป็นวิธีพัฒนาความแข็งแกร่ง ก็เหมือนกับการบอกว่าวิธีสอนว่ายน้ำที่ดีที่สุดคือโยนเด็กทุกคนลงไป ใน สระน้ำลึก สำหรับบางคนมันอาจได้ผล แต่สำหรับหลายคนมันคือหายนะ มันมีวิธีที่ดีกว่าในการสอนให้ทุกคนเรียนรู้ทักษะที่จำเป็นต่อการสร้างความ แข็งแกร่งที่แท้จริง

ปียามใหม่ของความแข็งแกร่ง

ปัญหาก็คือในการพยายามสร้างความแข็งแกร่งด้วยความใจเหิน เราฝึก ตัวเองให้ตอบสนองต่อความกลัวและอำนาจที่เหนือกว่า เรายอมอดทนต่อ ความไม่สบายกายและใจเพราะจินตนาการว่าใครบางคนยื่นตะคอกเราอยู่ หรือถ้าล้มเหลวเราจะต้องเผชิญบทลงโทษ เราถูกวางเงื่อนไขให้เห็น บััจจัยภายนอกสำคัญกว่าบััจจัยภายใน และการสร้างฉากหน้าแห่งความ แข็งแกร่ง (“ฉันไม่กลัวอะไรทั้งนั้น!”) สำคัญกว่าวิธีรับมือกับช่วงเวลา อันยากลำบาก เมื่อตัดความกลัว อำนาจ และการควบคุมออกไป บุคคล ที่ “แข็งแกร่ง” ก็ไม่เหลือทักษะจำเป็นในการฟันฝ่าอุปสรรค แนวคิดเรื่อง ความแข็งแกร่งแบบเก่ามอบคือนำให้คนคนนั้น และคาดหวังให้เขาใช้มัน

ทบทวนปัญหาทุกอย่าง แต่การเป็นคนแข็งแกร่งอย่างแท้จริงนั้นต่างจากการเป็นคนใจหิน

เป็นเวลานานเหลือเกินที่เราสับสนระหว่างความแข็งแกร่งกับสิ่งที่เลวร้ายกว่า เราทำผิดพลาดเหมือนบ็อบบี ไนต์ และผู้ปกครองจอมเสี้ยมซึ่งเข้าใจผิดว่ารูปลักษณ์ภายนอกที่ดูแข็งแกร่งหมายถึงการเป็นคนแข็งแกร่ง และคิดว่าการเป็นคนใจหินคือความมีวินัย แต่ความจริงคือทั้งหมดนั้นเป็นเรื่องหลอกลวง

เป็นเรื่องง่ายที่จะชี้ให้เห็นความแข็งแกร่งจอมปลอม มันคือการที่บ็อบบี ไนต์ ยกเรื่อง “ระเบียบวินัย” มาเป็นข้ออ้างที่เขาควบคุมตัวเองไม่ได้และออกอาการเกรี้ยวกราด มันเป็นการแสดงอำนาจภายนอกที่ปราศจากความรู้สึกภายใน เป็นความคิดที่ว่าความแข็งแกร่งคือการเข้าปะทะและใช้กำลัง มันคือการที่มีคนหาเรื่องทะเลาะกันในฟิตเนสแถวบ้านคุณ ผู้โพสต์นิรนามที่ทำตัวขวางโลกในเว็บบอร์ด พวกเขาขบรังแกคนอื่นที่โรงเรียน ผู้บริหารที่ปิดบังความไม่มั่นคงของตัวเองด้วยการตะคอกใส่ลูกน้อง ผู้ฝึกสอนที่เคียดแค้นนักกีฬาอย่างหนักจนบาดเจ็บหรือป่วยใช้คนที่เกลียด “คนอื่น” เพราะมันง่ายกว่าการเผชิญหน้ากับความเจ็บปวดและทุกข์ทรมานของตัวเอง ผู้ปกครองที่คิดว่าการเอาแต่เรียกร้องจากลูกคือการฝึกวินัย โค้ชที่เข้าใจว่าการควบคุมคนอื่นได้คือการได้รับความเคารพ และพวกเราส่วนใหญ่ที่คิดว่ารูปลักษณ์ภายนอกที่ดูแข็งแกร่งคือความมั่นใจและแรงขับภายใน เราหลงเชื่อความแข็งแกร่งจอมปลอมแบบที่

