

Verbal Abuse หนามแหลมของคำพูดที่มองไม่เห็น



ที่มา : <https://chaisuk.wordpress.com/2019/11/11/bully-verbal-abuse-hate-speech-chula-radio/>

เมื่อพูดถึงความรุนแรง หลายคนจะนึกถึงการทำร้ายร่างกาย ทำให้ร่างกายได้รับบาดเจ็บ เกิดบาดแผล หรือถึงแก่ชีวิต แต่ในความเป็นจริงแล้ว ยังมีความรุนแรงอีกชนิดหนึ่ง นั่นก็คือ ความรุนแรงทางคำพูด ที่แม้จะมองไม่เห็น แต่หากได้เกิดขึ้นแล้ว ก็อาจสร้างบาดแผลในใจได้ตลอดกาล

Verbal abuse คือ การทำร้ายจิตใจทางคำพูด เป็นหนึ่งในรูปแบบของการทำร้ายที่พบได้ในทุกความสัมพันธ์และในทุกสังคม โดยจะมาในรูปแบบของการใช้คำพูดเพื่อทำร้ายความรู้สึก เพื่อควบคุมหรือทำให้ผู้ฟังรู้สึกต่ำต้อย ลดทอนคุณค่าความเป็นมนุษย์ ทำเพื่อให้รู้สึกไม่มีคุณค่า

Verbal Abuse เริ่มต้นจากครอบครัว คือ การใช้วาจาดูต่ำและหยาบคาย เช่น พ่อแม่ที่ดูด่าลูกด้วยที่วาจารุนแรง เสียดสี กระแทกกระทั้น เพราะลูกไม่ประพฤติตัวแบบที่พวกเขาตั้งความหวังเอาไว้ ไม่ว่าจะเป็น “ตายไปซะได้ก็ดี จะได้ไม่ต้องเลี้ยง” “ถ้ารู้ว่าโตมาแล้วเป็นแบบนี้ น่าจะเอาชี้อายัดปากตั้งแต่เด็ก” “ทำตัวเรดแบบนี้ไม่น่าเกิดมา ผู้หญิงขายตัวยังมีค่ามากกว่า” “อ่อนไหวอะไรนักหนา ด่านิดต่ำหน่อยก็ได้” เป็นต้น

การทำร้ายร่างกายนั้นมีหลักฐานและเป็นรูปธรรม ในขณะที่คำพูดที่หลุดออกมานั้นเหมือนลมอากาศ เมื่อคนพูดพูดจบ เขาก็ไม่เห็นมันอีก และอาจลืมไปว่าเคยพูดออกมา แต่คำพูดเหล่านั้นก็ได้ฝังเป็นหนามแหลมในใจของคนฟังไปแล้ว และเมื่อคนฟังเป็นเด็กหรือวัยรุ่น คำพูดเหล่านั้นก็จะตีกรอบชีวิตให้อยู่ด้วยความกลัว ซึ่งอาจทำให้มีปัญหาในการจัดการความสัมพันธ์ในอนาคตได้ นอกจากสถานการณ์นี้จะเกิดขึ้นในครอบครัว ก็ยังเกิดขึ้นในความสัมพันธ์ของคนโตแล้วด้วย โดยผู้กระทำจะเรียนรู้และเลียนแบบจากสมาชิกในครอบครัวโดยไม่ได้ตั้งใจ ทำให้เกิด Abusive Relationship ที่ต่างฝ่ายต่างทำร้ายกัน หรือไม่ก็ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งถูกอีกฝ่ายทำร้าย

การทำร้ายจิตใจทางคำพูด

1. จะมาในรูปแบบของการใช้คำพูดดูถูกหรือทำให้ผู้ถูกระทำอับอาย เสียใจ ผู้กระทำจะโทษว่าเป็นเพราะความอ่อนแอของผู้ถูกระทำเองและตัวผู้กระทำแค่พูดเล่นเท่านั้น
2. ผู้กระทำอาจจะคอยบอยkotting ชอบชวนทะเลาะอย่างไม่มีสาเหตุและวนเวียนไม่รู้จบ
3. ใช้คำพูดปั่นหัว ช่มชู้ วิพากษ์วิจารณ์ ทำให้ผู้ถูกระทำรู้สึกผิดและให้ตัวเองรับบทเหยื่อ
4. ผู้กระทำบางคนทวงบุญคุณ อ้างว่าตนเองดีแค่ไหนแล้วที่ไม่ลงมือทำร้ายร่างกายผู้ถูกระทำอีกด้วย

การทำร้ายจิตใจด้วยคำพูดอาจส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ ประสิทธิภาพในการทำงานหรือทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน และหากถูกทำร้ายจิตใจเป็นเวลานาน อาจส่งผลเสียต่อสภาพจิตใจได้ เช่น

- รู้สึกผิด สิ้นหวัง ละอายใจ และการรับรู้คุณค่าของตนเองลดลง
- เกิดภาวะวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า หรือภาวะเครียดเรื้อรัง
- เกิดอาการผิดปกติทางจิตใจหลังจากประสบสถานการณ์ที่รุนแรง (PTSD)
- มีภาวะตัดขาดจากสังคม เนื่องจากความผิดปกติทางอารมณ์และความมั่นใจในตัวเองที่ลดลง
- มองโลกในแง่ร้าย โทษตัวเอง และมองว่าความรุนแรงที่เกิดกับตนเป็นเรื่องปกติ เพราะตนเองถูกระทำมาเป็นเวลานาน อาจมีแนวโน้มหรืออาจกลายเป็นผู้ส่งต่อความรุนแรงกระทำในอนาคต

เราจะป้องกันตัวเองได้อย่างไร ?

