

วันนี้คือของขวัญของชีวิต

ประสบการณ์การเป็นมะเร็ง
และการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายของ

อรทัย ชะฟู





วันนี้คือของขวัญของชีวิต

ประสบการณ์การเป็นมะเร็งและการดูแล
ผู้ป่วยระยะสุดท้ายของ **อรทัย ชะฟู**

เขียน
ภัสน์วจี ศรีสุวรรณ์

บรรณาธิการต้นฉบับ
พจน์ กริชไกรวรรณ

กองบรรณาธิการ
เอกภพ สิทธิวรรณธนะ
สุนิดา อภิชนะกุลชัย

ภาพปกและภาพประกอบ
อรทัย ชะฟู

ออกแบบปกและรูปเล่ม
วันทนีย์ มณีแดง

พิมพ์ครั้งที่สาม พ.ศ. 2563
จำนวน 5,000 เล่ม
พิมพ์ที่ ห้างหุ้นส่วนจำกัดสามลดา
ISBN: 978-616-393-321-8

จัดทำโดย
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
โครงการชุมชนกรุณาเพื่อการอยู่และตายดีฯ
กลุ่ม Peaceful Death

สนใจหนังสือ ติดต่อได้ที่ กลุ่ม Peaceful Death
Website: https://peacefuldeath.co
Facebook: Peaceful Death
Line ID: @peacefuldeath



คำนำผู้จัดพิมพ์

“ขอบคุณมะเร็ง ขอบคุณความทุกข์ ขอบคุณจริงๆ ไม่ใช่แค่คำพูด ขอบคุณประสบการณ์ทุกอย่างที่เกิดขึ้นที่เป็นทุนสำหรับเรา ความเป็นกำพร้าเป็นของขวัญสำหรับเรา”

จะมีสักกี่คนที่พูดขอบคุณความเจ็บป่วย และเคราะห์ร้ายที่เล่นงานชีวิตปางตาย จะมีสักกี่คนที่พูดขอบคุณความยากลำบากได้อย่างแท้จริง

จิ๋ม - อรทัย ซะฟู คือเจ้าของคำขอบคุณประโยคนั้น เธอเป็นผู้ป่วยมะเร็งปอดถึงสองครั้งในช่วงเวลากว่าสิบปี

แน่นอน เธอผ่านช่วงเวลาที่หมดหวัง ท้อแท้ โกรธแค้นเคราะห์ร้ายและความเจ็บป่วยปางตาย แต่ด้วยการเรียนรู้และสภาพแวดล้อมบางประการทำให้อรทัยแปรเปลี่ยนเคราะห์เป็นโชค เปลี่ยนความเลวร้ายเป็นความรักและความงาม เปลี่ยนชีวิตด้านมืดสู่ความตื่นและความเบิกบาน

ด้วยการแปรเปลี่ยนเหล่านั้นเอง ทำให้เธอไม่เพียงใช้ชีวิตอย่างสงบจากโรคร้ายเท่านั้น แต่ยังผันตัวเป็นอาสาสมัครดูแลผู้ป่วยให้กับโรงพยาบาลหลายแห่งในภาคเหนือและภาคกลางตอนบน เป็นผู้ช่วยเหลือทางใจแก่เพื่อนผู้เจ็บป่วย กระทั่งสามารถหายจากโรคได้หลายราย

และสำหรับผู้ป่วยที่ไม่หาย เธอยินดีเป็นเพื่อนเดินเคียงข้างสู่วาระสุดท้ายอย่างสงบ



หนังสือเล่มนี้นำเสนอตัวอย่างประสบการณ์ของอรทัยในฐานะผู้ป่วยที่สามารถก้าวข้ามความทุกข์ที่ถาโถม สู่จิตใจที่เป็นอิสระและเบิกบานแม้ยามเจ็บไข้ นอกจากนี้ยังมีส่วนที่นำเสนอวิธีคิดและเทคนิคการดูแลที่เป็นประโยชน์สำหรับผู้ดูแล ไม่ว่าจะเป็นญาติ เพื่อนผู้ป่วย หรือแม้แต่บุคลากรทางการแพทย์ก็ตาม

ประสบการณ์อันมีค่านี้ไม่ได้อยู่ในตำราใด หากแต่เกิดจากประสบการณ์อันยาวนานที่ถักทอร่วมกันระหว่างอรทัยและเพื่อนผู้ป่วย ประสบการณ์การดูแลทั้งที่ได้ผลและไร้ผล

“วันนี้คือของขวัญของชีวิต ประสบการณ์การเป็นมะเร็งและการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายของ อรทัย ชะฟู” จึงเป็นหนังสือคู่มือผู้ป่วยและผู้ให้การดูแล เป็นหนังสือรวมชุดประสบการณ์ที่กลั่นกรองมาจากชีวิตของอรทัย ชะฟู และผู้ป่วยทุกรายที่เธอพบเจอ

กุศลใด ๆ จากการจัดทำหนังสือเล่มนี้ ผู้จัดทำขออุทิศแด่เพื่อนผู้จากไปทุกรายที่อรทัยให้การดูแล พวกเขาคือครูที่ยิ่งใหญ่ ซึ่งมอบมรดกธรรมสำคัญทิ้งไว้เป็นเบื้องหลัง

กลุ่ม Peaceful Death

บทนำ 8

ภาคแรก เยียวยาฉัน 13

วัยเด็กที่ไม่สมบูรณ์ 15
ฉันต้องเป็นผู้ควบคุมสถานการณ์ 17
มะเร็งมาเยือน...สู้สุดชีวิต 19
มะเร็งหวนกลับ...ล้มเหลวและเสียหน้า 21
กลัว หลีกหนี ซึมเศร้า 25
อยากหายจึงตกเป็นเหยื่อ 28
เมื่อเปิดใจก็พบกัลยาณมิตร 29
พบครูโยคะ...เห็นสภาวะภายใน 34
เป็นมิตรกับความตาย 36
อยู่อย่างไรก็ตายแบบนั้น 40
อยากให้คนจดจำเราแบบไหน 43
หายหรือไม่ไม่สำคัญ สัมผัสสุขง่ายขึ้น 46

ภาคสอง เยียวยาเธอ 49

ทำอย่างไรเมื่อเป็นผู้ป่วย 50
ทำอย่างไรเมื่อไปเยี่ยมไข้ 54
คำถาม/คำพูดที่ควรระวังเมื่อไปเยี่ยมไข้ 59
ไปเฝ้าไข้ทำไงดี 63
ประสบการณ์ “นำทาง” ผู้ป่วยระยะสุดท้าย 65

ภาคสาม วันนี้คือของขวัญของชีวิต..... 79

จิตอาสาคือคีโมขนานเอก 81
ต้อนรับความอ่อนโยนในวัยเด็กกลับคืนมา 83
กลับไปเชื่อมโยงกับแม่ 85
ให้อภัยพ่อ 86
งานความตาย...งานแห่งอนาคต 95

ภาคสุดท้าย กรณีตัวอย่าง..... 101
การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย

กรณีที่ 1 เรื่องเล่าแสงหล้า 103
กรณีที่ 2 การยื้อและการปลดปล่อย 106
กรณีที่ 3 ทางเลือกที่มีความหวัง 108
กรณีที่ 4 เรื่องของป้าหลิม 111
กรณีที่ 5 เสียดายไม่สำเร็จ 115
กรณีที่ 6 ตุ๊กตาตัวแรก 119
กรณีที่ 7 ความตายที่มีคุณค่า 121
กรณีที่ 8 ยาระงับปวด... 126
กรณีที่ 9 ฟ้าหลังฝนสวยงามเสมอ 130

บทตาม เราทุกคนสามารถดูแลผู้ป่วย..... 134
ระยะสุดท้ายได้

รู้จักเธอ อรทัย ชะฟู..... 137

บทนำ

ผู้หญิงคนนี้ชื่ออรทัย ชะฟู คนรู้จักเรียนขานว่า “จิ๋ม” ผู้หญิงที่หากไม่รู้จักกันมาก่อนจะไม่มีวันเดาออกเลยว่าเธอเคยเป็นมะเร็งมาแล้วสองครั้ง โดยเฉพาะครั้งสุดท้ายหมอฟันธงบอกว่าจะมีชีวิตอยู่ไม่เกินสองปี เพราะรูปลักษณ์ที่เห็น...หญิงสาวผมสั้น ร่างสูงโปร่ง ดูคล่องแคล่ว หน้าตาเป็นมิตร และท่าทางของเธอดูเข้มแข็งทรงพลังและมีชีวิตชีวายิ่งนัก

ยิ่งได้พูดคุยยิ่งเห็นถึงพลังภายในที่ซ่อนอยู่ เพราะสิ่งที่เธอถ่ายทอดออกมาทั้งหมดล้วนเป็นประสบการณ์ตรงที่เธอเคยสัมผัส ทั้งเรื่องราวชีวิตที่เข้มข้นและหักมุมราวกับนิยายหรือละครโทรทัศน์ ผสมเข้ากับประสบการณ์การเป็นผู้ป่วยที่ “สุดเหวี่ยง” ที่ผ่านการต่อสู้และเอาชนะความเจ็บป่วยในหลายรูปแบบ และการอุทิศตนเป็นผู้ดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายซึ่งเป็นงานที่เธอทุ่มเทสุดหัวใจ ในฐานะ “งานยาใจ” เรื่องราวต่าง ๆ จึง “สด” “จริง” และ “น่าทึ่ง” ชนิดที่สะกดผู้ฟังให้อ้าปากค้างได้เลยทีเดียว

ความโดดเด่นของเรื่องราวของเธออยู่ที่วิธีการรับมือกับมะเร็งแต่ละครั้ง ขณะที่คำกริยาที่คนทั่วโลกรวมทั้งบ้านเรานิยมใช้กับมะเร็งคือคำว่า “สู้กับมะเร็ง” เธอเองก็ผ่านภาวะการต่อสู้กับ “ตัวโรค” มาอย่างไม่ยอมแพ้ จนเมื่อมะเร็งมาเยือนรอบสอง เวลาแห่งชีวิตเหลือน้อย ทำให้เธอไขว่คว้าความหวัง



ต่าง ๆ ที่ผู้คนมาเสนอ และเหนื่อยอ่อนจนแทบไม่เหลือพลังชีวิต ในที่สุดเธอก็ค้นพบหนทางว่าการ “สู้” มิใช่หนทาง หากแต่คือการ “อยู่ร่วม” กับมะเร็ง อย่างไรเสียมากกว่า

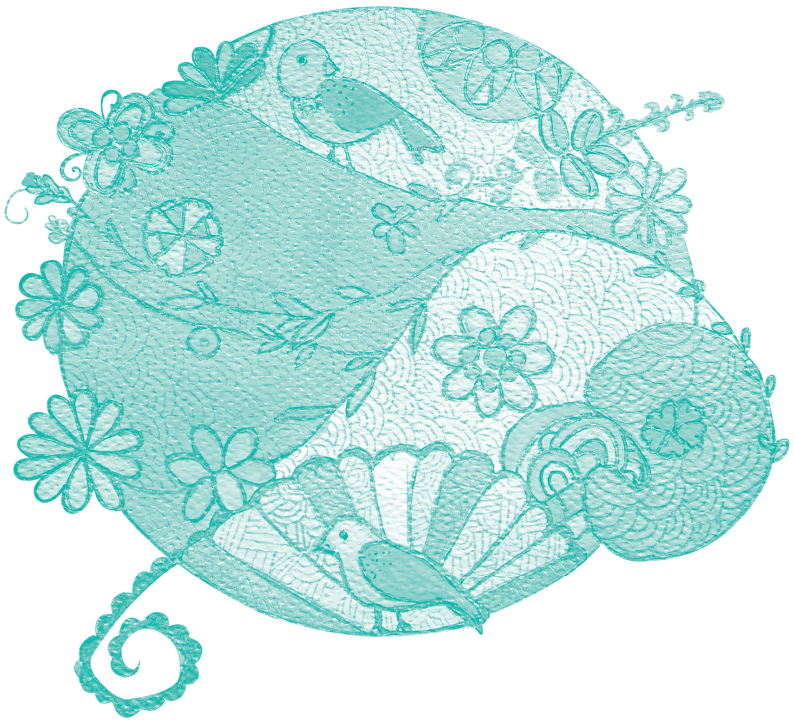
เมื่ออยู่กับมะเร็งได้แล้ว เธอจึงค้นพบความสุขและความสงบสุขได้อย่างง่ายดายแบบ *“แค่เห็นพระอาทิตย์ขึ้น แค่ได้ยินเสียงนกร้องก็แสนสุข”*

ประเด็นสำคัญอยู่ที่ว่าเธอมิได้ตั้งตัวเป็นผู้รู้หรือกูรูผู้สอนสั่ง แม้เธอจะผ่านประสบการณ์การเป็นผู้ป่วยมะเร็งที่โรคนั้นกลับมาเยือนเธอถึงสองครั้งสองครา รวมระยะเวลาถึงสิบห้าปี และการเป็นผู้ดูแลผู้ป่วยเรื้อรังและผู้ป่วยระยะสุดท้ายมานับเคสไม่ถ้วนนานแปดปี แต่เธอมักพูดย้ำเสมอว่าสิ่งที่เธอทำไม่ใช่สูตรสำเร็จหรือการฟันธง หากแต่เป็นแค่เพียงแนวทางหรือ “ไกด์ไลน์” ที่เธอผ่านพบ

เธอเน้นย้ำว่าในการดูแลผู้ป่วยซึ่งมีความหลากหลายทั้งตัวโรคและตัวผู้ป่วยเอง สิ่งที่สำคัญคือการใช้ประสาทสัมผัสทั้งหมดที่เรามีเพื่อมอง ฟัง สังเกต และตอบสนองไปตามกระบวนการที่เกิดขึ้นตรงหน้า หรือที่เธอเรียกว่าปล่อยให้เป็นไปตามกระบวนการ หรือ Process นั่นเอง

เมื่อพูดคุยจึงเห็นว่า ประสบการณ์ตรงและการเคารพในความเป็นมนุษย์ทำให้เธอสามารถถ่ายทอดเรื่องราวผ่านทางการใช้ภาษาและสอดแทรกอารมณ์ได้อย่างสวยงาม เข้มข้นและพอดี การตัดแต่งหรือบรรยายเพิ่มเติมดูจะทำให้สูญเสียความพอดีและความจริงแท้ของเรื่องราวไป ผู้เขียนจึงเพียงแต่จัดลำดับเรื่องราว โดยยังคงคำพูดส่วนใหญ่ไว้อย่างพร้อมมูล รวมทั้งนำผลงานที่เธอเขียนเกี่ยวกับประสบการณ์การนำทางผู้ป่วยที่เคยเผยแพร่ในเฟซบุ๊กส่วนตัวของเธอมาตีพิมพ์ในภาคท้ายสุดอีกด้วย

เธอเต็มใจเปิดเผยเรื่องราวของชีวิตในหลากแง่มุม แม้จะเป็นภาคส่วนที่เธอบอกว่าเป็น “มุมมืด” ที่คนส่วนใหญ่ไม่อยากพูดถึง เหตุเพราะจากประสบการณ์การพบปะผู้ป่วยเรื้อรังเธอพบว่า ผู้ป่วยส่วนใหญ่ล้วนมีรูปแบบหรือแพตเทิร์นของการใช้ชีวิตหรือวิธีคิดที่คล้ายคลึงกัน...เช่นเธอ... เธอจึงหวังว่าเรื่องราวของเธอจะเป็นอุทาหรณ์ให้คนอ่านไม่มากก็น้อย ผู้เขียนเชื่อว่าคุณผู้อ่านจะได้รับทั้งอรรถประโยชน์และอรรถรสจากประสบการณ์อันทรงคุณค่าของผู้หญิงคนนี้อย่างพร้อมมูล





ภาคแรก

เยียวยาฉัน

“

พอใจศิโรราบกับความเจ็บป่วยแล้ว มันก็เกิดความคิดว่า
ไหนๆ เราจะตายแล้ว ชีวิตเราต้องการอะไร เราอยากได้อะไร
และได้คำตอบที่ก่อนหน้านั้นเราหาไม่เจอ...อยู่อย่างไรก็ตายอย่างนั้น
ตอนแรกก็งง แต่พอลงมือทำจึงรู้เลยว่า
“การเตรียมตัวตายคือการเตรียมตัวที่จะอยู่

”

คำถามแรกที่ผู้ป่วยมักร้องถามตัวเองเมื่อรู้ผลการวินิจฉัยของแพทย์ คือ “ทำไมต้องเป็นฉัน” “ฉันป่วยเพราะอะไร” ซึ่งเป็นคำถามที่ยากจะหาคำตอบ ไม่เว้นแม้แต่อรทัยที่เฝ้าตั้งคำถามที่ไร้คำตอบอย่างเจ็บปวดและสิ้นหวังมาเนิ่นนาน แต่เมื่อผ่านการเจ็บป่วยด้วยโรคมะเร็งปอดมาสองครั้ง ได้เรียนรู้กระบวนการการทำงานของร่างกายและจิตใจอย่างลึกซึ้ง ทุกวันนี้เมื่อย้อนกลับไปใคร่ครวญเรื่องราวที่ผ่านมาจึงรู้ว่าเธอป่วยเพราะเหตุใด

เธอบอกว่าหากภาพที่เห็นวันนี้เป็นภาพสีขาว ภาพของหญิงร่างสูงเพรียว ผมสั้น ท่าทางคล่องแคล่ว พูดจาฉะฉาน ดวงตาฉายประกายมุ่งมั่นและมั่นใจในตัวเอง ขณะเดียวกันก็มีรอยยิ้มที่เชื่อมความสัมพันธ์ ชีวิตที่แล้ว ๆ มาของเธอก็คือสีดำ เพราะช่วงวัยเด็กจนถึงวัยก่อนสามสิบ เธอผ่านชีวิตด้านมืดมาอย่างโชกโชนราวกับไม่ใช่ชีวิตจริง แต่เป็นนิยายที่นักเขียนตั้งใจปั้นแต่งให้ผู้อ่านเห็นถึงชีวิตที่สุดขั้วด้านสีดำในภาคแรก ชีวิตที่ทำให้เธอเป็นมะเร็ง...เพื่อที่จะได้เห็นถึงชีวิตสีขาวที่แจ่มชัดในภาคต่อมา

วัยเด็กที่ไม่สมบูรณ์

เราเติบโตมากับครอบครัวที่ไม่สมบูรณ์ แม่กับพ่อแยกกันตั้งแต่เด็ก สิ่งที่เห็นและรับรู้ตั้งแต่จำความได้คือเราอยู่กับตายาย ภาพของแม่คือผู้หญิงที่นอนนิ่ง ๆ เหมือนเจ้าหญิงนิทราสลับกับผู้หญิงที่ถูกขัง ตอนเด็กเรารู้ว่าผู้หญิงคนนี้เป็นแม่เรา รู้สึกเหมือนแม่มองมาและอยากรู้จัก แต่เราไม่สามารถเข้าหาแม่ได้ คนอื่นจะบอกว่าอย่าเข้าไปใกล้แม่นะ แม่จะบีบคอเพราะแม่ไม่รู้ว่าเราเป็นลูก เราเลยไม่รู้ว่าสัมผัสของแม่เป็นอย่างไร

พอเราอายุเจ็ดขวบแม่ก็เสีย ตอนเขาเปิดโลงให้ดูหน้าแม่ ก็วิ่งเข้าไปดู ตอนเผาที่เชิงตะกอนคิดว่าแม่คงร้อน จับต้นชนปลายไม่ถูกว่าแม่หายไปไหน พอถามว่าแม่ไปไหน คนก็บอกว่าแม่อยู่ข้างบนสวรรค์บนฟ้า ก็ไม่รู้ว่าคืออะไร เพราะฉะนั้นตอนเด็ก ๆ เราจะชอบปีนป่าย ชอบอยู่ที่สูง ๆ เผื่อจะเจอแม่

เราเติบโตมากับความโกรธความแค้นที่มีต่อพ่อและคนรอบข้าง จะมีคำถามอยู่เสมอว่าทำไมทำให้เราเกิดมาแล้วทิ้งเราไป เรามักได้ยินเรื่องเล่าไม่ดีของพ่อมากมายจากคนในบ้านยาย ถึงแม้จะจำหน้าพ่อไม่ได้และเกลียดพ่อ แต่เราก็ไม่อยากได้ยินใครพูดถึงพ่อในด้านไม่ดี คนชอบล้อเราเรื่องพ่อแม่ และเราไม่ได้เป็นที่รักยาย ยายมักจะพูดว่าถ้าพ่อแม่เรายังอยู่ เขาก็ไม่เลี้ยงเราหรอก เรารู้สึกว่ายายไม่รักเรา เขาเลี้ยงตามหน้าที่ แม่และเราเป็นตัวสร้างความอับอายให้เขา เพราะเมื่อก่อนผู้หญิงที่ถูกสามีทิ้งเป็นเรื่องน่าอับอาย

เราเติบโตมาแบบนี้ เติบโตมากับความไม่สมบูรณ์ จะมีคำถามว่าเกิดมาทำไม ทำไมทำให้เราเกิดมาแล้วทิ้งเราไป แล้วชีวิตก็จะเด้งไปอีกด้านหนึ่ง เป็นเด็กนรก เด็กที่มีพฤติกรรมด้านลบ เรากลายเป็นเด็กไม่น่ารักและไม่รักใครเลย เราจะออกจากบ้านตั้งแต่เช้า เราชอบไปขลุกอยู่บ้านเพื่อน กลับเข้าบ้านตอนมืดๆ บ้านเป็นแค่ที่หลับที่นอน ไม่มีความหมายความผูกพันหรือความอบอุ่น เพราะต่างคนต่างอยู่ เวลากินข้าวใครหิวก็กิน

เราถูกแยกให้อยู่คนเดียวตั้งแต่เด็กเพราะไม่มีพี่น้อง ตากับยายก็เลี้ยงเราแบบธุระเยอะ พอพระอาทิตย์ตกดินและถึงเวลานอนเราจะเหงามาก เราจะหลับไปพร้อมกับเสียงพูดคุยเฮฮาของคนที่มาหาตาซึ่งเป็นคนมีหน้ามีตาในหมู่บ้าน ซึ่งเราโอเคเพราะรู้สึกว่ามีคนอยู่กับเราล้อมรอบตัวเรา เราไม่ได้อยู่คนเดียว เราอยู่ในความกลัว เรากลัวผี แต่ไม่มีใครมาโอ๋เรา ตอนนั้นถ้าใครมาถามว่าบ้านหรือครอบครัวคืออะไรเราจะเคว้งมาก มันเคว้งคว้างเหมือนมองทะเล พอโตขึ้นเราเลยไม่ชอบทะเล

แล้วสุดท้ายทุกคนก็ตายจากไป เริ่มจากแม่ ตา พ่อ และยาย แต่เราก็ไม่ได้มีความผูกพันกับคนเหล่านี้เลย กับญาติพี่น้องที่เป็นใหญ่เป็นโตมีหน้ามีตาเราก็ไม่ได้ติดต่อสัมพันธ์

ฉันต้องเป็นผู้ควบคุมสถานการณ์

เราหาเงินเองตั้งแต่เด็ก เราไม่อยากพึ่งพิงใคร เพราะการขอตังค์แต่ละครั้งเราเจ็บปวด ต้องฟังเขาบ่นเรื่องผู้ใหญ่ที่เราไม่อยากรับรู้ เราคิดเองว่าเราทำให้เขาขายหน้า เขาเลี้ยงเราไม่ได้ เราเลยอยากอยู่ได้ด้วยตัวเอง พอหาเงินได้ก็รู้สึกเป็นอิสระ เราไม่ต้องพึ่งเขา แล้วเราก็ออกจากบ้านยายไปอยู่กับทวด ซึ่งเป็นช่วงชีวิตวัยเด็กที่มีความสุขที่สุด

ตอนเป็นเด็กเราคิดว่าเราอยู่ได้ถ้ามีเงิน เราโตมาแบบด้านมืด หาสตางค์เองตั้งแต่เด็ก ขายน้ำเต้าปูปลา ขายเรียงเบอร์ ขายหวย เป็นหัวคะแนนเลือกตั้ง อะไรที่ได้เงินเอาหมด ไปโรงเรียนไม่ได้ไปเรียนหนังสือ ไปขายโน่นนี่พะรุงพะรัง ขายของแบบเจ้าเล่ห์ขี้โกง พอมีเงินเราก็เป็นผู้นำแฟชั่น เป็นไฮโซบ้านนอก มีเงินฝากธนาคารออมสินทุกวันเสาร์ มีข้าวของที่ทำให้คนอิจฉา มีทุกอย่างที่เป็นโดเรม่อน มีนาฬิกาดิจิตอล เราคิดว่ามันซดเซยเรา มันเป็นสิ่งเดียวที่ทำให้เรารู้สึกว่ามีตัวตน เรามีความสุขกับการครอบครอง

พอโตขึ้นก็ได้มาเรียนมหาวิทยาลัยในกรุงเทพฯ แต่ไม่ได้เปลี่ยนสังคมและวิธีการทำมาหากินเลย ที่เรียนคือแหล่งหาเงิน เพราะการเรียนทำให้เรารู้จักคนเยอะ เราขายหวย ขายเหล้า ขายของแบรนด์เนม เพราะนักศึกษาบางคนจะติดแบรนด์เนม เราใช้จุดอ่อนนี้หากิน เวลาไปนั่งผับแถวทองหล่อ

เขาจะกินเหล้ายี่ห้อดีๆ เราก็ขายของพวกนี้ด้วย เขาเป็นเหยื่อเรา หากินกับความโลภของคน หาเงินได้ตลอดชีวิต

ถึงจะอยู่ในแวดวงสิ่งเหล่านี้ แต่มีเสียงหนึ่งบอกว่าเราจะต้องเป็นคนควบคุม เราคบเพื่อนที่สูบบุหรี่กินเหล้าแต่เราไม่ติด เพราะถ้าเราเมาเราจะไม่มีอำนาจควบคุม บางคนกินเยอะๆ มันหลอน เวลาเพื่อนเมาไม่ได้สติเราเป็นคนเดียวที่เอาเพื่อนอยู่ เรารู้สึกว่าเรามีอำนาจ แต่ถ้าเราพึ่งพาของเสพติดเสียเอง อำนาจไม่ได้อยู่ที่เรา

ตอนนั้นเป้าหมายเราคือหาเงินและการอยู่เหนือคนอื่น มันเหมือนเราเอาชนะอะไรไม่รู้ เอาชนะเสียงสบประมาท เสียงคนที่ว่าเรา มองย้อนกลับไป มันดี ในตอนนั้น เงินและการเหนือคนอื่นคือการเยียวยาเรา มันทำให้เรายิ่งเชื่อมั่นว่าฉันไม่ง้อใคร ฉันพึ่งตัวเองได้ ใครไม่รักฉัน ฉันก็ไม่สนไม่แคร์ เราภาคภูมิใจกับการมีเงิน เราเชื่อว่าถ้ามีเงินเราสามารถใช้เงินซื้อทุกอย่างได้ แม้กระทั่งญาติที่เคยดูถูกเรา...มันเป็นความสะใจ

เราโตมากับความโกรธความเกลียดความแค้น บอกตัวเองว่าเราจะเป็นตัวเอง ไม่ศรัทธาใคร พออยู่ได้ด้วยตนเองก็กลายเป็นเชื่อมั่นตัวเอง มันก็เชื่อมโยงกับที่เราป่วย เพราะจริงๆ แล้ว สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่วิถีของเรา

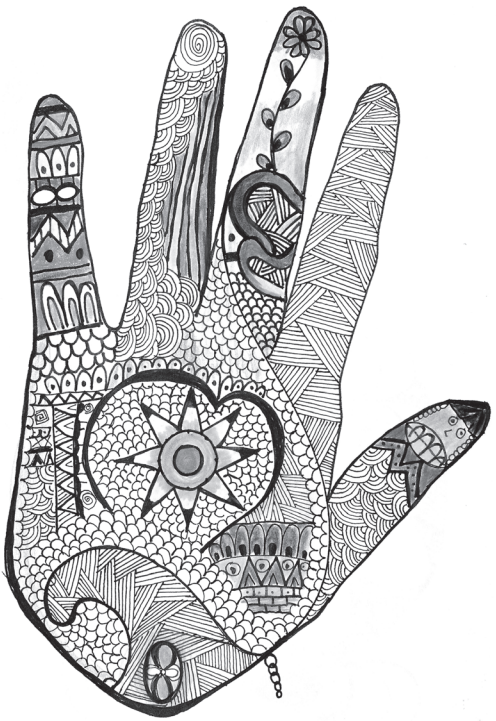
มะเร็งมาเยือน...สู้สุดชีวิต

พอเรียนจบมหาวิทยาลัย เราไปเที่ยวออสเตรเลีย พอเจออากาศหนาว อาการป่วยเริ่มออก ตอนแรกคิดว่าเป็นไข้ธรรมดา เพราะก่อนหน้านั้นเป็นคนแข็งแรง พอไปหาหมอ เขาไม่ได้บอกว่าเป็นอะไร แต่เขาทำหน้าไม่ดี เราอยากรู้คำตอบ พอหมอบอกว่าเป็นมะเร็งปอดก็ซาไปทั้งตัว รู้เลยว่าเข้าหูซ้ายออกหูขวามันยังไง มันเหมือนมีแต่ร่างกาย ไม่มีวิญญาณแล้ว มันชาทั้งหมดแล้วก็ไม่มีความรู้สึกอะไรเลย ตอนแรกรับไม่ได้ ตั้งคำถามว่าทำไมต้องเป็นเราที่เพิ่งเรียนจบ ชีวิตกำลังไปได้ด้วยดี มีแผนในหัวมากมาย

ตอนนั้นยังมีเงินก็ไปโรงพยาบาลเอกชน หมอวางแผนการรักษาตามแพทย์แผนปัจจุบัน เช่น ให้คีโม ฉายแสง เราทำตามขั้นตอนทุกอย่าง เรามั่นใจว่าหมอเก่งที่สุด ยาดีที่สุด และใครว่าที่ไหนดีก็ไปหมด ทั้งแผนปัจจุบันและทางเลือก เข้าทั้งคอร์สชีวจิต ธรรมชาติบำบัด และหมอทิเบต

พอเริ่มป่วยก็หันไปกินอาหารสุขภาพ กลับไปเปิดร้านอาหารเพื่อสุขภาพที่เชียงราย เพราะอยากดูแลสุขภาพของตัวเอง ตอนนั้นเราเชื่อว่าเราเลือกสิ่งที่ดีที่สุดให้กับตัวเอง เราต้องหาย แล้วเราก็หาย และคิดว่าชนะแล้ว ใคร ๆ ก็มาหา มาคุยกับเรา คนเริ่มมาปรึกษาเรื่องรักษามะเร็ง เราเป็นกูรูเป็นผู้เชี่ยวชาญ เรื่องวิตามินท่องได้หมดเลย แต่ไม่ได้ขายอาหารเสริม เหมือนอัตตาพอกพูนว่าฉันเอาชนะมะเร็งได้ รู้สึกภูมิใจในตัวเอง ฉันหายแล้ว

ฉันเก่ง ฉันเจ๋ง ใคร ๆ ก็ชื่นชมฉัน ตอนหลังมาเรียนรู้ว่าเราดูแลเฉพาะร่างกายภายนอก แต่ไม่ได้ทำงานกับจิตวิญญาณของเราจริง ๆ เราแค่ไม่กินเนื้อสัตว์ กินผักแบบปลอดสาร เราไปหาหมอทางเลือกดัง ๆ ใครว่าดีไปหมด แต่ข้างในไม่ได้เปลี่ยนแปลงอะไรเลย



มะเร็งหวนกลับ...ล้มเหลวและเสียหน้า

ผ่านไปเจ็ดปีอาการป่วยกลับมาอีกครั้ง การป่วยครั้งที่สองรุนแรงกว่าครั้งแรกมาก เหนื่อยและไอเป็นเลือด ตอนนั่งเครื่องไปฟังผลตรวจที่กรุงเทพฯ แล้วกลับมาเชียงรายเราไม่โทรหาใครเลย แม้กระทั่งพี่ที่อยู่ด้วยกัน เพราะกลัวคำถามว่าไปตรวจแล้วเป็นอย่างไร ทำไมมันกลับมาเป็นอีก มันเกิดอะไรขึ้น ขณะเดียวกันเราก็ถามตัวเองว่าทำไมต้องเป็นเรา ฉันก็ดูแลตัวเองดีแล้ว เคร่งทุกอย่างเลย ฉันทำทุกอย่างแล้ว นอนไม่เกินสี่ทุ่ม งดอบายมุขทั้งหมด แล้วทำไมถึงกลับมาเป็นอีก

มองย้อนกลับไป เหมือนเราเดินผิดเส้นทาง เส้นทางนั้นไม่ใช่เส้นทางเรา ความเจ็บป่วยเป็นปัญญาของกาย เราเป็นคนเข้มแข็งมั่นใจตัวเองและอยู่ได้ด้วยตัวเอง การป่วยต้องให้คนอื่นมาดูแล แต่เราเป็นคนดื้อ เขาส่งโจทย์มาครั้งแรกยังไม่รู้สึก ยังไม่เรียนรู้ เขาเลยส่งโจทย์ใหญ่ให้เป็นรอบสอง แรงกว่าเดิม

ป่วยครั้งที่สองเห็นเลยว่าเราป่วยเพราะอัตตา ยึดมั่นถือมั่น เห็นเลยว่าเรารับไม่ได้ เสียใจมากกว่าครั้งแรก เพราะรู้สึกล้มเหลว เสียหน้า หลบหน้าผู้คน ไม่อยากให้ใครรู้เลย เรานั่งร้องไห้ที่สนามบินนานสองสามชั่วโมง ไม่กล้าให้ใครมารับเพราะกลัวคำถาม จนคนเดินผ่านไปมาเริ่มสงสัย สุดท้ายก็เลือกให้น้องคนหนึ่งมารับเพราะรู้ว่าเขาจะไม่ถามเรา เขาก็ไม่ถามสักคำ แค่ถามว่าพี่อยากไปไหน เราบอกว่าพาพี่ไปวัดหน่อย เขาพาไปวัดพระแก้วเชียงราย

เราไปนั่งนิ่งสงบ ตอนที่ไหว้พระเราไม่ได้ขอให้ตัวเองหาย สิ่งที่ผุดขึ้นมาในใจและขอจากพระประธานตรงหน้าคือขอให้เรามีปัญญาในการใช้ชีวิตที่เหลืออยู่ ตอนนี้ขอแค่ปัญญาอย่างเดียวว่าเราจะจัดการและดูแลชีวิตตัวเองยังไง

ฉันเคยเขียนความรู้สึกเกี่ยวกับเรื่องนี้ไว้ในเว็บเพจบล็อกสปอต *"ฤดูกาลแห่งชีวิต"* (http://kratingyim.blogspot.com/2009_01_01_archive.html) ในหัวข้อเรื่อง *"หัวใจฉันแตกสลาย"* ว่า...