- ขับเคลื่อนด้วยการควบคุมและอำนาจ
- พัฒนาขึ้นจากความกลัว
- กระตุ้นด้วยความไม่มั่นคง
- มีพื้นฐานจากรูปลักษณ์ภายนอกมากกว่าความรู้สึกแท้จริงภายใน

แต่ถึงอย่างนั้นตอนนี้เราอยู่ในยุคใหม่ ยุคที่วิทยาศาสตร์และจิตวิทยาเกี่ยวกับการเอาชนะความท้าทายขี้นไปที่นิยามความแข็งแกร่งซึ่งแตกต่างจากเดิมอย่างสิ้นเชิง ไม่ว่าจะอยู่ในสนามกีฬา ห้องเรียนหรือเว็บบอร์ด ความเข้มแข็งและความยืดหยุ่นไม่ได้เกิดจากการใช้อำนาจอย่างหน้ามืดตามัวเมื่อเผชิญอุปสรรค หรือแสวงว่าการลงโทษตัวเองก่อให้เกิดผลลัพธ์ที่ต้องการ ความแข็งแกร่งที่แท้จริงคือการเผชิญความอึดอัดหรือความลำบาก ยอมรับความท้าทาย มีสมาธิจดจ่อ และสร้างพื้นที่สำหรับการกระทำที่ไตร่ตรองมาแล้ว มันคือการทำให้สมองปลอดโปร่งเพื่อจะได้ตัดสินใจอย่างเหมาะสม ความแข็งแกร่งคือการก้าวผ่านความยากลำบากเพื่อตัดสินใจให้ดีที่สุดเท่าที่ทำได้ งานวิจัยชี้ให้เห็นว่าแนวคิดเรื่องความแข็งแกร่งแบบนี้ให้ผลลัพธ์ดีกว่าแบบเก่า

ความแข็งแกร่งที่แท้จริงสร้างยากยิ่งกว่าความแข็งแกร่งจอมปลอม มาดูความสำเร็จของโค้ชอีกคนเพื่อทำความเข้าใจว่าความแข็งแกร่งคืออะไร โค้ชคนนี้ยอมให้หนักกีฬาของเขาเป็นของตัวเอง ยินดีกับ “มูมมองที่พวกเขามีต่อโลก” เขาสนับสนุนการทำสมาธิและโยคะ หรือเปลี่ยนจากการประชุมเป็นการเล่นโยนห่วงเมื่อนักกีฬาเริ่มฉุนเฉียว นักกีฬาดาวเด่นคนหนึ่งบอกว่า “เขาไม่เคยมีปฏิกิริยาแง่ลบ ไม่เคยแผดเสียงตะคอก เขามีวิธีเปลี่ยนความผิดพลาดเป็นพลังบวก”

ฟิต แครีโรลล์ ไม่ใช่หนักบุญ เขาเป็นโค้ช หลังสูญเสียงานตำแหน่งหัวหน้าโค้ชในลีกเอ็นเอฟแอลในช่วงทศวรรษที่ 1990 แครีโรลล์หยุดทำสิ่งที่คนอื่นทำและเดินตามเส้นทางของตัวเอง มันอาจฟังดูเหมือนเขาเป็น “โค้ชหนักกีฬา” ที่ไม่เข้มงวด และเป็นคน “ผ่อนปรน” กับคนในทีม แต่แครีโรลล์เป็นหนึ่งในโค้ชสามคนที่พาทีมชนะเลิศการแข่งขันเอ็นซีเอเอและซูเปอร์โบวล์ เขาเป็นคนที่เชื่อในความแข็งแกร่ง

