

คำสาปของฤๅษีทุรवासกับการใช้กลวิธานป้องกันตนเอง

ศนิชา แก้วเสถียร* นัฐธิดา บุญอาพัทธ์เจริญ**

บทคัดย่อ

การศึกษาพฤติกรรมของตัวละครในงานวรรณกรรมเป็นแนวทางหนึ่งที่ทำให้ผู้อ่านเห็นถึงผลลัพธ์ที่ดีและผลลัพธ์ที่สร้างความเสียหายให้แก่สังคม พฤติกรรมของตัวละครทำให้เกิดการเรียนรู้ถึงผลของการกระทำ และการใช้ทฤษฎีจิตวิเคราะห์เป็นแนวทางการศึกษาพฤติกรรมจะสะท้อนให้เห็นถึงอารมณ์ ความคิด บุคลิกภาพ ซึ่ง“ฤๅษี ทุรवास” เป็นผู้มีพฤติกรรม “การสาปแช่ง” บ่อยครั้ง การศึกษาพฤติกรรมฤๅษีทุรवास จะมุ่งเน้นให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างอัตลักษณ์กับการใช้กลวิธานป้องกันตนเอง ซึ่งพฤติกรรมมุ่งร้ายผู้อื่นเป็นอีกหนึ่งบริบทที่ผู้อ่านวรรณกรรมจะรับรู้ผลลัพธ์ของการกระทำที่สร้างความเสียหายอย่างชัดเจน จากผลการศึกษาพฤติกรรมฤๅษีทุรवास การเป็นผู้มีสุขภาพจิตที่ดีนั้นต้องมีการคงอยู่ในพฤติกรรมที่พึงประสงค์ การปฏิบัติตนให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีกับการระมัดระวังต่อการใช้กลวิธานป้องกันตนเอง ในบทความนี้ ผู้เขียนจึงสนใจประเด็นการรับรู้การใช้กลวิธานป้องกันตนเองที่จะเป็นพลังขับเคลื่อนในบริบทพฤติกรรมที่เป็นปัญหา คือ การส่งผลต่อการไม่สามารถยอมรับความจริงและมีปัญหาการสร้างสัมพันธ์กับผู้อื่น ผลการศึกษาสามารถนำไปใช้ฝึกฝนตนเองให้ลดการใช้กลวิธานป้องกันตนเอง โดยบ่มเพาะการอุปนิสัยที่เอื้อต่อพฤติกรรมสร้างคุณค่าและสร้างความรับผิดชอบต่อตนเอง

คำสำคัญ : ฤๅษีทุรवास, คำสาป, กลวิธานป้องกันตนเอง

* อาจารย์ประจำสาขาวิชาภาษาและวัฒนธรรมไทย คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

** อาจารย์ประจำสาขาวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

Curse of the Durvasa Hermit and Using Self Defense Mechanism

Sanicha Kawsathien, Natthiya Boonaphatjarern

Abstract

The study of character behaviors in literature is one of the ways in which readers can see the good results and the results that damage the society. The behavior of the characters leads to learning of the effects of actions and psychoanalytic theories as a way to study behavior, will reflect the emotions, thoughts and personality. In which "Durvasa Hermit" is a person with behavior "the Curse" a study of hermit behavior "Durvasa" will focus on the relationship between identities and the use of self defense mechanisms. Malignant behavior is another context in which the reader of the literature clearly acknowledges the consequences of damaging actions. Results of the hermit behavior study being a person with good mental health requires persistence in desirable behavior, the practicing to have a good quality of life with caution in using self-defense mechanisms. In this article, the author is interested in the perception of the use of self-defense mechanisms that will be the driving force in the context of the problematic behavior, namely the effect of not being able to accept the truth and the problem of creating relationships with others.

Keywords : Durvasa Hermit, Curse, Self Defense Mechanism

บทนำ

จิตวิเคราะห์เป็นหนึ่งในทฤษฎีที่ใช้ในการวิเคราะห์วรรณคดี ซึ่งเป็นทฤษฎีที่ได้รับการยกย่องว่าเป็นทฤษฎีองค์รวมของบุคลิกภาพและพลวัตการขับเคลื่อนของบุคลิกภาพที่นำมาวิเคราะห์พฤติกรรมต่าง ๆ จากงานวิจัยของ Mahroof (2017) ได้ศึกษาวิจัยในเรื่อง **ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ที่ใช้ในวรรณคดีภาษาอังกฤษเป็นการศึกษาเชิงพรรณนา** ซึ่งเป็นที่ทราบกันดีว่าการเชื่อมโยงระหว่างวรรณคดีกับจิตวิเคราะห์ได้ถูกนำมาใช้โดยนักวิชาการด้านการวิจารณ์วรรณกรรมหรือทฤษฎีวรรณกรรม จากงานวิจัยนี้ พบว่า ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ซึ่งเป็นหนึ่งในวิธีการวิจารณ์วรรณกรรม ผลปรากฏว่าการใช้ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ทำให้เกิดข้อถกเถียงทั้ง ๆ ที่ได้รับการยกย่องว่าเป็นหนึ่งในวิธีที่น่าสนใจและคุ้มค่าในการประยุกต์ใช้การวิเคราะห์เชิงตีความ เพราะการตีความทางจิตวิทยานี้ได้กลายเป็นหนึ่งในกลไกในการค้นหาความหมายที่ซ่อนอยู่ของข้อความวรรณกรรม นอกจากนี้ยังช่วยในการกำเนิดบุคลิกภาพของตัวละครของนักเขียน เป้าหมายของจิตวิเคราะห์ คือ การแสดงให้เห็นว่าพฤติกรรมที่เกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างภาวะรู้ตัวและไม่รู้ตัว งานวิจัยของ Mahroof ยังกล่าวถึงการวิเคราะห์พฤติกรรมต่าง ๆ ด้วยทฤษฎีจิตวิเคราะห์

บทความนี้จะใช้ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ เป็นแนวทางการวิเคราะห์พฤติกรรมของฤๅษีทุรวาส ในการนำไปสู่ความเข้าใจสาเหตุการเกิดพฤติกรรม เพื่อนำกลไกการเกิดพฤติกรรมไปประยุกต์ใช้ในการเชื่อมโยงสู่พฤติกรรมต่าง ๆ ในการปรับพฤติกรรมให้แสดงออกอย่างเหมาะสม ซึ่งความรู้ขั้นแรกต้องทำความเข้าใจระดับขั้นของ “ฤๅษี” จากการที่ฤๅษีมีหลายชั้น บางชั้นฤๅษีมีภรรยาได้ เช่น ฤๅษีชั้นพรหม ห้ามมีภรรยา ฤๅษีชั้นเทพ องค์ปฐมห้ามมีภรรยา แต่ต้องคัดลงมามีภรรยาได้ ฤๅษีชั้น ราชฤๅษี หรือ นรฤๅษี มีภรรยาได้ จึงมีข้อบัญญัติสำหรับฤๅษีจัดคัดแยกเอาไว้ 4 ชั้น (ว.จินประดิษฐ์, 2542, น. 17) คือ

ขั้นที่ 1 เรียกว่า ราชรรษี แปลว่า เจ้าฤๅษีชั้นนี้จะมีความเป็นอยู่ตามพื้นธรรมชาติ คือ มีความปกติเป็นพื้นฐานเพียงแต่มีความริเริ่มและความพยายามที่จะบำเพ็ญเพียรในเบื้องต้นและปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง

ขั้นที่ 2 เรียกว่า พรหมรรษี แปลว่า พระพรหมฤๅษี เมื่อปฏิบัติเพียงพอกับความต้องการ ในเบื้องต้นแล้วจึงได้ไปบังเกิดเป็น พระพรหม

ขั้นที่ 3 เรียกว่า เทวรรษี แปลว่า เทพฤๅษี ผู้ที่ปฏิบัติอย่างมุ่งมั่นด้วยตะบะ จึงมีबारมีมาก พร้อมทั้งมีอิทธิฤทธิ์และมีอำนาจมหาศาล