หัวใจฉันแตกสลาย เมื่อหมอบอกว่า "มะเร็งของคุณกลับมาอีกแล้ว"
แค่นั้น...สมองและประสาทหูของฉันก็ไม่ได้ยินและรับรู้อะไร
คำพูดของหมอผ่านหูซ้ายทะลุหูขวา
สมองไม่ได้บันทึกความทรงจำใด ๆ
ฉันคิดถึงแม่ เข้าใจเลยว่าอาการอัมพาตเป็นอย่างไร
จากกรุงเทพฯ ถึงเชียงรายฉันไม่กล้าเจอหน้าใคร
ฉันกลัวคำถามมากมาย ฉันนั่งร้องไห้ 2-3 ชั่วโมง
มืนงงสับสนไปหมด โกรธโชคชะตาและคนรอบข้าง
ในใจมีแต่เสียงตัดพ้อและต่อว่า
พอคนเริ่มมองและสังเกตเห็น ฉันจึงโทรหาเพื่อนรุ่นน้องให้มารับที่สนามบิน
ฉันขอบคุณเขามาก เขามารับและมองหน้าและถามเพียงว่า "พี่อยากไปไหน"



ฉันต้องการที่ที่ให้กำลังใจ บันดาลใจให้ฉันได้นิ่งสงบสติอารมณ์
ให้เสียงในหัวมันหยุดวิพากษ์วิจารณ์
ฉันคิดถึงวัด พอไปถึงฉันเข้าไปกราบพระประธานในโบสถ์
สิ่งที่ฉันขอก็คือปัญญาที่จะจัดการเวลาที่เหลืออยู่อย่างไร
ฉันตั้งคำถามกับตัวเอง ทำไมฉันรู้สึกแย่และสิ้นหวังมากมาย
ทั้ง ๆ ที่ก็เคยผ่านเหตุการณ์วิกฤติมาครั้งหนึ่งแล้ว
เสียงภายในใจค่อย ๆ บอกฉันทีละนิด
ฉันหลงระเริงกับตัวเอง ยึดติดคิดว่าตัวเองเก่งแน่แล้ว
ฉันมีความฝันและกำลังเริ่มต้นทำในสิ่งที่ตัวเองรัก
เพิ่งเปิดร้านอาหารใหม่อีกร้านชื่อร้าน “ใสใจ” เป็นร้านในอุดมคติ
และตอนนี้ฉันกลับมาป่วยอีกรอบ
สภาพฉันเป็นแบบนี้คนอื่นต้องมองว่าฉันล้มเหลว
ไม่ประสบความสำเร็จ
ไม่เก่งจริง
ฉันต้องเจ๋งแน่ ๆ
ยึดติดทะนงตัวเองมากมายกับชื่อเสียง
อยากให้โลกนี้ดับสูญไปซะ
พลังแห่งความเงียบในโบสถ์

และจังหวะการเต้นของหัวใจช่วยให้ความฟุ้งซ่านในหัวค่อย ๆ ดับลง
ฉันนั่งหลับตาลงในความมืดของโลกภายนอกดับสูญ
ฉันค่อย ๆ เห็นแสงรำไรจากภายใน
ช่วยให้เห็นใจของฉันชัดเจนมากขึ้น
แสงที่สาดฉายลงไปในความมืดในใจฉัน
พอช่วยนำทางที่ก่อเกิดปัญญา ที่ปัดเป่าอวิชชาออกไปจากใจ
“จงยอมรับสภาพร่างกายและชะตากรรมในปัจจุบันของเรา”



กลัว หลีกหนี ซึมเศร้า

ช่วงนั้นซึมเศร้าจนต้องพึ่งยา มันเกิดขึ้นเพราะเราไม่เผชิญหน้า เราอยากหนี เราเคยแอ็กถีฟตลอดเวลา เพราะถ้าอยู่คนเดียวจะเหงาและเศร้า ตอนแอ็กถีฟก็ไม่เป็นอะไรหรอก สนุกกับการหาเงิน เป็นผู้หญิงเก่งที่เติบโตด้วยลำแข้งของตัวเอง เจ๋ง เมื่อย้อนกลับไปดูอดีต ขณะที่คนอื่นบอกว่าเราเข้มแข็ง จริง ๆ แล้วมันเป็นความกลัวล้วน ๆ แต่เรากลบเกลื่อนความกลัวด้วยเสื้อเกราะที่ชื่อความก้าวร้าวเก่งแกร่ง เรากลัวคนอื่นจะทำร้ายเรา เราก็เลยทำร้ายคนอื่นก่อน

พอป่วยก็กลัวอนาคต เรากังวลกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึงว่าถ้าเรานอนติดเตียงแล้วใครจะมาดูแล เราไม่มีพี่น้อง มีศัตรูเยอะแบบนี้คนอื่นจะสมน้ำหน้าเราคิดแต่เรื่องลบ ๆ แล้วความเศร้าก็เข้ามา เราอยู่กับอดีตและอนาคตแต่ไม่อยู่กับปัจจุบัน สมมุติมีเวลาสองปี อยู่กับอดีตกับอนาคตก็หมดเวลาไปวันหนึ่ง ๆ แล้ว แทนที่เราจะใช้เวลาเต็มที่กับปัจจุบันอย่างเบิกบาน

เมื่อก่อนเป็นคนหลับยาก ไม่หลับกลางวัน ไม่ชอบกลางคืนเพราะกลัวการนอนหลับ เวลานอนหลับจะฝันร้าย ฝันว่าพ่อมาหาแล้ววิ่งหนี เวลาเราหนีอะไรสักอย่างจะเหนื่อยมาก เลยไม่อยากหลับ ตอนนั้นกลัวว่าจะเป็นบ้าเหมือนแม่ แต่คาร์ล จุง (นักจิตวิทยา) เคยบอกว่าคนเป็นมะเร็งจะไม่เป็นบ้า คนเป็นบ้าจะไม่เป็นมะเร็ง คนเป็นมะเร็งเป็นพวกกังวล เครียด ช่างคิด

คนบ้าเครียดที่ไหน จริงนะ ถ้าเราไม่เป็นมะเร็ง เราอาจเป็นบ้าก็ได้ ตั้งแต่จำความได้ เราบอกกับตัวเองว่าเราจะไม่มีวันเป็นเหมือนแม่ แม่เป็นคนดีอ่อนโยน แต่จุดจบของคนดีต้องเป็นแบบนี้หรือ

พอกลัวก็เริ่มนอนไม่หลับยาว ๆ เลยต้องพึ่งยานอนหลับ กินยาครั้งแรกเม็ดเดียวก็หลับสบาย ๆ แล้วก็เพิ่มปริมาณมากขึ้น ๆ นั่นแหละจุดเริ่มต้นตอนนั้นกินยาต้านอาการซึมเศร้าด้วย พอกินยาแล้วมีผลมาก เหมือนยาสั่งไม่ให้คิด พอไม่คิดจะอันตรายมาก เวลาข้ามถนนเราข้ามไปเลย รถบีบแตรไล่ก็ไม่รู้สึก อยากจะทำอะไรก็ทำ เหมือนชีวิตซึม ๆ ง่วงนอนตลอดเวลา รู้สึกว่าไม่ใช่ตัวเรา พี่ที่อยู่ด้วยกันบอกว่าเราเหมือนผีดิบเลย เราสะอึกกับคำนี้นะ เหมือนมีร่างกายแต่ไม่มีวิญญาณ คนที่อยู่ด้วยเขาก็ห่วงมาก ๆ เลยตัดสินใจหักดิบเลย ไม่กินยาต้านอาการซึมเศร้าและยานอนหลับอีกต่อไปแล้ว

ตอนเลิกกินยาใหม่ ๆ ข้างในมันร้อน เหมือนอกจะแตกอย่างไรไม่รู้บอกไม่ถูก มันสู้กันระหว่างตัวเองกับยา มีแวบหนึ่งอยากฆ่าตัวตาย เราอยู่คอนโด บางทีก็อยากเอาหัวโหม่งตึกสูง ๆ อยากจะจบความทรมานแบบนี้ เราไม่รู้ว่าอาการนี้มันจะเกิดขึ้นตอนไหน เลยบอกพี่ที่อยู่ด้วยว่าเวลาเขาไม่อยู่เราไม่ไว้ใจตัวเอง ให้เก็บของมีคมซ่อนไว้

มันทรมานข้างใน จริง ๆ มันก็ความคิดนั่นแหละว่า คิดกังวลล่วงหน้า เราไม่ได้อยู่กับวันนี้ วันที่เรายังเดินได้อยู่ ยังไม่ติดเตียง ตอนนั้นเราทำงานปักผ้า มันช่วยได้เยอะนะ ตอนหลังเราเลยทำงานกับคนซึมเศร้า เพราะเข้าใจคนพวกนี้ดี จะมาบอกว่าให้คิดถึงพ่อแม่มันไม่ทันหรอก อาการเหมือนลงหลุมดำคือวูบลงไปเลย ต้องมีกัลยาณมิตร เขาต้องรู้ว่าถ้ามันมาแล้วจะโทรหาใคร



อยากหายจึงตกเป็นเหยื่อ

เรารู้ดีว่าโดยพื้นฐานและทุนเราไม่ใช่คนดี เราเป็นเด็กเกเร มีด้านมืดมีวีรกรรมเยอะ แม้กระทั่งกับพ่อก็มีประเด็นค้างคาใจ เลยกลัวว่าถ้าตายไปต้องตกนรกแน่ๆ เราเลยไม่อยากตาย เลยต่อรองกับชีวิต เราตระเวนทำบุญบ้าทำบุญ ทำบุญแบบหวังผล ต้องทำแบบนั้นแบบนี้ วิ่งไปหาหมอดูก็ต้องหาหมอดูที่ให้ทำโน่นทำนี่ ถ้าหมอดูบอกว่าดวงซะตาขาด เราจะไม่เอาหมอคนนี้แล้ว ก็ฉันยังไม่อยากตายนี่นา ต้องเลือกคนที่เข้ากับธงที่เราตั้งไว้ ต้องเสียค่าหมอดูแพงๆ บางทีต้องไปทำพิธีกรรมแก้กรรม แต่ไม่ได้ปรับแก้ที่พฤติกรรม พอย้อนไปคิดก็ขำตัวเอง เขาบอกให้ทำอะไรเราก็ทำหมดเลย

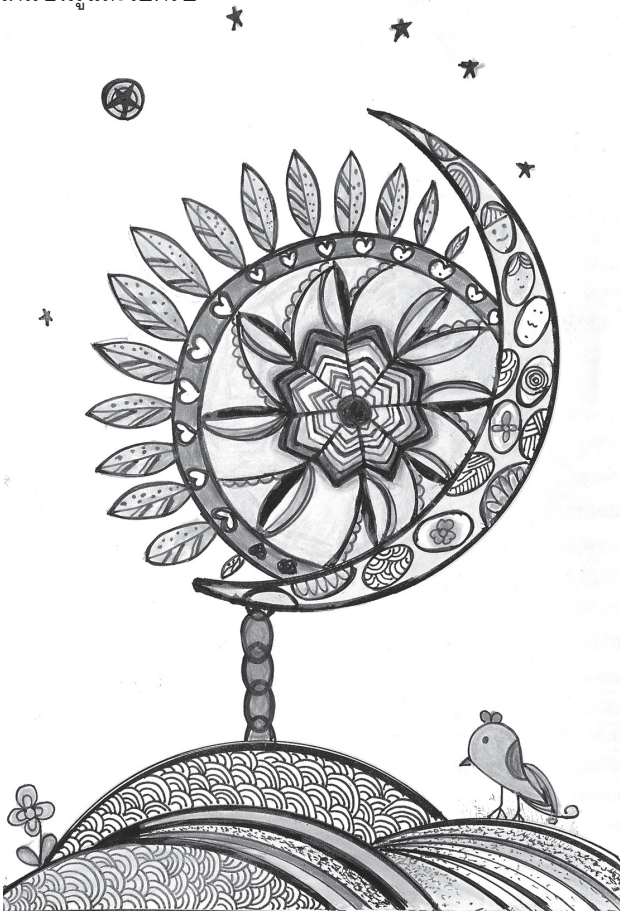
สุดท้ายเรายิ่งแย่ลง เราเหนื่อย แล้วกลับมาพักและตั้งคำถามกับตัวเองว่ากำลังทำอะไรอยู่ พอพักแล้วมันกลับดีขึ้น เรารู้สึกว่า เออ...มันสบายกว่า ก็เกิดการยอมรับความเจ็บป่วยขึ้นมา

เมื่อเปิดใจก็พบกัลยาณมิตร

“ถ้าเธอแก้โจทย์ตรงนี้ไม่ได้ เกิดมาอีกกี่ชาติเธอก็เป็นมะเร็ง” พี่เม (เมธาวี เลิศรัตนา) ที่อยู่ด้วยกันทุกวันนี้พูดคำนี้กับเรา ทำให้ย้อนกลับไปเห็นว่าตอนป่วยครั้งแรกเราไม่ได้ทำงานกับข้างในของตัวเองเลย เวลาป่วยเราเลยไม่มีที่พึ่งทางใจ เรายึดรูปแบบภายนอก ไปอบรมไปเข้าคอร์สทุกอย่าง แต่มันเป็นภายนอก เราไม่ได้ทำงานกับจิตวิญญาณของเราจริง ๆ

พอมาทำร้านอาหารสุขภาพก็จะเจอคนกลุ่มหนึ่งซึ่งมีแนวคิดที่ไม่ใช่แค่เรื่องทางวัตถุอย่างเดียว การเปิดร้านอาหารสุขภาพเป็นช่องทางพบเจอกลุ่มคนรักสุขภาพที่เชียงราย เช่น หมอวิธาน ฐานะวุฑฒ์ (ผู้เขียนหนังสือ *หัวใจใหม่ ชีวิตใหม่*) อาใหญ่ (วิศิษฐ์ วังวิญญู ผู้ก่อตั้งสถาบันขวัญเมือง) ครูเกด (เกศสุดา ชาตยานนท์ ครูสอนโยคะ) แต่ตอนนั้นเรามองคนเหล่านี้แบบไม่ถูกชะตา ปกติเราเป็นคนเกลียดคนง่ายมาก จะมองโลกด้านลบตลอดเวลา แม้กระทั่งตอนเจอครูเกดมากินอาหารที่ร้านก็เห็นว่าผู้หญิงคนนี้ทำอะไรช้ามาก กินช้า เมื่อไหร่จะกินเสร็จแล้วไปซะที เขาชอบถามแหย่ ๆ หน้าตาก็ยิ้มเหมือนยั่วโมโห เราก็โมโหว่าถามอะไรนักหนา เขามีบุคลิกตรงกันข้ามกับเราทุกอย่าง เราชอบทำอะไรเร็ว ๆ เราไม่ชอบยิ้ม เพิ่งมาฝึกยิ้มตอนหลังนี้เอง เราแสดงออกชัดเจนว่าไม่ชอบ แต่ตอนหลังหมอวิธานแนะนำให้เล่นโยคะเลยต้องไปเรียนกับครูเกด

ตอนนี้หัวใจเริ่มเปิดรับผู้คน จึงเริ่มเจอคนดี ๆ เข้ามาในชีวิต ซึ่งความจริงแล้วพวกเขาเริ่มเข้ามาตอนเราป่วยครั้งแรก แต่ตอนนั้นเราไม่ได้เรียนรู้และเปิดรับ



เสียงจากกัลยาณมิตร
เมธาวี เลิศรัตนา

รู้จักจิ๋มจากวันที่เห็นเธอเข้ามาทำกิจกรรม เรียนรู้กับกลุ่มกระบวนกร ดูเธอเป็นคนเปิดเผย และมีความตั้งใจจริงในการจะเยียวยาจิตใจ จิตวิญญาณของตัวเอง แรก ๆ นั้นเธอจะเข้าร่วมวงไดอะล็อก หรือสุนทรียสนทนาตลอดรายการ หากเพียงตอนท้าย ๆ ที่เค้ากอดกัน จิ๋มก็มักจะวิ่งออกนอกห้องประชุมเสมอ เธอว่ายังรับไม่ได้ ก็ไม่อยากเสแสร้ง เราเองรู้สึกว่าเธอจริงใจกับตัวเองดี

เรื่องความสัมพันธ์ในครอบครัว ตลอดจนชีวิตวัยเยาว์ของเธอนั้นค่อนข้างเข้มข้น พ่อเป็นผู้มีอิทธิพล เรียกว่าเจ้าพ่อคงไม่มากเกินไป แม่ดูเป็นผู้หญิงอ่อนไหว และตายจากเธอไปแต่เล็ก จิ๋มเติบโตมาอย่างลูกกำพร้าเด็ดเดี่ยว เข้มแข็ง ห้าวหาญ แก่นแก้ว ไม่ยอมคน ขณะเดียวกันก็ชอบงานฝีมือ แต่งตัวสวยงาม มีรสนิยม... เธอคือส่วนผสมที่ลงตัวของทั้งพ่อและแม่ แต่นั่นก็เป็นด้านดีที่ค่อย ๆ เติบโต ละเอียดอ่อนขึ้นไปพร้อมกับวัยของเธอ

อย่างไรก็ตาม เมื่อเธอป่วยด้วยโรคมะเร็งปอด จากพลังงานอันเข้มข้นที่เธอก็รับถ่ายทอดอีกด้านมาด้วยนั้น เรื่องที่จะเล่าได้และประทับใจไม่เคยลืม คือตอนที่เธอผ่านกระบวนการแล้วเขียนจดหมายถึงพ่อที่จากไปนานแล้ว... ช่วงเวลาหนึ่งเธอมักจะฝันถึงเขา เขาต้องการจะมา

รับลูกสาวคนเดียวคนนี้ไปอยู่ด้วย ในฝันเธอจะวิ่งหนีด้วยความกลัว ภาพบ้านทรงไทยในอดีต ความรุนแรงที่เมื่อพ่อแม่จากไป พี่เลี้ยงก็ทำร้ายเธอ มันคงเป็นปกติวิสัยที่เธอยังไม่อาจจะให้อภัยเขาได้ พ่อตายจากไปนานแล้วก็จริง แต่เขาก็ยังฝังแน่นอยู่กับจิตไร้สำนึกของเธอ เป็นความผูกพันอันลึกซึ้ง

แล้ววันหนึ่ง ในสวนที่ห้องนั่งเล่นของมูลนิธิสังคมวิวัฒน์... จิ๋มอ่านจดหมายที่เธอเขียนถึงพ่อให้ฟัง จำเนื้อความไม่ได้ แต่พลังงานในวันนั้นไม่เคยลืม เป็นการสื่อสารอย่างแท้จริง และสัมผัสได้เลยว่าพ่อและจิตไร้สำนึกของเธอรับรู้แล้ว เธอให้อภัยพ่อ ด้วยการเขียนจดหมายถึงท่าน บอกท่านราวกับว่าท่านมานั่งฟังอยู่ตรงหน้านั้นด้วยอย่างพ้นกาลเทศะ

หลังจากนั้น เธอก็ไม่ฝันถึงพ่ออย่างน่ากลัวเช่นก่อนนั้นอีกเลย เธอผ่านพ้นแล้ว เมื่อความโกรธได้รับการอภัยที่แท้จริง ทั้งร่างกายและจิตวิญญาณ ย่อมได้รับการเยียวยา

จากวันที่หมอบอกว่าการกลับมาอีกครั้งของมะเร็ง จะทำให้เธอเสียชีวิตในเวลาไม่เกินกำหนด... วันนี้เกินกำหนดนั้นมานานมากแล้ว เธอกลายเป็นมาเป็นผู้เลือก ผู้กำหนดชีวิตตัวเองได้ เธอดำรงอยู่เพื่อดูแลผู้อื่น ทำงานซึ่งให้พลังกับทั้งคนที่เธอดูแล และตัวเธอเอง งานแห่งการผ่านพ้น ก้าวข้าม ประตูสู่สภาวะใหม่ นำประสบการณ์ของตัวเองมาใช้เพื่อช่วยเหลือผู้อื่น

สรุปคือจิ๋มเป็นหนึ่งในไม่กี่คนที่เปิดใจเรียนรู้งานกระบวนการอย่างจริงใจ จริงจัง วางตัวเองลงเป็นเงื่อนไข เพื่อการเยียวยา รักษาร่างกายผ่านจิตวิญญาณอย่างไม่ดัดจริต แม้เธอจะได้รับสิทธิพิเศษในฐานะคนป่วยกาย จากคนรอบข้างอยู่บ้าง แต่เท่าที่สังเกต ก็เห็นว่าเธอใช้มันอย่างเป็นประโยชน์ต่อตนเองตามวาระ ซึ่งวาระนั้นก็คือวาระแห่งการดูแลคนทุกข์ ผู้ต้องการเพื่อนในการผ่านพ้น ก้าวข้าม หลากหลายระดับ ไม่ว่าจะจากระดับความคิด การงาน วิถีชีวิต ความตาย .. เธอคงจะเป็นเพื่อนที่ดีของผู้คนมากมาย โดยส่วนตัวแล้วเชื่อมั่นว่า เมื่อวันของเธอมาถึง จะเป็นวันอันดีงามอย่างแท้จริง ด้วยคนเรา อยู่อย่างไร ย่อมตายอย่างนั้น เมื่อชีวิตที่เป็นอยู่ของเธอ อุทิศเพื่อการตายที่ดีของผู้อื่น ก็ไม่มีอะไรให้ต้องกังวลสำหรับตนเองแล้ว

ความกล้าหาญของพ่อ ถูกทรานสฟอร์ม ผ่านเปลี่ยนอย่างละเอียดอ่อนกลายเป็นความไม่กลัวความตาย ความอ่อนโยนของแม่ถูกทรานสฟอร์ม ผ่านเปลี่ยนอย่างละเอียดอ่อนกลายเป็นความงามซึ่งอยู่ในวิถีชีวิต

พบครูโยคะ...เห็นสภาวะภายใน

ตอนเจอครูเกดเป็นช่วงพักฟื้นจากการรักษามะเร็งรอบสอง เรายังเดินได้ไม่ค่อยดีนัก ยังใช้ไม้เท้าอยู่เลย ตอนนั้นออกกำลังกายอย่างอื่นไม่ได้เลยต้องเรียนโยคะ จริง ๆ ไม่ได้ชอบโยคะเลย รู้สึกว่ามันช้า เบื่อมาก เวลาฝึกโยคะเสร็จจะดีใจมาก รู้สึกว่าโยคะไม่ตรงกับจริตของเรา เราเป็นคนทำอะไรเร็ว ขี้หงุดหงิด โมโหง่ายมาก อารมณ์พุ่ง พลังงานเยอะ ชอบโวยวาย แต่โยคะมันช้า เราชอบออกกำลังกายที่ต้องออกแรงเยอะ ๆ เมื่อก่อนเวลาฝึกโยคะจะลุกนั่งเร็วมาก พอลุกปุ๊บก็จะหน้ามืดทันที จนครูตกใจต้องเตือนทุกครั้งและกดขาเราไว้

ก่อนฝึกโยคะครูเกดจะให้นั่งวาดรูปก่อนเพื่อทำให้เราช้าลง ตอนฝึกโยคะแรก ๆ ก็งงนะ ครูจะพูดทุกวันว่าเฝ้าดูและสังเกต สังเกตอะไร เฝ้าดูอะไร แล้วก็จะถามทุกวันว่าวันนี้เป็นอย่างไรบ้าง แล้วให้เขียนบันทึกด้วยว่าวันนี้รู้สึกยังไง ตอนนั้นเป็นคนไม่ชอบเขียน ก็เขียนแค่คีย์เวิร์ด คำสั้น ๆ เช่น ดี เบื่อ เซ็ง ที่จริงเขาต้องการให้สำรวจข้างในตัวเอง แล้วเราก็ค่อย ๆ ช้าลง พอช้าลงก็เห็นอะไรอีกเยอะ สังเกตเยอะขึ้น

คนอื่นเขาเรียนแค่ 10 วัน แต่เราฝึก 2 ปี ตอนฝึกมีท่าศพด้วยนะ เราเป็นคนไม่ชอบนอน ไม่ชอบผ่อนพัก แล้วก็เห็นความกลัวข้างใน พอสังเกตรู้คือสังเกตแล้วอยู่กับมัน แล้วไม่หนี ทำให้อยู่กับความกลัวได้ เออ...พออยู่

กับมันจริง ๆ ความรู้สึกกลัวก็หายไปเอง เริ่มเข้าใจคำว่าไม่ฝืน พอสัมผัสความหมายของคำจริง ๆ เราก็ค่อย ๆ เปลี่ยนแปลงตัวเอง

สำหรับเรา การฝึกโยคะทำให้เห็นสภาวะข้างในมากกว่าได้ท่าทางต่าง ๆ เห็นความโกรธเกิดขึ้นยังไง เมื่อก่อนถ้าไม่ชอบเราก็จะเดินไปหาเรื่องคือมันเร็วมากเลยนะ มันมีแรงดึงดูดบางอย่าง ครูเกดก็จะถามว่า มันเกิดได้ยังไง แล้วมาได้อย่างไร เราก็บอกว่ากายจะร้อนก่อน แล้วขาก็จะไป เมื่อก่อนเราจะจับกายไม่ได้ ฝึกแรก ๆ ก็ไม่ได้นะ บางทีเดินไปครึ่งทางแล้วเดินกลับมาเรารู้ทันว่ากำลังเป็นอัตโนมัติอีกแล้ว พอนึกได้ พอสติมา เราก็จะหยุดก็กหันหลังกลับ แล้วหัวเราะตัวเอง ที่เราชอบหาเรื่องเพราะเราไม่ทันตัวเอง พออารมณ์มากระทบปุ๊บเราก็ตีกลับเหมือนลูกปิงปอง แต่ตอนหลังพอช้าลงเราก็เห็นสิ่งที่เกิดขึ้น แล้วเกิดทางเลือกว่าเราจะปะทะหรือจะถอยกลับ ส่วนใหญ่เราเลือกถอย

พอเรียนรู้เรื่องภายในของตัวเอง มีสติและมีที่พึ่งทางใจมากขึ้นก็เริ่มละ เลิกสิ่งที่เคยทำมาก่อนหน้านั้น เช่น การตกเป็นเหยื่อยาสมุนไพรและหมอดู

เป็นมิตรกับความตาย

ตอนป่วยครั้งที่สองหมอยืนยันว่าจะอยู่ได้ไม่ถึงสองปี เรารู้สึกหมดหวัง คิดว่าอย่างไรก็ต้องตาย แต่ตอนนั้นคุยเรื่องความตายกับใครไม่ได้เลย เพราะเขาถือกันว่าเป็นลางร้าย พอคุยกับใครเขาก็จะตาแดง ๆ เศร้า ๆ รีบบอกว่า “ไม่เป็นไร ๆ” แต่เราไม่ได้เศร้า เรารู้สึกว่าเราทุกข์ และหาทางออกไม่ได้

โชคดีที่อาใหญ่ให้หนังสือของพระอาจารย์ไพศาล วิสาโล มาเล่มหนึ่ง เป็นหนังสือที่ระลึกงานศพของโยมแม่ของท่านที่กล่าวถึงเรื่องความตาย พออ่านหนังสือเล่มนี้เหมือนได้คุยกับมิตรเลยนะ เรารู้สึกว่าหนังสือเข้าใจเรา หนังสือเล่มนี้เป็นเพื่อนเรา หนังสือเล่มนี้ทำให้เห็นว่าจริง ๆ แล้วเรากลัวตาย เพราะเรากลัวที่จะไม่มีตัวตน เพราะว่าเราเป็นคนที่มีอัตตาเยอะ

เนื้อหาในหนังสือบอกว่าอยู่อย่างไรก็ตายอย่างนั้น พออ่านหนังสือเสร็จก็เริ่มคิดว่าเราอยากตายแบบไหน อัตตาเราเยอะ เราเลยอยากตายแบบอยากให้คนจำเราได้ ก็เริ่มออกแบบงานศพของตัวเอง คิดว่าไหน ๆ จะตายแล้ว ขอให้ตายแบบได้ทำอะไรสนุก ๆ ให้คนไม่ลืม ตอนนั้นทำของชำร่วยงานศพของตัวเองไว้ พอลงมือทำมันก็สนุกมีชีวิตชีวา อยู่กับปัจจุบัน ถ้าไม่ทำเราก็จะอยู่กับความคิด ความสงสารตัวเอง อารมณ์ลบ ๆ จะพาเราไปมันจะทุกข์ เศร้า เหนื่อย เพลีย สุดท้ายไม่มีพลังชีวิต ช่วงทำของชำร่วยมีเสียงบ่นทอนเยอะมากว่าขนาดไม่ตายยังเฮี้ยนเลย ถ้าตายจะเฮี้ยนขนาดไหน (หัวเราะ)

เสียงจากกัลยาณมิตร
วิศิษฐ์ วังวิญญู

และแล้ววันหนึ่ง เรา ผมกับจิ๋ม ก็ได้รู้สึกสนิทสนมกันยิ่งกว่าญาติ และมากกว่าการเป็นลูกศิษย์ เหมือนสายสัมพันธ์ที่กระชับมั่น ผ่านวันเวลาอันยากลำบากและปีติสุข และต่างรู้สึกว่าเราได้เข้ามาเป็น “บ้าน” ให้กันและกัน

ถ้ามองในแง่มุมของการบำบัดเยียวยา ในกาลต่อไป หากคนจะพูดถึงงานเยียวยาของผม ก็จะเอ่ยอ้างว่า หนึ่งในเคสที่สำคัญย่อมเป็นจิ๋ม ผมได้เริ่มต้นดูแลจิ๋มไปตามความเชื่อ ไปตามญาณทัศนะที่โผล่ปรากฏมา ณ ขณะนั้นๆ ด้วยการทำตามเสียงกระซิบภายในนั้นเอง ซึ่งต่อมา จิ๋มก็ได้ใช้วิธีการเดียวกันนี้ไปดูแลคนไข้อื่นๆ คนทุกข์อื่นๆ ที่ผ่านเข้ามา คือเธอก็ใช้ญาณทัศนะเป็นเครื่องนำทางเช่นกัน

จิ๋มกับผมเหมือนกันอีกอย่างหนึ่งก็คือ ความกล้า ซึ่งมีรากที่มาโดยเฉพาะของจิ๋มนั้นมาจากชีวิตที่ค่อนข้างโหดร้าย ไม่ธรรมดาเลย จิ๋มอาจจะเล่าแล้วในส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้ก็ได้ ผมก็มีวัยเด็กที่อาจกล่าวได้ว่าคล้ายคลึงกัน คือผมเป็นเด็กกำพร้า แม้ไม่ได้ดิ้นรนเอาตัวรอดอย่างเข้มข้นเช่นจิ๋ม แต่ในทางจิตใจ ผมก็มีความรู้สึกมาตลอด

เวลาแห่งช่วงวัยเด็กว่า ผมต้องดูแลจิตใจตัวเอง ด้วยความเป็นคนแกร่งกล้านี้เอง ได้เป็นแรงส่งให้เรามาเจอกัน และได้มีโอกาสมาเรียนรู้ร่วมกัน