ไม่ยอมที่จะเล่นบทเหยื่อ และอย่าเชื่อในสิ่งที่เขาอยากให้เราคิด บางครั้งบุคลิกที่ไม่มั่นใจหรือความบอบบางทางอารมณ์ก็อาจจะทำให้โทษตัวเองว่าผิด ซึ่งคิดตามความจริงแล้ว เราก็แค่รู้สึกซึ่งไม่ใช่สิ่งผิดและไม่ควรให้คำพูดเหล่านั้นมานิยามทั้งชีวิตและตัวตนของเรา เพราะเราทุกคนต่างมีคุณค่าในตัวเอง ซึ่งต้องแยกให้ออกระหว่างความรู้สึกจริงๆ ที่เรามีต่อตัวเอง กับความรู้สึกหลอกลวงจากคำพูดที่เขาได้สร้างขึ้นมา เพราะจริงๆ เขานั้นอาจจะไม่ได้เกลียดเรา แต่อารมณ์และพฤติกรรมล่อเลียนแบบพาไป ทำให้เรารู้สึกแย่ได้ ซึ่งต้องอย่าให้คำพูดเหล่านั้นมานิยามตัวตนของเรา ว่าเราเป็นแบบนั้นจริง

สรุปบทความ

Verbal abuse หรือการทำร้ายจิตใจทางคำพูด เป็นการใช้อภัยคำเพื่อทำร้ายความรู้สึกของผู้อื่น ทำให้เกิดความเจ็บปวดทางใจแม้มองไม่เห็น ส่งผลกระทบต่อจิตใจและความสัมพันธ์ในระยะยาว ซึ่งผลกระทบจาก verbal abuse คือการมีภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล การสูญเสียความมั่นใจในตัวเอง และอาจนำไปสู่ภาวะ PTSD นอกจากนี้อาจทำให้บุคคลที่เคยถูกทำร้ายกลายเป็นผู้กระทำรุนแรงในอนาคต การป้องกันตนเองจาก verbal abuse คือการหนีออกจากสถานการณ์รุนแรง ไม่เล่นบทเหยื่อ และไม่ให้คำพูดเหล่านั้นมานิยามตัวตนของเรา โดยพึงระลึกว่าเรามีคุณค่าในตัวเอง

บรรณานุกรม

กรุงเทพธุรกิจ. (2565). “ความรุนแรงจากคำพูด” ภัยร้ายที่ครอบครัวไม่ควรมองข้าม. สืบค้นเมื่อ วันที่ 14 กันยายน 2567, จาก <https://www.bangkokbiznews.com/social/998445>

ปวเรศ วงศ์เพชรขาวและวรัชชล ศิริจันทน์. (2561). ทารุณทางวาจา อีกรูปแบบการสร้างความเจ็บปวดที่ยากจะลบล้าง. สืบค้นเมื่อ วันที่ 30 สิงหาคม 2567, จาก <https://www.gqthailand.com//guest-editors/article/verbal-weapons>

มูลนิธิหมอชาวบ้าน. (2565). Verbal abuse หนึ่งในความรุนแรงที่ไม่ควรมองข้าม. สืบค้นเมื่อ วันที่ 30 สิงหาคม 2567, จาก <https://empowerliving.doctor.or.th/case/801>

SheroThailand. (2564). รู้จักกับ Verbal abuse หนึ่งในความรุนแรงที่ไม่ควรมองข้าม. สืบค้นเมื่อ วันที่ 11 กันยายน 2567, จาก <https://www.sheroThailand.org/post/รู้จักกับ-verbal-abuse-หนึ่งในความรุนแรงที่ไม่ควรมองข้าม>

Starfish Academy. (2564). Verbal Abuse ระวังความรุนแรงทางคำพูด สร้างแผลในใจลูกตลอดกาล. สืบค้นเมื่อ วันที่ 30 สิงหาคม 2567, จาก <https://www.starfishlabz.com/blog/253-verbal-abuse-ระวังความรุนแรงทางคำพูด-สร้างแผลในใจลูกตลอดกาล>



จัดทำโดย

นางสาวกชพร บัวรัตน์ ภาควิชาจิตวิทยา

“ลำบากวันนี้ สบายวันไหน”

อาจารย์ที่ปรึกษา

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กนต์พัฒน์ อนุศักดิ์เสถียร

ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

“อายุไม่เกี่ยว ใส่เดี๋ยวได้หมด”