ขั้นที่ 4 เรียกว่า มหรรษี แปลว่า มหาฤๅษีชั้นนี้นอกจากมีอิทธิฤทธิ์ที่เกิดจากबारมีแล้ว ยังมีภูมิปัญญามากมีอาคมแก่กล้าเป็นที่สุด

ฤๅษีทุรวาส เป็นฤๅษีชั้นเทพฤๅษี ผู้มีอิทธิฤทธิ์และมีอำนาจมหาศาล พฤติกรรมโดดเด่นของฤๅษีทุรวาสคือ เมื่อไม่พอใจใครก็สาปแช่ง โดยไม่คำนึงถึงผลที่ตามมา คำสาปที่สร้างชื่อจนเป็นตำนาน คือ “ฤๅษีทุรวาส ผู้สาปพระอินทร์ให้เสื่อมฤทธิ์” ความเด่นของการสาปพระอินทร์ คือ ความกล้าในการสาปพระอินทร์และเทวดาชั้นฟ้าซึ่งทำให้เกิดเรื่องราวโกลาหลตามมา เช่น เทวดาถูกสาปจนเสื่อมฤทธิ์เมื่อมีสงครามก็จะต่อสู้แพ้สูริ เป็นต้น ฤๅษีทุรวาส ชื่อนี้มีมาจากคำว่า ฤๅษี แปลว่า “ผู้เห็น” หรือ “ผู้หยั่งรู้” พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ได้ให้ความหมายคำว่า ทุระ [ทุ-ระ] แปลว่า ชั่ว ยากลำบาก ฯลฯ ทุระ เป็นคำที่ใช้นำหน้าศัพท์คำอื่น เมื่อรวมเป็นคำว่า “ทุรวาส” จึงแปลว่า ผู้อยู่ด้วยยาก ฤๅษีทุรวาส หรือ ฤๅษีทุรวาสา เป็นบุตรฤๅษีอัตรกับนางอนสุยา ในพราหมณ์ปุราณะว่าครั้งหนึ่งพระศิวะทรงพิโรธ เพราะทะเลาะพระพรหม พระแม่ปราวตีต่อว่าความพิโรธของพระศิวะ จึงนำความโกรธไปไว้ในครรภ์ของนางอนสุยา และเกิดเป็นพระฤๅษีทุรวาส เนื่องจากเกิดมาจากความพิโรธของพระศิวะ ฤๅษีทุรวาส จึงมีฤทธิ์มากและอารมณ์ฉุนเฉียวง่าย จากเนื้อเรื่องในฉบับมหากาพย์จะพบคำสาปสำคัญ ๆ ของฤๅษีทุรวาส เช่น 1) สาปพระอินทร์ 2) สาปศกุนตลา 3) เป็นต้นเหตุให้พระลักษมณ์เสียชีวิต 4) สาปให้ทวารกาลัม และ 5) ดึงเส้นผมออกมาแล้วเสกให้กลายเป็นอสุรเพื่อใช้ไปสังหารมหาราชอำมริษา เป็นต้น (สมเกียรติ โล่เพชรรัตน์, 2558, น. 84-95)

ความหมาย “การสาปแช่ง” ในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน คือ การกล่าวมั่งร้ายให้ผู้อื่นเป็นอันตรายอย่างร้ายแรง และในทางจิตวิทยาการกล่าวมั่งร้ายหรือมั่งทำลายมาล้วนเกิดจากแหล่งพลังงานทางจิต (Psychic Energy) ในส่วนพลังก้าวร้าว (Aggressive) มีแรงส่ง (Cathexis) ไปยัง Ego คือ ส่วนของหลักการรับรู้ตามความเป็นจริงของแต่ละบุคคลในการสร้างพฤติกรรมการตอบสนองพลังงานทางจิตของตน (Psychic Energy) เช่น บางคนมีอารมณ์โกรธก็จะทำลายข้าวของ บางคนออกกำลังกายด้วยการชกมวย เป็นต้น พลังความก้าวร้าวส่วนใหญ่เกิดมาจากความคับข้องใจเป็นสาเหตุเบื้องต้น นั่นคือ การที่บุคคลมีเป้าหมาย แต่มีอุปสรรคไม่สามารถบรรลุเป้าหมายได้จึงเกิดความคับข้องใจขึ้น การไม่บรรลุเป้าหมายอาจเกิดจากอุปสรรคภายนอกหรือเกิดจากอุปสรรคภายใน ซึ่งถ้าเป็นอุปสรรคภายใน เช่น เมื่อคิดถึงผู้อื่นไม่ดี ความคิดที่ไม่เหมาะสมของตนจะมีผลต่อความรู้สึกลำบากใจที่จะยอมรับ หรือรับผิชอบจากผลของการกระทำของตนเองไม่ได้ จึงใช้การป้ายความผิด ย้ายหรือโยนความผิดไปให้คนอื่น (Projection) เพื่อลดความวิตกกังวลความคับข้องใจ ข้อเสียของการปรับตัวโดยใช้กลวิธีป้องกันตนเอง (เดิมศักดิ์ คทวนิช, 2547, น. 304) คือ 1) ถ้าใช้บ่อยอาจก่อให้เกิดโรคประสาท หรือ อารมณ์ทางจิต 2) ถ้าใช้บ่อยจะส่งผลต่อบุคลิกภาพทำให้เป็นคนไม่ยอมรับความเป็นจริง จิตใจอ่อนแอ 3) ทำให้หลีกเลี่ยงการแก้ไขปัญหาด้วยเหตุผลตามความเป็นจริง 4) ก่อให้เกิดผลเสียต่อการทำงานร่วมกับผู้อื่น

จากข้อเสียของการปรับตัวโดยใช้กลวิธีป้องกันตนเองจะเห็นว่าถ้าใช้กลวิธีป้องกันตนเองบ่อยจะส่งผลต่อบุคลิกภาพทำให้เป็นคนไม่ยอมรับความเป็นจริง จิตใจอ่อนแอ และอาจก่อให้เกิดโรคประสาท หรือ อารมณ์ทางจิต ซึ่งบุคลิกภาพของฤๅษีทุรวาส ในวรรณคดีสันสกฤต เป็นผู้ที่มียารมณ์ร้อน โกรธง่ายและไม่โหดร้าย หากฤๅษีทุรวาส รู้สึกว่าถูกดูหมิ่น หรือไม่พึงพอใจการกระทำของผู้ใด ก็มักจะสาปผู้นั้นไม่ว่าจะเป็นเทวดา อสูร หรือมนุษย์ก็ไม่อาจรอดพ้นคำสาปของฤๅษีทุรวาสได้ (ว.จินประดิษฐ์, 2542) บทความนี้จะใช้ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ทำความเข้าใจสาเหตุการเกิดพฤติกรรม “สาปแช่ง” เพื่อให้เกิดภาพสะท้อนในการนำไปปรับพฤติกรรมให้เหมาะสม นั่นคือ การตระหนักถึงการลดความกังวลใจโดยไม่ใช้กลวิธีป้องกันตนเอง

ทฤษฎีจิตวิเคราะห์กับการใช้กลวิธีป้องกันตนเอง (Defense Mechanisms)