มองในแง่ของศิษย์ จิ๋มเป็นศิษย์คนหนึ่งที่ถ่ายโอนวิชาของผมระดับไหมฟ้าไปได้ คือ “ความไร้กระบวนท่า” จิ๋มเรียนรู้เร็ว และปรับประยุกต์พลิกแพลงได้อย่างใจ และในยามคับขัน จิ๋มก็จะมีญาณทัสนะนำพาเสมอ คือไม่เคยมีทางตัน

จิ๋มเป็นศิษย์ที่ไม่รังเกียจการก๊อปปี้ เวลาคิดอะไรไม่ออกเธอก็เปิดให้แบบแผนพลังงานของผมเข้าไปสิงสู่เลย และก็สามารถแก้ไขสถานการณ์ออกมาได้ เธอไม่ติดอัตตาตัวตนอะไรอย่างคนรุ่นใหม่เลย เพราะถึงที่สุดแล้ว มนุษย์เราก็เป็นอะไรได้ทุกสิ่งอย่าง และในที่สุด เราก็เป็นทั้งหมดนั่นเอง การคำนึงถึงอัตลักษณ์ตามยุคสมัยของคนยุคนี้ก็เป็นเรื่องน่าหัวร่อไปเสียมากกว่า

จิ๋มยังเป็นตัวอย่างของการขยายเครือข่ายของงานเช่นนี้ออกไปอย่างกว้างขวาง สิ่งนี้ผมเองเริ่มเรียนจากครูของผม สุลักษณ์ ศิวรักษ์ อาจารย์เคยสอนผมว่า หากต้องการขยายงานหรืออยากไปร่วมงานกับใคร ให้ถามพวกเขาก่อนว่า มีอะไรที่เราจะรับใช้พวกเขาได้บ้าง จิ๋มเป็นเช่นนี้ เธอเป็นจิตอาสาที่ทำงานอย่างไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย จิ๋มจึงเป็นที่ยอมรับของคนทำงานจริงอย่างกว้างขวางออกไปทุกที

จิ๋มด้วยความที่มีใจนักเลง (ความเป็นนักเลงมองในแง่หนึ่งก็เป็นของดีนะครับ) จิ๋มพร้อมจะทำงานกับใครก็ได้ ที่ไหนก็ได้ โดยไม่มีค่าตัวใด ๆ เลยก็ได้ แต่แล้วในที่สุดคนก็จะเกรงใจ และจิ๋มก็จะมีงานทำอย่างยุ่งเกือบตลอด ซึ่งบางทีจิ๋มก็เหนื่อยเกินไป อันนี้ถ้าจิ๋มสามารถสร้างสมดุลให้ตัวเองได้ ด้วยการมีเวลาหยุดบ้าง หลีกเร้นบ้าง อาจจะสามารถเขียนอะไรดี ๆ ออกมาได้อีก

สุดท้าย จิ๋มน่าจะเป็นตัวอย่างที่วงการแพทย์พยาบาลควรจะเปิดใจโดยไม่ติดยึดในกรอบคิดผู้เชี่ยวชาญอย่างคับแคบ องค์ความรู้และปัญญาปฏิบัติโดยเฉพาะเรื่องจิตใจนี้ไม่ควรเอากระบวนทัศน์วิทยาศาสตร์เก่ามาจับ ควรเปิดใจให้กว้าง อ่อนน้อมถ่อมตนและสามารถเรียนรู้จากสามัญชนได้ ยิ่งสามัญชนอย่างจิ๋มที่สามารถทะลุทะลวงการเรียนรู้ออกไปนอกกรอบตามตำรา เข้าถึงแก่นของการดูแลจิตใจผู้ป่วย ตลอดจนเข้าสู่ขอบเขตของความไร้กระบวนท่าด้วยแล้ว นับได้ว่าเธอย่อมเป็นทรัพยากรบุคคลอันมีค่า (ซึ่งตอนนี้จิ๋มก็สามารถสื่อสัมพันธ์กับโรงพยาบาลต่างจังหวัดบางแห่งได้อย่างผสมกลมกลืนอย่างดียิ่ง) ผู้เชี่ยวชาญกับสามัญชนหากช่วยเหลือเกื้อกูลกัน จะยังประโยชน์วงการสาธารณสุขให้เจริญงอกงามได้อย่างเกื้อกูลโลกยิ่งนักแล

อยู่อย่างไรก็ตายแบบนั้น

ตอนแรกเราไม่ยอมรับความตาย เราหนี เราไม่เผชิญหน้ากับความตาย ตอนหมอบอกว่าถ้ากินยาตัวนี้จะแค่บรรเทาไม่ให้ก้อนเนื้อลาม เราจะอยู่ได้ยาวนานที่สุดแค่สองปี แต่โรคไม่หายนะ เราก็คิดว่ากินก็ตายไม่กินก็ตายนี่นา ตอนนั้นคิดเยอะนะ สับสนว่าจะไปต่อโดยเลือกรักษาตามแนวทางที่หมอแนะนำ หรือกลับมาดูแลคุณภาพชีวิตของตัวเอง พออ่านหนังสือที่บอกว่าอยู่อย่างไรก็ตายแบบนั้น ก็ตั้งคำถามกับตัวเองว่า เราอยากมีชีวิตแบบไหน เราอยากตายแบบไหน แบบพึ่งยาที่ทำให้ง่วงซึมตลอดเวลาหรือเปล่า

จังหวะนั้นเราได้เจอพี่เม พี่เมได้เล่าให้ฟังว่า หมอประสาน ต่างใจ ใช้วิธีกอดคนไข้ญี่ปุ่นที่ตัวแข็งเพราะเป็นอัมพาต แล้วคนไข้ก็ตัวนิ่มขึ้น เราก็ “เอ้ย! มีเรื่องแบบนี้ด้วยเหรอ” ตอนแรกเราไม่รู้จักเรื่องพวกนี้เลย...การดูแลด้วยใจ ซึ่งคนละด้านกับเรา เลยได้มุมมองใหม่ พอรวมกับการมองโลกมุมใหม่จากการเรียนโยคะเรื่องการสังเกตกาย กายเราจะเป็นตัวบอกทั้งหมด เราก็เริ่มเข้าใจเรื่องราว

พอใจศิโรราบกับความเจ็บป่วยแล้ว มันก็เกิดความคิดว่าไหน ๆ เราจะตายแล้ว ชีวิตเราต้องการอะไร เราอยากได้อะไร และได้คำตอบที่ก่อนหน้านั้นเราหาไม่เจอ...อยู่อย่างไรก็ตายอย่างนั้น ตอนแรกก็งง แต่พอลงมือทำจึงรู้เลยว่า “การเตรียมตัวตายคือการเตรียมตัวที่จะอยู่” โดยเริ่มต้นด้วยการเลือกก่อนว่าเราอยากจะตายแบบไหน คือถ้าเราเข้าใจจริง ๆ เราจะทำวันนี้ให้ดี

เรื่องแบบนี้ถ้าอธิบายให้คนที่ไม่เคยได้สัมผัสด้วยตัวเองแบบเราจะเข้าใจยาก สิ่งเหล่านี้เข้ามาเป็นจังหวะ มันค่อย ๆ เข้ามา ทำให้เราค่อย ๆ ยอมรับและศิโรราบกับความตาย พอเราศิโรราบกับมันจริง ๆ เราก็เห็นว่าเราอยากตายแบบไหน และเมื่อได้คำตอบก็กลายเป็นผลที่ทำให้เราอยู่และเป็นในทุกวันนี้ สิ่งสำคัญคือเราต้องตอบตัวเองให้ได้นะว่า “ถ้าเราไม่อยากตายแล้วเราอยากอยู่เพื่ออะไร” บางทีเราก็ตอบตัวเองไม่ได้ ไม่อยากตายแต่ก็ไม่รู้ว่าอยากอยู่เพราะอะไร

ส่วนเราตอบตัวเองว่าเราอยากมีชีวิตอยู่เพื่อแบ่งปันความรักประสบการณ์ กับผู้ป่วยคนอื่น ๆ ช่วงที่เราป่วยนั้นเราได้รับแรงบันดาลใจและการช่วยเหลือดูแลจากอาใหญ่ อย่างตอนเช้า ๆ เราจะไปเดินออกกำลังกายที่สนามบินเก่าของจังหวัดเชียงราย อาใหญ่จะกอดเราก่อนออกเดิน เนื่องจากสภาพร่างกายของเรายังไม่แข็งแรง เดินได้เพียง 50 เมตรก็จะเหนื่อยแล้ว อาใหญ่ไม่ฝืนใจเรา ไม่ยัดเยียด หากยอมรับความเป็นตัวเราว่าทำได้เพียงแค่นี้

มีนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่สองเป็นมะเร็งที่สมอง เขาแพ้คีโมทุกครั้ง เขาพูดว่าพ่อแม่ต้องมาดูแลเขา แทนที่เขาจะเป็นฝ่ายดูแลพ่อแม่ เราถามกลับไปว่าตอนนี้ถ้าอยากมีชีวิตอยู่ อยากมีชีวิตอยู่เพื่ออะไร เขาบอกว่าอยากดูแลพ่อแม่ พอถามว่าทำไมเขาถึงเลือกเรียนพยาบาล เขาบอกว่าเขาอยากเป็นพยาบาลที่เข้าใจคนไข้ บางคนตอบไม่ได้นะ เราเลยบอกว่าก่อนไปทำคีโมให้อธิษฐานว่าคีโมจะทำให้เราได้กลับมาดูแลพ่อแม่และได้เป็นพยาบาลสมดังตั้งใจ วันหนึ่งเขาส่งรูปวันรับปริญญามาให้เรา เราดีใจน้ำตาไหล เขาหายและกลับไปเรียนต่อจนจบ การเจ็บป่วยและความตั้งใจอยากมีชีวิตอยู่ของเขากลายเป็นทุนให้เขาได้ดูแลพ่อแม่และดูแลคนไข้แบบเข้าใจ

อยากให้คนจดจำเราแบบไหน

ในที่สุดก็รู้ว่าเราอยากอยู่เพื่ออะไรและอยากให้คนจดจำเราแบบไหน ชีวิตเรามีแต่ทำให้คนอื่นเป็นทุกข์ เราเลยอยากทำตัวให้เป็นประโยชน์ เราอยากแบ่งปันสิ่งที่เราได้เรียนรู้ให้ผู้อื่น เมื่อก่อนก่อนนอนจะอธิษฐานว่าเราอยากมีชีวิตอยู่เพื่ออะไร แต่เดี๋ยวนี้เปลี่ยนคำอธิษฐานใหม่ว่าถ้าเรายังเป็นประโยชน์กับโลกใบนี้ก็ขอให้เรามีลมหายใจที่จะดำรงชีวิตอยู่ แล้วเดินไปโรงพยาบาล บอกเจ้าหน้าที่ว่าอยากทำงานกับกลุ่มผู้ป่วย ถ้าคิดว่าเราเป็นประโยชน์จะให้ทำอะไรก็ได้

พอเขาบอกให้ไปทำงานกับเด็กป่วย ก็ตกใจนะ เพราะเราไม่ได้รักเด็ก พอเด็กเห็นเราแล้วเด็กร้องไห้แล้วเราทำอะไรไม่ถูก แต่บอกตัวเองว่าในเมื่อเราบอกว่าไม่มีเงื่อนไขใด ๆ ก็จะลองทำดู เริ่มจากทำเรื่องง่าย ๆ เช่น เล่านิทานให้เด็กฟัง สอนเด็กเพ้นต์สีบนก้อนหิน เราไม่ได้เรียนด้านนี้มาเลย แต่เอาประสบการณ์จากตอนเรียนโยคะมาใช้ คิดว่าหากเราได้อะไร คนอื่นก็น่าจะได้เหมือนเรา ผลก็คือเด็กโอเค

ต่อมามีโครงการสุขแท้ด้วยปัญญาของ สสส. (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ) เราเขียนขอโครงการด้วยกระดาษแผ่นเดียว ใช้ชื่อโครงการ “ฤดูกาลแห่งชีวิต” บอกว่าก่อนจะตายเราอยากทำกลุ่มผู้ป่วยมะเร็ง โดยเอาเจ้าหน้าที่กับคนป่วยมาคุยกัน ความจริงการพูดคุยของกลุ่ม

ผู้ป่วยมะเร็งมีมาก่อนหน้านี้ แต่ยังไม่ได้เชื่อมโยงถึงคนดูแลและเจ้าหน้าที่ เพื่อให้มองเห็นกันและกัน ทำยังไงให้ต่างคนต่างไม่คาดหวังกัน ต่างคนต่างรับผิดชอบตัวเอง ไม่ต้องเอาความรับผิดชอบไปให้คนอื่น

เราเป็นคนที่ไม่ศรัทธาความรัก เพราะโตขึ้นมาในครอบครัวที่ล้มเหลว เราไม่เชื่อว่าในโลกนี้จะมีใครรักใครจริง ทัศนคติความรักของเราก็คือรักแบบหนุ่มสาว คือความรักแบ่งไม่ได้ สมัยก่อนเพื่อนมีแฟนเรายังโกรธเลย เราคิดว่าเขาไม่รักเราแล้ว ถ้าเธอมีแฟนเธอก็ไม่รักฉันแล้ว เราคิดว่าความรักมันแบ่งไม่ได้ ความรักมันหมด เราก็ตัดเขาออกจากวงจรชีวิตเราเลย ตอนหลังพอเราเข้าใจเรื่องแบบนี้ก็เป็นจุดให้เราทำงานจิตอาสา

พอทำจริง ๆ ก็ได้เรียนรู้ว่ามันคือการปฏิบัติธรรม ได้เห็นอัตตาตัวเองละเอียดขึ้นและรู้จักวางด้วย บอกไว้เลยว่าเวลาเราทำแบบนี้เขาจะชื่นชมเราว่าเราเหมือนนางฟ้า คนป่วยที่รู้สึกทุกข์ เวลาเราไปพูดคุยกับเขาหรือเราไปช่วยเขา ทำให้เขาสามารถยิ้มได้และคลี่คลายความทุกข์ข้างใน เขาจะรู้สึกขอบคุณและมองเราแบบยกย่อง เราก็ต้องดึงตัวเองไม่ให้ลอย เราต้องฝึกวางตัววางใจด้วยว่าจริง ๆ มันไม่ใช่ เราเป็นฝ่ายมาเอาจากเขา เขาเป็นครูของเรา เพราะเขาทำให้เราเห็นตัวเอง เราไม่ได้มาให้หรอก เรามารับจากเขามากกว่า เขาทำให้เราได้สัมผัสคุณค่าของตัวเราเองจริง ๆ ทำให้เรารู้สึกว่าเราก็เป็นคนที่มีประโยชน์คนหนึ่งที่สามารถดูแลคนอื่นได้

อย่างเช่นมีเด็กบางคนที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ พอเราไปป้อนข้าวให้เขาปัดจานทิ้งเลอะเต็มตัวเรา เราจะทำยังไง มันทำให้เรานึกถึงสภาพตอนที่เราป่วย เราก็ใช่ย่อยที่ไหน เราจะเข้าใจเลยว่าเราดูแลความทุกข์ของเราไม่ได้ เราถึงเอาออก ส่งต่อความทุกข์ให้คนอื่น พอเราเข้าใจความจริงอันนี้ มันก็ทำให้เราให้อภัย เขาเป็นทุกข์ เราเข้าไปผิดจังหวะ ตัวเราเองเราก็เคยเป็นแบบนั้น มันพัฒนาเป็นความเมตตาและความรักอย่างแท้จริง

พอทำกลุ่มมะเร็งก็ดูแลกันตั้งแต่ต้นไปถึงจนวาระสุดท้ายของเขา บางทีพอเราไปโรงพยาบาลจะเป็นสัญลักษณ์ว่า อ้าว คนนั้นใกล้จะไปแล้วหรือ คนที่หายก็มีนะ และคนที่เขาอยู่กับมะเร็งได้ก็มี บางเคสสองปีแล้วก็ยังอยู่ได้ เราได้เรียนรู้จากสิ่งที่เราได้ทำว่าหายหรือไม่หายจากมะเร็งอาจจะไม่สำคัญเท่ากับในแต่ละวันแต่ละชั่วขณะของชีวิต เราได้สัมผัสกับความสุขสงบในใจไหม

โรคมะเร็งไม่ใช่จุดจบของชีวิต แต่อาจเป็นการเริ่มต้นใหม่ เราเลือกที่จะมองบวกหรือลบก็ได้ จะปล่อยให้โรคร้ายมากำหนดชะตาชีวิตของเราหรือจะให้โอกาสปรับเปลี่ยนตัวเอง กลับมากำหนดชะตาชีวิตของตนเอง การแพ้หรือชนะไม่ได้อยู่ที่การจากไป แต่อยู่ที่การใช้ชีวิตในขณะที่มีลมหายใจอย่างมีความหมาย

หายหรือไม่ไม่สำคัญ สัมผัสสุขง่ายขึ้น

พอทำงานจิตอาสาก็เหมือนการไปรับคีโม เราลืมอาการป่วยตัวเอง จนพี่ที่ดูแลพูดว่าเดี๋ยวนี้เราไม่ค่อยได้เข้าโรงพยาบาลเลยนะ เลยรู้สึกตัวว่าเราป่วยน้อยลง เมื่อก่อนโรงพยาบาลเป็นส่วนหนึ่งของเรา สามสี่วันแอดมิตที และไปตรวจล่าสุดไม่พบเซลล์มะเร็งแล้ว

เดี๋ยวนี้เราป่วยกาย แต่ใจไม่ร้อนรน พอเราฝึกสังเกตกาย กายจะเป็นตัวบอกทั้งหมด เมื่อมาผนวกกับใจที่ศิโรราบ และตั้งคำถามว่าไหน ๆ เราจะต้องตายแล้ว ชีวิตเราต้องการอะไร เราอยากได้อะไร ซึ่งก่อนหน้านั้นเรายังหาไม่เจอ เพราะใจไม่นิ่ง ไม่สงบ เลยร้อนรน เหนื่อยและวิ่งหาวิธีทุกอย่างเพื่อยื้อชีวิตตัวเอง พอเราปรับความคิดข้างในได้จริง ๆ ไม่ใช่ปรับแค่วิถีชีวิตภายนอกเหมือนที่ผ่านมา ก็รู้สึกว่าเราสัมผัสกับความสุขได้ง่ายขึ้น

เมื่อก่อนไม่เคยตื่นเช้ามามองดอกไม้บาน ดูพระอาทิตย์ขึ้น ชื่มชมสายลมแสงแดด เพราะใช้ชีวิตเร่ง ๆ รีบ ๆ ตอนนี้รู้สึกว่าเมื่อนิ่ง สงบแล้วเห็นความงาม ไม่ต้องดิ้น ไม่ต้องวิ่งหาความสุข เมื่อก่อนเราวิ่งหาความสุข ความสุขของเราคือการครอบครอง **เมื่อก่อนเป็นคนที่หาเงินง่าย พออยากได้อะไรแล้วได้นั่นคือความสุข แล้วก็วิ่งหาอีก แต่นี่เรามองดอกไม้ก็มีความสุขแล้ว ได้ยินเสียงนกร้องก็เพราะดี** ทั้ง ๆ ที่เมื่อก่อนนี้รู้สึกว่ารำคาญ รู้สึกว่าคุณภาพชีวิตดีกว่าเมื่อก่อน





ภาคสอง

เยียวยาเธอ

“

สิ่งที่ผู้ป่วยอยากได้มากที่สุดคือ “ความเข้าใจ”
ดังนั้นผู้ไปเยี่ยมจึงควรไปแบบเพื่อน ไม่ใช่ไปแบบผู้รู้หรือผู้สั่งสอน
ผู้ป่วยอยากได้แค่เพื่อนซึ่งเอื้อให้เราทำในสิ่งที่อยากทำ
แต่ไม่ต้องพยายามมากเกินไปแบบผิดปกติ ขอให้เหมือนเดิม
คนป่วยไม่ต้องการความสงสารเพราะมันยิ่งทำให้เขารู้สึกแย่

”

หากรวมระยะเวลาการเจ็บป่วยครั้งแรกจนถึงปัจจุบัน เธอเป็นผู้ป่วยมาสิบห้าปีแล้ว ส่วนการทำงานจิตอาสาดูแลผู้ป่วยเกิดขึ้นหลังการเจ็บป่วยครั้งที่สอง รวมเวลาแปดปี อย่างไรก็ตามระยะเวลาไม่สำคัญเท่ากับประสบการณ์ตรงที่เข้มข้น ซึ่งเป็น “ของจริง” อันเป็นองค์ความรู้ที่ทรงคุณค่าต่อผู้ป่วย ญาติ และเพื่อนฝูง ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ทั้งในกรณี “ฉันป่วย” และ “เธอป่วย”

ทำอย่างไรเมื่อเป็นผู้ป่วย

มะเร็งคือครูคนสำคัญที่สอนให้เธอเรียนรู้และรู้จักชีวิต และเป็นคำสอนที่เธออยากแบ่งปัน มิต่างจากผู้อื่น เธอผ่านการลองผิดลองถูกมานับไม่ถ้วน ทั้งตั้งคำถาม ตื่นตระหนก ทุ่มเทรักษาโดยพุ่งเป้าไปที่การกำจัดตัวโรคโดยลืมนึกถึงสภาพจิตใจและคุณภาพชีวิต สุดท้ายเมื่อยอมศิโรราบยอมรับผลที่จะเกิดขึ้นอย่างไม่ดิ้นรนขัดขืน ทำจิตใจให้แจ่มใส ก็สามารถอยู่ร่วมกับมะเร็งได้อย่างไม่ทุกข์ร้อน แล้วความสุขก็ตามมา

ไม่เป็นเหยื่ออารมณ์

เมื่อก่อนเรามัวแต่ตัดพ้อชีวิตและโชคชะตา เราโทษคนอื่นหมดเลย คนอื่นผิดหมดเลย คนอื่นไม่ดี เราคิดว่าอารมณ์มีผลต่อโรคนะ เมื่อก่อนเราเป็นคนที่อันโน้นก็ไม่ได้อันนี้ก็ไม่ได้ วันไหนอารมณ์เสีย หงุดหงิด เรารู้เลยว่าเราจะเพลีย เหนื่อยทั้งวัน โมโหใครบางคนมาเราก็จะเพลีย ต้องนอน เห็นชัดว่าอารมณ์มันมีผลต่อโรค มันทำให้เราเจ็บป่วย พอเห็นและปรับทัศนคติข้างใน การหาหมอของเราลดลง เราลืมไปเลยนะว่าเราป่วย จากเมื่อก่อนข้างบ้านจะได้ยินเสียงสตาร์ตรถตอนตีสองตีสามเพื่อไปแอดมิต เพราะเราหายใจไม่ออก ตอนหลังเราไปหาหมอน้อยลง

ไม่พุ่งเป้าที่ตัวโรค จนลืมดูแลจิตใจ

คนที่โฟกัสตัวโรคเป็นคนกังวลเยอะ เวลาเราโฟกัสที่ตัวโรค มันบั่นทอนพลังชีวิตเรา ทั้งๆ ที่ข้างในสำคัญกว่า เราเห็นหลายๆ คนที่มีชีวิตอยู่ได้ทั้งๆ ที่ป่วย มันไม่ใช่เรื่องหายไม่หาย แต่คนจะสู้เพราะอยากหาย เราต้องทันตัวอยากของเรา พอเราบอกให้เขาปล่อย ไม่ต้องโฟกัสที่ตัวโรค โฟกัสที่วันนี้ตื่นขึ้นมามีแรง ฉันอยากจะทำอะไร ฉันอยากจะกินก๋วยเตี๋ยว ฉันก็กินได้ ให้โฟกัสแค่นี้ แววตาเขาเป็นประกายขึ้นมาเลย บางคนปล่อยได้จะรู้สึกหลุด เขาจะลั้ลลากับชีวิต อาการทางกายมันเป็นอะไรช่างมัน ดูที่ใจเรา แต่เรามัก

จะมองสิ่งที่เราขาด เราไม่ได้มองที่ว่าเรามีอะไร ตัวเราเองก็เคยเป็นแบบนั้น มองสิ่งที่เราไม่มี แล้วก็วิ่งตามหา เราไม่รู้ว่าเรามีอะไรอีกตั้งเยอะ มันมีทุนอีกตั้งเยอะในตัวเรา เราไม่ได้ให้โรคหายเลยนะ แต่เราจะอยู่กับโรคที่เราเป็นอย่างไร กลับมารับผิดชอบชีวิตของเราเอง

ไม่เป็นเหยื่ออาหารเสริม

น่าเสียดายที่น้องบางคนที่เราเคยดูแล เขามาดีมาก ลุกไปไหนได้ อาการไม่ทรุด เดิมทีเขากินอาหารสุขภาพมาตลอด เขากินอาหารแมคโครไบโอติก และรักษาคีโมด้วยจนหยุดคีโมได้ แต่เขาอยากให้สุขภาพแข็งแรงกว่านี้ เลยตกหลุมอาหารเสริม เขามาเล่าให้ฟังว่าเขากินเห็ดหลินจือหรือสาหร่าย เขาปฏิบัติธรรม เราเลยบอกว่าให้ทันตัวเองนะว่าเรากินเพราะเราอยาก เราไม่พอใจในสิ่งที่เรามีอยู่ ไม่พอใจว่ามันดีกว่าเดิมแล้ว แต่เราอยากให้ดีกว่าเดิมอีก เลยใช้วิธีเหมือนเร่งปุ๋ยตัวเอง เขาบอกว่า ณ วันนั้นเขาเห็นตัวเองแล้วและจะหยุดกิน แต่เขากินไปแล้วเป็นสัปดาห์ อาการทรุดลง มีอาการไตวาย มันไม่ทันแล้ว

ตอนไปทำงานกับกลุ่มผู้ป่วย เราจะย้ำกับคนไข้ว่าจะรักษาแบบใดก็ได้ที่ตนเองเชื่อ ศรัทธา แต่ขอให้มีปัญญาด้วย ถ้าคุณศรัทธาคุณเชื่อแบบไหนก็ขอให้ไปให้สุดทาง แล้วสังเกตตัวเอง เราจะย้ำให้ระวังเรื่องอาหารเสริมเสมอ



ช่วงที่เรายังไม่ยอมรับการเจ็บป่วย เราโง่มาเยอะแล้ว เราเสียเงินไปกับเรื่องพวกนี้เยอะ สุดท้ายมันเหนื่อย เราไม่ได้ตำหนิคนเหล่านี้เพราะรู้ว่ามันจะเป็นแบบนี้ เขาจะเอาทุกอย่าง บางคนกินน้ำมนต์หายก็มี เราก็ไม่รู้ว่ามันคืออะไร แต่ขอให้คุณกลับมาดูแลการใช้ชีวิตเถอะ เราให้ความสำคัญเรื่องคุณภาพชีวิต

เรื่องแบบนี้มันไม่ได้เข้าใจทีเดียว มันค่อย ๆ ผ่าน เหมือนที่เขาบอกว่าโง่มาก่อนฉลาด เราผ่านตรงนั้นมาก่อนจึงเข้าใจว่าทำไมคนถึงวิ่งหาไสยศาสตร์ต่อชะตาอายุ แก้กรรม ทำพิธีกรรมต่าง ๆ ทำไมคนถึงต้องพึ่งอาหารเสริมยาครอบจักรวาลรักษาสารพัดทุกโรค เวลาทำกิจกรรมกลุ่มกับคนไข้เราจะบอกเลยว่า ใช้ดี ๆ นะ มันไม่มีหรอกยาครอบจักรวาล เราอยากหายแต่เราไม่มีปัญญา ถ้าเราไม่ทันความอยากหายของตัวเองจะเสียดังค์เยอะ

ทำอย่างไรเมื่อไปเยี่ยมไข้

เคยรู้สึกไหมว่า แม้จะมีใจเต็มร้อยในการไปเยี่ยมไข้ แต่ไม่รู้จะวางตัวอย่างไรให้ถูกใจผู้ป่วย ขณะเดียวกันก็ยังคงความเป็นตัวของตัวเอง ทำอย่างไรจะให้การไปเยี่ยมไข้เป็นไปอย่างเป็นธรรมชาติ ไม่ต้องเสแสร้งหรือทำตามประเพณีที่คนส่วนใหญ่เขาทำกัน แม้รู้ว่าจะไม่เป็นผลดีทั้งกับตัวเราและผู้ป่วย

การเยี่ยมไข้ที่ประสบความสำเร็จทั้งในมุมผู้เยี่ยมและผู้ป่วยจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อเราเข้าใจถึงความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ โดยเฉพาะมนุษย์ที่เจ็บป่วย ซึ่งนอกจากป่วยกาย ส่วนใหญ่จิตใจยังอ่อนแออีกด้วย

โปรดแจ้งล่วงหน้าก่อนมาเยี่ยม

การแจ้งล่วงหน้าทำให้ผู้ป่วยสามารถเลือกบอกได้ว่าจะให้มาเยี่ยมหรือไม่ มีคนป่วยจำนวนมากที่ไม่อยากให้คนเห็นตัวเองตอนอยู่ในสภาพอ่อนแอ อยากพักผ่อน หรือไม่พร้อมจะต้อนรับคนมาเยี่ยมบางคน เราเป็นคนป่วยประเภทที่ถ้าโทรมและไม่พร้อมจะไม่ต้องการให้ใครมาเยี่ยม แต่หากมีคนมาเยี่ยมโดยไม่แจ้งล่วงหน้าจะโกรธมาก และถ้าไม่อยากเจอหน้าใครจะทำเป็นนอนหลับไปเลย เราเป็นคนป่วยที่ร้ายกาจมาก (เน้นเสียง)

ไปเยี่ยมไข้เมื่อใจพร้อม

คนเยี่ยมต้องไปอย่างมีคุณภาพและไปเมื่อใจพร้อม คนป่วยมักขาดพลังงานชีวิต เขาต้องการอะไรที่สดชื่น เราควรนำพลังงานชีวิตและความมีชีวิตชีวาไปฝากเขา คนไปเยี่ยมควรทำตัวปกติ ไม่ส่งพลังลบ เช่น ความโศกเศร้า กังวลใจ และไม่ส่งเสียงเชียร์เกินสภาพร่างกายของคนป่วย เพราะจะทำให้คนป่วยเครียดและแสร้งทำตัวเข้มแข็งทั้ง ๆ ที่ร่างกายไม่ไหว

จากประสบการณ์คิดว่าเรื่องพลังงานสำคัญที่สุด เรามักสงสารผู้ป่วยที่เป็นคนที่เรารักและมักทนเห็นคนที่เรารักทุรนทุรายไม่ได้ ถ้าเราไม่ทันตัวเองเราจะส่งพลังงานลบในนามความสงสารและความเศร้าให้เขา กรณีแม่ลูกจะเห็นชัด เวลาแม่เห็นลูกเจ็บ ถ้าเป็นไปได้แม่อยากเจ็บแทน และพูดบางอย่างออกไปแบบอัตโนมัติ เช่น อดทนนะ หรือเดี๋ยวก็หาย เราจะบอกแม่เลยว่าแค่เอื้อมมือไปจับมือลูกและ “อยู่ด้วยนะ” เหมือนเราเจ็บไปกับเขา แค่นี้ก็พอ

ส่วนพวกอ่อนไหวง่ายมักจะไม่ทันตัวเอง เช่น ไปเห็นสภาพคนป่วยแล้วในใจคิดว่า โอ้...ลูกยังเล็ก น่าสงสาร... แทนที่จะไปเยี่ยมให้เขาสบายใจกลับกลายเป็นคนทำให้เขาแบกรับภาระมากขึ้น ขอให้รู้เท่าทันตัวเอง ถ้าใจไม่พร้อมก็ไม่ควรไป

ไปแบบเพื่อน ไม่ใช่ผู้รู้

สิ่งที่ผู้ป่วยอยากได้มากที่สุดคือ “ความเข้าใจ” ดังนั้นผู้ไปเยี่ยมจึงควรไปแบบเพื่อน ไม่ใช่ไปแบบผู้รู้หรือผู้สั่งสอน ผู้ป่วยอยากได้แค่เพื่อนซึ่งเอื้อให้เราทำในสิ่งที่อยากทำ แต่ไม่ต้องพยายามมากเกินไปแบบผิดปกติ ขอให้เหมือนเดิม คนป่วยไม่ต้องการความสงสารเพราะมันยิ่งทำให้เขารู้สึกแย่ เท่าที่ทำงานกับกลุ่มคนป่วยมาและเก็บข้อมูลนะ เป็นแบบนั้นหมด เขารู้สึกว่าเขาต้องการคนที่เข้าใจเขา แต่ไม่ใช่ความสงสาร มันต่างกันนะ ความสงสารทำไปแววตามันฟ้อง เขาจะรับรู้เร็วมาก แต่เขาจะพูดหรือไม่พูดเท่านั้น เราไม่ต้องการคนเห็นใจหรือคนสงสาร แต่เราต้องการคนที่เข้าใจ (เน้น)

