
peaceful
death
โอบกอดความเศร้า
ประสบการณ์เยียวยาจิตใจ
หลังผู้เป็นที่รักจากไป
ภัสน์วจี ศรีสุวรรณ์



โอบกอดความเศร้า

ประสบการณ์เยียวยาจิตใจหลังผู้เป็นที่รักจากไป



ผู้เขียน	ภัสน์วจี ศรีสุวรรณ์
บรรณาธิการต้นฉบับ	เอกภพ สิทธิวรรณธนะ
กองบรรณาธิการ	Peaceful Death
ภาพปกและภาพประกอบ	Go with the Flow-er
ออกแบบปกและรูปเล่ม	วิจิตรา เตรตระกูล
ISBN	978-616-393-349-2
พิมพ์ครั้งแรก	พฤษภาคม พ.ศ 2564
จำนวน	2,000 เล่ม
พิมพ์ที่	โรงพิมพ์สามลดา
จัดทำโดย	โครงการชุมชนกรุณาเพื่อการอยู่และตายดี กลุ่ม Peaceful Death สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) 99/8 ซอยงามดูพลี แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาธร กทม.
Facebook Fanpage	Peaceful Death
สั่งซื้อได้ที่	ร้านเบาใจ www.shopee.co.th/baojai

คำนิยม

ความพลัดพรากจากบุคคลอันเป็นที่รัก เป็นความสูญเสียที่ไม่มีใครปรารถนา แต่เมื่อถึงเวลา ก็ไม่มีใครหลีกเลี่ยงได้เช่นกัน

'โอบกอดความเศร้า' ชวนให้ระลึกถึง เรื่องราวของนางกีสาโคตมีที่โศกเศร้าสะเทือนใจจากการสูญเสียบุตรชาย นางไม่ยอมให้ใครนำศพลูกไปเผา อุ้มบุตรที่ตายแล้วเข้าสะเอว ร้องไห้น้ำตานองหน้า เที่ยวเพ้อหาผู้ที่จะสามารถช่วยให้บุตรชายฟื้นคืนชีพ จนกระทั่งได้พบกับพระพุทธเจ้า

ด้วยพุทธอุบายที่มอบหมายให้นางหาเมล็ดพันธุ์ผักกาดหนึ่งหยิบมือจากครอบครัวที่ไม่เคยมีคนตายเพื่อนำมาปรุงยาทำให้นางเรียนรู้และตื่นกับความจริงที่ว่า บ้านที่ไม่มีใครตายเลยนั้นไม่มี ทุกครอบครัวล้วนเคยผ่านประสบการณ์สูญเสียใครสักคนมาแล้วทั้งสิ้น หาใช่นางและบุตรชายเท่านั้นที่ต้องประสบกับเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์เช่นนี้

ขออนุโมทนากับกัลยาณมิตรทั้ง 11 ท่าน ที่เมตตาแบ่งปันประสบการณ์อันมีค่าในภาคสี่ เชื่อว่าผู้อ่านจะเห็นได้ว่า เราไม่ได้

โดดเดี่ยว ไม่ใช่เรื่องแปลกที่ใครสักคนจะ ‘รู้สึก’ หรือ ‘กลับมารู้สึก’ คนที่รู้สึกไม่ใช่คนอ่อนแอ ไม่ใช่คนไร้เหตุผล ไม่จำเป็นที่จะต้องเก็บหมก ทำเป็นเข้มแข็ง ทำเป็นลืม หรือรู้สึกอับอาย แต่ก็ไม่มีความจำเป็นที่ผู้ประสบกับความสูญเสียจะต้องอยู่กับความโศกเศร้าตลอดไปด้วยเช่นกัน หนทางในการเยียวยาและเติบโตจากความโศกเศร้านั้นมีอยู่ และหนทางก็ไม่ได้มีทางเดียว เราสามารถเลือกประยุกต์วิธีการ หาแนวทาง และเครื่องมือที่เหมาะกับเรา ในภาคที่ห้า มีคำแนะนำเครื่องมือในการเยียวยาอย่างน้อย 4 เครื่องมือที่เราสามารถทดลองใช้ได้

แม้ความโศก ความเศร้าหมอง ความร่ำไรรำพัน จะเป็นเรื่องของอารมณ์ เรื่องของจิตใจ มิใช่สมอง แต่ก็ใช่ว่าอารมณ์หรือจิตใจจะไร้เหตุไร้ผล อารมณ์ก็มีเหตุมีผล และมีธรรมชาติของอารมณ์ กล่าวคือ มีเหตุที่ส่งผลให้อารมณ์เกิดขึ้น... ให้อารมณ์ดำรงอยู่... ให้อารมณ์จบลง... ให้อารมณ์หวนกลับมาใหม่... หรือไม่กลับมาอีกเลย จึงเป็นประโยชน์อย่างยิ่งที่เราจะมาทำความเข้าใจถึงเหตุผลของความโศกเศร้า ในภาคหนึ่ง และเรียนรู้ธรรมชาติของความโศกเศร้าเสียใจในภาคสอง