แนวความคิดของการใช้กลวิธีป้องกันตนเอง (Defense Mechanisms) มาจากทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของ Sigmund Freud (1887) หมายถึง กลไกที่ใช้ในการปรับตัวได้และการปรับตัวไม่ได้ สำหรับการรับมือกับประสบการณ์ที่เสี่ยงต่อการสูญเสียความสมดุลทางอารมณ์ ซึ่งรูปแบบนิสัยในการจัดการกับอารมณ์มักจะทำงานโดยอัตโนมัติเหนือการรับรู้ของบุคคล ซึ่งการใช้กลวิธีป้องกันเพื่อป้องกันตัวเองจากความรู้สึกวิตกกังวล หรือความผิดปกติที่เกิดขึ้น เมื่อรู้สึกว่าถูกคุกคามหรือเป็นเพราะ Id (ทำงานตามหลักการแห่งความสุข) หรือ Superego (เป็นพลังจากสังคมที่เกี่ยวกับหลักศีลธรรม คุณธรรม จริยธรรม) เรียกร้องมากเกินไป กลไกการป้องกันตนเองจึงทำงานในระดับจิตไร้สำนึก คือ ทำงานโดยไม่รู้ตัว เพื่อช่วยขจัดความรู้สึกไม่พึงประสงค์ออกไป เช่น ความวิตกกังวล เพื่อทำให้รู้สึกดีขึ้น (Vaillant, 2000, pp. 89-98) กลวิธีป้องกันตนเองมักถูกจำแนกตามลำดับขั้นตามระดับของวุฒิภาวะ กลวิธีป้องกันตนเองแบบมีวุฒิภาวะ เช่น การคาดการณ์ (Anticipation) การวางแผนในอนาคต หรือคาดการณ์ความเป็นจริงล่วงหน้าอย่างมีเหตุผล อันเป็นกลไกทางจิตในการเผชิญสิ่งที่ไม่ดี หรือการเห็นประโยชน์ผู้อื่น (Altruism) การกระทำประโยชน์ และการให้ความช่วยเหลือ และไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนแก่ตนเองด้วยความเห็นแก่ผู้อื่น รวมถึงการสร้างอารมณ์ขัน (Humor) การใช้อารมณ์ตลกขบขัน เพื่อแสดงออกถึงอารมณ์หรือความคิด โดยปราศจากความไม่รู้สึกรังเกียจ เป็นต้น กลวิธีป้องกันตนเองแบบมีวุฒิภาวะ พบในคนที่มีความโดดเด่นเป็นผู้ที่มีระดับความสำเร็จในการทำงานและมีความ

สัมพันธ์ในสังคมที่ดีและมีระดับจิตเวชที่ต่ำ ส่วนผู้ที่มีการใช้กลวิธานป้องกันตนเองที่ไม่บรรลุนิยามะนั้นจะมีความสามารถในการปรับตัวได้น้อย เช่น กลวิธานที่ใช้จะเป็นการก้าวร้าว การปฏิเสธความจริง เป็นต้น ทำให้มีความยากลำบากในการควบคุมการแสดงออกและการทำความเข้าใจกับประสบการณ์ทางอารมณ์

จากงานวิจัยของ Albuquerque et al. (2011) ได้ศึกษาเชื่อมโยงถึงการใช้กลวิธานป้องกันตนเองมีส่วนสำคัญกับสุขภาพทางกาย ซึ่งงานวิจัย เรื่อง *กลวิธานป้องกันตนเองผู้ป่วยในโรคหอบหืดอุดกั้นเรื้อรัง (COPD) กับผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพและความรุนแรงของอาการหายใจลำบาก* ได้ติดตามผู้ป่วยผู้ป่วยที่มีโรคหอบหืดอุดกั้นเรื้อรัง จำนวน 80 คน พบว่า ผู้ป่วยที่มีโรคหอบหืดอุดกั้นเรื้อรังมีแนวโน้มการใช้กลวิธานป้องกันตนเองที่ไม่บรรลุนิยามะจะมีผลการควบคุมและการป้องกันการเป็นโรคประสาทต่ำ และคุณภาพชีวิตที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพลดลง ซึ่งจากการศึกษาระยะยาวมักพบการใช้กลวิธานป้องกันตนเองที่ไม่บรรลุนิยามะ ในผู้ชายวัยกลางคนจากชั้นทางสังคมและเศรษฐกิจที่ต่ำ จากงานวิจัยนี้แสดงให้เห็นถึงการใช้กลวิธานป้องกันตนเองที่ไม่มีคุณภาพนอกจากจะพบปัญหาการปรับตัวแล้วยังพบว่ามีผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายอีกด้วย กลวิธานการป้องกันตน (Defense Mechanism) เป็นวิธีการปรับตัวในระดับจิตไร้สำนึก ถ้าใช้อย่างมีคุณภาพ เช่น การใช้อารมณ์ตลกขบขัน การละทิ้งอารมณ์ที่ไม่น่าพึงพอใจออกไป ด้วยการพอใจในสิ่งที่มีอยู่ หรือการบังคับตนไม่ให้ไปตามความอยากจนเกินขอบเขตและเป็นผลดีต่อผู้อื่น ฯลฯ จึงจะเป็นการใช้กลไกป้องกันตัวที่มีคุณภาพ จะช่วยยืดเวลาในการแก้ปัญหา เพราะจะช่วยให้ผ่อนคลายความเครียด ความไม่สบายใจ ทำให้คิดหาเหตุผลหรือแก้ไขปัญหได้ในที่สุด กลวิธานการป้องกันตนที่สำคัญ (Reeve, 2009) แสดงข้อมูลตามตารางที่ 1

ตารางที่ 1 กลวิธานการป้องกันตนที่สำคัญ (Defense mechanism)

กลวิธานการป้องกันตน (Defense Mechanism)	ลักษณะของกลวิธานการป้องกันตัว
1. การเก็บกด (Repression)	เป็นการเก็บกดความคิด ความรู้สึก หรือ ความต้องการที่ตนเองยอมรับไม่ได้จากจิตสำนึก (Conscious Mind) ลงไปเก็บไว้ในระดับจิตใต้สำนึก (Unconscious Mind)
2. การลืม (Suppression)	คล้ายคลึงกับ Repression แต่เป็นกระบวนการของจิตสำนึก เป็นการพยายามที่จะผลักดันสิ่งที่ไม่สบายใจออกไปจากจิตใจโดยการพยายามที่จะไม่นึกถึง
3. การโทษตนเอง (Introjection)	รับเอาความผิดเข้ามาไว้ในตนเองและโทษว่าตนเองไม่ดี เป็นการที่บุคคลจะนำเอาความคิด ทศนคติละอื่น ๆ เข้ามาไว้เป็นของตนเอง
4. การกล่าวโทษผู้อื่น (Projection)	การโยนความผิดให้กับผู้อื่น ทั้ง ๆ ที่เป็นคนผิดของตนเอง เป็นกลไกทางจิตเมื่อใช้บ่อย ๆ จนไม่สามารถรับรู้สภาพความเป็นจริง จะเกิดอาการหวาดระแวง (Paranoid patient)
5. หาเหตุผลเข้าข้างตนเอง (Rationalization)	เป็นการพยายามหาเหตุผลมาอธิบายพฤติกรรม เพื่อปกป้องตนเองจากความรู้สึกผิด

กลวิธานการป้องกันตน (Defense Mechanism)	ลักษณะของกลวิธานการป้องกันตัว
6. การทดแทน (Sublimation)	เป็นกลไกปรับตัวกับสถานการณ์ ให้ถูกยอมรับ เช่น ไม่สามารถแสดงพฤติกรรมบางอย่างที่สังคมไม่ยอมรับให้เป็นสิ่งที่สังคมยอมรับได้
7. การย้ายที่ (Displacement)	การเคลื่อนย้ายอารมณ์ที่มีต่อสิ่งที่เป็นต้นตอที่ทำให้เกิดอารมณ์ไม่ดี ไปสู่สิ่งที่สามารถแสดงความรู้สึกนั้นได้
8. การถดถอย (Regression)	การที่บุคคลหนีความคับข้องใจ ความวิตกกังวลต่าง ๆ โดยกลับไปมีพฤติกรรมที่อ่อนกว่าวัย
9. การปฏิเสธ (Denial)	การหนี หลีกเลียงความเป็นจริงที่ทนรับไม่ได้ ด้วยการปฏิเสธว่ามันเกิดขึ้นแล้ว
10. การโต้กลับ (Undoing)	กระทำพฤติกรรมที่เป็นเครื่องหมายแสดงถึงการขอขมา หรือลบล้างความผิดที่ได้เคยทำลงไป
11. ปฏิกริยาแลกเปลี่ยน (Reaction Formation)	สิ่งที่อยู่ในระดับจิตใต้สำนึกถูกกดระงับไว้ แล้วถูกแทนที่ด้วยพฤติกรรมและทัศนคติในระดับจิตสำนึกใหม่ เนื่องจากสิ่งที่อยู่ในจิตใต้สำนึกนั้นสังคมไม่ยอมรับ และนำมาซึ่งความขัดแย้งทางอารมณ์ ทำให้เกิดการกระทำที่ตรงกันข้ามกับความรู้สึกที่แท้จริง
12. การชดเชย (Compensation)	การพบว่าตนเองมีข้อบกพร่องแล้วพยายามสร้างปมเด่นมาชดเชยปมด้อย