วิธีการคือยอมรับเขาทุกสภาพและให้เขาผ่านพ้นภาวะยาก ๆ นี้ไปให้ได้ ตอนเราดูแลเคสพี่ดิวซึ่งเป็นเคสที่ประทับใจ ไม่ว่าเขาจะเจอภาวะอะไรก็แล้วแต่ เราจะบอกว่า เราจะผ่านไปด้วยกันนะพี่ หรือเคสหมอที่เป็นมะเร็งตับ ก่อนหน้านั้นแข็งแรงมาก เป็นผู้หญิงเก่งที่พึ่งตัวเอง เราแค่ไปเยี่ยมและเขียนการ์ดมันดาลา (การ์ดอวยพรให้กำลังใจ) ให้ว่า “เราจะผ่านพ้นไปด้วยกันนะ” ตอนหลังเขาบอกว่า ขอบคุณมาก ๆ ที่เราไม่ได้อะไรมาก ไม่เยอะ โดยส่วนตัวคิดว่ายิ่งเยอะยิ่งแย่ ยิ่งเราพยายามมาก อาจจะไม่ได้ผลลัพธ์อย่างที่เราคิด ถ้าเราสบาย ๆ บางทียังงงเลยว่า เราไม่ได้ทำอะไรเลย

ฟังและอยู่กับคนตรงหน้า

การฟังเป็นสิ่งสำคัญ ไม่เพียงแค่ฟังจากภาษาพูดเท่านั้น ยังมีภาษากายและภาษาใจอีกมากมายที่ผู้ป่วยอยากสื่อสารให้เรารู้ มีเคสหนึ่งลูกสาวเป็นคนบอกว่าแม่ที่เป็นผู้ป่วยเป็นครู แม่ชอบสอนคนอื่น แต่ไม่ชอบให้คนอื่นสอน ตอนไปเยี่ยมเราไม่ได้ทำอะไรเลย เราไม่ได้เป็นฝ่ายพูด วันหนึ่ง ๆ ก็ไปนั่งฟังแกเล่าเรื่องไปอยู่ต่างประเทศกับลูกสาว เหมือนเราได้ไปเที่ยวต่างประเทศได้ฟังสิ่งที่แกประทับใจ คนไข้คนนี้เป็นเคสแรกของโรงพยาบาลเชียงรายที่ทำพินัยกรรมชีวิตแบบละเอียดมาก ทั้งหมดนี้เกิดจากตัวคนไข้เอง เมื่อได้เล่าออกมาคนไข้ก็เห็นด้วยตัวเองว่าต้องเตรียมอะไร ทั้ง ๆ ที่เราไม่ได้พูดหรือถามเรื่องเตรียมตัวตายเลย

พูดอย่างไรดีนะ

บ่อยครั้งที่ได้รับคำถามว่าจะไปเยี่ยมผู้ป่วยควรวางตัวและพูดอย่างไร เราถูกทำให้เรื่องง่าย ๆ เป็นเรื่องยากและเป็นเรื่องของมืออาชีพ เช่น ต้องพูดอย่างไรเมื่อไปเยี่ยมไข้ เราเจอเคสแบบนี้เยอะมาก คนชอบโทรมาหาแล้วถามว่าจะไปเยี่ยมคนนี้ จะไปพูดอย่างไรเพื่อให้กำลังใจเขา คนจะติดว่าต้องพูดอย่างไร

เราไม่เห็นด้วยที่คนจะพุ่งไปที่การพูด ความจริงไม่ต้องพูดเลย ภาษากายจะบอกเอง เมื่อเจอกันแค่ส่งยิ้ม ส่งพลังงานดี ๆ ให้ก็พอ เป็นพลังงานที่เราอยากเข้าหา เวลาเราป่วยเรามักจะเข้าหาคนและเลือกคนที่สนับสนุนเราได้ เราจะไม่เลือกคนที่พูดเยอะ ๆ และไม่ฟังอะไรเราเลย คนคนนั้นจะเป็นคนแรกที่เราจะไม่เลือก

ถ้อยคำที่เราเคยใช้กับผู้ป่วยและดีมากคือ “เราจะผ่านพ้นมันไปด้วยกัน” “ยินดีนะถ้าหากจะให้ช่วยอะไร” หรือ “ขอให้เขาเป็นครู เราจะเรียนรู้ไปด้วยกัน” หรือแค่บอกว่าขอให้เขาผ่านความยุ่งยากนี้ไปได้ ก็เป็นพลังงานที่ดีแล้ว ซึ่งรวมถึงการไปเยี่ยมในกรณีอื่น ๆ เช่น การไปงานศพแม่เพื่อน เราจะจับมือและส่งสายตาให้เพื่อน ไม่ต้องพูดอะไรด้วยซ้ำ บางคนไม่ถนัดกอดก็จับมือและมองตาแล้วยิ้มให้ แค่นั้นเอง สำหรับเราขอให้พูดให้สั้นที่สุด พลังมันมากกว่าคำพูด บางคนพยายามมาก ยิ่งพยายามยิ่งน่าเบื่อ ใจเราจะปิดเลย

คำถาม/คำพูดที่ควรระวังเมื่อไปเยี่ยมไข้

โปรดอย่าถาม...ทำไมถึงป่วย

พอเป็นมะเร็ง คนมักชอบถามว่าทำไมถึงเป็น เราเบื่อคำถามนี้เพราะตอบมามากแล้ว ที่สำคัญคือเราเองก็ไม่รู้ว่าทำไมถึงป่วย เราไม่อยากอยู่กับสิ่งนี้ เพราะมันบั่นทอนจิตใจ ถ้าอยากเล่าก็จะเล่าเอง

โปรดอย่าแนะนำธรรมะ

มีคนประเภทหนึ่งที่เมื่อพบเห็นผู้ป่วยมักแนะนำธรรมะที่เคยได้ยินได้ฟังมา เช่น คนเราก็เจออย่างนี้แหละ ปลงเสียเถอะ เกิดแก่เจ็บตายเป็นธรรมดาของชีวิต หรือแล้วแต่เวรกรรม ให้ดูจังหวะ อย่ารีบร้อนแนะนำธรรมะ ขอให้เป็นธรรมชาติ ในผู้ป่วยที่มีความเกรงใจจะเพียงแค่รับฟังหรือทำเป็นไม่ได้ยิน ผู้ป่วยที่ขี้หงุดหงิดอย่างเราจะหันหลังหนีหรือทำเป็นนอนหลับ บางคนอาจจะโต้ตอบกลับอย่างไม่พอใจ ธรรมะอาจช่วยได้ในช่วงที่ผู้ป่วยอยู่ในภาวะที่จิตใจเข้มแข็งและอยากเรียนรู้พัฒนาตัวเอง แต่ผู้ป่วยส่วนใหญ่อยู่ในภาวะอ่อนแอ และต้องการความเข้าอกเข้าใจ ไม่ใช่การสั่งสอนแนะนำ

โปรดอย่าหวังดีด้วยการบอกวิธีรักษาหรือขายยา

มีคนจำนวนไม่น้อยที่เมื่อไปเยี่ยมไข้เขาจะพยายามค้นหาและแนะนำวิธีการรักษาพยาบาลที่ดีที่สุดแก่ผู้ป่วยด้วยความหวังดี เช่น ตอนเช้าให้ทำอย่างนั้น ตอนเย็นให้กินอย่างนี้ หรือลองใช้สมุนไพรตัวนั้นตัวนี้สิ คนรู้จักหรือดาราคนนั้นกินหายมาแล้ว

สิ่งหนึ่งที่คนเยี่ยมไข้ควรตระหนักคือ หากผู้ป่วยอยากหายเขาจะหาวิธีการเอง ให้เขาร้องขอหรือเขาถามก่อนค่อยพูด และที่สำคัญไม่ควรเสนอวิธีการรักษาและยาเหมือนการขายตรง ตอนเราป่วยมีคนมาขายยาเยอะมาก พอเราหายป่วยก็มีคนมาติดต่อให้เป็นคนขายยา เพราะสามารถเอาตัวเองอ้างอิงได้ แต่การกระทำดังกล่าวถือเป็นบาป คนเจ็บป่วยย่อมอยากหายและจิตใจอ่อนแอ ใครมาแนะนำอะไรถ้าเห็นว่าคนแนะนำน่าเชื่อถือหรือฟังดูดีก็มักจะโน้มเอียงไปทางเชื่อถือ หากปรารถนาดีต่อผู้ป่วยอย่างแท้จริง ควรเปิดโอกาสให้ผู้ป่วยเลือกแนวทางรักษาเองอย่างมีวิจารณญาณ

“สู้ๆ นะ” คำที่ฟังดูดีแต่ไม่ช่วยอะไร

คำคำหนึ่งที่ดูเหมือนจะเป็นคำติดปากในการเยี่ยมไข้หรือให้กำลังใจผู้คนในสังคมไทยไปแล้วคือ “สู้ๆ” เราไม่อยากได้ยินคำว่า “สู้ๆ นะ” หรือ “เป็นกำลังใจให้นะ” มันเป็นการกระตุ้นและทำให้คนป่วยต้องแสร้งทำว่าเราจะแย่ไม่ได้ เพื่อนคนหนึ่งเป็นพยาบาลและเป็นมะเร็งเต้านม เขาบอกว่าไม่ชอบเลยเวลามีคนโทรมาแล้วบอกว่า “เป็นกำลังใจให้นะ” หรือ “สู้ๆ นะ” เขาไม่อยากได้พลังงานแบบนี้

สิ่งที่ทำให้เรามั่นใจเรื่องนี้มากขึ้นคือตอนจัดกิจกรรมให้จิตอาสาทำตุ๊กตาและนำไปมอบให้แก่เด็กป่วยเรื้อรัง เราจะให้คนทำเขียนคำอวยพรใส่ไปด้วย โดยให้ภาวนาว่าถ้าคนที่เรารักไม่สบาย เราจะบอกอะไรกับเขา บางทีก็สงสัยว่าทำไมตุ๊กตาสวยๆ ที่คิดว่าจะขายออกเป็นตัวแรกๆ กลับไม่มีใครเลือก โดยวิธีการเราจะอ่านคำอวยพรให้เด็กฟังก่อนใครอยากได้ให้ยกมือ พบว่าเด็กจะเลือกตุ๊กตาจากคำอวยพรมากกว่าความสวยงามของตุ๊กตา และคำอวยพรที่เด็กไม่ค่อยเลือกคือ “สู้ๆ” และ “อดทนนะ”

จากประสบการณ์การเจ็บป่วยของเราและการจัดกิจกรรมต่าง ๆ เหล่านี้ทำให้เรากล้าบอกว่าคำคำนี้ไม่ได้ผล ส่วนคำอวยพรที่เด็ก ๆ เลือกเร็วที่สุด มักเป็นคำที่แสดงว่าเรารับรู้ความรู้สึกของเขา เช่น “ถ้าหนูเหงาหนูกอดตุ๊กตาตัวนี้นะ” “เวลาหนูเจ็บหนูกอดตุ๊กตาน้าแน่น ๆ นะ” หรือ “อยู่เป็นเพื่อนหนูนะ”

คุยเรื่องอื่นบ้างก็ได้

เวลาไปเยี่ยมคนป่วยเราสามารถคุยเรื่องอื่นได้ ไม่จำเป็นต้องคุยเรื่องการเจ็บป่วยหรือเรื่องการพัฒนาจิตวิญญาณเลย ทำตัวเหมือนปกติเหมือนเพื่อนคุยกับเพื่อน เคยคุยอย่างไรก็คุยอย่างนั้น คนป่วยอยากได้เพื่อนที่เอื้ออาทร แต่ไม่ต้องการความสงสาร เพราะจะยิ่งทำให้เขารู้สึกแย่ เราแค่อยู่กับเขาตรงนั้นจริง ๆ และดูว่าเขาอยากได้หรืออยากพูดอยากคุยเรื่องอะไร ถ้าเขาไม่ไหวไม่อยากคุยเราก็ยอมรับเขา และบอกว่าจะอยู่เป็นเพื่อนเงียบ ๆ แค่นี้ก็พอ

ไปเฝ้าไข้ทำไงดี

คนเฝ้าไข้หรือคนดูแลคือผู้ที่อยู่กับผู้ป่วยเกือบตลอดเวลา ความเข้าใจความต้องการของผู้ป่วยจึงเป็นสิ่งสำคัญ มิเช่นนั้นอาจทำให้เกิดภาวะตึงเครียดขึ้นมาได้ นอกเหนือจากสิ่งที่ควรทำและไม่ควรทำเพื่อให้ตรงกับความต้องการของผู้ป่วยข้างต้น คนเฝ้าไข้หรือผู้ป่วยควรทำความรู้จักและเข้าใจกันอย่างลึกซึ้ง

ฟังและหมั่นสังเกต

คนดูแลต้องหมั่นสังเกตกิริยาอาการของผู้ป่วย ช่วงที่เขาเจ็บป่วยหรือปวดมาก ๆ ไม่ควรพูดอะไร เพราะเขาจะอยู่กับความปวด ไม่เปิดหูฟัง เมื่อสังเกตแล้วควรมีการพูดคุยกันในช่วงเวลาที่อาการดีขึ้น ส่วนใหญ่ทั้งผู้ป่วยและคนดูแลมักเกรงใจกัน คนป่วยไม่กล้าบอกคนที่อยากดูแลแต่วางตัวไม่ถูก ส่วนคนดูแลก็กลัวคนป่วยเข้าใจผิดคิดว่าไม่อยากดูแล เพื่อทำให้เกิดความเข้าใจด้วยกันทั้งสองฝ่าย ควรหาช่องทางบอกกันตรง ๆ

ตอนเราป่วยเราคุยกับพี่ที่ดูแลที่เขาพยายามมาก (เน้น) เราคุยว่าเราเป็นคนป่วยอารมณ์รุนแรง เวลาเราปวดแล้วเราเหวี่ยง พี่ไม่ต้องถามว่าเจ็บตรงไหน เพราะเราปวดมาก ถ้าทนไม่ได้และบอกไม่ได้จะยิ่งรำคาญ ขอให้

เงียบ ๆ นิ่ง ๆ ถ้าพี่ลนลานจะกระตุ้นให้เราโกรธและปวดยิ่งขึ้น ขอให้พี่นิ่ง ๆ ไม่ต้องพูดหรือทำอะไรเลย เพียงส่งความรู้สึกให้เราผ่านพ้นเหตุการณ์นี้ไปได้ แค่พี่อยู่ตรงนั้นและคอยสังเกตเรา ให้เรารู้สึกว่ายังมีคนอยู่กับเรา เราก็พยายามดูแลตัวเองอยู่ ขอให้ส่งพลังงานด้านบวกให้เราอย่างเดียว ไม่ต้องลนลานไม่งั้นจะทะเลาะกัน พอคนป่วยหงุดหงิดแล้วคนเฝ้าก็จะไม่ไหว

ค้นหาสิ่งที่คนไข้เลื่อมใสศรัทธา

เราเชื่อว่าพลังงานที่เราส่งไปและสิ่งที่ผู้ป่วยศรัทธาจะช่วยได้มาก ผู้ดูแลต้องค้นหาว่าสิ่งใดที่คนไข้ศรัทธาเพื่อช่วยเขาอีกทาง

เราต้องคอยสังเกต มีเคสหนึ่งเป็นมะเร็งตับ ทรุดเร็วมาก เราไปเยี่ยมเขาแล้วสังเกตเห็นว่าเขาใส่พระ แสดงว่าเขามีความเชื่อเรื่องพวกนี้อยู่ เลยลองพูดว่า “นึกถึงหลวงพ่อที่อยู่ในคอหรือสิ่งที่พี่ศรัทธานะ ขอให้มาคุ้มครองพี่ เอาพลังของท่านมาช่วยดูแล” เขาจะเชื่ออะไรก็ได้ แต่ขณะนั้นต้องเอามาให้เป็นประโยชน์ แล้วเขาก็ผ่านไปได้ เขาหลับไป ไม่กระวนกระวาย บางทีเขาไม่มีสติ เราต้องช่วยให้เขามีสติ ช่วยให้เขานึกถึงสิ่งที่มีอำนาจเหนือเขา แทนที่การพุ่งเป้าต่อสู้กับความเจ็บปวด บางทีไม่ต้องสู้ และไม่ต้องศิโรราบ แค่เปลี่ยนจุดสนใจเท่านั้น วิธีการคือเวลาเราไปเยี่ยมหรือเห็นสิ่งใดเราก็ถามว่าสิ่งนี้ใครให้ ต้องคอยสังเกต หากมีจังหวะก็ถาม มันจะเป็นข้อมูลทั้งหมด

ประสบการณ์ “นำทาง” ผู้ป่วยระยะสุดท้าย

“ถ้าฉันยังมีประโยชน์ต่อโลกใบนี้ก็ขอให้มีลมหายใจที่จะมีชีวิตอยู่” คือคำอธิษฐานที่อรทัยกล่าวต่อหน้าพระประธานในวันที่รู้ว่ามะเร็งกลับมาเยือนอีกครั้ง หลังจากนั้นเธอก็เริ่มทำงานดูแลผู้ป่วยเด็ก และต่อมาขยายไปสู่ผู้ป่วยเรื้อรัง เช่น ผู้ป่วยมะเร็ง ซึ่งมักจะต่อเนื่องจนหลายเคสนำไปสู่ระยะท้ายของชีวิต

เกือบสิบปีที่ผ่านมา การดูแลผู้ป่วยแต่ละรายล้วนสร้างความประทับใจและสอนธรรม และทำให้เธอละเอียดอ่อนต่อการดูแลความรู้สึกของตัวเองผู้ป่วย และญาติผู้ป่วยมากขึ้นและไม่สิ้นสุด

กายพร้อม ใจพร้อม

การเป็นผู้ดูแลผู้ป่วยเรื้อรังและผู้ป่วยระยะท้ายต้องพร้อมทั้งกายและใจ ในผู้ป่วยบางรายเราต้องยกตัว พลิกตัวเพื่อเช็ดถูเพื่อความสะอาด ดังนั้นร่างกายต้องแข็งแรง แต่สิ่งที่สำคัญยิ่งกว่าคือความพร้อมทางด้านจิตใจ เพราะผู้ป่วยเรื้อรังหรือผู้ป่วยระยะท้ายมักมีสภาพจิตใจที่หดหู่สิ้นหวัง ซึ่งเป็นพลังงานด้านลบที่พร้อมจะส่งต่อมาถึงคนรอบข้างได้ทุกเมื่อ

ดังนั้นหากเป็นไปได้ เมื่อร่างกายและจิตใจเราไม่พร้อม ควรหลีกเลี่ยงการเข้าไปเผชิญหน้ากับผู้ป่วย เพราะผู้ป่วยจะรับรู้ถึงพลังงานด้านลบจากเราได้ ก่อนที่จะไปช่วยเหลือคนอื่นเราต้องดูแลตัวเองก่อน ถ้าเราไปช่วยเหลือคนอื่นแต่ไม่ดูแลตัวเองก็จะไม่มีพลัง แต่ถ้าดูแลตัวเองมากไปก็กลายเป็นเห็นแก่ตัว แต่ถ้าเสียสละมากไปก็ไม่ได้ดูแลตัวเอง มันต้องสมดุล เราจะรู้ว่าอันไหนเยียวยาเรา เช่น กินอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ออกกำลังกาย มีพื้นที่ทำงานศิลปะ ทำมือ และทำงานจิตอาสา

ในด้านจิตใจ เวลาเราดูแลคนไข้จะเกิดความผูกพันกับคนไข้ บางเคสเราดูกันมานาน รู้จักสนิทสนมกันดีมาก เวลาเขาจากไป เราจะอาลัยอาวรณ์ ซึ่งเป็นเรื่องปกติ แต่ต้องมีวิธีดูแลตัวเองด้วย เราต้องพร้อมสูญเสียคนที่เราดูแลนะ เมื่อเห็นการจากไปอย่างสงบของเด็กคนหนึ่งเป็นความงดงาม ในวินาทีนั้นเราจะเกิดความปีติ ไม่ใช่ปีติเพราะเราทำให้เขาไปดี แต่เป็นปีติว่านี่คือความจริงของชีวิต เป็นสิ่งที่เราต้องเจอ ถ้าเราจะไปเราก็อยากไปแบบสงบแบบนี้

ในฐานะผู้ดูแล เราเป็นคนหนึ่งในวงจรสนามพลัง ถ้าเราเศร้ามันจะส่งผลต่อเขาและคนที่อยู่ก็จะเศร้าตามไปด้วย เมื่อเราเป็นต้นแบบ เราสามารถเป็นตัวสนามพลังที่ดึงญาติคนไข้ได้ บางครั้งคนที่ตามมาดูการทำงานของเราเป็นคนฐานอารมณ์ เขาจะรู้สึกเยอะ และกระทบเร็วมาก มันเกิดขึ้นแว่บเดียวเท่านั้น เราจะเห็นชัดเลยว่าถ้าเรานิ่งแล้วนำพาคนไข้ไปอย่างสงบ คนดูงานและญาติจะรับพลังจากเรา

นาทีสุดท้ายเราจะให้คนที่ไปทำงานกับเรากราบและขอบคุณคนไข้ในเคสที่เราอยู่ด้วยจนจบกระบวนการหรือเขาหมดลมแล้วและเราไปทัน เราก็จะขอบคุณที่เขาเป็นครูเรา ขอบคุณที่เขาทำให้เราได้เรียนรู้ เราจะพูดจากใจ เห็นได้ชัดว่าจากบรรยากาศเศร้า ๆ คนกำลังร้องไห้ตาแดง พอเราเข้ามาและเหนี่ยวนำพลังตรงนี้ได้ เราจะเห็นรอยยิ้มผุดขึ้นมาบนคราบน้ำตา

เวลาเขากลับไปทำเองและเราไม่อยู่ด้วย เมื่อเขาไม่มั่นใจ เราก็จะให้เขานึกถึงช่วงเวลาที่เราทำให้ดู ช่วงเวลาที่สงบนิ่ง สิ่งสำคัญคือตัวเขาต้องไปให้พ้นจากความสงสาร ถ้าผู้ป่วยจากไป เราควรยินดีกับเขา ไม่ใช่ยื้อยุดหรือโศกเศร้าเสียใจ

เชื่อมั่นและศรัทธา

ในบางเคสเราต้องอาศัยศรัทธา โดยเฉพาะศรัทธาต่อสิ่งที่เราทำอยู่ เคสคนไข้เป็นคนงานพม่า เขาป่วยหนักและอยากกลับบ้าน ปกติเราจะพยายามอย่างที่สุดเพื่อให้เขาได้กลับบ้าน แต่เคสนี้โดยเงื่อนไขทำไม่ได้ เพราะบ้านเขาอยู่ที่ประเทศพม่า เราถามว่าถ้าไม่ได้กลับบ้านรองลงมาเขาอยากไปเสียที่ไหน เขาบอกว่าอยากไปที่ที่เขาคุ้นเคยคือหอพัก เราเดินออกมาด้วยความมึนงง ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไร เพราะรู้ว่าเจ้าของหอพักเป็นผู้หญิงจีนที่เชื่อว่าความตายเป็นเรื่องอัปมงคล แต่เราต้องไปคุยกับเจ้าของหอพักเพื่อให้คนงานพม่ากลับไปตายที่หอพัก

ตอนนั้นใจยังเต็มไปด้วยศรัทธา ไปไหว้พระ เราขอให้คนป่วยได้ในสิ่งที่เขาปรารถนา ขอให้มีทางเป็นไปได้ ขอให้เขาไปอย่างสงบ พอไปคุยกับเจ้าของจึงพบว่าเขาชอบทำบุญ คุยไปคุยมาสุดท้ายเกิดปาฏิหาริย์ เขายอมให้คนป่วยกลับมาอยู่หอพัก เขาเห็นและอยู่ด้วยตลอด และปรับทัศนคติว่าเขาได้ทำบุญครั้งยิ่งใหญ่ ถึงจะทำบุญเป็นแสน ๆ แต่ยังไม่รู้สึกภูมิใจเท่าการทำบุญครั้งนี้เลย

นอกจากนี้คนไข้ยังอยากให้แม่มาจากพม่า เราก็ประสานงานให้ ตอนนั้นเรามีเครือข่ายที่มีเพื่อนทำงานตรวจคนเข้าเมือง จึงช่วยประสานให้ไปรับ และมีคนช่วยเรื่องค่าใช้จ่าย

เราพบว่าพอศรัทธาทุกอย่างก็มาเอง เราได้ทำในสิ่งที่อยากทำ สิ่งสำคัญคือเราต้องหาให้เจอว่าเขาอยากได้อะไร บางทีเรายึดที่คำพูดไม่ได้ เช่น เขาบอกว่าอยากกลับบ้าน แต่จริง ๆ แล้วเพราะอยากกลับไปเจอคนที่รัก เช่นเคสนี้ที่อยากกลับบ้านเพราะอยากเจอแม่

เต็มที่กับคนตรงหน้า แล้วจะไม่รู้สึกผิด

เรื่องการปล่อยวางก็สำคัญนะ ไม่อย่างนั้นเราจะรู้สึกผิดกับตัวเอง เรามีเคสที่ติดเราและขู่ว่าจะฆ่าตัวตาย เขาป่วย พิการ ถูกลูกทิ้งและซึมเศร้าจนต้องกินยา นอนโรงพยาบาลมาแปดเดือนแล้ว ไม่ยอมกลับบ้านเพราะไม่มีใครดูแล ตอนจะส่งกลับบ้าน เราช่วยประสานงานกับอาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้าน (อสม.) เพื่อจัดสถานที่ให้เขาสามารถดูแลตัวเองให้ได้มากที่สุด เราไปจัดบ้านให้เหมาะกับการอยู่อาศัย หารถมือสองและให้เด็กอาชีวะไปปรับแต่งเพื่อให้พอเหมาะกับสภาพร่างกาย พอเราไปดูแลเยอะ ๆ เขาก็เรียกร้องมากขึ้น พอได้รถช้าก็โทรมาต่อว่าและส่งข้อความแรง ๆ เช่น “แทนที่คุณจะทำบุญ กลายเป็นคุณทำบาป...” และขู่ว่าจะฆ่าตัวตาย

เราเข้าใจภาวะเขานะ ถามตัวเองว่าคิดอย่างไรกับเรื่องนี้ และคุยกับน้องสาวที่ดูแลเขาซึ่งอยู่ในบริเวณบ้านเดียวกัน บอกว่าเราคิดอย่างไร เพราะก่อนหน้านี้เราให้คำปรึกษาน้องสาวเขาด้วย น้องสาวเขาก็เข้าใจ จากนั้นก็ส่งข้อความไปว่า “ชีวิตเป็นของลุง อยู่ที่ลุงเลือก จิ๋มให้โอกาสลุงแล้ว มันอยู่ที่ลุงว่าลุงจะให้โอกาสตัวเองมั้ย ถ้าลุงเลือกจะทำแบบนี้ จิ๋มไม่ได้รู้สึกผิด เพราะจิ๋มได้ทำเต็มที่แล้ว ขณะที่จิ๋มให้ลุง จิ๋มให้เต็มที่ สิ่งที่ลุงเลือกไม่เกี่ยวกับจิ๋ม” หลังจากนั้นคนไข้กลับดีขึ้น จากที่เคยมองโลกในแง่ลบก็หันมาเห็นความดีงามของคนอื่นมากขึ้น รู้จักขอบคุณและรู้จักรอ

มีคนมาถามเราหลายคนว่าเราดูแลตัวเองอย่างไร ง่าย ๆ คือทำให้ดีที่สุด ณ ตอนนั้นอยู่กับคนตรงหน้าเต็มที่ เวลาเราออกจากห้องหรือออกจากบ้านเขา นั่นเป็นชีวิตของเขา และเรามีชีวิตของเรา เราจะไม่เสียใจ บางคนจะบอกว่าเสียดายอย่างโน้นอย่างนี้ ที่จริงเป็นเรื่องของเราทั้งหมด เราเสียดายหรือเสียใจเพราะเราไม่ได้ทำในสิ่งที่ควรจะทำ ณ สถานการณ์ตรงนั้น

รู้ทันตัวเอง...ฉันไม่ใช่ฮีโร่

เราเป็นคนที่เชื่อมั่นในตัวเองและยึดง่าย การทำงานแบบนี้ทำให้ได้ขัดเกลาตัวเอง ช่วงแรก ๆ ถ้าไม่โกหกตัวเองเราจะเห็นว่า อ๋อ...มันสำเร็จเพราะฉัน เราต้องทันตัวเอง ไม่อย่างงั้นเราจะไปแบบฮีโร่เลย สำหรับเรามันคือการปฏิบัติธรรม มันจะเห็นละเอียดขึ้น ๆ จากเดิมที่คิดว่าตัวเองสำคัญต้องมีเราอยู่ในขณะนั้น จนถึงขั้นไม่ต้องมีเราก็ได้ ทั้งหมดมันไม่ใช่เรา ทั้งหมดมันคือจักรวาล

ถ้าชั่วโมงบินเราสูงขึ้น ๆ เราจะได้เรียนรู้จากคนไข้ เราไปให้เขาเป็นครู ไม่ใช่ไปช่วยเขา ถ้าเราไปแบบไปช่วยเขา เราจะวางตัวเองอยู่เหนือกว่าเขา พอเราบอกว่าเราไปให้เขา เราจะเป็นผู้สอน เราจะเอาอะไรไม่รู้ไปให้เขา แต่ถ้าเราไปในฐานะนักเรียน เราจะได้เรียนรู้ เช่น เวลาเราไปเห็นคนไข้ที่ยังไม่หลุด ก็จะเตือนตัวเองว่าเราจะเป็นแบบนี้หรือ เราจะตาย

แบบนี้หรือ แต่เราก็ทำใจไม่ได้ทุกเรื่องหรอกนะ บางอย่างโจทย์ก็ยังวนเวียนมาหาอยู่ เช่น มีคนที่เราเกลียด คนที่เราไม่ชอบมาให้เราดูแล เขาจะตายแล้วเราจะอภัยให้เขามั้ย

ให้คุณค่าและความสำคัญกับญาติกับผู้ป่วย

พอทำไปสักพักก็พบเคสที่ทำให้ได้เรียนรู้ว่าหากเราติดต่อเฉพาะตัวผู้ป่วยและไม่มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับญาติ พอถึงสถานการณ์ที่ยากลำบาก ญาติจะตัดสินใจไม่ได้ เคสนี้เรากับผู้ป่วยคุยและเลือกวิธีการรักษาไว้หมดแล้ว และญาติรับรู้ว่าจะไม่ยื้อชีวิต เช่น ไม่เจาะคอ หรือใส่เครื่องช่วยหายใจ แต่เมื่อเวลานั้นมาถึง พอหมอถามว่าจะให้ใส่ท่อช่วยหายใจหรือไม่ ญาติซึ่งเป็นพ่อไม่รู้จะทำอย่างไร เลยตัดสินใจให้หมอใส่ท่อช่วยหายใจ พอใส่สักพักคนไข้ไม่ยินยอม พยายามดึงออก ก็เลยต้องมัด พอพ่อเห็นภาพลูกถูกมัดก็รู้สึกเจ็บปวดมาก เขาโทรมาหาเราว่าเขาอยากถอดเครื่องช่วยหายใจแล้วเอาลูกกลับบ้านควรทำอย่างไร เราบอกให้เขาไปคุยกับหมออีกรอบหนึ่ง ระหว่างนั้นแฟนของคนไข้ที่ไปประชุมต่างจังหวัดและจะขึ้นเครื่องบินมาถึงตอนเย็นก็โทรศัพท์ไปบอกคนไข้ให้รอก่อน อย่าเพิ่งไป พอแฟนของคนไข้โทรมาเล่าให้เราฟัง เรารีบบอกแฟนของคนไข้ว่าเปลี่ยนคำพูดใหม่จะดีกว่านะ หากบอกอย่างนั้นเขาจะทรมาน ให้โทรศัพท์ไปหาคนไข้และบอกว่าไม่ต้องรอนะ ถ้าพร้อมจะไป

เมื่อไหร่ก็ไป สักพักแฟนคนไข้ก็โทรมาบอกเราว่า พอบอกอย่างนั้นคนไข้ก็ไปเลย

เราจะให้คุณค่าเรื่องความสัมพันธ์กับคนที่ดูแล ไม่ใช่เราสำคัญคนเดียว เวลาเราไม่อยู่เขาจะสามารถจัดการเองได้ เราแค่บอกแนวทางให้ แล้วทิ้งเบอร์ไว้ บอกว่าถ้าเกิดอะไรขึ้นและติดขัดสามารถโทรหาเราได้ ถ้าเขาสามารถทำได้ด้วยตัวเอง มันจะช่วยเยียวยาเขาด้วย เขาก็จะไม่รู้สึกหรือผิดติดค้าง เพราะเขาได้ทำดีที่สุดแล้ว

ในกรณีผู้ป่วยระยะท้ายนี้เราจะเตรียมญาติให้พร้อมสำหรับการ “ส่ง” และพยายามให้ญาติเป็นคนทำบทบาทนี้ คนที่ห่วงใยกันและกันจริง ๆ และอยู่กับคนไข้ตลอดคือญาติ และเป็นความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างญาติกับผู้ป่วย บางทีญาติก็น้อยใจว่าคนไข้ไม่ฟังเขาเลย คนไข้จะฟังแต่เรา กลายเป็นว่าเรามีอิทธิพลกับคนไข้ เราต้องระวังบทบาทของเรา เราต้องตระหนักว่าเราไม่ได้อยู่กับผู้ป่วยตลอดเวลา ถ้าเกิดอะไรขึ้น และเราไม่ได้ฝึกญาติหรือไม่ได้ให้ญาติเรียนรู้ไปกับเรา สิ่งที่เราทำไปทั้งหมดจะไม่มีประโยชน์อะไรเลย