แครีโรลล์ต้องการนักกีฬาที่ยืนหยัดผ่านเกมการแข่งขันในจังหวัดหน้าสิ่วหน้าขวาน แต่แทนที่จะพึ่งพาการฝึกวินัยเพียงอย่างเดียว เขาเชื่อว่าความแข็งแกร่งมาจากที่อื่น ไม่ว่าจะมาจากแรงขับภายในเพื่อ

ช่วยให้พวกเขามีสมาธิ จากการยอมรับความท้าทายและฟื้นตัวกลับมาอย่างรวดเร็วเมื่อสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่คิด หรือจากความอึดสาหัสและหัวใจที่ทุ้มเท แครีโรลล์ไม่ได้เลี้ยงการฝึกให้นักกีฬาเผชิญหน้ากับอุปสรรค เขายอมรับมันด้วยการฝึกซ้อมเพื่อ “มุ่งสู่ชัยชนะเสมอ” แต่เขาเข้าใจว่าหน้าที่ของตัวเองคือฝึกทักษะการรับมือกับสถานการณ์เลวร้ายให้นักกีฬา “ถ้าสอนให้พวกเขามั่นใจมากพอที่จะเชื่อในสิ่งที่พวกเขาเตรียมตัวมาทำ และเชื่อว่าพวกเขาทำได้ พวกเขา ก็จะออกไปทำมัน” แครีโรลล์บอกกับเว็บไซต์บลีเซอร์รีพอร์ต

แครีโรลล์พยายามพัฒนาความแข็งแกร่งที่แท้จริง โดยแทนที่การควบคุมด้วยอิสระในตัวเอง แทนที่รูปลักษณ์ภายนอกด้วยความรู้สึภายใน แทนที่การผลักดันอย่างเข้มงวดด้วยความยืดหยุ่นในการปรับตัว แทนที่แรงกระตุ้นจากความกลัวด้วยแรงขับภายใน และแทนที่ความไม่มั่นคงด้วยความมั่นใจอย่างสูงสุด ได้เวลาเปลี่ยนแนวคิดที่มีพื้นฐานจากความแข็งแรงภายนอก อำนาจ และคำอุปมาเกี่ยวกับการต่อสู้ที่เราชอบใช้กัน และหากคุณคิดว่าฟิต แครีโรลล์ ไม่เป็นที่ยอมรับ ลองพิจารณาดอน ชูลา บิลล์ วอลซ์ และโทนี ดันจี้ ซึ่งเป็นโค้ชที่ประสบความสำเร็จมากที่สุด ในประวัติศาสตร์เอ็นเอฟแอล ในกีฬาบาสเกตบอล ลองนึกถึงจอห์น วูเดน ดิน สมิธ เบรค สตีเวนส์ หรือไมค์ ดี'แอนโทนี ระหว่างการพูดคุยเรื่องแนวทางการให้คำติชมแก่นักกีฬา ไมค์บอกผมว่า “ที่นี่เราพูดกันแต่เรื่องแง่บวก” อย่างที่เคน รีด ผู้เขียนหนังสือเรื่อง *Ego vs. Soul in Sports* สรุปไว้ว่า “ทุกครั้งที่มีคนพูดถึงโค้ชอย่างลอมบาร์ดีหรือบ็อบบี ไนต์ ผมสามารถบอกชื่อของโค้ชที่มีความเป็นมนุษย์และประสบความสำเร็จ ทัดเทียมคนเหล่านั้น หรือประสบความสำเร็จมากกว่าด้วยซ้ำ...ถึงวูเดน ชูลา ดันจี้ สตีเวนส์ และคนอื่น ๆ จะประสบความสำเร็จ แต่สังคมก็ยังทำให้เราคิดว่าโค้ชแบบเผด็จการเก่งกว่าและชนะบ่อยกว่า นั่นเป็นเรื่องเหลวไหล และมันเป็นวงจรรูปาทวี”