ลักษณะการปรับตัวโดยการใช้กลวิธานการป้องกันตนมีรูปแบบที่แตกต่างกัน โดยแต่ละบุคคลจะขึ้นขึ้นอยู่กับสถานการณ์ กลวิธานการป้องกันตน คือ กระบวนการของจิตใจที่ใช้ลดความขัดแย้งภายในจิตใจ ความขัดแย้งภายในหรือภาวะจิตใจที่ไม่สมดุล และส่งผลด้านลบ ก่อให้เกิดความทุกข์ใจ เช่น ภาวะโกรธ กังวลใจ เป็นต้น ในแต่ละกลวิธานการป้องกันตัว จะตอบสนองจำเพาะแต่ละแรงขับต่างๆ กลไก มีหน้าที่จัดความขัดแย้งภายในจิตใจ แต่ละคนนำกลวิธานการป้องกันตัว มาใช้แตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับลักษณะนิสัยของแต่ละบุคคล โดยทั่วไปแล้วบุคคลจะมีการปรับเปลี่ยนกลวิธานการป้องกันตัว ตามสถานการณ์ เพราะจิตใจมีความเป็นพลวัต (dynamic) แต่ถ้าหากบุคคลยึดติดหรือใช้กลวิธานการป้องกันตัวซ้ำมากเกินไปก็อาจจะส่งผลต่อการพัฒนาบุคลิกภาพต่อไปได้

คำสาปของฤๅษีทุรวาสกับการใช้กลวิธานป้องกันตน (Defense Mechanisms)

สมเกียรติ โล่เพชรรัตน์ (2558) ได้เขียนในหนังสือ “กำเนิดพระฤๅษี ตำนานและอภินิหาร” ว่าฤๅษีทุรวาส เป็นบุคคลสำคัญที่ปรากฏอยู่ในวรรณคดีสันสกฤตหลายเรื่อง ในแต่ละเรื่องก็จะมีเหตุการณ์สำคัญที่แสดงให้เห็นว่าอารมณ์โกรธของฤๅษีทุรวาสส่งผลต่อชีวิตของผู้อื่น ฤๅษีทุรวาสจะใช้คำสาปตามเหตุการณ์ต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. การสาปพระอินทร์

การสาปพระอินทร์ ทำให้เกิดเหตุการณ์กวนเกษียรสมุทร ในวิष्ณุปุราณะ วายุปุราณะ และปัทมปุราณะ มีเรื่องราวของฤๅษีทุรวาสที่สาปพระอินทร์ ทำให้เกิดเหตุการณ์สำคัญ คือ การกวนเกษียรสมุทร กล่าวคือ ฤๅษีทุรวาสได้รับพวงมาลัยจากนางอัปสรองค์หนึ่ง แล้วนำพวงมาลัยนั้นไปมอบให้พระอินทร์ที่กำลังทรงช้าง

เอราวัณผ่านมา พระอินทร์รับพวงมาลัยนั้นมาวางไว้ที่เศียรของช้างเอราวัณ เกสรดอกไม้สร้างความระคายเคือง แก้วของช้าง ทำให้ช้างเอราวัณเกิดความมินเมาและอาละวาดโดยใช้งวงขว้างพวงมาลัยทิ้งลงพื้นและกระแทบ ช้ำ ฤๅษีทุรวาสโกรธจัดกับการกระทำที่ไม่ให้เกียรตินั้น จึงสาปให้พระอินทร์และเหล่าเทวดาพ่ายแพ้ต่อเหล่าอสูร อีกทั้งพระอินทร์ยังต้องสูญเสียตำแหน่งเทวราชอีกด้วย พระอินทร์พยายามขอร้อง แต่ฤๅษีทุรวาสกลับเมินเฉย และจากไป



ภาพที่ 1 Durvasa Curses Indra. ที่มา : <https://en.wikipedia.org/wiki/Durvasa>

หลังจากนั้นไม่ว่าจะทำสงครามกันกี่ครั้ง เหล่าอสูรก็รบชนะเหล่าเทวดาอยู่เสมอ เหล่าเทวดาจึงไปขอความช่วยเหลือจากพระพรหม พระพรหมแนะนำให้ไปหลบภัยที่ไวภูณัฐซึ่งเป็นที่พักพิงของพระวิษณุ พระวิษณุช่วยหาวิธีแก้ไขคำสาปของฤๅษีทุรวาสโดยการทำพิธีกวนเกษียรสมุทรเพื่อให้ได้น้ำอมฤตที่เมื่อดื่มแล้วจะกลายเป็นอมตะ พระวิษณุแนะนำให้เหล่าเทวดาพักรบกับเหล่าอสูร และให้ไปชักชวนเหล่าอสูรมาทำพิธีกวนเกษียรสมุทรด้วยกันโดยหลอกลวงว่าหากได้น้ำอมฤตแล้วจะแบ่งกันดื่มทั้งสองฝ่าย พระวิษณุให้สัญญาว่าจะมีแต่เหล่าเทวดาเท่านั้นที่ได้ดื่มน้ำอมฤตเพื่อให้ได้ผลกำลังกลับคืนมาและเป็นอมตะ เมื่อรบกับอสูรก็จะได้รับชัยชนะ



ภาพที่ 2 The churning of the Ocean Milk. ที่มา : https://en.wikipedia.org/wiki/Samudra_manthan

2. การเสกสูตรมาสंहารมหาราชามัพริษา

ในภาคตปุรณะ (Parama, 2016, pp. 138–141) เล่าเรื่องราวเกี่ยวกับมหาราชามัพริษา สวากผู้ขึ้นในเรื่องความเพียงธรรมของพระวิษณุ มหาราชามัพริษาประกอบยัญพิธีถวายบูชาพระวิษณุ พระวิษณุพอพระทัยมากจึงประทานพรให้สุทรรคนจักรของพระองค์ปกป้องมหาราชามัพริษาจากฤๅษีทรวาส ครั้งหนึ่งมหาราชามัพริษาทำพิธีถือศีลอดอาหารเพื่อบูชาพระวิษณุในช่วงเอกาทศ หรือวันแรม 11 ค่ำ ในช่วงที่กำลังจะออกจากกรือพรตเรียกว่า ทวาทศ หรือวันแรม 12 ค่ำ ฤๅษีทรวาสก็มาหาพอดิ มหาราชามัพริษาให้การต้อนรับและจัดเตรียมอาหารให้ ฤๅษีทรวาสไปสรงน้ำชำระร่างกายที่แม่น้ำยมุนาก่อนที่จะมารับประทานอาหาร ตามธรรมเนียมแล้วเจ้าบ้านต้องให้แขกรับประทานอาหารก่อน ตนเองจึงรับประทานได้ เมื่อใกล้ถึงเวลากำหนดจะออกจากพรต ฤๅษีทรวาสก็ยังไม่กลับจากการสรงน้ำ มหาราชามัพริษาจึงต้องจิบน้ำตามคำแนะนำของโหราจารย์เพื่อให้ทันตามฤๅษยามที่กำหนด ฤๅษีทรวาสทราบเรื่องก็โกรธจัดที่มหาราชามัพริษาละเมิดกฎของการเป็นเจ้าบ้านที่ดีที่ต้องรับประทานอาหารภายหลังแขก ฤๅษีทรวาสต้องการลงโทษ จึงดิ่งเส้นผมออกมาแล้วเสกให้กลายเป็นอสูรเพื่อใช้ไปสังหารมหาราชามัพริษา พระวิษณุได้ส่งสุทรรคนจักรมาช่วยปกป้องสวากของพระองค์ สุทรรคนจักรสังหารอสูรตนนั้นและตามไล่ล่าฤๅษีทรวาส ฤๅษีทรวาสวิ่งหนีไปขอความช่วยเหลือจากพระพรหมและพระศิวะ พระศิวะแนะนำให้ไปขอขมาพระวิษณุ ฤๅษีทรวาสรีบไปขอขมาพระวิษณุ พระวิษณุบอกให้ไปขอขมาสวากของพระองค์เอง หลังจากที่ฤๅษีทรวาสขอขมาแล้ว มหาราชามัพริษาก็ขอร้องให้สุทรรคนจักรยุติการไล่ล่า