กระบวนการนี้ถือเป็นการเยียวยาญาติด้วย ญาติจะไม่มีความรู้สึกผิดหรือติดค้างต่อคนป่วย และภูมิใจที่สามารถดูแลผู้ป่วยได้ด้วยตัวเอง มีเคสหนึ่งคนไข้เป็นห่วงแม่มาก เราก็คุยกับแม่ของเขาว่า แม่จะคุยอย่างไรก็ได้ให้เขาวางใจว่าแม่สามารถดูแลตัวเองได้ แม่บอกว่าเคยบอกก่อนหน้านั้นแล้ว



และบอกว่าแม่ภูมิใจในตัวเขา เราก็บอกว่าถ้ามีอาการไม่ดี ก็บอกย้ำ ๆ หลาย ๆ ครั้งว่าแม่ดูแลตัวเองได้นะ และให้บอกว่าถ้าคนไข้พร้อมที่จะปล่อยวางก็ไปเลยนะ

แล้วเขาก็ตายในอ้อมกอดแม่ มันเกิดจากการคุยกันก่อนหน้านั้น เรามีคีย์เวิร์ดให้ญาติ เราเตรียมญาติเพื่อที่เมื่อถึงเวลานั้นเขาจะทำได้ด้วยตัวเอง และกลายเป็นว่าแม่ก็ได้เยียวยาตัวเอง แม่ไม่ได้รู้สึกผิดกับลูกอีกแล้ว เพราะมีช่วงหนึ่งที่แม่รู้สึกผิดที่แม่ไม่ได้เลี้ยงไม่ได้ดูแลลูก แต่เราไม่ได้ไปแก้ปมหรือแตะเรื่องนั้นเลย แต่ให้กระบวนการได้เยียวยาตัวมันเองในจังหวะที่เหมาะสม

มีครอบครัวหนึ่งที่เราเตรียมการไว้หมดทุกอย่างแล้ว แต่ไม่ได้อยู่ด้วยคนไข้จากไปในวันรุ่งขึ้น ลูกสาวที่อยู่ด้วยรู้สึกว่าได้ทำเต็มที่ พอเขาได้ทำเขาดีดนิ้วเลย บอกว่าเขาทำดีที่สุดแล้ว ไม่มีความโศกเศร้าเลย มันสวยงามมาก

บางทีเราได้ญาติมาเป็นแนวร่วมเรื่องการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย เพราะหลังจากเจอประสบการณ์ตรงแบบนี้ ทำให้เขาอยากทำแบบเราบ้าง มีเคสหนึ่งที่เราประทับใจ เราดูแลแม่ของพี่ที่เป็นพยาบาลอยู่ต่างประเทศ เขาไม่เคยสนใจเรื่องนี้เลย เขาบอกว่าก็เคยได้ยินนะ แต่ไม่เคยสนใจ เมื่อแม่เขาเสียแล้วและจะกลับต่างประเทศ เขาบอกเราว่า “เดี๋ยวพี่จะกลับไปเรียนเรื่องนี้” เรารู้สึกโอเคมากที่เรื่องนี้ขยายออกไป

ค้นหาประตูสู่การตายอย่างสงบ

คนไข้แต่ละรายมีความเชื่อความศรัทธาที่แตกต่างกัน เคสแรก ๆ เราเรียนรู้ว่าการทำบางอย่างไม่ใช่ความต้องการของคนไข้ แต่เป็นความต้องการของญาติคนไข้ มีเคสหนึ่งช่วงที่คนไข้กำลังแย่ พี่สะใภ้ของคนไข้ชอบไปวัดและชอบสวดมนต์ จึงสวดมนต์ให้คนไข้ฟัง แล้วคนไข้ก็ชัก พอคนไข้ฟื้น เขาบอกว่าเขากลัว วันหลังไม่ต้องสวดมนต์นะ ไม่ใช่ว่าสวดไม่ดี แต่จังหวะไม่ใช่

เราต้องหาให้ได้ว่าอะไรคือประสบการณ์ที่ดีที่สุดสำหรับเขา วิธีการคือเราจะคุยกับเขาหรือญาติก่อนว่ามีสิ่งใดที่เขาชอบ สิ่งที่เขาอยู่ด้วยแล้วมีความสุข บางรายชอบการปั่นจักรยาน การปั่นจักรยานคือสิ่งที่ทำให้เขามีความสุขและให้ความสำคัญ เราก็เอาจักรยานเป็นทางเข้า เรานำทางว่าตอนนี้เหมือนเดินทางนะ เหมือนตอนปั่นจักรยานแล้วมีลมมาปะทะหน้า เคสนี้ไม่ได้ใช้ยามอร์ฟีนเลย หมอบอกว่าอย่าฝืนอย่าทรมาน ถ้าอยากได้มอร์ฟีนให้พยักหน้า คนไข้ส่ายหน้าแล้วก็ไป ถ้าเราหาสิ่งที่เชื่อมโยงกับเขาได้เขาจะเข้าถึงเร็วและสงบ

มีอีกเคสหนึ่งเป็นเด็กวัยรุ่น เขารู้ตัวว่าอยู่ในระยะสุดท้าย เราถามว่าอยากทำอะไร เขาบอกว่าอยากทำบุญ เราถามว่าถ้าทำบุญจะอธิษฐานขออะไร เขาบอกว่าถ้าตายขอให้พ่อมารับด้วย เราก็ตีความว่าเหมือนอยากให้มีคนอยู่ด้วย สำหรับเราแต่ละเคสทำให้เราละเอียดมากขึ้น ๆ เคสนี้ใส่บาตร

ไม่ใช่เพราะอยากใส่บาตร มันมีสิ่งที่ซ่อนอยู่ในคำ เรารู้แล้วว่า เขาไม่ได้อยากทำบุญ แต่ไม่อยากโดดเดี่ยว เพราะเขาถูกทิ้งให้อยู่กับโรงพยาบาล ด้วยความขัดสนด้านเศรษฐกิจ แม่เลยต้องไปทำงาน เขากลัวว่าจะไปโดยไม่มีใครเลยอยากให้พ่อที่เสียไปแล้วมารับด้วย เคสนี้เราบอกพยาบาลและหมอ และบอกกับคนที่เกี่ยวข้อง บอกแม่เขาว่าถ้าเขาจะไป ให้บอกว่า “อยู่ด้วยนะ ๆ” ตลอดเวลา

คุณลุงคนหนึ่งเป็นอดีตผู้อำนวยการโรงเรียน เขาเป็นคนทำบุญสุนทานเยอะมาก แต่สิ่งที่เขารู้สึกดีทุกครั้งคือการร้องเพลง “อย่างไงก็รัก” ของทูลทองใจ เราไปเยี่ยมทีไรก็ร้องเพลงนี้ให้ฟัง เลยถามว่าเพลงนี้มีความหมายอะไรกับลุง เขาบอกว่าเป็นเพลงที่ร้องจีบภรรยาสมัยเป็นครูน้อยด้วยกันตอนเธอเดินผ่านห้อง เวลาเราไปเยี่ยม เราไม่ได้ทำอะไร ไปให้เขาร้องเพลงให้ฟัง เราพบว่าภรรยาของเขายังอยู่และมีชีวิตผูกพันกันมาก เพราะลูกอยู่คนละที่เขาห่วงว่าถ้าเขาไม่อยู่ภรรยาจะไปตลาดอย่างไง สุดท้ายเขาตายไปแบบหน้ายิ้ม บทส่งคือเพลงอย่างไงก็รัก

อีกเคสหนึ่งเป็นผู้หญิงท้องและเป็นมะเร็งและตั้งใจเอาลูกไว้ เธอให้ลูกฟังเพลง “อิ่มอุ่น” ตั้งแต่ในท้อง จึงมีความเชื่อมโยงกับเพลงนี้ ในช่วงวาระสุดท้ายมีการเถียงกันระหว่างญาติกับสามีว่าจะใช้อะไรเพื่อเป็นบทส่ง ญาติสายปฏิบัติธรรมอยากเปิดบทสวดส่ง แต่เราคุยกันก่อนแล้วว่าเธออยาก

ฟังเพลงอิ่มอุ่นเพราะเธอจะได้เชื่อมโยงกับลูก มีการเถียงกันและเกิดความไม่สงบ เราก็บอกว่าถ้าอย่างงั้นพบกันคนละครึ่งทาง เปิดธรรมะก่อนก็ได้ แต่ต้องเปิดอิ่มอุ่นด้วย เพราะเรารู้ว่านาทีสำคัญเขาต้องฟังเพลงนี้ในจิตสุดท้าย แต่เสียงบทสวดเปิดไม่ออก ทั้ง ๆ ที่เขาซ้อมมาแล้ว (หัวเราะ)

เชื่อมั่นในกระบวนการ... ไม่มีสูตรสำเร็จ

ตราบใดที่เรายังไม่ได้ลงมือทำ มันไม่สมบูรณ์แบบอยู่แล้ว และไม่จำเป็นต้องสมบูรณ์แบบ ตอนทำเคสแรก ๆ ชั่วโมงบินยังไม่เยอะ เราได้เรียนรู้จากความผิดพลาด และจะละเอียดประณีตขึ้นเรื่อย ๆ สุดท้ายพบว่ากระบวนการจะทำงานของมันเอง เราไม่ได้ทำอะไร เราแค่เฝ้ามอง

การฟังสำคัญกว่าการพูด ฟังและสังเกตด้วย เวลาเขาพูดเรื่องอะไรแล้วตาเป็นประกายแสดงว่าเป็นสิ่งที่มีคุณค่าต่อเขา มันจะเป็นแผนที่ที่เราจะไปต่อกับเขาเอง ซึ่งมันจะเกิดจากตัวเขาเอง ไม่ใช่นำเสนอจากฝ่ายเราแล้วผลลัพธ์ก็จะเกิดขึ้นเอง สำคัญคือเราต้องอยู่กับเขาจริง ๆ เมื่อก่อนตอนยังมีประสบการณ์ไม่มาก เราฟังแล้วจะคิดหาวิธีการ เวลาฟังแล้วสมองเราจะคิดไปด้วย เรามักคิดเรื่องหาคำตอบ แต่เราต้องตัดทิ้งทั้งหมด ณ ขณะนั้น ถ้าอยู่กับคนคนนั้นจริง ๆ แล้วคำตอบจะออกมา มันไม่มีสูตรสำเร็จ บางเคสทำแล้วเวิร์ก แต่คนทุกคนไม่เหมือนกัน

เราให้ความสำคัญเรื่องจังหวะมาก ๆ นะ บางคนใจร้อนรีบสะสางเยียวยาเรื่องบางเรื่องเร็วไป แต่ถ้าไม่ใช่จังหวะก็จะล้มเหลว มีครอบครัวหนึ่งเป็นครอบครัวที่มีปม ตอนเราไปเยี่ยมคนไข้ครั้งสุดท้ายคือวันพระ เราเอาพวงมาลัยไปให้และสวดมนต์ให้ เราบอกกับคนไข้ว่า “ถ้าพร้อมให้เอามาลัยนี้เข้าเฝ้าพระพุทธเจ้านะ” แล้วก็วางพวงมาลัยที่หน้าอก ตอนทำวัตรเราให้สามีคนไข้มาอยู่ร่วมด้วย เขาอยู่คนละบ้าน การทำอย่างนี้เหมือนเขาได้ดูแลเยียวยากันในวาระสุดท้าย เราจะให้ความสำคัญกับปัจจุบัน ให้เขาได้อยู่ดูแลกัน ไม่มีพลังงานด้านลบต่อกัน ให้เขาก้าวไปข้างหน้าเลย ไม่ต้องย้อนมาข้างหลังแล้ว วันรุ่งขึ้นคนไข้ก็จากไปอย่างสงบ

บางคนมีปมเยอะแยะ เวลาไม่มากพอ เราบอกว่าให้เขาอยู่กับลมหายใจ เขาห่วงคนอื่นมาเยอะ ตอนนี้มาดูแลตัวเอง เพื่อเป็นเสบียงของเขาเอง อยู่กับลมหายใจแต่ละขณะ ให้โฟกัสปัจจุบัน เอาแค่ฐานลมหายใจอย่างเดียว พอปวดก็เรียนรู้ที่จะวาง บางทีมันสะสางไม่ได้ก็ต้องเรียนรู้ที่จะวาง



ภาคสาม

วันนี้คือของขวัญของชีวิต

“

เมื่อเริ่มทำงานจิตอาสาก็ค้นพบว่า มันคือการคีโมจิตใจ
เราเรียกงานจิตอาสาว่างานยาใจเพราะงานนี้เยียวยาจิตใจของเรา
การทำงานจิตอาสาทำให้ได้ความสุขกลับคืนมา

”

มีคนชอบถามว่าว่าเธอได้อะไรจากการเจ็บป่วยและผันตัวเองจากผู้ป่วยมาเป็นผู้ดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย สิ่งที่เธอได้รับไม่ใช่ทรัพย์สินเงินทอง แต่เป็นมิตรภาพระหว่างผู้ให้กับผู้รับ และเมื่อเป็นฝ่ายให้ ก็จะมีผู้ให้อื่น ๆ เข้ามาช่วยเหลือ คล้าย ๆ กับว่า “เราดูแลผู้อื่นอย่างไร จักรวาลก็จะดูแลเราต่อเอง” เหนือสิ่งอื่นใด การทำงานดูแลผู้ป่วยทำให้เธอได้กลับไปเชื่อมโยงสิ่งที่ขาดหายและซ่อนเร้นสะสางเรื่องค้างคาใจในวัยเด็ก เช่น กลับไปเชื่อมโยงสัมพันธ์กับแม่ที่ไม่เคยสัมผัสความเป็นแม่ กลับไปให้อภัยพ่อที่เสียชีวิตไปแล้ว แต่ยังมีเรื่องค้างคาใจจนปรากฏในรูปแบบฝันร้าย กลับไปค้นพบคุณสมบัติเชิงบวกที่ซ่อนอยู่ในตัวแต่ไม่เคยมองเห็นมาก่อน เช่น ความรู้สึกอ่อนโยนและเอื้ออาทรต่อผู้อื่น สิ่งเหล่านี้มีคุณค่าเกินกว่าจะประมาณค่าเป็นตัวเงิน หากไม่เป็นมะเร็ง เธอคงไม่ได้เรียนรู้และตระหนักถึงคุณค่าของสิ่งเหล่านี้ ซึ่งเธอบอกว่าเป็นของขวัญอันล้ำค่ายิ่ง

“เราก้าวมาถึงจุดขอบคุณโรคภัยได้จริง ๆ ขอบคุณมะเร็ง ขอบคุณความทุกข์ ขอบคุณจริง ๆ ไม่ใช่แค่คำพูด ขอบคุณประสบการณ์ทุกอย่างที่เกิดขึ้นที่เป็นทุนสำหรับเรา ความเป็นกำพร้าเป็นของขวัญสำหรับเรา ถ้าเรามีครอบครัวที่อบอุ่น มันก็จะไม่รอดตายมาได้ เพราะเราจะไม่เข้มแข็ง มันทำให้เราเข้มแข็ง เราล้มไม่มีใครมาโอ๋เรา เวลาเหงาหรือทุกข์ก็ไม่มีอ้อมกอดใคร นี่ทำให้เรามีวันนี้ได้ ถ้าเราไม่สู้ ยอมจำนน จะไม่มาถึงจุดนี้”

จิตอาสาคือคีโมขนานเอก

เมื่อเริ่มทำงานจิตอาสาก็ค้นพบว่า มันคือการคีโมจิตใจ เราเรียกงานจิตอาสาว่างานยาใจเพราะงานนี้เยียวยาจิตใจของเรา การทำงานจิตอาสาทำให้ได้ความสุขกลับคืนมา เมื่อก่อนเป็นคนที่ติดวัตถุ มีความเชื่อว่ามีเงินเท่านั้นถึงจะมีความสุข เงินคือพระเจ้า เรามีความสุขกับตัวเลขเงินที่เพิ่มขึ้น เราเก็บเงินได้และมีข้าวของที่ครอบครอง แต่วินาทีที่ทำงานจิตอาสาเราได้เรียนรู้ว่าความสุขที่แท้จริงไม่ใช่แบบนั้น มีความสุขอีกตั้งมากมาย

รู้สึกว่าคุ้มแล้วที่เกิดมาบนโลกใบนี้ เกิดมาเป็นคนคนนี้ และได้ฝากอะไรไว้ในโลกใบนี้บ้าง ชีวิตมาถึงจุดสูงสุด มีคนที่เรารักและรักเรามากมาย เรียนรู้ที่จะให้...ให้โอกาสตัวเองที่สามารถจะรักได้ เรียนรู้ที่จะรับผิดชอบตัวเอง

อีกอย่างหนึ่งที่ช่วยทำให้เรามีพลัง มีแรงบันดาลใจก็คือ เมื่อมีใครคนหนึ่งที่ไม่มีความเกี่ยวพันทางสายโลหิตมาบอกเราว่า “มีอะไรให้ช่วยเหลือขอให้บอกมา ยินดีช่วย” เราจะรู้สึกเบิกบาน ดีใจเป็นที่สุด เวลานึกถึงก็จะมีความสุข ทุกวันนี้ถือว่าเป็นกำไรของชีวิตล้วน ๆ แทนที่จะตายไปเมื่อ 7-8 ปีก่อน เราเป็นคนชอบทำอะไรหมดแม็ก จะรู้ตัวอีกทีตอนนอนอยู่บนเตียงแล้ว วันที่เหนื่อยมาก ๆ พอนึกถึงสิ่งที่ทำมาในชีวิตแล้วจะยิ้มได้ นึกถึงรอยยิ้มและแววตาคนเหล่านี้ มันเป็นพลังชีวิต รู้สึกอบอุ่น มั่นคง มีแรงบันดาลใจที่อยาก

จะส่งต่อสิ่งที่เราได้รับให้แก่ผู้อื่นอย่างไม่มีประมาณ เวลาทุกข์หรือเจออะไรมา พลังศักดิ์สิทธิ์ของเรานี่แหละคือบทภาวนาสำหรับเรา

ตอนป่วยครั้งแรกเรารู้สึกโดดเดี่ยว เรานึกถึงความดีของตนเองไม่ออก ตอนนี้เมื่อถึงวาระสุดท้ายไม่ต้องเอาพระมาสวดก็ได้ เราพึ่งตัวเองก่อน เพราะไม่รู้ กำหนดไม่ได้ว่าเราจะตายเมื่อไหร่เวลาไหน แต่เราจะมีเครื่องมือของเราเมื่อถึงตอนนั้นเราก็คงแฮปปี้

บางทีก็นึกว่าเรามาถึงตรงนี้เราโคตรเจ๋งนะ เราชื่นชมตัวเอง จากเด็กที่ครูเก่ามาเจอและเห็นว่าเป็นอย่างนี้แล้วก็รู้สึกประหลาดใจ ถ้าเป็นเจ้าแม่คาราโอเกะหรือเจ้าแม่โต๊ะแชร์ ทุกคนจะไม่ประหลาดใจ การเดินทางนี้เปลี่ยนจากดำเป็นขาวเลย บางสิ่งบางอย่างเป็นคุณค่าเป็นความภาคภูมิใจของเราเมื่อนึกถึงก็มีความสุข นี่คือความมั่นคงที่แท้จริง มันไม่เหมือนเมื่อก่อนที่เราเป็นคนชอบแสดงอำนาจ ซึ่งเป็นพลังงานอีกด้านหนึ่ง เราภาคภูมิใจโดยไม่ต้องมีใครมาชื่นชม ขณะที่ผู้คนเคยมองภาพเราเป็นซาตาน แต่เรามีความดีงามได้อย่างไร พรุ่งนี้เราจะตื่นหรือไม่ตื่นมันไม่สำคัญแล้ว ตอนนี้อะไรก็ได้เราได้ทำในสิ่งที่เราไม่เคยคาดคิดแล้ว



ต้อนรับความอ่อนโยนในวัยเด็กกลับคืนมา

เคยย้อนกลับไปคิดว่าทำไมจึงได้มาทำงานกับเด็กป่วย ทั้ง ๆ ที่ตอนแรกเป็นคนไม่ชอบเด็ก เกลียดเด็กมาก ตอนได้รับโจทย์ให้ทำงานกับเด็กป่วยรู้สึกตกใจมาก ไม่รู้ว่าจะทำตัวอย่างไรเมื่อเด็กร้องไห้ มองย้อนกลับไป เพราะเราไม่มีพี่น้อง เวลาเขาร้องไห้หรืออ่อนแอเราไม่รู้จะเข้าหาเขาอย่างไร เราจัดการไม่ได้ เราก็เลยไม่ชอบ เมื่อก่อนคิดว่าการร้องไห้หรือน้ำตาไม่ได้ช่วยอะไร แต่พอทำงานกับเด็กด้านนี้ เด็กกลับช่วยดึงความอ่อนโยนในตัวเราออกมา เมื่อก่อนเราคิดว่าเราไม่มีสิ่งนี้ แต่การที่เราจะมาทำงานด้านนี้เหมือนเราถูกจัดวางมาแล้ว มันมีความหมายกับเราคือ ได้กลับมาดูแลความเปราะบางของตนเอง ลึกที่สุดในใจ เราโหยหาอะไร ต้องการสิ่งใดที่แท้จริง...ความรักนั่นเอง

ทำไมเราต้องเผชิญกับความสูญเสียในวัยเด็ก ซึ่งทำให้เรากลัวการถูกทิ้ง ถูกปฏิเสธ อ๋อ...เพื่อให้เราเรียนรู้และเข้าใจถึงภารกิจชีวิตของตัวเองว่าคือการเรียนรู้เรื่องความรัก

ถ้าเราไม่ผ่านความทุกข์มา เราจะเข้าใจความทุกข์ของเขาได้อย่างไร ส่วนใหญ่คนที่ดึงดูดให้มาสัมพันธ์กับเราจะมีรูปแบบชีวิตคล้าย ๆ กับเรา เราเลยเข้าใจเขา แล้วก็ได้คำตอบว่าการทำงานกับเด็กเหมือนเราได้กลับไปดูแลวัยเด็กที่ไม่สมบูรณ์ของตัวเอง

“ขอพระเจ้าอีกสองปี แล้วเมื่อจิ๋มดูแลความเปราะบางของตัวเองได้ ก้อนเนื้อจะเล็กลง หากพระเมตตาให้จิ๋มได้กรุณาตัวตนเราเอง อาเมน” คำอวยพรของพี่อู๊ด สมพล ชัยสิริโรจน์ ที่เขียนให้กว่าจะเข้าใจก็ต้องใช้เวลา ปกติเวลาเจอกัน พี่อู๊ดมักมีคำถามให้เราคิด แต่ไม่คาดคั้นให้รีบตอบ เช่น มะเร็งมาอยู่กับเราตั้งแต่เมื่อไหร่ โดยให้เขียนบันทึกคำถามด้วยมือข้างที่ถนัด และค่อย ๆ เขียนคำตอบด้วยมือข้างที่ไม่ถนัด เพื่อให้เวลาสำหรับการใคร่ครวญ



กลับไปเชื่อมโยงกับแม่

การทำงานจิตอาสาเหมือนพาเรากลับไปใกล้ชิดแม่ที่เราไม่เคยสัมผัส สิ่งที่เราทำค่อย ๆ เผยปรากฏขึ้นว่าเหมือนเราได้กลับไปดูแลแม่ ซึ่งเป็นคนในสายเลือดที่เราไม่ได้สัมผัสและดูแลเลย การทำงานนี้ทำให้ได้รู้ว่าเราได้รับพรสวรรค์เรื่องงานศิลปะมาจากแม่ แม่ชอบงานปัก แต่เมื่อก่อนเราจะไม่เอาพรสวรรค์ด้านนี้ออกมา เพราะเราคิดว่าความเป็นผู้หญิงคือความอ่อนแอ การเสียสละคือความโง่ เป็นคนดีแล้วทุกข์ จึงบอกตัวเองตั้งแต่เด็ก ๆ ว่า ชีวิตของฉันจะไม่มีวันเหมือนแม่ ในขณะที่ความเป็นแม่มีแต่คนรักและชื่นชม

ฟังจากเพื่อนแม่เล่า พ่อกับแม่รักกัน แต่พ่อเจ้าชู้ ที่เรารับรู้มาคือเขาถูกบังคับให้เลิกกัน เขายังรักกันแอบส่งจดหมายให้กันอยู่ เวลาพ่อแอบมาเจอยังฝากเงินให้แม่อยู่ แต่แม่จำใจทุกข์ใจ ต้องฟังผู้ใหญ่ แม่เลยเป็นซึมเศร้าแล้วมาถึงขั้นผู้หญิงบ้า เพราะแม่ถูกพี่น้องกดดันเลยเสียสติไป เพื่อนแม่บอกว่าแม่เป็นบ้าเพราะสิ่งนี้ เราเลยชอบทำงานกับคนเป็นโรคซึมเศร้า เวลาทำงานกลุ่มกับผู้ป่วยซึมเศร้าเราจะรู้สึกว่าเราได้กลับไปเชื่อมโยงและดูแลแม่ที่เราไม่เคยดูแลเลย

ให้อภัยพ่อ

พ่อเป็นโจทย์ใหญ่ของเรา เราเติบโตมากับความแค้น ได้ยินเรื่องเล่าพฤติกรรมที่ไม่ดีของพ่อมากมาย เราเกลียดพ่อ เราไม่มีความทรงจำเกี่ยวกับพ่อเลย แม้แต่หน้าก็จำไม่ได้ พ่อเคยมาหา เราวิ่งหนีสุดชีวิต เราหนีตลอด พ่อพยายามเข้าหา แต่ความโกรธความอาฆาตแรงกว่า เราไม่เปิดโอกาสเลย มีบางช่วงที่เราอยากเชื่อมโยงกับพ่อแต่ก็จะหาเหตุผลมาต่อต้าน เช่น เขาทำให้แม่เป็นอย่างนี้ เขาทำให้แม่ตาย เราสะกดจิตตัวเอง ชีวิตฉันต้องลำบาก ฉันเจออะไรมาบ้างเธอรู้ไหม ความเจ็บปวดทั้งหมดเอาไปให้พ่อเป็นคนรับผิดชอบ เมื่อก่อนเราจะทำให้พ่อมองเราว่าเลวที่สุดเพื่อให้เขาเสียใจว่าเธอทำให้ฉันเป็นแบบนี้ ทำให้เขารู้สึกผิดได้เท่าไรเรายิ่งสะใจ เป็นการแก้แค้นพอพ่อเสียก็ไม่รู้สึกอะไร

ต่อมาเราคิดว่าเรายกโทษให้พ่อแล้ว แต่ในความฝันก็ยังวิ่งหนีพ่ออยู่ ความฝันมันโกหกตัวเองไม่ได้ เลยรู้ว่ามันยังค้างคาใจอยู่ ถึงคนในวงการนี้จะสอนว่าเธอต้องให้อภัย ๆ แต่จริง ๆ เรายังไม่ให้อภัยอย่างแท้จริง เราต้องมาแก้โจทย์กับพ่อตอนพ่อตายแล้ว เริ่มจากใช้วิธีเขียนบันทึกง่าย ๆ ทั้ง ๆ ที่ไม่ชอบเขียน

จุดสำคัญคือครั้งหนึ่งมีผู้ใหญ่คนหนึ่งพูดบางอย่างที่ทำให้เราโกรธเขามาก เขาถามว่า “เราอยากตายหรืออยากมีชีวิตอยู่” เขาตามมาดูว่าเรา



เป็นอย่างไรบ้าง มาเจอเรากำลังร้องไห้หนักมาก ตะโกนด่าโชคชะตาตัวเอง ตำหนิพ่อที่ทิ้งเราไป ทำให้เราต้องเจอความทุกข์อะไรบ้างจากคนรอบข้างที่เลี้ยงดูเรามา เขาบอกว่าถ้าหากพ่ออยู่ตรงนี้ก็คงอยากจะบอกในฐานะพ่อ สิ่งที่พ่ออยากจะบอกเราคือ เขาขอโทษ พอเขาพูดคำว่าขอโทษเหมือนไฟฟ้าวิ่งในตัว เราเพิ่งรู้ว่าชีวิตเราต้องการคำขอโทษมากแค่ไหน และสิ่งที่เราทำโดยไม่รู้ตัวคือทำสิ่งที่เราเกลียด นั่นคือในชีวิตนี้เราไม่เคยขอโทษใครเลย

...แล้ววันหนึ่งเราก็ฝันว่าพ่อเดินเข้ามาหาเรา เราไม่ได้วิ่งหนีพ่ออีก เรามองเห็นแววตาของพ่อ ในความรู้สึกที่มองพ่อ เราไม่ได้รู้สึกอึดอัด ไม่ได้อยากจะวิ่งหนีเหมือนทุกครั้ง เราจะฝันซ้ำ ๆ นาน ๆ ครั้ง ล่าสุดเราฝันเห็นพ่อมองเราแล้วยิ้ม เราเดินเข้าไปใกล้พ่อมากขึ้น รู้สึกอบอุ่น สนิทใจ จึงรู้ว่าเราเกิดมาเพื่อที่จะเรียนรู้เรื่องความรักและการให้อภัย

เสียงจากกัลยาณมิตร
สมพล ชัยสิริโรจน์

ผมพบอรทัยโดยสุชาดา อัศวหฤทัยแนะนำพาเธอมาพบ หลังจบเวิร์กช็อปครั้งหนึ่งที่ผมเริ่มแนะนำจิตวิทยารู้ทันตัวตนหรือวอยซ์ไดอะล็อกให้กับพนักงานในบริษัทของสุชาดา

จิตวิทยาสายนี้มุ่งให้ผู้เรียนรู้ตระหนักและรู้ตัวว่า ชีวิตตนเองนั้นอยู่ใต้อิทธิพลของบุคลิกย่อย ๆ หรือตัวตนต่าง ๆ ในตัวเอง บุคลิกหรือตัวตนที่ว่าก่อกำเนิดมาจากการเรียนรู้ของแต่ละคนที่จะปรับตัวให้เข้ากับโลกรอบตัวและสังคมรอบข้าง ตัวตนใดที่ทำแล้วเป็นที่ยอมรับก็เก็บไว้เป็นตัวตนหลัก เป็นบุคลิกที่เราเข้าใจว่า ฉันเป็นคนอย่างนี้ ในทางตรงกันข้ามตัวตนหลักคือ ตัวตนและบุคลิกย่อย ๆ อีกไม่น้อยที่จำต้องโดนตัวตนหลักปฏิเสธหรือหลงลืมไป เช่น ตัวตนหลักที่เป็นตัวตนจริงจัง เอางานเอาการก็จะหลงลืมและละทิ้งตัวตนที่รู้สึกผ่อนคลายสบาย ๆ ไป การตระหนักรู้ว่าตัวตนใดกำลังมีบทบาทในชีวิต จะทำให้มีทางเลือกในชีวิตกว้างขึ้นอย่างลึกซึ้ง

เมื่อผมรับฟังว่าอรทัยเป็นมะเร็ง แล้วรักษาหายแต่กลับมาเป็นอีก ผมก็สะท้อนใจ นึกถึงมารดาของผมเองที่เธอไม่ได้มีโอกาสเช่นนี้ เธอจากไปด้วยมะเร็งในสมอง หลังจากที่พวกเราทราบว่าท่านเป็นโรคนี้เพียงสี่เดือน

ผมถามอรทัยในคำถามที่ผมไม่เคยได้ถามมารดาของผมว่าอยากจะอยู่ต่อหรืออยากจะไป เป็นคำถามที่มาจากพื้นฐานทางจิตวิทยาพื้น ๆ ซึ่งเริ่มเป็นที่ยอมรับกันว่า เราตอกย้ำบอกกล่าวกับตนเองว่าอะไรโอกาสที่เรื่องนั้น ๆ จะเกิดเป็นจริงย่อมมีมากกว่า ผมใช้คำว่า “มีโอกาสมากกว่า” ไม่ได้ใช้คำว่า “ต้อง” เป็นตามที่เราปรารถนา

ในทางจิตวิทยารู้ทันตัวตน คำถามนี้ปลุกตัวตนบางด้านที่เธออาจจะหลงลืมให้ตื่นขึ้น ตัวตนที่ว่าคือ ตัวตนที่ต้องการมีชีวิตรอด ตัวตนนี้คือหนึ่งในบุคลิกย่อย ๆ ที่กอปรขึ้นมาเป็นบุคลิกรวมของอรทัยและของเราทุกคน ตัวตนนี้หลับใหลไป หรือมีบทบาทน้อย หากมีก็มีโดยที่เจ้าตัวอรทัยไม่รู้ตัว และเป็นไปได้มากว่าตัวตนนี้ที่แสนจะเปราะบางนี้อาจจะไม่มีพื้นที่ในตัวของอรทัยเลย หากตัวตนอีกด้านของอรทัยเข้มแข็งและเสียงดังยิ่งกว่า