ภาพที่ 3 Durvasa created demon 'Krucha

ที่มา: <https://iskcondesiretree.com/profiles/blogs/bhakta-ambarisha-story>

3. การสาปท้าวทฤษัณต์ให้ลืมนางศกุนตลา

พระบาทสมเด็จพะมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว (2513) ได้นำเรื่องศกุนตลา จากบรรพแรกของมหาภารตะชื่อว่า ศกุนตโลปาขยาน มานิพนธ์บทละครรำ บทความเรียง และบทละครร้อง การนำโครงเรื่องมากล่าวถึงเรื่องราวความรักระหว่างนางศกุนตลากับท้าวทฤษัณต์ที่ประสบกับอุปสรรคจากคำสาปของฤๅษีทรวาส เริ่มจากฤๅษีวิศวามิตรเป็นกษัตริย์แห่งกันยาฤๅษะที่สละราชสมบัติเพื่อบำเพ็ญพรตจนมีฤทธิ์ขั้นสูง พระอินทร์หั่นเกรง

ว่าฤๅษีวิศวามิตรจะมีฤทธิ์มากกว่าตนเอง จึงส่งนางอัปสรเมณิกามาทำลายพรต ทั้งสองครองคู่กันจนนางเมณิกาตั้งครรภ์และให้กำเนิดธิดาคนหนึ่ง ฤๅษีวิศวามิตรคิดได้จึงขอแยกทางไปบำเพ็ญพรตต่ออย่างที่ห่างไกล ส่วนนางเมณิกาก็ต้องกลับสวรรค์ จำเป็นต้องทิ้งธิดาน้อยไว้กลางป่าโดยมีนกคอยดูแล วันหนึ่งฤๅษีก็แวะผ่านมาพบเข้าจึงนำนางไปเลี้ยงดูที่อาศรมและตั้งชื่อให้ว่า ‘ศกุนตลา’ แปลว่า นางนก ศกุนตลาเติบโตขึ้นเป็นหญิงสาวที่งดงาม

วันหนึ่งท้าวทุษยันต์ กษัตริย์แห่งหัสตินาปุระเดินทางมาล่าสัตว์ในป่า เมื่อมาถึงอาศรมของฤๅษีก็แวะก็พบกับนางศกุนตลา ทั้งสองตกหลุมรักและได้วิวาห์กัน ต่อมาท้าวทุษยันต์ต้องกลับบ้านเมืองโดยให้สัญญาว่าจะมารับนางศกุนตลาไปอยู่ด้วย พร้อมกับมอบแหวนให้วงหนึ่งเพื่อบอกต่างหน้า หลังจากที่ท้าวทุษยันต์จากไปนางศกุนตลาก็เฝ้าแต่คิดถึงพระสวามีด้วยความโศกเศร้า วันหนึ่งฤๅษีทรวาสเดินทางมาที่อาศรม นางศกุนตลาที่มัวแต่ใจลอยคิดถึงท้าวทุษยันต์ไม่ทราบว่ามีแขกมาหา จึงมิได้ออกไปต้อนรับ ทำให้ฤๅษีทรวาสเกิดโทสะที่ถูกละเลย จึงสาปให้คนที่นางศกุนตลากำลังคิดถึงอยู่หลังลิ้นนาง แม้จะเห็นหน้าก็จำกันไม่ได้



ภาพที่ 4 Durvasa Curses Shakuntala. ที่มา : <https://en.wikipedia.org/wiki/Durvasa>

เมื่อฤๅษีทรวาสทราบความจริงว่านางศกุนตลาไม่ได้ตั้งใจลบหลู่ แต่จะแก้คำสาปที่ลั่นวาจาไปแล้วก็ไม่สามารถทำได้ จึงให้พรว่าหากท้าวทุษยันต์เห็นแหวนที่มอบให้นางเป็นที่ระลึกแล้วก็จะสามารถจดจำความรักที่มีต่อนางได้ ต่อมาคำสาปและพรของฤๅษีทรวาสก็กลายเป็นความจริง ในตอนท้ายเรื่องนางศกุนตลากับท้าวทุษยันต์ก็กลับมาครองคู่กันอย่างมีความสุข ทั้งสองมีพระโอรสชื่อว่า พระภรต ซึ่งต่อมาได้กลายเป็นบรรพบุรุษของเหล่าปാണ്ทพและการพในมหาภารตะ

4. การเป็นต้นเหตุให้พระลักษมณ์เสียชีวิต

ในอุตตรกัณฑ์ของรามายณะ (Valmiki, 1895, pp. 522-523) พระยมเทพแห่งความตายแปลงกายเป็นฤๅษีมาขอเข้าเฝ้าพระรามเพื่อปรึกษาเรื่องสำคัญที่เป็นความลับ พระยมขอให้พระรามสัญญาว่าหากมีใครเข้ามาเห็นหรือได้ยินบทสนทนาดังกล่าวจะต้องถูกประหารชีวิต พระรามทรงรับปากและมีรับสั่งให้พระลักษมณ์เฝ้าที่หน้าประตูห้องไว้ ขณะที่พระยมกำลังบอกความจริงแก่พระรามว่าแท้จริงแล้วพระรามคือพระวิษณุที่อวตารมาปราบอสูรและถึงเวลาต้องละสังขารจากโลกแล้ว ฤๅษีทรวาสที่บำเพ็ญเพียรอดอาหารเป็นระยะเวลา

หนึ่งพันปีก็เดินทางมาเข้าเฝ้าพระรามเพื่อรับอาหารจากพระรามเป็นที่แรก ในคัมภีร์มานวธรรมศาสตร์หรือ มนุธรรมศาสตร์ (F. Max Müller, 2006, p. 93) ซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับกฎหมาย จารีตประเพณีและสิทธิหน้าที่ของ คนในสังคมฮินดู มีความสำคัญอย่างยิ่งในการกำหนดมาตรฐานทางจริยธรรมของสังคมตามคติฮินดู ในบทที่ 3 กล่าวถึงหน้าที่ของคฤหัสถ์หรือผู้ครองเรือน ข้อที่ 96 ธรรมเนียมการต้อนรับพราหมณ์ผู้มาเยือนถึงเรือนตน มีข้อกำหนดให้เจ้าบ้านต้องจัดหาที่นั่งพัก อาหารที่ปรุงรสอย่างดีและน้ำดื่มใสในภาชนะที่ตกแต่งอย่างสวยงาม มาต้อนรับแขก แสดงให้เห็นว่าการต้อนรับพราหมณ์ผู้มาเยือนถือเป็นธรรมเนียมปฏิบัติที่สำคัญ หากเจ้าบ้านละเลย ไม่เอาใจใส่ต่อแขก ถือเป็นการละเลยหน้าที่ของตนเองและเป็นสิ่งที่ผิดธรรมเนียมปฏิบัติอย่างร้ายแรง



ภาพที่ 4 Durvasa threatens a helpless Lakshmana.