ด้านตรงกันข้ามกับตัวตนที่ต้องการมีชีวิตคือ ตัวตนนักตำหนิ ตัวตนนี้คอยตอกย้ำอยู่เสมอหากอรทัยหรือใครก็ตามไม่ได้ทำตามกติกาหรือกฎเกณฑ์ที่จะปรับตัวให้เข้ากับสังคม ตัวตนนี้จะลุกขึ้นมากล่าวโทษโจมตีเพื่อให้เจ้าตัวอรทัยลุกขึ้นมากระทำการ แต่น้ำหนักของถ้อยคำของนักตำหนินี้รุนแรงราวกับน้ำหนักของคอนกรีตนับพันตัน อรทัยโดนตัวตนนี้กระหน่ำซ้ำเติมต่าง ๆ นานามาตลอดชีวิต จนนักตำหนิเห็นว่า มีทางเดียวที่จะปกป้องไม่ให้อรทัยมีชีวิตที่จะโดนใครต่อใครต่อว่าต่อไปคือ ให้อรทัย

จบชีวิตลง ตราบใดที่เสียงของนักตำหนิภายในอรทัยยังไม่ได้ถูกดูแล ยากนักที่อรทัยจะมีทางเลือกอื่น

ต่อเมื่ออรทัยได้ยินเสียงของตนเองอีกด้านหนึ่งซึ่งต้องการมีชีวิตอยู่ อรทัยจึงมีโอกาสที่จะละวางเสียงตำหนิไว้ แล้วเริ่มมองหาหรือรับฟังเสียงของตัวตนอื่นๆ และเปิดใจเปิดทางให้ได้เริ่มดูแลตนเอง และดูแลอย่างลึกซึ้งยาวนานพอที่จะทำให้เสียงของนักตำหนิที่หมายปลิดชีวิตอรทัยแผ่วลงในที่สุด

การที่เสียงของตัวตนที่ต้องการมีชีวิตกลับมาเป็นที่ได้ยิน ทำให้เสียงที่เคยแต่ก่นด่าต่อว่าชีวิตทั้งของตนเองและครอบครัวอาจจะเบาลงด้วยเสียงของชีวิตที่แสนจะเปราะบาง หรือสูญสิ้นไปง่ายนั้นได้มีพื้นที่หรือมีความสำคัญยิ่งขึ้น

ความเปราะบางหรือตัวตนที่อ่อนไหวจนอาจจะกลายเป็นอ่อนแอในสายตาของคนที่เข้มแข็ง เป็นด้านที่โดนละเลยละทิ้งไปในการเติบโตของคนเราเกือบทุกคน แต่จะทำอย่างไรได้เล่า หากชีวิตเติบโตมาโดยโดนรังแก โดนหมายหัว โดนกีดกัน และที่สำคัญที่สุดคือโดนทอดทิ้งให้ขาดความรัก

ในวันที่อรทัยเจ็บแค้น เจ็บใจหมายเอาคืนกับคนที่ควรจะมอบความรักให้ อรทัยไม่สามารถเข้าถึงความเปราะบางที่สะท้อนความต้องการความรักได้เลย จวบจนวันที่อรทัยได้รับคำขอโทษ แม้นจะไม่ได้มา

จากปากคำของคู่กรณีโดยตรง แต่เพียงได้คำขอโทษที่เกิดจากการสมมุติ แต่ถ้อยคำนี้ดิ่งตรงลงไปในใจของอรทัยที่กำลังโหยหา ทำให้เห็นให้รู้สึกถึงความเป็นไปได้ที่อรทัยเองจะได้มีโอกาสยกโทษให้ด้วยตัวเธอเอง แต่ถ้อยคำนี้ก็ต้องมาจากความรู้สึกที่รู้สึกผิดและปรารถนาจะขออภัยอย่างเข้มข้นเสมอกัน

การช่วยเหลือผู้ป่วยขั้นสุดท้าย ทั้งผู้ที่กำลังจะจากไปและผู้ที่ต้องทนทุกข์ทรมานของการสูญเสียที่กำลังมาเยือน เป็นบุคลิกอีกด้านหนึ่งของอรทัยที่บ่มเพาะขึ้นมา หลังจากตนเองรู้จักก้าวข้ามและสามารถให้อภัยกับความทุกข์ยากใจแสนสาหัส และนำพาให้คนอื่นได้ก้าวข้ามเช่นกัน และตนเองก็ได้ก้าวถึงความทุกข์ยากของตนที่อาจจะสะสมนอนเนื่องอยู่อีกไม่รู้จบ จนการช่วยเหลือนี้คือภารกิจ คือเหตุผลและแรงขับเคลื่อนให้อรทัยมีชีวิต ชีวิตที่มะเร็งร้ายก็ไม่สามารถเอาจากเธอไปไม่ได้ เพราะเธอได้เยียวยาตนเองไปพร้อมกับเยียวยาคนอื่นๆ โดยเธอมอบความรักให้พวกเขา พร้อมๆ ไปกับความรักที่เธอมีต่อตัวเธอเอง

หรือจะพูดอีกนัยหนึ่งว่า เธอได้ค้นพบของขวัญที่ชีวิตได้มอบให้ แต่เป็นของขวัญที่เธอหลงลืมไป จนโรคเนื้อร้ายได้นำของขวัญนี้กลับมาให้เธอ และเธอก็พร้อมที่จะมอบของขวัญนี้ให้กับผู้คนต่อไป

27 มิถุนายน 2559

เสียงจากกัลยาณมิตร

สุชาดา อัศวหฤทัย

อรทัย หรือจิ๋มในวันนี้กับจิ๋มที่ฉันพบเป็นครั้งแรกเมื่อ 9 ปีก่อน ดูเหมือนเป็นคนละคน ฉันรู้สึกยินดีเมื่อรู้ว่าเธอกำลังจะออกหนังสือ และรู้สึกเป็นเกียรติอย่างยิ่งเมื่อได้รับการร้องขอให้เขียนบทความสั้น ๆ ลงในหนังสือของเธอ “พี่ดาคือส่วนหนึ่งที่ทำให้จิ๋มเติบโต จึงอยากให้พี่เขียน” ฉันอยากบอกว่า อันที่จริงเราทั้งคู่ต่างเติบโตไปด้วยกันบนความสัมพันธ์ที่ไม่ธรรมดานี้

ฉันรู้จักจิ๋มเมื่อปี 2550 ในเวิร์กช็อปมหกรรมกระบวนกร ครั้งที่ 7 ซึ่งจัดโดยสถาบันขวัญเมือง ที่เชียงราย หลังจากฟังเรื่องราวที่เธอเล่าในวงสนทนา ฉันแอบคิดในใจว่า ถ้ามีคนเอาประวัติของเธอไปสร้างเป็นภาพยนตร์ คงเป็นหนังชีวิตที่น่าดู คือ มีหลากหลายอารมณ์ ทั้งโลดโผนและดราม่า ตัวเอกของเรื่องคงเรียกเสียงหัวเราะได้พอ ๆ กับน้ำตาจากผู้ชม และยังพาให้เราหวนกลับมาใคร่ครวญชีวิตของตัวเองไปพร้อม ๆ กัน ในช่วงเวลานั้น แม้จะรู้สึกว่าผู้หญิงตัวเล็ก ๆ คนนี้น่าสนใจ แต่ฉันก็ไม่ได้นึกอยากเข้าไปพูดคุยกับเธอ นานหลายปีทีเดียวกว่าที่ฉันจะเข้าใจว่าเป็นเพราะเราต่างกันคนละขั้ว พลังงานบางอย่างในตัวเธอจึงทั้ง “ดึงดูด” และทำให้ฉันรู้สึก “กลัว” อย่างไรก็ตาม อะไรบางอย่างทำให้ฉันบอกเธอไปว่า “ถ้ามีโอกาสมากรุงเทพฯ โทรหาพี่นะ”

“หมอบอกว่าจิ๋มอาจจะมีชีวิตอยู่ได้อีกไม่ถึงสองปี” เธอบอกฉันเมื่อเราพบกันอีกครั้งที่กรุงเทพฯ ฉันบอกไม่ถูกว่ารู้สึกอย่างไร เพราะจะว่าไป เราก็ยังไม่ได้สนิทสนมอะไรกันมากมายนัก แต่พอรู้ว่าเธอต้องรอรับผลตรวจเลือดอย่างละเอียด และไม่มีแผนว่าจะทำอะไรที่ กทม. ฉันจึงตัดสินใจชวนเธอไปพักด้วยกันที่รีสอร์ตที่ฉันกำลังจะไปเข้าเวิร์กช็อปของบริษัท ส่วนหนึ่งเป็นเพราะฉันอยากให้เธอได้พบกับพี่สมพล ชัยสิริโรจน์ ที่ในเวลานั้นเป็นหนึ่งในทีมกระบวนกรที่มานำกระบวนการเรียนรู้เกี่ยวกับ Leadership Dialogue ให้ที่บริษัท ด้วยความเชื่อว่าพี่สมพลจะมีวิธีสื่อสารและรับมือกับสถานการณ์ที่เธอกำลังเผชิญได้ดีกว่าฉัน และก็เป็นเช่นนั้นจริง ๆ เหตุการณ์ในวันนั้นทำให้ฉันทึ่งในความมหัศจรรย์ของการฟังอย่างลึกซึ้ง และได้รู้จักอีกด้านหนึ่งซึ่งแสนจะเปราะบางของผู้หญิงที่ชื่ออรทัยคนนี้

การได้มารู้จักกับจิ๋มทำให้ฉันเชื่ออย่างไร้ข้อกังขาว่า เราไม่สามารถดูแลความรู้สึกเปราะบางของคนตรงหน้าได้ หากเราเข้าไม่ถึงความเปราะบางในตัวเอง ความเปราะบางที่ว่านี้มีทั้งความกลัวตาย ความรู้สึกไร้คุณค่า ความสิ้นหวัง ขาดที่พึ่ง ฯลฯ ซึ่งทั้งหมดนี้ล้วนเป็นธรรมชาติที่มีอยู่ในมนุษย์ทุกคน แต่น้อยคนนักจะรู้จักกับมันอย่างแท้จริง เธอเคยบอกกับฉันว่า “มะเร็งคุยกับมะเร็งได้” การเข้าถึงความรู้สึกเปราะบางของคน

ตรงหน้าทำให้เธอเข้าถึงความรักและความอ่อนโยนในตัวเอง เมื่อเธอได้มีโอกาสทำงานกับผู้ป่วยระยะสุดท้ายมากขึ้น ความรักและความอ่อนโยนในตัวเธอก็ได้รับการบ่มเพาะให้เติบโตขึ้นเรื่อย ๆ จนในที่สุดเธอสามารถหันกลับมาดูแลและมอบความรัก ความใส่ใจให้กับความเปราะบางในตัวเองด้วยความอ่อนโยนและความเข้าใจที่ลึกซึ้งอย่างที่น้อยคนนักจะทำได้เช่นเธอ

จิ๋มในวันนี้ต่างจากจิ๋มในวันวานเมื่อเก้าปีก่อนที่ฉันพบครั้งแรก ตรงที่ฉันเห็นว่าเธอเข้าถึงคุณค่าและความหมายของการมีชีวิตอยู่ และพร้อมจะเป็นตัวอย่างที่สร้างแรงบันดาลใจให้ผู้คนอีกมากมายที่ประสบชะตากรรมใกล้เคียงกับเธอ ดังที่เธอมักจะเขียนหรือพูดเสมอ ๆ ว่า สำหรับเธอแล้ว “มะเร็งคือเพื่อน คือของขวัญ” และสำหรับฉัน เธอคือ “ความเปราะบางที่งดงาม” และ “ความเข้มแข็งแบบนักรบที่น่าชื่นชม”

งานความตาย...งานแห่งอนาคต

งานความตายเป็นงานแห่งอนาคต คนในครอบครัวคุณไม่มีใครหรอกที่จะไม่มีซะตากรรมอย่างนี้ เวลาคนมาเยินยอว่าเราเป็นนางฟ้า เรารู้ตัวเองว่าจริง ๆ แล้วเราทำเพื่อตัวเองทั้งนั้น ไม่ได้ทำเพื่อใคร เราทำเพื่ออนาคตของตัวเอง ความตายเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องเจออยู่แล้ว เวลาไปชวนคนทำก็บอกว่านี่เราทำเพื่ออนาคตของเราเอง คุณคิดว่าคุณจะไม่แก่ไม่เจ็บไม่ตายหรอกหรือ มันคือส่วนหนึ่งของชีวิตเรา เราทำงานกับอนาคตของตัวเอง พอถึงเวลาเราไม่รู้ว่าคนอื่นจะติดธุระหรือนำพาเราได้มั้ย ไม่ต้องเอาพระมา ไม่ต้องเปิดบทสวดมนต์ให้เราก็ได้ เรารู้ว่าเราต้องการอะไร

เราว่าความตายก็สำคัญพอ ๆ กับการมีชีวิตอยู่นั่นแหละ ความตายเป็นผลจากการกระทำวันนี้ ถ้าเราทำให้มันดี ถึงเวลาตายก็จะไม่กลัว คนที่กลัวคือไม่แน่ใจ ไม่มั่นใจ เราทำสิ่งที่ดีที่สุดในปัจจุบันเพื่อที่เราจะไม่ต้องเสียดายและเสียใจเมื่อใครคนหนึ่งจากเราไป



ถึงมะเร็ง...เพื่อนรักของฉัน

เริ่มต้นมิตรภาพ เธอกลายมาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต เราจะเป็นเพื่อนกัน ฉันจะไม่ทำร้ายเธอ และเธอก็ไม่ทำร้ายฉัน เราร่วมทุกข์ร่วมสุขตลอด 24 ชั่วโมง การกระทำของอีกฝ่ายไม่ว่าจะร้ายหรือดีต่างส่งผลกระทบถึงกันอย่างต่อเนื่อง ฉันฝึกภาวนาตอนก่อนนอนและตอนเช้า ทำให้เราได้อยู่กันเพียงลำพังสองคน สื่อสารกันได้จริง คุยกันได้ ยิ่งช่วงไหนคิดแต่ในทางที่ดี เบิกบานแจ่มใส ตื่นมาจะสดชื่น ร่าเริง เขาก็เหมือนจะมีความสุขไปด้วย ไม่มีอาการของโรคเลย

แม้จะมีช่วงเวลาแห่งความสุข แต่ก็มีช่วงเวลาแย่ ๆ ที่เราไม่เข้าใจและขัดใจกัน ตกลงกันไม่ได้ สาเหตุก็มาจากฉันเอง เวลามีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นไม่ว่าจะร้ายหรือดี ต่างส่งผลกระทบถึงอีกฝ่ายอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ก่อนหน้านี้เมื่อเกิดอาการเจ็บป่วยทางกายต่าง ๆ ขึ้น เช่น ปวดหัว เจ็บหน้าอก หายใจไม่ออก ฉันก็จะรู้สึกไม่ไว้ใจเขา โดยลืมนึกถึงธรรมชาติของการดำเนินไปของโรค ความคิดแว้บแรกเข้ามา ฉันควรจะเสี่ยงไปให้เคมีบำบัด เอาเธอออกไปให้พ้นเสียทีดีไหม พอคิดอย่างนั้น จิตใต้สำนึกของฉันจะออกมาในทางลบ ทำให้รู้สึกวิตกกังวล รู้สึกไม่ดี เครียด นอนไม่หลับ อาการของตัวเองจึงแย่ลงไปอีก

ทุกวันนี้ฉันใช้วิธีพูดคุยกับเสียงภายใน บอกเขาว่าวันนี้ปวดเกินไปแล้วนะ อย่าโตเกินไป ถ้าปวดไปกว่านี้ ใครจะปักเสื้อสวย ๆ ทำอาหารอร่อย ๆ ให้เธอ... ฉันปรารถนาจะดูแลผู้คน โดยเฉพาะผู้ป่วยในวาระสุดท้ายของชีวิต ทำให้เขามีความสุขอย่างที่เรามีในวันนี้ยังไงล่ะ... อาการต่าง ๆ ก็จะดีขึ้นและหายไป

ฉันตั้งใจปฏิบัติ เปลี่ยนแปลงตนเอง ทำให้ทุกวันเป็นวันแห่งความสุข และเป็นประโยชน์ต่อเพื่อนผู้ป่วยมะเร็ง หรือโรคเรื้อรังอื่น ๆ เพื่อให้เราอยู่ร่วมกันกับโรคของเราแบบไม่ทุกข์ทรมาน และตอนนี้เพื่อนของฉันก็แสดงให้เห็นว่าเขารับรู้และปรารถนาจะสื่อความรู้สึกถึงกันได้จริง ๆ เขาไม่โตขึ้น ไม่กินพื้นที่ นี่อาจจะเป็นสัญญาที่เป็นกำลังใจให้ต่อสู้ร่วมทุกข์ร่วมสุขกัน

ขอบคุณเพื่อนคนนี้ที่คอยตักเตือนและเปลี่ยนชีวิตให้พบกับความดีงาม และทำให้เรารู้จักตัวตนที่เป็นเรา บางครั้งเราก็เบียดเบียนร่างกายมากเกินไป มีผลอย่างไรก็ต้องกลับมารู้สึกตัว กลับมามองตัวเอง กลายเป็นว่าทุกวันนี้ฉันต้องทะนุถนอมแม้กระทั่งลมหายใจเข้าและออก คอยติดตามดูแลทุกขณะว่าเป็นไปอย่างไร ต้องประคองส่วนอื่น ๆ ของกายและใจ ให้มีสติอยู่กับปัจจุบัน

เมื่อเราเริ่มมองเห็นโลกภายในตัวเอง ความรู้สึกเป็นมิตรก็เกิดขึ้นทั้งต่อตัวเองและทุกสิ่งที่อยู่รอบตัว ถ้าใช้ชีวิตอยู่อย่างมีความหมาย เราก็จะมีความสุขอย่างง่าย ๆ ได้มากขึ้น แม้กระทั่งในสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ อาทิ ยิ้มแย้มกับคนแปลกหน้า บอกทางแก่นักท่องเที่ยว ฟังความทุกข์ของผู้คนที่ต้องการระบายเป็นคำพูด ฉันว่าการมีจิตใจที่ดีช่วยเยียวยารักษาโรคได้ หมอที่เก่งที่สุดคือตัวเราเอง แต่ก่อนที่เราจะเป็นหมอที่เก่ง เราต้องรู้จักตัวเองก่อน ปาฏิหาริย์กำลังจะเกิดกับฉัน...

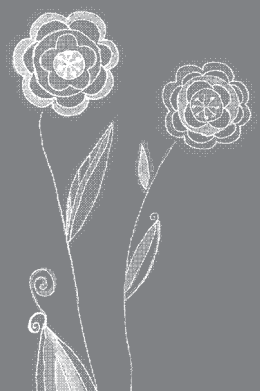


ภาคสุดท้าย

กรณีตัวอย่าง การดูแลผู้ป่วย ระยะสุดท้าย

แม้เธอจะดูแลผู้ป่วยมานับร้อยราย มีความประทับใจและได้เรียนรู้กรณีต่าง ๆ ในแง่มุมที่หลากหลายและมีคุณค่าทั้งต่อตัวเองและผู้อื่น แต่ด้วยภารกิจที่รัดตัว เรื่องราวต่าง ๆ จึงถูกบันทึกไว้ในความทรงจำมากกว่าผ่านตัวอักษร ถึงกระนั้นเมื่อพอมีเวลาอยู่บ้าง เธอจะเขียนบันทึกเกี่ยวกับกรณีต่าง ๆ เผยแพร่ในเฟซบุ๊กส่วนตัว “อรทัย ชะฟู” และเว็บบล็อกสปอตที่ชื่อ “ฤดูกาลแห่งชีวิต”

ด้วยอยากถ่ายทอดให้ผู้คนได้เห็นและเรียนรู้กระบวนการดูแลผู้ป่วยอันเป็นเรื่องละเอียดอ่อนทั้งทางด้านกายและจิตใจ ในบันทึกเธอจึงเผยทั้งความรู้สึกนึกคิดและสิ่งที่ปรากฏตรงหน้าทั้งของตัวเอง ผู้ป่วย และญาติผู้ป่วย ทำให้ผู้อ่านเห็นภาพและรับรู้ความรู้สึกได้ราวกับอยู่ในเหตุการณ์ ขณะเดียวกันความเป็นศิลปินที่มีอยู่ในตัวเธอก็ทำให้เรื่องราวเหล่านี้น่าติดตามยิ่งนัก



กรณีที่ 1 **เรื่องเล่าแสงหล้า**
(จากบันทึกในเว็บไซต์วงน้ำชา)

แสงหล้าอายุสี่สิบ เป็นคนเชียงตุง ประเทศพม่า เข้ามาทำงานในจังหวัดเชียงรายเมื่อประมาณสิบกว่าปีก่อน ตอนแรก ๆ ก็เป็นคนงานก่อสร้าง และเริ่มขยับมาเป็นแม่บ้านให้กับเจ้าของร้านอะไหล่รถยนต์ในเชียงราย เช้าวันปลายเดือน พี่เจ้ เจ้าของกิจการ โทรมาขอคำปรึกษาเกี่ยวกับแม่บ้าน ซึ่งก็คือแสงหล้า ว่าเป็นมะเร็งระยะสุดท้าย ตอนนี้อยู่โรงพยาบาล อาการมีแต่ทรุดลง แสงหล้าอยากกลับเชียงตุง แต่สภาพร่างกายไม่เอื้ออำนวย เช้านี้ฉันก็เลยไปเยี่ยมแสงหล้ากับพี่เจ้

“แสงหล้าจำจิ๋มได้ไหม ที่ขายอาหารเจ” แสงหล้าพยักหน้า ฉันจับมือแสงหล้าและใช้รอยยิ้มส่งกำลังใจ

“ถ้าหากรองจากเชียงตุง แสงหล้าอยากไปไหน”

แสงหล้าตอบแบบไม่ต้องรอ “บ้านพัก” แล้วแสงหล้าก็หลับตาลง ปล่อยให้น้ำตาไหล ไม่อาจคาดเดาได้ว่าเธอคิดอะไรต่อ อาจเป็นความหวังที่ช่างไกลความจริงเสียเหลือเกิน

ฉันชวนพี่เจ้ออกมาคุยนอกห้องผู้ป่วย “พี่เจ้คิดอย่างไรกับความต้องการของแสงหล้าคะ” “พี่ขอคุยกับเฮียก่อนนะ” พี่เจ้เดินออกไปคุยโทรศัพท์

เป็นเรื่องยากอยู่เหมือนกันกับความเชื่อดั้งเดิมที่ว่า การให้คนที่ไม่ใช่ญาติมาเสียชีวิตภายในบ้าน ซินแสบางคนจะบอกว่าไม่เป็นสิริมงคล ยิ่งคนทำธุรกิจบางคนจะยิ่งเชื่อในเคล็ด โชคลาง บ้านพักที่แสงหล้าพูดถึงก็คือบ้านของคนงานที่อยู่ภายในบริเวณบ้านหลังใหญ่ของพี่เจ้ “จิ๋ม เดี๋ยวพี่ทำเรื่องเอาแสงหล้าออกจากโรงพยาบาลนะ แต่ว่าช่วงนี้ จิ๋มต้องอยู่กับพี่นะ”

แสงหล้ามีท่าทีผ่อนคลายลงเมื่อมาถึงบ้านพักอันคุ้นเคย มะหน่อ อาโส่ย คนงานบ้านพี่เจ้กุลีกุจออาสา และว่าจะผลัดเวรกันมาช่วยดูแล ทั้งสองคนนั่งคุกเข่า จับมือแสงหล้า และพูดทั้งน้ำตานองหน้าว่า โชคดีที่มีนายจ้างใจบุญ และพูดขอบคุณ ชื่นชมนายจ้างแทนแสงหล้ากันยกใหญ่

สามทุ่มครึ่งคืนนั้น ฉันทำกรวยดอกไม้ มีธูป เทียน ข้าวสาร แล้วเดินไปเด็ดดอกกุหลาบสีขาวที่หน้าบ้าน และนำของทั้งหมดใส่ในกรวยใบตองที่ทำขึ้น เดินไปยังบ้านพักของแสงหล้า

“แสงหล้า...ขอให้นึกถึงสีเขียว สีเขียวที่สนามหญ้าหน้าบ้านนะ” ฉันเข้าไปกระซิบที่ข้างหูและจับมือเธอ “นึกถึงความรู้สึกตอนยืนรดน้ำต้นไม้ แสงหล้าได้เห็นต้นไม้ที่ตนเองเป็นผู้ปลูก ต้นไม้เหล่านั้นเติบโตงอกงามเป็นต้นกุหลาบที่กำลังออกดอกสวยงาม กำลังเบ่งบานอย่างช้า ๆ จนบานเต็มที่... แล้วพอถึงเวลา กุหลาบดอกงามนั้นก็ร่วงโรย”

เสียงโอดครวญแสดงความเจ็บปวดลดลง และเงียบในที่สุด เป็นเสียงลมหายใจที่ตื้นและแผ่วเบาลง สักพักก็มีเสียงพึมพำออกมาเป็นภาษาพม่า

มะหน่อแปลให้ฟังว่า แสงหล้าพูดว่า “บ้าน ต้นมะปราง ขนุน พุทรา พี่ชาย น้องสาว พ่อแม่ กินข้าว” แล้วเสียงพึมพำก็เงียบลงอีกครั้ง

ฉันนำกรวยดอกไม้ที่เตรียมมาใส่ในมือของแสงหล้า แล้วจับมือเธอพนมไว้ที่หน้าอก สวดมนต์ และขอให้คนในห้องช่วยสวดด้วย ขออโหสิกรรมทั้งนายจ้าง ลูกจ้าง เพื่อนร่วมงาน เสียงลมหายใจดังแรงเฮือกสุดท้ายเป็นเสมือนสัญญาณกล่าวคำอำลาของแสงหล้า..พร้อมกับเสียงโฮของเพื่อน ๆ และเสียงที่ดังแทรกขึ้นมาว่า “เพิ่งเคยเห็นคนกำลังตายแล้วยิ้ม”

ฉันก็งงกับตัวเองเหมือนกันว่านึกคำพูดที่พูดกับแสงหล้านี้ได้อย่างไร ราวกับมีคนมาบอกบท มากระซิบอยู่ที่ข้างหู เริ่มต้นตั้งแต่เรื่องกรวยดอกไม้ เรื่องบางอย่างก็ยากที่จะอธิบาย



กรณีที่ 2 **การยื้อและการปลดปล่อย**

(เรียบเรียงจากการสัมภาษณ์อรทัย ชะฟู
เรื่องราวเกิดขึ้นเมื่อปี 2555)

แบงก์กำพร้าแม่ตั้งแต่ชั้นมัธยมสาม หลังจากนั้นผู้เป็นพ่อก็ดูแลเขามาโดยตลอด เขาเป็นเด็กขยัน ทำงานประจำและขายของเพื่อหารายได้พิเศษที่ตลาดไนท์ในวันเสาร์อาทิตย์ เขาเพิ่งรับปริญญาและมีเงินมากพอที่จะพาพ่อไปนั่งเครื่องบินและไปเที่ยวทะเล แต่สุดท้ายก็ไม่ได้ไป เพราะป่วยเป็นมะเร็งต่อมน้ำเหลือง และต้องนำเงินเก็บมารักษาตัวเอง

ก่อนหน้านี้เรากับแบงก์ได้คุยกันและเลือกวิธีการรักษาไว้หมดแล้วว่าจะไม่ยื้อชีวิต เขาพร้อมจะไป ไม่ขอเจาะคอ หรือใส่เครื่องช่วยหายใจ พอถึงเวลาจริง ๆ พอหมอถามว่าจะเอาอย่างไร พ่อไม่รู้จะทำอย่างไร พ่อตัดสินใจให้หมอใส่ท่อช่วยหายใจ พอใส่ไปสักพักเจ้าตัวไม่ยินยอม พยายามดึงออก ก็เลยต้องมัด พอพ่อเห็นภาพลูกถูกมัดก็รู้สึกเจ็บปวด เลยโทรมาหาเราว่าพ่อทำอย่างนี้ไปแล้ว

เราไม่ได้ตำหนิพ่อเขาเลย มันเป็นสถานการณ์ที่ยากลำบากจริง ๆ เราบอกว่ามันเกิดขึ้นแล้ว มันทำอะไรไม่ได้แล้ว ตอนนั้นเราบอกให้เขาไปคุยกับหมออีกรอบหนึ่ง พ่อตัดสินใจถอดเครื่องแล้วเอาลูกกลับไปตายที่บ้าน

แต่แฟนของผู้ป่วยที่รักกันมากไปประชุมต่างจังหวัดจะมาถึงตอนเย็นและโทรมาบอกว่าให้รอเขาด้วยนะ อย่าเพิ่งไป

พอแฟนโทรมาเล่าให้เราฟัง เรารีบบอกแฟนเขาว่าเปลี่ยนใหม่นะ โทรไปหาแบงก์ใหม่ บอกว่าไม่ต้องรอนะ ถ้าแบงก์รอเขาจะไปอย่างทรมาน ให้เขาเลือกเอง เขาพร้อมจะไปเมื่อไหร่ก็ไป สักพักแฟนเขาก็โทรมาบอกว่าพอบอกอย่างนั้น แบงก์ก็สิ้นลมไปเลย

ในภาวะที่ญาติโศกเศร้าไม่พร้อมที่จะสูญเสีย ไม่อยากให้เขาไป และบอกให้อดทนอยู่เพื่อรอคนนี้คนนั้น จากประสบการณ์ของเรา ผู้ป่วยจะพยายามเพื่อให้คนคนนี้เตรียมใจ ส่วนเขาจะอยู่ในภาวะทุกข์ทรมานมาก

ล่าสุดอาจารย์ท่านหนึ่งที่ทำงานด้านจิตวิทยาเป็นมะเร็งและใส่เครื่องช่วยหายใจ มีคนโทรมาถามเราว่าจะคุยกับผู้ป่วยอย่างไร เราก็บอกว่าเขาคงห่วงเรื่องภรรยากับลูก ก็ต้องแนะนำให้ภรรยาบอกเขาว่า ถ้าเขาพร้อมจะไปก็ไป ไม่ต้องเป็นห่วง



กรณีที่ 3 **ทางเลือกที่มีความหวัง**

(จากเฟซบุ๊ก วันที่ 10 มกราคม 2552)

เช้าวันอาทิตย์ ญาติของเพื่อนโทรมาพูดคุยขอคำแนะนำในการตัดสินใจ

“น้องเพิ่งรู้ว่าเป็นมะเร็งเต้านม และตอนนี้ท้องได้ 5 เดือน หมอบอกว่าต้องเลือก น้องอยากเอาลูกไว้มีแต่คนไม่เห็นด้วย”

และเสียงร้องไห้ก็ตามมาสักพักใหญ่ ๆ

บางทีการที่น้องได้ร้องไห้ออกมา ปลดปล่อยความวิตกกังวลและความกลัวในสิ่งที่ไม่รู้ ก็ช่วยผ่อนคลาย และได้ใคร่ครวญความรู้สึกตัวเอง

ฉันบอกน้องไปว่า “ไม่ว่าน้องจะเลือกวิธีไหนก็ดีทั้งนั้นแหละ บางครั้งเราอาจไม่จำเป็นต้องเลือกทางที่ดีที่สุด แต่สามารถทำชีวิตวันนี้ให้ดีและมีความสุขได้”

“พี่จิ๋มรู้สึกยังไงเมื่อรู้ว่าเป็นมะเร็ง” น้องถาม

“เข้าใจเลยว่าอาการอัมพาตเป็นยังไง และช่วงระหว่างการดูแลรักษาก็จะเกิดสงครามชักคะเย่อระหว่างความรู้สึกมีหวังกับสิ้นหวัง วันหนึ่งอาจรู้สึกว่าเราอาจจะหาย ในขณะวันต่อมาเราอาจจะรู้สึกหดหู่ เศร้า ด้วยความรู้สึกว่าฉันเข้าใจผิดหรือเป็นเรื่องที่เป็นไปไม่ได้ ความสุขเป็นเรื่องที่เรารักษาไว้ได้

ยากมาก พอหาหนทางออกให้ตัวเองไม่ได้ เราจะคิดถึงความเป็นไปได้ต่าง ๆ นานา ช่วงนี้จะเป็นช่วงเสียตังค์กับอาหารเสริมและยาวิเศษรักษาได้ทุกโรค แถมยังเผลอทำพิธีทางไสยศาสตร์มากมายไปหมด แต่พี่มีความเชื่อเป็นพลังผลักดันชีวิต เชื่อในทางที่เราเลือกก่อน และฟังเสียงภูมิปัญญาในหัวใจเรา”

ความหมายของการมีชีวิตอยู่คืออะไร?