ที่มา : <https://www.quora.com/Who-is-the-angriest-person-that-has-ever-lived>

เมื่อฤๅษีทศพรมาขอพบพระราม พระลักษมณ์ขอร้องอย่างสุภาพให้รอนจนกระทั่งพระรามเสด็จจรูญเสีย ก่อน แต่ฤๅษีทศพรกลับเกิดความโกรธและข่มขู่ว่าจะสาปให้พระรามสิ้นวงศ์ตระกูล หากพระลักษมณ์ไม่เข้าไป ทูลเชิญพระรามให้ออกมาต้อนรับ พระลักษมณ์ยอมเสียสละตนเองเพื่อรักษาวงศ์ตระกูล จึงเข้าไปขัดจังหวะการ สนทนาระหว่างพระรามกับพระยม เพื่อทูลเชิญให้พระรามออกมาพบกับฤๅษีทศพร พระรามรีบจบการสนทนา กับพระยมและออกมาต้อนรับฤๅษีทศพรเป็นอย่างดี ทำให้ฤๅษีทศพรพึงพอใจมาก หลังจากที่ฤๅษีทศพรจาก ไปแล้ว พระรามไม่อาจสังหารพระลักษมณ์อนาที่รักได้ลง แต่ก็ต้องรักษาสัญญาที่ให้ไว้กับพระยม จึงนำเรื่อง ไปปรึกษาฤๅษีวิษณุ ฤๅษีวิษณุได้แนะนำให้พระรามตัดพ้อตัดน้องและเนรเทศพระลักษมณ์ออกไปจากเมือง ซึ่งเทียบเท่ากับการประหารชีวิต จากนั้นพระลักษมณ์ก็เดินทางไปแม่น้ำสรยูเพื่อละสังขารจากโลกไป

สาเหตุของพฤติกรรม “การสาปแช่ง” ของฤๅษีทศพร

Cramer P. (1991) ทำวิจัยกับนักศึกษาวิทยาลัยวิลเลียมส์ เรื่อง **ความโกรธและการใช้กลวิธีทาง ป้องกันตนของนักศึกษา** โดยมีการตั้งสมมติฐานจากทฤษฎีจิตวิเคราะห์ ว่าความโกรธที่เกิดขึ้นกับนักศึกษานั้น จะส่งผลให้มีการใช้กลวิธีทางป้องกันตนเพิ่มขึ้น ผลการวิจัย แสดงให้เห็นว่านักศึกษาที่มีความโกรธจะมีระดับ การใช้กลวิธีทางป้องกันตน ชนิดป้ายโทษ (Projection) อยู่ในระดับที่สูงขึ้นมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญ และพบว่าผู้ชายใช้การป้ายโทษ (Projection) มากกว่าผู้หญิง จากงานวิจัยนี้พบความสอดคล้องกับพลัง ความก้าวร้าว (Aggressive) หรือความโกรธของฤๅษีทศพร และใช้ “การสาปแช่ง” เป็นการระบายความโกรธ ซึ่งจะพบว่า ฤๅษีทศพร จะยึดติดการใช้กลวิธีทางป้องกันตนซ้ำ ๆ กัน ชนิดป้ายโทษ (Projection) ด้วยการ

“การสาปแช่ง” มากเกินไปและพื้นฐานอารมณ์ขณะใช้กลวิธีปกป้องกันตนจะอยู่ในภาวะอารมณ์โกรธซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัย ตัวอย่างพฤติกรรม“การสาปแช่ง” ของฤๅษีทศพร เช่น สาปให้พระอินทร์เสื่อมฤทธิ์ สูญเสียตำแหน่งเทวราชา และให้เหล่าเทวดาพ่ายแพ้ต่ออสูร เสกอสูรสังหารลงโทษมหาราชามัณฑิรา สาปให้คนที่นางศกุนตลากำลังคิดถึงอยู่ ลีมนางศกุนตลา ฤๅษีทศพรสาปข่มขู่ที่จะสาปให้พระรามสิ้นวงศ์ตระกูล ฯ

เมื่อพิจารณาความโกรธของฤๅษีทศพร ส่วนใหญ่เกิดมาจากความคับข้องใจเป็นสาเหตุเบื้องต้น นั่นคือการที่มีเป้าหมาย เช่น ความต้องการรับอาหารจากพระรามแต่ถูกขัดขวางจากสถานการณ์ของพระยมที่ต้องการคุ้ยความลับไม่ต้องการให้ผู้อื่นรู้เห็น “ใครเห็นต้องตาย” จึงถูกขัดขวางทำให้เกิดความคับข้องใจขึ้น ซึ่งความคับข้องใจนี้เกิดทั้งจากอุปสรรคภายนอก (พระลักษมณ์ไม่ให้พบพระรามที่กำลังคุยกับพระยม) และเกิดจากอุปสรรคภายใน เช่น ความคิดที่ไม่เหมาะสมของตนต่อผู้อื่น จึงป่ายโทษไปยังผู้อื่นว่าเป็นคนที่คิดไม่ดีต่อตน เพื่อลดความกังวลใจของตน เมื่อพิจารณาสาเหตุของคำสาป ดังกล่าวมีดังนี้

1. โกรธเพราะคิดว่าถูกดูหมิ่น การที่ฤๅษีทศพรได้รับพวงมาลัยมาแล้วนำพวงมาลัยนั้นไปมอบให้พระอินทร์ที่กำลังทรงช้างเอราวัณ เกสรดอกไม้ทำให้ช้างเมาและอาละวาดใช้วงขว้างพวงมาลัยทิ้งลงพื้นและกระเทีบ ฤๅษีทศพรโกรธจัดกับการกระทำที่ไม่ให้เกียรตินั้น จึงสาปให้พระอินทร์สูญเสียดำแหน่งเทวราชาและให้เหล่าเทวดาพ่ายแพ้ต่ออสูร

2. โกรธที่มหาราชามัณฑิราละเมิดกฎและคิดว่าถูกดูหมิ่น คือ มหาราชามัณฑิราจิบน้ำตามคำแนะนำของโหราจารย์ตามธรรมเนียมแล้วเจ้าบ้านต้องให้แขกรับประทานอาหารก่อน ฤๅษีทศพรโกรธจัดที่มหาราชามัณฑิราละเมิดกฎของการเป็นเจ้าบ้านที่ดีที่ต้องรับประทานอาหารภายหลังแขก ฤๅษีทศพรเสกอสูรสังหารลงโทษมหาราชามัณฑิรา

3. โกรธที่ถูกกล่และคิดว่าถูกดูหมิ่น เนื่องจากนางศกุนตลาใจลอยมิได้ออกไปต้อนรับฤๅษีทศพร ทำให้ฤๅษีทศพรเกิดโทษที่ถูกกล่และคิดว่าถูกดูหมิ่น จึงสาปให้คนที่นางศกุนตลากำลังคิดถึงอยู่ลีมนางศกุนตลา

4. โกรธที่ถูกกล่และคิดว่าถูกดูหมิ่น อันเนื่องมาจากฤๅษีทศพรอดอาหารเป็นเวลาหนึ่งพันปีมาเข้าเฝ้าพระรามเพื่อรับอาหารจากพระรามเป็นที่แรก พระลักษมณ์ขอร้องอย่างสุภาพให้รอจนกระทั่งพระรามเสร็จธุระกับพระยมเทพเสียก่อนซึ่งพระยมขอว่าหากมีใครเข้ามาเห็นหรือได้ยินจะต้องถูกประหารชีวิต แต่ฤๅษีทศพรกลับเกิดความโกรธและข่มขู่ที่จะสาปให้พระรามสิ้นวงศ์ตระกูล พระลักษมณ์จึงเข้าไปและต้องละสังขารจากโลกไป

การที่ฤๅษีทศพรโกรธที่นำดอกไม้มอบให้พระอินทร์ แล้วช้างเอราวัณนำไปกระเทีบ โกรธที่มหาราชามัณฑิราละเมิดกฎและคิดว่าถูกดูหมิ่น โกรธที่นางศกุนตลาใจลอยมิได้ออกไปต้อนรับ โกรธที่พระลักษมณ์ไม่ให้พบพระราม ถือเป็นความผิดต่อมโนธรรมของฤๅษีทศพรอย่างรุนแรง ตามแนวคิดของ Freud (1937) โครงสร้างบุคลิกภาพมีด้วยกันอยู่ 3 ส่วน คือ ตนในส่วนที่มุ่งแสวงหาความสุขความพึงพอใจ (ID) ตนที่อยู่กับหลักความเป็นจริง (EGO) และตนในส่วนของมโนธรรม (SUPEREGO) ซึ่งในส่วนของมโนธรรมที่มีอยู่ในใจตนจะเป็นโครงสร้างบุคลิกภาพที่คอยดูแลความรู้สึกผิดชอบชั่วดีในตนเอง และการรับรู้ผู้อื่น ซึ่งจะมากหรือน้อยก็ขึ้นอยู่กับกรอบเลี้ยงดูที่ถ่ายทอดกันมา ทำให้ผู้คนมีบรรทัดฐานหรือกฎเกณฑ์ที่มองไม่เห็นเป็นตัวขัดกรอบชีวิตของแต่ละคนแตกต่างกัน และการกระทำของช้างเอราวัณถือว่ากระทำผิดต่อฤๅษีทศพร ซึ่งเป็นฤๅษีชั้นที่ 3 เรียกว่า เทวฤๅษี เป็นผู้ที่ปฏิบัติอย่างมุ่งมั่น ฤๅษีทศพร จึงมีบรรทัดฐานที่สูงตามการฝึกฝนตนเอง จึงสะท้อนให้เห็นว่าความผิดต่อมาตรฐาน (SUPEREGO) ของฤๅษีทศพรมีความรุนแรง การลงโทษเพื่อรับความผิดก็จะมีระดับเดียวกัน ทำให้ฤๅษีทศพรจึงกล้าที่จะสาปพระอินทร์ พระราม มหาราชามัณฑิราฯ จากลักษณะความโกรธของฤๅษีทศพร แสดงให้เห็นว่ามาตรฐานความผิด คือ การถูกดูหมิ่น ไม่ว่าจะเกิดการผิดมาตรฐานทางจริยธรรม

ของสังคมตามคติอินเดีย คือ ผู้ครองเรือน มีธรรมเนียมการต้อนรับพราหมณ์ผู้มาเยือน มีข้อกำหนดให้เจ้าบ้านจัดหาที่นั่ง อาหาร และน้ำดื่มมาต้อนรับพราหมณ์ผู้มาเยือนโดยต้องดื่มกินก่อนเจ้าบ้าน หากเจ้าบ้านละเลยหน้าที่ของตนเองและเป็นสิ่งที่ผิดธรรมเนียมปฏิบัติอย่างร้ายแรง การทำผิดต่อข้อห้ามทางวัฒนธรรมและการลงโทษของมโนธรรม (cultural taboos and unexpected pangs of conscience) คำสาปที่ระบุนความผิดนั้นจะรุนแรงเป็นคำสาปให้ถึงแก่ความตาย เช่น ฤๅษีทรวาสตั้งเป้าหมายว่าจะสาปให้พระรามสิ้นวงศ์ตระกูล ถ้าไม่ให้พบพระราม และมหาราชาอัมพรวิชาจิบน้ำก่อนฤๅษีทรวาส จึงเสกอสุธาส์ลงโทษมหาราชาอัมพรวิชาให้ตาย

ใน Comprehensive Textbook of Psychiatry 7th Edition (Kaplan, 2002) ได้แบ่งกลวิธานป้องกันตน ออกเป็น 4 กลุ่ม คือ Narcissistic, Immature, Neurotic และ Mature defenses กลวิธานป้องกันตนชนิดป่ายโทษ (Projection) จัดอยู่ในกลุ่ม Narcissistic จะมีลักษณะหลงตัวเองจะพยายามสร้างความประทับใจให้กับผู้คน บุคคลเหล่านี้จะรู้สึกอับอายง่ายและเกรงกลัวการไม่ถูกยอมรับจากผู้อื่น มีอาการ Grandiose คือ ความหลงในความสำคัญ ความสามารถ หรือความพิเศษของตน ความเชื่อที่เกินจริงเกี่ยวกับความสำคัญในตนเอง คนเหล่านี้จะมักมีความโกรธเสมอเพราะความคาดหวังแล้วจึงพบสิ่งที่ไม่คาดฝันต่อการกระทำของผู้อื่นทำให้ระเบิดเป็นความโกรธได้ง่าย หรืออาจก้าวร้าวเมื่อรู้สึกถูกโจมตีจากการวิพากษ์วิจารณ์เพียงเล็กน้อย จะใช้การป่ายโทษ (Projection) นำความไม่พึงพอใจ Grandiose ตนเองไปยังผู้อื่น ลักษณะของ Narcissistic ข้างต้นมีลักษณะตรงกับฤๅษีทรวาส โดยเฉพาะจะมีความไวต่อปฏิกิริยาของผู้อื่นมากและพบว่าบุคลิกภาพมีส่วนสำคัญในการใช้กลวิธานป้องกันตน

สอดคล้องกับงานวิจัยของ Lingardi และคณะ (1999) เรื่อง *การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างกลวิธานป้องกันตนกับผู้ป่วยที่มีปัญหาบุคลิกภาพ (Personality disorders: PDs) 50 คน โดยใช้เครื่องมือ Observer-based method* พบว่า กลวิธานป้องกันตนสามารถช่วยจำแนกให้เห็นความสามารถในการดำเนินชีวิต (Levels of functioning) ของผู้ป่วยที่มีปัญหาบุคลิกภาพได้ ในงานวิจัย มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญระหว่างผู้ป่วยต่อต้านสังคม (Antisocial Personality disorders) กับการใช้กลวิธานป้องกันตนชนิดการป่ายโทษ (Projection) บุคลิกภาพผิดปกติชนิดย้ำคิดย้ำทำ (Obsessive-Compulsive Personality Disorder: OCPD) สัมพันธ์กับ narcissistic defenses ฉะนั้นคนที่ใช้กลวิธานป้องกันตนชนิด การป่ายโทษ (Projection) ซ้ำมากเกินไป อาจจะสะท้อนถึงบุคลิกภาพต่อต้านสังคม (Antisocial Personality disorders) บุคลิกภาพผิดปกติชนิดย้ำคิดย้ำทำ (Obsessive-Compulsive Personality Disorder: OCPD) และภาวะหลงตนเอง ซึ่งแสดงว่าแบบแผนของ Personality traits ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดจิตพยาธิสภาพบางอย่างได้เช่นกัน (Certain Ranges of Psychopathology)

การปรับตัวที่เหมาะสมในผู้ที่ใช้กลวิธานป้องกันตนชนิดการป่ายโทษ (Projection) นั้นมีหลายปัจจัย แต่ปัจจัยหนึ่งที่สามารถฝึกฝนได้ด้วยตนเอง คือ ฝึกการเผชิญปัญหา (Coping efforts) เป็นขั้นตอนที่บุคคลแสดงกลวิธีการเผชิญปัญหาต่าง ๆ โดยมีความสัมพันธ์กับความรู้สึกรู้สึกคิดจิตใจอารมณ์ในขณะนั้นด้วยการลงมือจัดการกับปัญหาหรือความเครียด Lazarus & Folkman (1984) ได้แบ่งวิธีการจัดการกับความเครียดออกเป็น 2 วิธีการ คือ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา (Problem focus coping) และการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่อารมณ์ (Emotional – focus coping) ดังนี้ 1) วิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหาวouldจัดการกับปัญหาให้ตรงกับสาเหตุหรือปัญหาที่ทำให้เกิดสภาพเครียด โดยมีหาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับปัญหา การกำหนดปัญหาวางแผน มีเป้าหมายในการแก้ปัญหา โดยนำประสบการณ์ที่ผ่านมาเข้ามาประกอบการพิจารณาแก้ปัญหา หาวิธีหลาย ๆ ทางและหาทางเลือกที่ดีที่สุด 2) วิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นการควบคุมความเครียดทางอารมณ์ จะใช้ในสถานการณ์ที่บุคคลนั้นรู้สึกว่ามันไม่สามารถเปลี่ยนแปลงแก้ไขได้ เช่น ความกลัว ความโกรธ ความเศร้า