เงียบสักพัก แล้วน้องก็ขอบคุณ และบอกว่าจะตัดสินใจภายในอาทิตย์นี้ แล้วจะส่งข่าวบอกในการตัดสินใจของเธอ

การดูแลตัวเองด้วยความเข้าใจและดูแลผู้อื่นด้วยความรักเป็นอีกคำตอบหนึ่งในการมีชีวิตอยู่ของฉันในขณะนี้

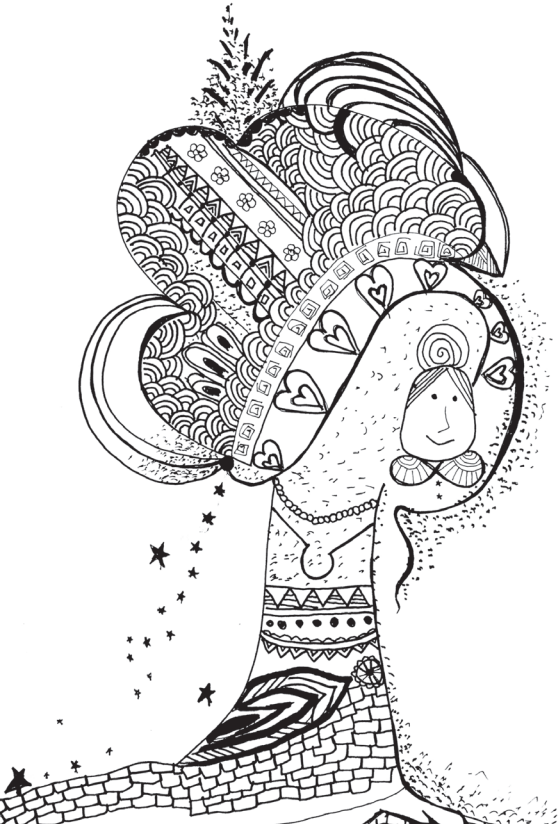
ตุ๊กตาเด็กผู้ชายสะพายย่ามขณะกำลังก้าวขาเดินเป็นตัวโปรดที่ฉันชอบมอง รู้สึกว่าชีวิตต้องก้าวต่อไป บางครั้งที่ผิดหวังหรือรู้ตัวว่าชีวิตไม่เป็นไปอย่างที่คิด เรามักจะป้องกันตัวเองไม่ให้เจ็บปวดด้วยการหนีหน้าไปทางอื่น ๆ และไม่ยอมเผชิญกับสิ่งที่อยู่ตรงหน้า

ก็คงเหมือนกับการไม่ยอมข้ามแอ่งน้ำเพราะกลัวเปียกแต่เลือกเลี่ยงที่จะเดินอ้อมไปทางที่ไกลขึ้น แท้จริงแล้วนี้คือวิธีการใช้ชีวิตของคนขี้ขลาดที่ก้าวไปข้างหน้าต่างหาก

ทุกสิ่งดำเนินต่อไป ชีวิตไม่ได้อยู่ข้างหลัง กลับมาดูแลสุขภาพที่เหลือและก้าวต่อไป

เมื่อวันที่ชีวิตเดินมาถึงจุดเปลี่ยนจนบางครั้งเราไม่ได้ตระเตรียมหัวใจ
ความทุกข์ ความสุข ไม่มีใครรู้ว่าจะมาเมื่อใด
จะยอมรับความจริงได้แค่ไหน
อยู่ที่เรียนรู้ ยอมรับตามความคิด มีสติให้ทัน
และเป็นกำลังใจให้ทุกคนก้าวเดินสู่ “ฤดูกาลชีวิต”

จาก “ฤดูกาลแห่งชีวิต”



กรณีที่ 4 **เรื่องของป้าหลิม**

(จากบันทึกในเว็บไซต์วงน้ำชา วันที่ 6 สิงหาคม 2552)

เริ่มฤดูกาลความสัมพันธ์ระหว่างฉันกับป้าหลิมเมื่อเกือบ 2 ปีที่ผ่านมา ฉันสนุกกับการขายอาหารอยู่หน้าร้าน แล้ววันหนึ่งก็มีกลุ่มหญิงวัยกลางคนประมาณสัก 4-5 คนมากินอาหาร แต่ละคนดูสาละวน ประคบประหงม ดูแลผู้หญิงในกลุ่มคนหนึ่งที่ดูเพลีย ๆ อิดโรย แต่ใบหน้าหงุดหงิด รำคาญ อารมณ์เสียกับเพื่อน ๆ ในกลุ่ม

ฉันได้ยินแกพูดเสียงดังว่าขึ้นว่า “จะไม่กินอะไรในร้านนี้และจะไม่กินอะไรเลย”

ดูแกโกรธ ท้อแท้ สับสน หดหู่ปนเปกันเหมือนแกงโฮ๊ะที่ขายเลย (ฉันคิดในใจ)

แล้วเพื่อนแกคนหนึ่งก็เดินมาขอโทษแทน “แกไม่สบายน่ะ ขอโทษจริง ๆ นะหนู”

แล้วฉันก็เกิดความรู้สึกแว่บมาว่าอยากจะเข้าไปคุยกับแก ก็เลยทำตามความรู้สึกของตัวเองโดยไม่รู้เลยว่าแกป่วยเป็นอะไร

ฉันพูดออกไปว่า “หนูเป็นมะเร็งปอด ปีนี้เจ็ดปีแล้ว”

แกนิ่งและมองหน้า ถามกลับมาว่า “ดูแลตัวเองยังไง”

“เริ่มต้นใหม่ค่ะ ดูแลตัวเอง ขอให้เชื่อก่อนว่าเราจะมีชีวิตอยู่ต่อไปได้” พูดเสร็จฉันก็เดินไปขายอาหารต่อ

ทั้งที่ปกติแล้วฉันไม่ค่อยให้ลูกค้าหรือใครรู้ว่าป่วยเป็นมะเร็ง แต่ความรู้สึกที่ฉันเห็นป้าคนนี้แล้ว มะเร็งกับมะเร็งเหมือนอยากจะสื่อสารกัน ตอนฉันกลับมาขายอาหารก็เห็นป้ามองตามมาที่ฉัน ดูคิดมากอยู่เหมือนกัน...

ประมาณหนึ่งเดือนถัดมา แกกลับมาที่ร้าน ฉันจำแกไม่ได้ในตอนแรก ป้าเดินมาคุย กระฉับกระเฉง ต่างกันกับครั้งแรกที่เจอ เห็นเพื่อน ๆ แทบจะอุ้มแกเดินด้วยซ้ำ

“เลือกกับข้าวที่หนูคิดว่าป้าทานได้ให้ป้าหน่อย อีก 3-4 วันป้าจะไปให้คีโมที่เชียงใหม่” แกเปลี่ยนไป ใบหน้าแกมีรอยยิ้ม มีความหวัง

เกือบจะทุกครั้งที่แกไปให้คีโม แกจะแวะมาหาฉัน พูดคุยเล่าเรื่องราวต่าง ๆ ให้ฟัง เพื่อน ๆ ที่รักแกและญาติ ๆ ผู้หวังดี ห้าม!! ไม่เห็นด้วยที่แกยังไปสอนหนังสือเด็ก ๆ อยู่

เออ! ลืมบอกไปว่าแกเป็นครู เคยได้รับรางวัลครูดีเด่นของอำเภอแม่สรวย แกบอกว่าน่าเบื่อจะตาย ให้นั่ง ๆ นอน ๆ อยู่บ้าน

ฉันอยู่ฝ่ายสนับสนุนให้แกได้ไปสอนหนังสือ บอกแกว่า “ป้าไม่ต้องสอนก็ได้ ไปนั่งดูเด็ก พูดคุยกับผู้ปกครอง เพื่อน ๆ ครูของป้าก็ได้ เขาก็คงจะเข้าใจป้านะ”

แล้วแกก็มีความสุขจริง ๆ กับการที่ไปสอนหนังสือแทนการนั่ง ๆ นอน ๆ ดูวิดีโออยู่กับบ้าน เหนื่อยแกก็พัก เด็ก ๆ ที่แกสอนอยู่ชั้น ป.2 ก่อนหน้านี้ดื้อและซุกซนมาก ตอนสอนแกว่าต้องแหกปากตะโกนแข่งกับเสียงเด็ก แต่ตอนป้าป่วย เด็ก ๆ เชื่อฟัง ตั้งใจ และคอยสังเกตดูครูว่าจะลบกระดานไหม ต้องการอะไร เดี๋ยวพวกหนูจะทำให้ ปวดเมื่อยที่ไหนรีเปล่า เด็ก ๆ พากันกรูเข้ามาช่วยบีบนวดด้วยมือน้อย ๆ ที่ทรงพลัง

ตอนเช้า ๆ ผู้ปกครองมาส่งเด็ก ก็จะหิ้วผักผลไม้ที่ปลูกไว้เอามาฝากคุณครู เป็นสายใยแห่งมิตรภาพที่เบ่งบาน

ฉันกับป้าหลิมก็สนิทสนมกัน เราไว้วางใจ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ของกันและกัน เมื่อฉันเห็นรอยยิ้มบนใบหน้าที่เบิกบานมีชีวิตชีวาของป้า ฉันก็มีความสุขขึ้นมาได้อีก

ป้าเลือกเองที่จะเผชิญ ยอมรับ รับผิดชอบ ดูแลตัวเองเรื่องอาหารการกิน ออกกำลังกาย ปรับความเชื่อ ปล่อยวางความรู้สึกขัดแย้ง และอารมณ์ที่เกรี้ยวกราด

ป้าได้สัมผัส “ฤดูกาลของชีวิต” ดำรงอยู่ ผ่านพ้นแต่ละฤดู

สิ่งสำคัญเราต้องบ่มเพาะ หล่อเลี้ยงดูแลจิตวิญญาณ ปรับสมดุลภายใน เพราะชีวิตจะมีความสุขหรือไม่ก็ขึ้นอยู่กับมุมมองของเราเอง ใครก็มาทำให้เราไม่ได้ถ้าเราไม่มองมันใหม่อย่างมีความสุข

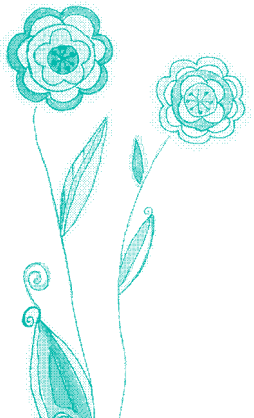
เมื่อใดก็ตามที่เรารู้สึกสิ้นหวัง หดหู่ ขอให้เรียกพลังกลับคืนมา นึกถึงคนที่ห่วงใยเรา รักเราแบบไม่มีเงื่อนไข และสิ่งที่เราอยากจะทำให้สำเร็จ ความทรงจำที่เคยทำให้เรายิ้มในการผ่านพ้นวัยที่สวยงาม แต่ต้องระวังไม่ให้ความสวยงามของอดีตมาบั่นทอนชีวิตปัจจุบันให้หม่นหมอง

บางครั้งเราก็ไปจมปลักอยู่กับปัญหา กล่าวโทษใครสักคน ก็เท่ากับว่าเราได้ยกอำนาจให้กับเขา อย่าโทษอดีตที่เรากลับไปแก้ไขไม่ได้ และโทษความกลัวในอนาคตที่เราก็ยังไม่รู้ การเรียกร้องความสมบูรณ์แบบจากผู้คนใกล้ชิดและตัวเราเองทำให้เราตกอยู่ในความทุกข์

ทุกขณะจิตที่มีชีวิตอยู่ ลองเปิดคลื่นรับฟังเสียงภูมิปัญญาจากภายในของเราเอง อะไรที่เป็นความสุขในชีวิตอย่างแท้จริง “ฉันอยากจะทำอะไร”

การมีชีวิตที่ยืนยาวไม่ได้หมายความว่ามีความสุขเสมอไป

เฉลิมฉลองชีวิตทุก ๆ วินาทีนะคะ



กรณีที่ 5 **เสียดายไม่สำเร็จ**

(จากเฟซบุ๊ก วันที่ 28 ตุลาคม 2557)

ตื่นเช้าตั้งใจจะกลับเชียงราย เสียงโทรศัพท์ดังในขณะบิดขี้เกียจอยู่บนเตียง

“น้าคะ... อยู่ไหน มาดูแม่หนูหน่อย แม่หนูบอกให้โทรหาน้า” เสียงพูดร้อนรน

“เป็นทางที่ให้เลือกอีกแล้ว” คิดในใจ แต่ปากไวตอบไป “ได้ค่ะ เดี๋ยวน้าไป ให้คนมารับก็แล้วกัน”

ไปถึงหน้าบ้านสิ่งที่เห็นทำให้เกิดความหงุดหงิด... เห็นความชุลมุนห้ามทัพเพื่อไม่ให้เกิดการใช้กำลัง เสียงตะโกนด้วยโทสะที่ต่างฝ่ายต่างก็บอกอธิบายว่าใครผิดในสิ่งที่ผ่าน ๆ มา

ฉันได้สติเมื่อลูกสาววัยสิบสี่ปีของพิมที่ป่วยเป็นมะเร็งวิ่งมากอด พูดเสียงสั่นตัวสั่น ร้องไห้ “ช่วยแม่หนูด้วย”

ความสงบนิ่งค่อย ๆ บังเกิดในใจ...หากเราเจ็บปวดเป็นทุกข์ เรามักแสดงความรุนแรงผ่านการกระทำและคำพูดให้คนอื่นเป็นทุกข์เช่นเดียวกับเรา ภาพที่เห็นสะท้อนประโยคนี้ในใจฉัน

“ขอโทษนะคะ ขอเวลาหนึ่งนาที... เวลานี้อาจเป็นช่วงสุดท้ายที่พิมจะมีลมหายใจอยู่กับเรา จะเสียโอกาสเวลาที่มีค่านี้ให้ผ่านไปโดยที่ไม่ได้แสดง

ความรัก บอกความรู้สึกที่มีต่อกัน ลองถามใจตัวเองดูว่าลึก ๆ แล้วแต่ละคนมีอะไรที่คั่งค้างในใจกับพิมหรือเปล่า? เลือกโอกาสเอาเองนะคะ หากใจยังเกลียดชังต่อกัน ผลักไสความรู้สึกผิดอย่างที่เป็นอยู่ พลังงานนี้จะทำให้พิมจากไปอย่างทุกข์ทรมาน” ฉันพูด

แม่ของพิม พ่อของพิม อดีตสามีของพิม แต่ละคนต่างมองเมินหน้ากัน แต่ลดท่าที แวววตาที่ดุดันต่อกัน

“เกศเจ้าหอมลอยลม ทัดเอื้องชวนชม เก็บไว้บูชา” เสียงเพลงเปิดคลอเบา ๆ ให้พิมฟัง ซึ่งเป็นเพลงแห่งความทรงจำ มีความหมายระหว่างพิมและลูก ครั้งหนึ่งลูกสาวได้รำแสดงเพลงบายศรีสู่ขวัญในวันแม่ เป็นครั้งแรกที่พิมไปทันดูการแสดงของลูก หลายครั้งที่ผ่านมาพิมไม่ไป และไปไม่ทัน เหตุผลที่มักพูดกับลูกคือ “แม่งานเยอะ ยุ่งมาก ไม่ได้มา”

พิมจะโทรมาเล่าถึงความน้อยใจ ความกังวลเรื่องลูก ลูกเป็นเด็กเรียนดีเมื่อก่อนเป็นเด็กร่าเริง พูดเก่ง แต่มาช่วงหลังไม่ค่อยพูด มีโลกส่วนตัวสูง ตอนเลิกกับสามี พิมเอาลูกมาอยู่โรงเรียนประจำชื่อดังในจังหวัด ที่สำคัญตอนป่วยเป็นมะเร็ง พิมไม่ได้บอกให้ลูกสาวรู้ มีความกลัวสารพัด

“หนูมัวแต่ใช้ชีวิตตามความคาดหวังของคนอื่นจนไม่เป็นตัวของตัวเอง ชีวิตถูกหล่อหลอมด้วยการแข่งขัน ให้ซึมซับทุกอณูของชีวิต แพ้ชนะ วิพากษ์วิจารณ์กัน ทำงานหนักเพื่อให้ได้ผลตอบแทน ตำแหน่ง หน้าที่การงานเพื่อความมั่งคั่งทางสังคม ให้เวลากับความสำเร็จมากไปจนไม่มีเวลาอยู่กับคนรัก

ครอบครัว เป็นที่มาของครอบครัวแตกแยกและความป่วยไข้” เป็นคำตอบจากการตั้งคำถามกับพิมตอนคุยกันครั้งแรกว่า “ความป่วยไข้นี้มีความหมายกับเราอย่างไร”

ผ่านไปสามเดือนพิมค้นเจอคำตอบด้วยตัวเธอเอง ค่อย ๆ ปรับตัวเอง ทำได้บ้างไม่ได้บ้าง และเกิดการยอมรับของความป่วยไข้ว่าคือส่วนหนึ่งของชีวิต ใช้ชีวิตตามใจที่ปรารถนาในวาระช่วงสุดท้าย พิมเดินทางเที่ยวและชอบร้องเพลงเป็นชีวิตจิตใจ ในวันที่เหงา พลังชีวิตเหลือน้อย พิมจะโทรมาพูดคุย

ครั้งแรกที่เจอกับพิม ฉันมอบกล่องสีและสมุดระบายภาพมันดาลาให้พิมเป็นของขวัญ ให้เลือกภาพมันดาลาตามใจชอบ เหมือนเราเลือกที่จะเป็นคนป่วยแบบไหน สังเกตในแต่ละวันว่าชีวิตวันนี้ของเรา เป็นลมหายใจเข้าหรือลมหายออก

ชีวิตคือการหายใจเข้าและออก หายใจเข้าคือการรับรู้โลกภายนอก หายใจออกคือการรับรู้ความเป็นตัวของตัวเองอย่างอิสระ การเป็นตัวของตัวเองก็คือการที่เราสามารถผ่อนคลาย รักษาจังหวะของลมหายใจเราโดยไม่มีใครสามารถมีอิทธิพลต่อลมหายใจของเรา

“เสียดายภาพไม่เสร็จ” เสียงแหบเบาอยู่ในลำคอ อาศัยอ่านริมฝีปากทำให้เข้าใจสิ่งที่พิมกำลังสื่อสาร ฉันให้ลูกสาวพิมชูภาพมันดาลาให้อยู่ในระดับสายตาพอที่จะมองเห็น

“พิมมองเห็นภาพมันดาลาไหม มองเห็นแค่พยักหน้าก็พอ”

“อยู่กับลมหายใจเข้าและออกอย่างเป็นอิสระ เปิดรับความงามของสี ไม่ต้องสนใจว่าภาพเสร็จสมบูรณ์หรือไม่ ทุกชีวิตคือมันดาลา สวยงาม มั่นคง เพียงใด สุดท้ายก็สูญสลายไปกับธรรมชาติ ความเสร็จสมบูรณ์คือมายา ทุกขณะที่พิมระบายสี พิมใส่ใจ ตั้งใจทำ ที่สำคัญที่สุดคือ....พิม...วาง... มันลงได้ นี่คือธรรมะขั้นสูงเลยนะพิม”

แม่ของพิมเช็ดน้ำตาที่เอ่อล้นให้ลูกสาว พร้อมปาดน้ำตาตัวเอง พูดขอโทษว่าที่ผ่านมาละเลยในหน้าที่ของแม่ หนีความทุกข์โดยการไปอยู่วัด ปล่อยให้พิมต้องโดดเดี่ยว เปลี่ยวเหงาในช่วงชีวิตวัยรุ่น เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้พิมต้านการปฏิบัติธรรม

พ่อของพิมกอดลูก “นานแสนนาน จนจำไม่ได้ว่าพ่อไม่ได้กอดลูกสาวคนดี ยกโทษให้พ่อเถอะลูก ที่ทิ้งไปอย่างไม่ได้ตั้งใจ จะกลับมาเยี่ยมก็ละอายใจในความผิดที่ทำกับลูกกับเมีย พ่อคิดถึงหนู ในยามขี่คอ หัวเราะ วิ่งไล่จับผีเสื้อ คิดถึงตลอด พ่ออยากมาดูแลในยามที่ลูกป่วย แต่ก็กลัวลูกไล่ตะเพิด”

ฉันขอเวลาให้อดีตสามีของพิมได้อยู่กับพิมตามลำพังสักครู่ เพื่อที่จะได้สะสางความรู้สึกที่คั่งค้างต่อกัน พ่อแม่และลูกสาวของพิมยินยอม

พิมจากไปอย่างสงบ พร้อมหน้าคนที่พิมรักและรักพิม ลูกสาวพิมกอดแม่ กระซิบข้างหูเบา ๆ ได้ยินกันเพียงสองแม่ลูก เป็นภาพเหมือนกล่อมแม้ให้หลับ ให้สบาย...ไม่ยื้อไม่ต่อรอง ยอมรับความสูญเสียที่กำลังจะเกิดขึ้น

กรณีที่ 6 **ตุ๊กตาตัวแรก**

(จากเฟซบุ๊ก วันที่ 1 กรกฎาคม 2557)

เมื่อต้นเดือนเมษา มีวาสนาได้พบเจอเด็กหญิงชื่อสวย อายุ 12 ปี ป่วยด้วยโรคเลือด แม่พามารักษาที่โรงพยาบาล

เห็นน้องนอนหันหลังให้ หงอย ๆ ซึม ๆ ในขณะที่พวกเราจิตอาสากำลังเล่านิทานให้เด็กป่วยฟังอย่างสนุก ฉันก็เลยเดินเข้าไปหา น้องหลับตา ฉันก็เลยพูดทักทายคุณแม่ จึงได้รู้ว่าเป็นพม่า อยู่ท่าขี้เหล็ก น้องพูดภาษาไทยไม่ได้ ฉันก็เลยให้แม่ช่วยแปล แม่ก็พูดไทยได้นิดหน่อย ฉันให้น้องเลือกตุ๊กตา คุณแม่บอกว่าน้องไม่กล้าเลือก มันสวยเกิน ฉันก็เลยขอเป็นนางฟ้า ส่งมอบตุ๊กตาแห่งความสุขให้น้อง คุณแม่บอกว่าเป็นตุ๊กตาตัวแรกของลูกสาว

เหตุการณ์ในวันนั้นกลับมาอยู่ในความทรงจำฉันอีกครั้งหนึ่ง เมื่อวันอาทิตย์ที่ผ่านมา แม่ของสวยโทรมาขอคำแนะนำในการดูแลลูกสาวที่กำลังจะจากไป

“ไม่รู้จะทำอย่างไรดีตอนนี้” เสียงแม่ร้องไห้สะอื้น

“แม่ลองเอาตุ๊กตาวางไว้ใกล้ ๆ ตัวน้องนะคะ” ฉันบอกไปตามความรู้สึก

“ตุ๊กตาตัวนั้นสวยยกให้น้องซายไปแล้ว” เสียงของแม่สวยสวนกลับมาทันที

“อ้าว...เกิดอะไรขึ้นคะก่อนหน้านั้น”

“ก็น้องชายสวยมาเยี่ยมพี่สาว เห็นตุ๊กตาก็อยากได้ ร้องแผดเสียงดัง จะเอา จะเอา ก็เลยบอกให้สวยเอาตุ๊กตาให้น้องไปซะ” เสียงแม่พูดอ้อมแอ้ม พอจับใจความได้

“ตอนนี้น้องชายอยู่ด้วยหรือเปล่าค่ะ”

“อยู่แถว ๆ นี้แหละ”

“แม่ให้น้องชายของสวยมาพูดบอกความรู้สึกที่ได้ตุ๊กตาจากพี่สาว และให้เขาบอกพี่สาวเขาว่า...การมีพี่สาวคนนี้ของเขาดีอย่างไร บอกคำอำลา”

สามทุ่มของวันอาทิตย์ แม่สวยโทรมาอีกครั้ง

“ขอบคุณมากค่ะ ความจริงก็รู้สึกเสียใจที่บอกสวยเอาตุ๊กตาให้น้องชาย แต่ตอนนั้นก็ไม่รู้จะจัดการอย่างไร ตัดปัญหาเมื่อน้องอยากได้ก็ให้น้องไป รู้สึกผิดตลอดเวลา เมื่อเห็นแววตาของสวยเศร้า ๆ ซึม ๆ แต่วันนี้เหมือนยกภูเขาออกจากอก เมื่อแสงซึ่งเป็นน้องชายสวยเอาตุ๊กตามาคืนให้พี่สาว วางไว้ที่หน้าอก

“ตุ๊กตาชื่อถั่วพู ถั่วพูจะไปส่งพี่สวยขึ้นสวรรค์ ไปอยู่กับพ่อ พี่ไม่ต้องกลัวนะ ถั่วพูจะไปเป็นเพื่อนพี่ เราแบ่งหน้าที่กัน พี่สวย ถั่วพูไปอยู่กับพ่อ แสงอยู่กับแม่” เห็นสวยลืมตามองหน้าแสงผู้เป็นน้องชาย เหมือนจะยิ้ม ๆ ถ้าตาไม่ฝาด แล้วก็หลับ จากไปอย่างสงบ”

กรณีที่ 7 **ความตายที่มีคุณค่า**

(จากเฟซบุ๊ก วันที่ 28 กุมภาพันธ์ 2557)

“แม่...ให้ระลึกถึงความดีงาม ผลบุญกุศลที่แม่ได้กระทำมา เอาพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง นำทางให้แม่เกิดความสงบในใจ ปล่อยวางอดีตทั้งหลาย อย่าได้อาลัยอาวรณ์ ตัดอกตัดใจสลัดทิ้งไป ไม่ต้องกลัวกังวลกับอนาคตที่กำลังจะเกิดขึ้น ให้ผลบุญกุศลความดีงามที่แม่ทำมาเป็นแสงสว่างนำทางสู่พระนิพพาน

ร่างกายเราใช้มันมามากพอแล้ว ถึงตอนนี้มันทรุดโทรม เสื่อมถอยตามกาลเวลา ก็ต้องปล่อยวางตามทางของมัน ให้แม่หายใจอย่างรู้กาย รู้ใจ ไม่โศกไม่เศร้า หาใช่ตัวเรา มันคือความจริง สละทิ้งทุกอย่าง แล้วจะเบาสบาย สงบ ให้ลมหายใจเข้าออกเป็นกุศล ดูมันแตกสลาย เกิดได้ตายได้ หลีกหนีไม่พ้น ทุกคนต้องตาย หากแม่พร้อมที่จะปล่อยวางทั้งหมด กายสังขารนี้ของแม่ก็จะเป็นประโยชน์กับนักศึกษาแพทย์ ให้ได้เรียนรู้กายภาพ น้อมจิตน้อมใจ จิตที่เป็นกุศลแห่งการให้ นำพาให้แม่ถึงพระนิพพาน นำมาลัยดอกนี้ไปถวายเป็นพุทธบูชาแด่พระพุทธองค์”

ในเย็นวันที่ 22 มีนาคมซึ่งตรงกับวันพระ ฉันจับมือแม่พนมมือไหว้อธิษฐานหลังจากฟังพระสวดมนต์และเทศนาในวิทยุ ซึ่งมีลูกสาวทั้งสองคนของแม่ยืนอยู่ข้าง ๆ เตียง

ต่อมาเย็นของวันที่ 23 มีนาคม พี่แอนลูกสาวคนโตแจ้งข่าว “แม่จากไปอย่างสงบแล้วค่ะ เอาดอกไม้ของคุณจิ๋มไปด้วย กะว่าจะไปซื้อมาเปลี่ยนให้แม่ใหม่ แต่ไม่ทัน”

แม่แดงเป็นครูเกษียนแล้ว อายุ 68 ปี ป่วยเป็นมะเร็งลำไส้ ฉันทราบข้อมูลของแม่ก่อนที่จะเจอกันว่า “แม่เป็นคนที่ชอบดูแลคนอื่น ให้คำปรึกษาช่วยเหลือ แต่แม่ไม่ค่อยชอบให้ใครมาแนะนำอะไรแม่”

ทางเข้าที่ฉันสร้างสัมพันธ์กับแม่คือการฟังอย่างลึกซึ้งและตระหนักถึงการฟังที่ใส่ใจ ไม่ตัดสิน ไม่รีบแนะนำหาทางออกให้ หรือวินิจฉัยวิเคราะห์ใด ๆ

แม่เล่าถึงชีวิตของแม่ที่เติบโตโดยการพึ่งพิงตัวเอง ความสัมพันธ์ที่ไม่ราบรื่นของคนใกล้ชิด การเลี้ยงลูกทั้งสองคนเพียงลำพัง สามีรับราชการอยู่ต่างจังหวัด การวางแผนดำเนินชีวิตที่ต้องเลี้ยงดูญาติผู้ใหญ่อีกหลายคนที่แม่ต้องรับผิดชอบ น้ำเสียงที่อ่อนโยน ความภาคภูมิใจและรอยยิ้มปรากฏบนใบหน้า แม้จะมีคำพูดบ่นว่าเหนื่อยสุด ๆ แต่แววตาของแม่ก็ฉายแววแห่งความสุขและความสำเร็จในหน้าที่การงานของลูกสาวทั้งสองคน การเล่าเรื่องของแม่ได้ข้อมูลที่ลึกซึ้ง และยังช่วยคลี่คลายสิ่งที่ค้างคาใจ ทำให้นึกถึงคำถามที่คนมักจะถามฉันเสมอว่า “มีวิธีการพูดอย่างไรให้ผู้ป่วยปรับเปลี่ยนและยอมรับความจริงในระยะสุดท้าย”

แท้จริงการดูแลผู้ป่วยไม่ว่าระยะไหน ต้องเริ่มต้นจากความเข้าใจและยอมรับความรู้สึกทั้งหมดในตัวผู้ป่วยก่อน ในความปรารถนาดีของเรา บางทีก็พลั้งเผลอรีบปลอบโยน “ไม่เป็นไร สู้ ๆ ๆ หรือว่า หายเร็ว ๆ นะ” ฯลฯ หรือพูดสัจธรรมให้ผู้ป่วยรีบยอมรับ ไม่ได้เปิดโอกาสให้ผู้ป่วยได้เปิดเผยความเปราะบาง หรือร้องไห้ให้กับความเสียใจ การปลุกเร้าให้ผู้ป่วยต้องเข้มแข็งตลอดเวลาโดยไม่ได้ดูจังหวะ ไม่ได้สังเกตภาษากายของผู้ป่วย สิ่งเหล่านี้อาจกลายเป็นการยัดเยียด ทำให้ผู้ป่วยอึดอัด และนำพาให้ความสัมพันธ์นั้นแย่ลง

นึกถึงที่พ่อ นายแพทย์ประสาน ต่างใจ ทำให้เห็นเป็นให้ดู เวลาพ่อพาฉันไปเยี่ยมผู้ป่วยที่ศุขเวท ท่านมักจะย้ำเสมอว่า “คำพูดที่ดีที่สุดคือคำพูดที่พูดถึงความเป็นธรรมดาทั่วไปที่มนุษย์รู้สึก” พ่อจะเดินไปสัมผัสมือคนไข้ บางรายก็โอบกอด ถามว่า “ตอนนี้ยังกลัวตายอยู่ไหม” ผู้ป่วยก็จะยิ้มและเล่าสิ่งที่อยู่ภายในใจให้พ่อฟัง ส่วนใหญ่จะเป็นผู้สูงอายุ เป็นอัลไซเมอร์ แต่เวลาได้ยินเสียงฝีเท้าของพ่อเดิน ผู้ป่วยเหล่านี้จะจำได้ ทุกเตียงจะผงกหัวขึ้นและยื่นมือให้พ่อสัมผัส อดีตของบางคนมีฐานะหน้าที่การงานทางสังคมที่ดี บางคนก็เป็นถึงท่านผู้หญิง อดีตดาวจุฬา คนดังทางสังคม พ่อก็จะยิ้ม ๆ... พูดน้อยมาก ใช้สัมผัสเป็นการสื่อสารเยอะ พ่อจะกอดคนไข้นิ่ง ๆ ชั่วขณะหนึ่ง เดินทำแบบนี้ทุกเตียง

ฉันเอาประสบการณ์เหล่านี้มาดูแลแม่แดง น่าแปลกที่พอแม่แดงยิ่งเล่า ยิ่งพูดให้เราฟังมากเท่าไหร่ กลับกลายว่าช่วยให้แม่ยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นได้โดยไม่ต้องแนะนำหรือให้คำปรึกษา ไม่จำเป็นต้องไปรื้อปมในอดีตมาเยียวยา ให้อาหารเมล็ดพันธุ์แห่งความทุกข์นั้นเติบโต

ฉันชวนให้แม่แดงจดจ่อกับสิ่งดีงาม ความสามารถดูแลคนอื่น ๆ ให้มีความสุขความสำเร็จ สิ่งเหล่านี้เป็นพลัง เป็นอาหารที่หล่อเลี้ยงเมล็ดพันธุ์แห่งความสุข ยอมรับความเป็นจริง ยิ้มรับกับความป่วยไข้ ก็เลยเป็นที่มาให้แม่แดงทำ Living Will ความต้องการครั้งสุดท้ายของชีวิต เป็นคนแรกของโรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์