ความคับข้องใจ ให้ความ เครียดทางอารมณ์ลดลง วิธีที่ใช้จะเป็นการระบายออกทางอารมณ์ การหามุมมองใหม่ และการให้กำลังใจตนเอง เป็นต้น

บทสรุป

ฤๅษีทรวาส เป็นบุคคลสำคัญที่ปรากฏอยู่ในวรรณคดีสันสกฤตหลายเรื่อง ในแต่ละเรื่องก็จะมีเหตุการณ์สำคัญที่แสดงให้เห็นว่าอารมณ์โกรธของฤๅษีทรวาสส่งผลต่อชีวิตของผู้อื่น ฤๅษีทรวาสจะใช้ “การสาปแช่ง” เป็นการระบายความโกรธ ซึ่งจะพบว่า ฤๅษีทรวาส จะยึดติดการใช้กลวิธานการป้องกันตนซ้ำ ๆ กัน ชนิด การป้ายโทษ (Projection) ด้วยการ “การสาปแช่ง” การป้ายโทษ จัดอยู่ในกลุ่ม Narcissistic จะมีลักษณะหลงตัวเองจะรู้สึกอับอายง่ายและเกรงกลัวการไม่ถูกยอมรับจากผู้อื่น ไวต่อปฏิกิริยาของผู้อื่นมาก มีอาการ Grandiose จะใช้การป้ายโทษ นำความไม่พึงพอใจ Grandiose ตนเองไปยังผู้อื่น ทั้งนี้การจัดการกับอารมณ์โกรธด้วยการฝึกการเผชิญปัญหา (Coping efforts) เป็นขั้นตอนที่บุคคลแสดงกลวิธีการเผชิญปัญหาต่าง ๆ โดยมีความสัมพันธ์กับความรู้สึกนึกคิดจิตใจอารมณ์ในขณะนั้นด้วยการลงมือจัดการกับปัญหาหรือความเครียด ซึ่งการลดอารมณ์โกรธจะเป็นแนวทางหนึ่งในการลดการใช้กลวิธานการป้องกันตน ชนิด การป้ายโทษ ที่นำไปสู่เหตุการณ์ที่มีผลกระทบทางลบกับบุคคลรอบข้างได้ “การป้ายโทษไปที่ใครก็เหมือนกับคน ๆ นั้น โดนคำสาปของฤๅษีทรวาส”

เอกสารอ้างอิง

- เติมศักดิ์ คทวณิช. (2547). *จิตวิทยาทั่วไป*. กรุงเทพมหานคร: ซีเอ็ดยูเคชั่น.
- พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว. (2513). *บทละครว่าเรื่องศกุนตลา บทละครดึกดำบรรพ์ เรื่องศกุนตลา บทความเรียง และบทละครร้องเรื่องสาวตรี*. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพมหานคร: องค์การค้าของคุรุสภา.
- มณีปิ่น พรหมสุทธิรักษ์. (2551). *ประวัติวรรณคดีสันสกฤต*. นครปฐม: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2556). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2554*. กรุงเทพมหานคร: ราชบัณฑิตยสถาน.
- ว.จินประดิษฐ์. (2542). *ตำนานพระฤๅษี(ดวงมहाลาม ฉบับพิเศษ)*. (กรเทพ เทพโยธิน, ผู้เรียบเรียง). กรุงเทพมหานคร: นิตยสารดวงมहाลาม.
- วาลมีกี. (2551). *รามายณะ*. (ราเมศ เมนอน และ วรวดี วงศ์สง่า, ผู้แปล). กรุงเทพมหานคร: เมืองโบราณ.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2529). *อ่านคน อ่านวรรณกรรม*. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์.
- ศานติ ภัคดีคำ. (2556). *พระนารายณ์ ผู้ปราบยุคเข็ญแห่งโลก*. กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์.
- สมเกียรติ โล่เพชรรัตน์. (2558). *กำเนิดพระฤๅษี ตำนานและอภินิหาร*. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิส่งเสริมและอนุรักษ์ศิลปะไทย.
- Albuquerque, S., Carvalho, E., Lopes, R., Marques, H., Macêdo, D., Pereira, E., & Carvalho, A. (2011). Ego defense mechanisms in COPD: Impact on health-related quality of life and Dyspnea severity. *Quality of Life Research*, 20(9), 1401–1410.
- Cramer, P. (1991). Anger and the use of defense mechanisms in college students. *J Pers.*, 59(1), 39-55.
- Devi, P. K. (2016). *Bhagavata Purana*. Puri Orissa, India: Jagannatha Vallabha Vedic Research Center.
- Devi, Parama Karuna. (2016). *Bhagavata Purana*. Dist. Puri Orissa, India: Jagannatha Vallabha Vedic Research Center.
- Durvasa. (n.d.) Retrieved from <https://en.wikipedia.org/wiki/Durvasa>.
- Durvasa: The Rishi of Rage. (2016) Retrieved from <http://indiauo.blogspot.com/2016/01/3-stories-you-should-know-about-durvasa.html>.
- Freud, A. (1937). *The Ego and the mechanisms of defense*. London: Hogarth Press and Institute of Psycho-Analysis.
- Ganguli, K. M., Trans. (1896). *The Mahabharata of Krishna - Dwaipayana Vyasa*. Retrieved from <https://www.sacred-texts.com/hin/maha/>.
- Goel, K. (2014). Bhakta Ambarisha Story. Retrieved from <https://iskcondesiretree.com/profiles/blogs/bhakta-ambarisha-story>.
- Guru, S. J. (2018). Durvasa Rishi. Retrieved from <http://shriyotishguru.com/contents.php?article=27>.

- Hossain, Md. M. (2017). Psychoanalytic Theory used in English Literature: A Descriptive Study. *Global Journal of Human-Social Science Research*, [S.l.]. Retrieved from <https://socialscienceresearch.org/index.php/GJHSS/article/view/1970>>.
- Kaplan, S. (2002). Comprehensive Textbook of Psychiatry. *American Journal of Psychiatry*, 159(2), 327-327.
- Kalidasa. (1999). *Shakuntala*. (Arthur W. Ryder, Trans.). Cambridge, Ontario: In Parentheses Publications Sanskrit Series.
- Larzarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publishing.
- Lingiardi, V., Lonati, C., Delucchi, F., Fossati, A., Vanzulli, L., & Maffei, C. (1999). *Defense Mechanisms And Personality Disorders*. *J Nerv Ment Dis*. Malone JC, Cohen S, 187, 224-228.
- Liu S. R., Vaillant, G.E., & Waldinger, R.J. (2013). Adaptive midlife defense mechanisms and late-life health. *Personality and individual differences*, 55(2), 85-89.
- Müller, F. M. (2006). *The Sacred Books of the East: Vol. 25: The Laws of Manu*. New Delhi, India : Motilal Banarsidass Publishers.
- Pattanaik, D. (2003). *Indian Mythology: Tales, Symbols, and Rituals from the Heart of the Subcontinent*. Rochester, Vermont: Inner Traditions.
- Reeve, J. (2015). *Understanding Motivation and Emotion*, (6th Ed.). Korea: University of Korea.
- Samudra manthan. (n.d.). Retrieved from https://en.wikipedia.org/wiki/Samudra_manthan
- Vaillant, G. E. (2000). Adaptive mental mechanisms: Their role in a positive psychology. *American Psychologist*, 55, 89–98.
- Valmiki. (1895). *Ramayan of Valmiki*. (Ralph T. H. Griffith, Trans.). London: E. J. Lazarus and Co.
- Who is the angriest person that has ever lived?. (n.d.) Retrieved from <https://www.quora.com/Who-is-the-angriest-person-that-has-ever-lived>.