ณ ห้อง 103 ตึกสมเด็จย่า โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์ เราสร้างบรรยากาศให้แม่แดงมีความสุขสงบ เปิดคลื่นสถานีวิทยุธรรมะที่แม่ชอบฟังประจำแทนการเปิดทีวี นิมนต์พระหลวงพ่อที่แม่แดงศรัทธามาให้ใส่บาตรหลายครั้ง ถวายสังฆทาน ทำบุญ บางวันเราก็มาทำวัตรสวดมนต์ให้แม่แดงฟัง หากวันไหนที่แม่รู้สึกตัวก็จะพึมพำยกมือพนมสวดไปด้วย ทั้งหมดนี้เพื่อก่อให้เกิดบรรยากาศสนามพลังงานที่เอื้อให้จิตสุดท้ายของแม่แดงซึ่งกำลังจะออกจากร่างเป็นจิตที่เป็นกุศล

การได้คลุกคลีเป็นเพื่อนกับแม่แดงในวาระสุดท้าย ทำให้ฉันได้เรียนรู้อย่างมากมายในการทำ Palliative Care หรือองค์ความรู้ในการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย ซึ่งไม่ได้อยู่ในตำรับตำรา หนังสือ หรือโครงสร้างทฤษฎีใด ๆ ที่

อ่านแล้วท่องจำเอามาดูแล หากสิ่งเหล่านี้มีอยู่แล้วในภูมิปัญญาวิถีดั้งเดิมของพ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย บรรพบุรุษของเราทั้งสิ้น เพียงการใส่ใจ ให้ความเคารพ ให้คุณค่ากับความต้องการของผู้ป่วยและญาติ

ให้การเดินทางช่วงสุดท้ายของชีวิตเป็นช่วงเวลาแห่งการให้ความหมายต่อชีวิต ให้ความหมายต่อมิตรภาพ ความสัมพันธ์ และร่องรอยบางประการที่ยังคงอยู่ เป็นสัญลักษณ์ว่าครั้งหนึ่งเราได้พบกับใครบางคน ได้อยู่ร่วมกับใคร เราเกิดมาเพื่ออะไร



กรณีที่ 8 **ยาระงับปวด...**

(จากเฟซบุ๊ก วันที่ 5 กุมภาพันธ์ 2557)

สม อายุ 18 ปี เด็กสาวจากเมืองลา ประเทศพม่า เธอเดินข้ามฝั่งจากด่านท่าขี้เหล็กมาหาเงินในแม่สายตั้งแต่แปดขวบ โดยการแต่งชุดชาวเขาถ่ายรูปกับนักท่องเที่ยวตรงป้ายเหนือสุดแดนสยาม ด้วยใบหน้าที่สวยสะดุดตาจึงมีคนชวนเธอไปทำงานร้านอาหารในเมืองซึ่งมีรายได้ดีกว่า จากเด็กล้างจานพูดภาษาไทยชัดจนพัฒนาเป็นเด็กเสิร์ฟ ตำแหน่งสูงสุดคือสาวเชียร์เบียร์ยี่ห้อดัง

สมเป็นมะเร็งต่อมน้ำเหลือง เธอไม่บอกให้ใครรู้ จนวันหนึ่งร่างกายที่ทำงานอย่างหนักทรุดโทรมลงและเป็นที่สงสัยของเพื่อน ๆ และนายจ้างต่างก็คาดเดากันไปต่าง ๆ นานาถึงอาการป่วยของเธอ

ฉันรู้เรื่องราวโดยเธอเล่าให้ฟัง

“หนูรู้จักพี่จากเรื่องเล่าของพี่แสงหล้าที่คนเล่าต่อ ๆ กันมา หากหนูเลือกได้หนูก็อยากตายแบบพี่แสงหล้า”

“อะไรที่สมคิดว่าจะตายอย่างพี่แสงหล้าไม่ได้” ฉันถาม

เธอนิ่ง จนฉันอึดอัด เสียงที่แหบอยู่ในลำคอพอจะบอกให้ฉันได้ยินถึงสิ่งที่เธอกังวล

“กังวลเรื่องค่าใช้จ่ายในการรักษา หนูไม่อยากกลับบ้าน ต้องเสียค่าใช้จ่ายหลายตังค์ เพราะอยากเอาเงินเก็บก้อนสุดท้ายที่เหลือให้แม่กับน้อง”

ฉันเดินออกจากโรงพยาบาลทั้งๆ ที่ยังคิดไม่ออกว่าจะทำอย่างไรต่อไปดี ก็เลยแวะไปคุยกับเพื่อนๆ ของสมที่ห้องเช่า วาระสุดท้าย สมอยากกลับมาที่ห้องเช่า แวดล้อมด้วยเพื่อนๆ ที่มาอยู่ต่างบ้านต่างเมืองอย่างเธอ

ฉันให้เม้ยเพื่อนสนิทของสมติดต่อแม่ของสมและอาจต้องไปรับที่ด่านท่าขี้เหล็ก เรื่องยากที่ฉันต้องเจอคือการเจรจากับเจ้าของห้องเช่าที่มีเสียงเล่าลือจากมุมผู้เช่าไม่ค่อยจะดีนัก เคล็ดลับของฉันก็คือการตั้งจิตอธิษฐานขอบารมีจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่อยู่ในจักรวาลนี้ เอื้อให้สมได้ทำตามความปรารถนาก่อนตายของเธอ แล้วปาฏิหาริย์นั้นก็มีจริง โดยมีเงื่อนไขว่า เพื่อนๆ ของสมจะไม่ย้ายไปเช่าที่อื่น จะช่วยหาลูกค้าเพิ่มให้ เพราะว่าห้องเช่ายังว่างอีกหลายห้อง

เมื่อแม่และน้องชายของสมมาถึง สมได้กลับมาอยู่ห้องเช่าแล้ว แววตาเธอเป็นประกายสดใส น้ำตาเอ่อล้น

“ค่าใช้จ่ายในการเดินทางของแม่และน้องมีคนใจบุญรับผิดชอบ” ฉันบอกถึงสิ่งที่เธอยังกังวล

อาการปวดมะเร็งของสมเป็นอุปสรรค ทำให้เธอไม่สามารถครองสติได้ สมมีอาการเพ้อและโวยวายด่าทอคนรอบข้างเป็นภาษาพม่า ฉันให้น้องชายจับมือและบอกวิธีการนวดให้พี่สาว ให้แม่เข้ามาอยู่ใกล้ๆ แทนการถอยห่างเพราะกลัวทำอะไรไม่ถูกใจลูก

ท่าทีแรก ๆ แม่ของสมดูเก้ ๆ กัง ๆ ฉันลองแนะว่าให้มองสมอย่างเด็กน้อย เด็กหญิงตัวเล็ก ๆ ที่เคยดูแลตอนเด็ก ๆ สักพักท่าทีแม่ของสมเริ่มเปลี่ยน เธอเอามือซ้อนศีรษะของลูกสาว ดึงหมอนออก ใช้ตักของเธอแทนหมอนให้ลูกหนุน สองมือสัมผัสใบหน้า ลูบศีรษะ เส้นผม ไม่มีถ้อยคำใด ๆ เปล่งจากปากเธอ เป็นพลังงานเป็นภาษารักที่เธอสื่อสารกับลูก เธอกล่อมลูกสาวตัวน้อย ๆ ในเวลาที่เปราะบางที่สุด

สมนิ่งและสงบ หายใจช้าและแผ่วเบาลง เม้ยเอาเงิน 4,400 บาทมาวางในมือสม ฉันช่วยประคองให้สมเอาเงินเก็บสะสมก้อนสุดท้ายที่เหลือของเธอให้แม่ด้วยมือของเธอเอง เป็นความปรารถนาสุดท้ายของสม น้ำตาเธอไหลเป็นทาง มีน้องชายคอยเช็ดให้

“พระเจ้าให้ของขวัญเธอโดยการเกิดมาทำหน้าที่ลูกสาวให้ดีที่สุด ตอนนี้เธอได้ทำหน้าที่นี้อย่างสมบูรณ์แล้ว เธอเหนื่อยมานักแล้ว ขอให้เธอได้พักผ่อน ขอให้เอาใจมาอยู่ที่ตักสัมผัสของแม่ เอาใจมาอยู่ตรงนี้ เธอไม่ได้เหงา โดดเดี่ยว อ้างว้าง เดียวดาย ขอให้รับรู้ สัมผัสพลังงานของความรักของแม่ ของน้องชาย ของเพื่อนสนิท ที่อยู่รายล้อมรอบตัวในห้องนี้ เหนื่อยมานักแล้ว ‘การตาย’ ก็คือการที่เธอได้พักผ่อน ถ้าเธอพร้อม พระองค์จะมารับเธอด้วยพระองค์เอง และพระองค์จะประทานบำเหน็จรางวัลที่เธอได้กระทำหน้าที่ของลูกสาว”

สมจากไปอย่างสงบ

ตีสามยี่สิบนาที พวกเราช่วยกันประกอบพิธีทางศาสนาคริสต์ซึ่งสมและแม่นับถือศรัทธา ฉันต้องขอบคุณมวลมหาประชามิตรทั้งหลายที่ร่วมด้วยช่วยกันรับเป็นเจ้าภาพช่วยเหลือค่าใช้จ่ายโดยไม่แบ่งแยกเชื้อชาติ ศาสนา ขอบคุณความตายของสมที่สอนให้ฉันได้ตระหนักถึงศรัทธาว่ามนุษย์มีเมล็ดพันธุ์แห่งความดีงามอยู่ในตัวเอง



กรณีที่ 9 **ฟ้าหลังฝนสวยงามเสมอ**

(จากเฟซบุ๊ก วันที่ 15 มีนาคม 2555)

“ฟ้าหลังฝนสวยงามเสมอ” ฉันได้ยินประโยคนี้บ่อย ๆ วันนี้รู้สึกว่าไม่ได้แค่สวยงาม หากแต่มีพลังมากมายที่จักรวาลให้กับเรา ขอบคุณธรรมชาติที่สะท้อนความจริงให้เห็น

ก่อนหน้านี้หมอกควันถูกปกคลุมไปทั่วจังหวัดเชียงราย ผู้คนป่วยไข้กันมากมายไม่เว้นแม้กระทั่งตัวฉัน...และมีอีกหนึ่งชีวิตที่ต้องจากลาขณะพระอาทิตย์ใกล้จะลับขอบฟ้า

พี่แจ็คขับรถมารับฉันที่บ้าน ให้ไปดูอาการของลุงเจษ พ่อพี่แจ็ค ซึ่งตอนนี้อาการทรุดลง ระหว่างการเดินทาง พี่แจ็คพูดเปรย ๆ ขึ้น “พี่คิดถึงแต่อดีต กังวลกับอนาคต แต่สิ่งเดียวที่พี่ไม่รู้คือ ตัวเองกำลังจมไปกับความทุกข์ในปัจจุบัน”

“พี่ก็เลยต้องมีกิจกรรมทำตัวให้ยุ่ง ๆ อยู่ตลอดเวลา เป็นคนเก่ง ฉลาด เป็นคนดีที่ถูกสังคมยกย่อง เป็นที่รักของคนทั่วไป ประสบความสำเร็จ” ฉันเอ่ยต่อ

“ใช่...แต่ในครอบครัวพี่กลับล้มเหลว”

“ตอนนี้พี่รู้สึกอย่างไรกับตัวเองล่ะ”

“เกลียดตัวเอง” น้ำเสียงชัดถ้อยชัดคำ ใบหน้านิ่งเฉย แต่น้ำตาไหลอาบสองแก้ม

ฉันพูดว่า “มันยากที่จะให้อภัย ความรู้สึกถ้าหากกดปุ่มได้เหมือนรีโมตคอนโทลคงดี ความเกลียดชังอีกด้านหนึ่งก็คือความรัก...ความเกลียดชังกัดกร่อนหัวใจให้เป็นทุกข์ จิ๋มก็ใช้เวลาสามสิบกว่าปีเหมือนกันแหละพี่ ถ้าหากใครยิ่งมาบอกว่า ‘ให้อภัยสิ’ ยิ่งยากหนักเข้าไปใหญ่ มันจะแข่แข็งอยู่อย่างนั้นแหละ เราลองมองให้ทะลุลงไปที่ข้างในตัวพ่อมากกว่าพฤติกรรมที่เห็นที่แสดงออก พ่อก็อาจจะมีบาดแผลของพ่อจากอดีตที่ไม่ได้รับการเยียวยา อะไรที่เราเกลียดในตัวพ่อ บางทีมันก็มีอยู่ในตัวเรา และเราก็เกลียดสิ่งนั้นในตัวเอง บางช่วงจังหวะของชีวิต พ่อก็มีฐานะเป็นมนุษย์ธรรมดาคนหนึ่งทำดีที่สุดเท่าที่คิดว่าทำได้” รถแล่นถึงที่หมาย ก่อนลงจากรถฉันจับมือพี่แจ็คทั้งสองข้างบีบกระชับแทนคำพูดว่า “ฉันสัมผัสรับรู้ความทุกข์ของพี่ ให้เวลากับความเสียใจ ไม่แสแสร้งแกล้งเข้มแข็ง ร้องไห้กับความรู้สึกที่เรากำลังเผชิญ... จนรู้สึกว่านิ่งและสงบ”

พี่แจ็คสบตาพยักหน้า แล้วพาฉันเข้าบ้าน

ลุงเจษนอนหายใจแผ่วเบาไม่รู้สึกตัว มีป้าแพรแม่ของพี่แจ็คนั่งร้องไห้ใกล้ ๆ เตียง แว่บแรกหน้าพี่แจ็คบึ้ง ๆ ที่เห็นป้าแพรฟูมฟาย แล้วค่อย ๆ เปลี่ยนเป็นปกติ ฉันจับมือป้าแพรบอกให้ลองหายใจเข้าลึก ๆ ช้า ๆ หายใจออกยาว ๆ

หลาย ๆ รอบ เสียงสะอื้นค่อย ๆ แปรเปลี่ยนเป็นเสียงหายใจที่หนักแน่นมั่นคง ฉันเอามือป้าแพรไปจับกุมมือลุงเจษ ถามนำไปว่าป้าลองถ่ายทอดความรู้สึกของป้าที่มีต่อลุงเจษให้ลุงได้รับรู้ และอยากจะบอกกล่าวอะไร

“นึกถึงวันที่เราหนีตายด้วยกัน” ป้าพูดพร้อมรอยยิ้มที่มุมปาก “พี่พาฉันหนีออกจากบ้านแม่เล้าซอยสิบที่ขายผู้หญิง เรากระโดดหนีจากซานหลังบ้าน พี่จับมือฉันแน่นไม่ยอมปล่อย ฉุดให้ฉันลุกขึ้นวิ่งหนีพวกนักเลงที่ไล่ตามหลังจะมาลากตัวฉันกลับไป เราวิ่งสะดุดล้มลุกคลุกคลานกันมา เวลานั้นพี่ไม่เคยทิ้งฉัน...” ป้าแพรกลับมาร้องไห้สะอึกสะอื้นอีกครั้ง เสียงอู้อี้ฟังไม่ชัด แต่คงเป็นการสื่อสารที่ลุงเจษรับรู้ เพราะว่าเป็นการสื่อสารจากก้นบึ้งของหัวใจ

เหตุการณ์ครั้งนั้นอาจเจ็บปวดแต่ก็เป็นความทรงจำที่งดงามของป้าและลุง มันทำให้ร้องอ่อในใจ พอปะติดปะต่อภาพและรับรู้เข้าใจได้ว่าเพราะเหตุใดป้าแพรถึงได้รักและอภัยให้ลุงเจษได้ทุกครั้งที่ลุงทำผิดพลาด ป้าแพรมักจะถูกเพื่อน ๆ และคนที่สนิทสนมปรารถนาดีพูดเป็นเสียงเดียวกันให้เลิก ๆ กับลุงเจษเสียเถิด และหลายครั้งก็ถูกมองว่าโง่บ้าง แต่ป้าแพรก็นิ่งเฉย ไม่ว่าลุงเจษจะขี้เหล้า เจ้าชู้ เล่นการพนันผลาญเงิน บางครั้งก็ถึงขั้นทุบตีบ่อย ๆ จนมองหาเศษเสี้ยวความดียากมาก

พี่แจ็คทรุดตัวลงข้างเตียง กราบที่ปลายเท้าลุงเจษ กล่าวอโหสิกรรม “วันที่พ่อเก็บเสื้อผ้าใส่กระเป๋าออกจากบ้าน ผมกอดขาพ่อร้องไห้ ขอร้องไม่ให้พ่อไป พ่อแกะมือผมออก แล้วบอกว่า ‘พ่อสัญญาว่าวันหนึ่งพ่อจะ

กลับมา' ขอบคุณพ่อมากที่พ่อรักษาสัญญาที่ให้ไว้กับผม ไม่ว่าพ่อจะกลับมาสภาพไหน แต่พ่อก็ยังกลับมาที่บ้านหลังนี้อีกครั้งหนึ่ง ความจริงแล้วพ่อก็ยังรักผมอยู่เสมอใช่ไหม? คำถามที่พ่อมักจะถามเวลาเจอหน้ากัน กินข้าวหรือยัง ไปไหนมา หรือคำห้วงติงที่น่าเบื่อหน่ายชวนหงุดหงิดว่า...อย่าทำงานหนัก คงเป็นวิธีการบอกรักของพ่อกระมังที่ผมไม่เคยเฉลียวใจ พ่อทิ้งผมและแม่ไป จะเห็นหน้าพ่อก็ต่อเมื่อเงินหมดกระเป๋า ผมเกลียดขังพ่อ ผมคิดว่าพ่อผมไม่เอาไหน ไม่รับผิดชอบ เกาะผู้หญิงกิน แต่ความจริงแล้วพ่อผมเป็นฮีโร่สำหรับผู้หญิงอย่างแม่" เสียงพี่แจ็คเงียบหายไปเปลี่ยนเป็นเสียงสะอื้นซบหน้ากอดขาลุงเจษ

ฉันกระซิบพูดข้างหูลุงเจษ ลุงไม่ได้โดดเดี่ยว มีคนที่รักลุงและคนที่ลุงรักอย่างไม่มีเงื่อนไขทั้งสองคนอยู่ข้างลุง

ในเวลานี้ ลุงจำได้ไหม ความรู้สึกประทับใจ ภาคภูมิใจที่ลุงช่วยผู้หญิงที่ลุงรักที่สุดในเวลานั้นให้หนีออกจากซ่อง หัวใจมันพองโตแค่ไหนที่ได้ปกป้องดูแลผู้หญิงที่เรารักได้สำเร็จ ลุงเป็นที่รักของป้าแพรกับพี่แจ็ค สองคนกำลังกุมมือลุงอยู่ขณะนี้

ขอให้ลุงน้อมนำหัวใจแห่งความกล้าหาญเด็ดเดี่ยวในวันนั้นเผชิญหน้าสู่ประตูแห่งภพภูมิใหม่นะ

บทตาม
เราทุกคนสามารถดูแล ผู้ป่วยระยะสุดท้ายได้

เคยมีผู้กล่าวไว้ว่าเราทุกคนควรมีโอกาสสักครั้งหนึ่งในชีวิตที่จะดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย นอกเหนือจากเป็นการทำกุศลอันยิ่งใหญ่ต่อเพื่อนมนุษย์ การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายจะทำให้เราได้เรียนรู้สัจธรรมของชีวิตที่ว่าด้วยความไม่เที่ยงแท้แน่นอนของสังขาร ขณะเดียวกันยังเป็นการเตรียมตัวเองเพื่อรับมือกับความเจ็บป่วยที่สักวันหนึ่งจะต้องมาเยือนอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

เรื่องราวของอรทัยเผยให้เห็นว่า การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายไม่ใช่ความรับผิดชอบของบุคลากรทางการแพทย์เพียงฝ่ายเดียว ตรงกันข้ามใครๆ ก็สามารถดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายได้ หากคนคนนั้นเตรียมใจยอมรับกับสิ่งที่จะเกิดขึ้นตรงหน้า พร้อมที่จะเปิดใจเรียนรู้และฝึกฝนสิ่งที่ควรและไม่ควรทำในการดูแลผู้ป่วยโดยไม่จำเป็นต้องผ่านหลักสูตรอย่างเป็นทางการใดๆ ดังเช่นประสบการณ์ของอรทัยที่แสดงให้เห็นว่า แท้จริงแล้วมนุษย์เราล้วนมีทักษะในการดูแลผู้อื่นเป็นพื้นฐานอยู่แล้ว หากแต่ยังไม่มีสถานการณ์ปรากฏจึงยังไม่เคยหยิบมาใช้ ทักษะสำคัญอยู่ที่การเปิดใจรับฟังอีกฝ่ายอย่างลึกซึ้งและเฝ้าสังเกตดูว่าอะไรคือคุณค่าและสิ่งที่ผู้ป่วยให้ความสำคัญสุดท้าย “ประตู” ที่จะนำผู้ป่วยสู่การตายอย่างสงบจะค่อยๆ เผยปรากฏขึ้นเองอย่างลงตัวและน่าอัศจรรย์ใจ



งาน “ส่ง” ผู้ป่วยระยะสุดท้ายมิใช่แค่งานของจิตอาสาอย่างอรทัยเท่านั้น ญาติหรือคนใกล้ชิดควรถือเป็นโอกาสสำคัญที่จะดูแลผู้ป่วยด้วยตัวเองให้มากที่สุด เนื่องด้วยการดูแลผู้ป่วยจะเป็นหนทางหนึ่งที่ทำให้เราได้ทำดีกับคนที่เรารักเป็นครั้งสุดท้าย และเป็นโอกาสสุดท้ายที่จะได้บอกลาหรือปลดเปลื้องเรื่องราวค้างคาใจที่มีต่อกัน และมีไม่น้อยที่ความตายที่ปรากฏตรงหน้าเป็นตัวกระตุ้นให้เราได้คิดและใช้ชีวิตที่แตกต่างไปจากเดิม



รู้จักเธอ **อรทัย ซะฟู**

อรทัย ซะฟู หรือจิ๋ม เกิดและเติบโตที่จังหวัดเชียงราย แม่ป่วยด้วยโรควิกลจริตตั้งแต่แยกทางกับพ่อ และต่อมาเส้นเลือดในสมองแตกและเสียชีวิตตอนเธออายุได้เจ็ดขวบ การเติบโตที่พ่อแม่แยกทางกันและต่อมากลายเป็นเด็กกำพร้า อยู่ในความดูแลของตาและยาย ทำให้เธอมีชีวิตวัยเด็กที่โดดเดี่ยวและต้องพึ่งตัวเองด้วยการค้าขายสิ่งของสารพัดเท่าที่เด็กจะทำได้มาตั้งแต่ชั้นประถม ต่อเนื่องมาจนถึงระดับมหาวิทยาลัย สิ่งนี้เองที่ทำให้เธอเชื่อมั่นในตัวเองและไม่เคยง้อใคร

เราอาจไม่มีโอกาสได้รู้จักเธอ หากผู้หญิงเก่งอย่างเธอไม่ป่วยเป็นมะเร็งปอดเมื่อเพิ่งเรียนจบมหาวิทยาลัยในวัยยี่สิบต้น ๆ โชคดีที่เธอมีเงินเก็บจากการทำงานจำนวนหนึ่ง ซึ่งมากพอที่จะนำมารักษาตัวอย่างเต็มรูปแบบในโรงพยาบาลเอกชนชั้นนำของประเทศ

เมื่อมะเร็งหายไป เธอยิ่ง “อหังการ” มากยิ่งขึ้น ก็จะมีใครสักคนที่สามารถเอาชนะโรคมะเร็งได้ ทว่าเจ็ดปีต่อมามะเร็งกลับมาเยือนอีกครั้งและรุนแรงกว่าเดิม เมื่อต่อสู้สุดกำลังแต่กลับพ่ายแพ้ เธอจึงย้อนกลับมาใคร่ครวญเส้นทางชีวิตของตัวเองอีกครั้ง แล้วจึงพบว่าทั้งวิธีคิดและวิถีการดำเนินชีวิตที่ผ่านมา “ผิดทาง” อย่างสิ้นเชิง...การพุ่งเป้าไปที่การรักษาตัวโรคด้วยการกินอาหารที่ดีต่อสุขภาพเพียงอย่างเดียว แต่จิตใจยังเต็มไปด้วยทิฏฐิมานะและความโกรธแค้นอาฆาตคือการเชื้อเชิญให้มะเร็งเกิดซ้ำอีกครั้ง

เมื่อตระหนักรู้จึงยอมศิโรราบและอยู่ร่วมกับมะเร็ง ด้วยการปรับความคิดและวิถีชีวิตยิ่งกว่าหน้ามือเป็นหลังมือ เธอผันตัวเองจากผู้รับกลายเป็นผู้ให้ เธอหยุดการทำงานเพื่อเพิ่มยอดเงินในบัญชี หันมาทำงานจิตอาสาดูแลเด็กผู้ป่วยเรื้อรังและผู้ป่วยระยะสุดท้ายอย่างต่อเนื่อง จนบัดนี้ผ่านมาเกือบสิบปีแล้ว

ชีวิตผันเปลี่ยนราวกับตัวเอกของนิยายที่โลดแล่นจากด้านมืดสู่ด้านสว่าง ทุกวันนี้เธอมีความสุขง่ายขึ้น เธอหันมาชื่นชมกับความงามอันเรียบง่ายและหาได้รอบตัวอย่างดอกไม้หรือแสงตะวัน เธอใช้เวลาส่วนหนึ่งไปกับงาน “ยาใส้” คืองานอบรมเกี่ยวกับการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายให้แก่บุคลากรทางการแพทย์ และงานอบรมศิลปะกับการดูแลคุณคุณภาพชีวิตผู้ป่วยโรคเรื้อรัง (อาทิ งานองค์กรแห่งความสุข โรงพยาบาลคุณธรรม สุขกับภาระงาน) ซึ่งเป็นงานที่ได้รับค่าตอบแทนที่จำเป็นของชีวิต และใช้เวลาอีกส่วนหนึ่งไป

“ถึงงานยาใจจะเยอะกว่า แต่จิ๋มไม่ลำบาก รู้สึกว่ามีสิ่งเกื้อหนุนเรา พอเราให้คนอื่นมากเท่าไร เขาก็ดูแลเรามากเท่านั้น เราทำงานให้คนป่วย เขาไม่จำเป็นต้องมาให้จิ๋ม คนอื่นก็จะดูแลเราต่อ มันเป็นระบบนิเวศ เราทำได้โดยไม่ต้องกังวลว่าเดือนนี้จะมีเงินไปจ่ายตรงนั้นตรงนี้หรือไม่ พอเราวางใจ ทุกอย่างก็จะดีเอง”

กับงาน “ยาใจ” คือการอาสาดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายตามแต่จะมีผู้เรียกหา ทั้งที่เชียงราย พิษณุโลก เชียงใหม่ และกรุงเทพฯ ทั้งสองงานเป็นสิ่งคู่ขนานที่หล่อเลี้ยงซึ่งกันและกัน

“ถึงงานยาใจจะเยอะกว่า แต่จิ๋มไม่ลำบาก รู้สึกว่ามีสิ่งเกื้อหนุนเรา พอเราให้คนอื่นมากเท่าไร เขาก็ดูแลเรามากเท่านั้น เราทำงานให้คนป่วย เขาไม่จำเป็นต้องมาให้จิ๋ม คนอื่นก็จะดูแลเราต่อ มันเป็นระบบนิเวศ เราทำได้โดยไม่ต้องกังวลว่าเดือนนี้จะมีเงินไปจ่ายตรงนั้นตรงนี้หรือไม่ พอเราวางใจทุกอย่างก็จะดีเอง” อรทัยบอกเล่าถึงการใช้ชีวิตในปัจจุบันด้วยใบหน้าเปี่ยมรอยยิ้มและดวงตาเป็นประกาย

ความสุขเหล่านี้เธอได้มาจากการเรียนรู้จากความทุกข์ พอผ่านความทุกข์ยากเหล่านั้นมาได้และย้อนกลับไปดูเรื่องราวในอดีต เธอบอกว่าการเป็นเด็กกำพร้า ความโกรธแค้นอาฆาต ความถือดี และการเป็นมะเร็งถึงสองครั้งล้วนเป็นทุนของชีวิตที่ทำให้เธอใช้ชีวิตเช่นทุกวันนี้ได้ นี้คือของขวัญของชีวิตอันล้ำค่า



เกี่ยวกับโครงการ**ชุมชนกรุณาเพื่อการอยู่และตายดี**

เพราะการเผชิญความสูญเสียเป็นประสบการณ์ครั้งสำคัญของชีวิต หน้าที่การดูแลผู้ป่วยระยะท้ายและการตายดี จึงไม่อาจจำกัดเพียงครอบครัว บุคลากรสาธารณสุข เท่านั้น หากเป็นความรับผิดชอบของทุกคน

แม้จะไม่ใช่ผู้เชี่ยวชาญ แต่เราทุกคนสามารถมีส่วนช่วยเหลือได้ตาม ศักยภาพ ความสามารถ และบทบาทหน้าที่ที่เป็นอยู่ ขอเพียงมีความกรุณา เห็นอกเห็นใจผู้ที่กำลังเผชิญความสูญเสีย แม้การช่วยเหลือเพียงเล็กน้อย อาจส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยอย่างมาก

ชุมชนกรุณา คือแนวทางการสร้างความเข้มแข็งของชุมชน ให้สามารถ ดูแลผู้เผชิญความสูญเสีย ทั้งผู้ป่วย ครอบครัว และผู้ดูแลโดยเน้นการ ป้องกันความทุกข์ การบรรเทาความรุนแรง และการเยียวยาฟื้นฟู ผ่านการ สร้างความร่วมมือระหว่างภาคสุขภาพและภาคสังคม การทำงานโดย วิเคราะห์ระบบนิเวศน์ในชุมชน

การขับเคลื่อนชุมชนกรุณา สามารถทำงานให้ความช่วยเหลือใน หลายระดับ ตั้งแต่ระดับบุคคล ระดับกลุ่มองค์กร ระดับโครงสร้างนโยบาย หรือในระดับวัฒนธรรมของสังคม

เกี่ยวกับกลุ่ม **Peaceful Death**

เราคือกลุ่มเพื่อนกิจกรรมที่สนับสนุน “การอยู่ดีและตายดี”ของคนในสังคมไทย เราผลิตเนื้อหา เครื่องมือการเรียนรู้ จัดกิจกรรมเรียนรู้ชีวิตและความตายที่ง่ายต่อการเข้าถึงสำหรับผู้สนใจ เราหวังเป็นกลไกหนึ่งที่ช่วยสร้างสภพแวดล้อมทางสังคมให้เอื้อต่อการจากไปอย่างสงบ

Peaceful Death ทำงานร่วมกับภาคีขับเคลื่อนคุณภาพชีวิตช่วงท้ายและการตายดี ภาคประชาสังคม หน่วยงานสุขภาพ โรงพยาบาลและชุมชนท้องถิ่น เรายินดีเป็นเพื่อนที่พร้อมแบ่งปันคำแนะนำเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพระยะท้าย โดยหวังเป็นอย่างยิ่งว่า การดำเนินงานของเรา จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ป่วย ครอบครัว ทั้งในยามที่สุขภาพดี และยามที่ความจริงของชีวิตได้ปรากฏ

ในปี 2561 - 2563 Peaceful Death ได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ดำเนินโครงการ “ชุมชนกรุณาเพื่อการอยู่และตายดี” โดยการผลิตเนื้อหาแนวคิด และรูปธรรมของการสนับสนุนสุขภาวะของผู้ป่วยระยะท้าย ครอบครัวรวมทั้งผู้ผ่านความสูญเสีย นอกจากนี้ยังผลิตหลักสูตร บทความ เครื่องมือการเรียนรู้และกิจกรรมที่เกี่ยวข้องอีกด้วย

ท่านสามารถติดตามการดำเนินงานของเราได้ที่ช่องทางดังนี้

เว็บไซต์: www.peacefuldeath.co

Facebook: Peaceful Death

Youtube: Peaceful Death

ซื้อหนังสือหรือสื่อการเรียนรู้ได้ที่ Line: @peacefuldeath

สื่อและเครื่องมือสำหรับการช่วยเหลือ ดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย โครงการชุมชนกรุณาฯ



สมุดเบาใจ

เพื่อการวางแผนดูแลล่วงหน้า



เกมไพ่ ไขชีวิต

เกมสร้างบทสนทนาเรื่องชีวิตและความตาย อย่างง่ายและสนุก



ไพ่ฤดูฝน

ไพ่ดูแลใจสำหรับดูแลผู้ป่วยและผู้ดูแล

ดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

https://peacefuldeath.co/shop





โรคมะเร็งไม่ใช่จุดจบของชีวิต
แต่อาจเป็นการเริ่มต้นใหม่
เราเลือกที่จะมองบวกหรือลบก็ได้
จะปล่อยให้โรคร้ายมากำหนดชะตาชีวิตของเรา
หรือจะให้โอกาสปรับเปลี่ยนตัวเอง
กลับมากำหนดชะตาชีวิตของตนเอง
การแพ้หรือชนะ ไม่ได้อยู่ที่การจากไป
แต่อยู่ที่การใช้ชีวิตในขณะที่มีลมหายใจ
อย่างมีความหมาย

peaceful death

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

ราคา 120 บาท
9 786163 933218