ส่วนที่เปิดหูเปิดตาเปิดใจตนเองมากที่สุดน่าจะเป็นภาคสาม ที่ว่าด้วยการอยู่กับคนโศกเศร้าอย่างเข้าใจ อ่านแล้วสะท้อนใจว่า มีหลายประโยคที่เราเคยกล่าวไปตามมารยาท ด้วยความปรารถนาดี โดยไม่เคยพิจารณาในมุมผู้เศร้าโศก คงต้องระมัดระวัง พิจารณาให้รอบด้านขึ้น ฝึกใช้ประโยคที่อาจจะยาวหน่อย แต่น่าจะดีกว่า “มีอะไรที่เห็นว่าเราพอช่วยได้ บอกมาได้นะ เรายินดีเต็มใจนะ”

ขออนุโมทนากับโยมภัสน์วจี ศรีสุวรรณ์ ผู้เขียน และผู้มีส่วนร่วมทุกท่าน ที่ทำวิจัยอย่างรอบด้าน รวบรวมและเรียบเรียงจนหนังสือโอบกอดความเศร้า อุดมด้วยเนื้อหาสาระ แนวทาง และกำลังใจที่จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่กำลังก้าวข้าม

ด้วยความเชื่อมั่น

พระจิตร์ จิตฺตสำโร

สวนร่มเย็ญ นครราชสีมา



คำนำ

คุณคิดอย่างไรกับความโศกเศร้า?

คุณรู้สึกอย่างไรกับน้ำตา?

คำตอบจะเป็นตัวกำหนดความโศกเศร้าเสียใจ
เมื่อคนที่คุณรักจากไป

เคยมีคนกล่าวว่ามนุษย์เราเกิดมาพร้อมกับเสียงร้องไห้ แต่เมื่อโตขึ้น ผ่านการเลี้ยงดูหล่อหลอมของครอบครัวและสังคม เรากลับมองว่าน้ำตาและความโศกเศร้าเป็นเรื่องน่าอาย อ่อนแอ ควรปกปิดหรือกลบเกลื่อนด้วยความเข้มแข็ง

แม้เผชิญกับความเจ็บปวดทุกข์ใจสุดแสนสาหัส เช่น สูญเสียผู้เป็นที่รัก บางคนทนเก็บความทุกข์ไว้กับตัว ไม่ยอมปริปากบอกใคร ขอร้องไห้คนเดียว บางคนบอกว่ายอมตายเสียดีกว่าให้คนเห็นน้ำตา ยิ่งไปกว่านั้นบางคนร้องไห้ไม่ออกแม้อยู่คนเดียว เพราะจิตสำนึกกำกับควบคุมร่างกายว่า การร้องไห้แม้อยู่เพียงลำพังก็ถือว่าน่าอับอาย



หนังสือเล่มนี้เหมาะสำหรับผู้ที่อยู่ในภาวะสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักในระยะที่เริ่มฟื้นตัวจากความมึนชาแล้วเริ่มมองหาทางออกจากความทุกข์ และบุคคลทั่วไปที่ต้องการทำความรู้จักกับความสูญเสียและความโศกเศร้า ในมุมมองที่แตกต่างไปจากความคิดความเชื่อข้างต้น กล่าวคือความโศกเศร้าจากความสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักเป็นเรื่องปกติธรรมดาและเป็นธรรมชาติที่เกิดได้ในคนทุกเพศทุกวัยทุกเชื้อชาติภาษาและทุกสภาวะอารมณ์ ไม่เว้นแม้ในคนที่จิตใจแข็งแกร่งดุจหินผา

กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ “ความโศกเศร้าเป็นเรื่องสากล” “ความโศกเศร้าเป็นอารมณ์ร่วมของมนุษยชาติ”

เราจะพาผู้อ่านไปรู้จักกับความโศกเศร้าเสียใจจากความตายของบุคคลที่เป็นที่รักผ่านมุมมองของผู้เชี่ยวชาญด้านการดูแลความโศกเศร้า และประสบการณ์ตรงของผู้สูญเสียผู้เป็นที่รักในรูปแบบต่าง ๆ เช่น การตายเพราะโรคเรื้อรัง การตายแบบฉับพลันเพราะอุบัติเหตุหรือโรคปัจจุบันทันด่วน การตายตามวัยอันควรของบุพการีและญาติผู้ใหญ่ และการตายก่อนวัยอันควรของบุตรหลาน การตายของคนฐานะดีและคนยากจน ทั้งนี้เพื่อให้เห็นธรรมชาติของความโศกเศร้า

และวิธีการรับมือกับความเศร้าตามศักยภาพเฉพาะบุคคลและบริบททางสังคมของแต่ละคน ซึ่งแสดงให้เห็นว่าเราทุกคนล้วนมีศักยภาพที่จะสัมผัสและก้าวผ่านความโศกเศร้าสู่ชีวิตบทใหม่ได้

สิ่งสำคัญในการรับมือกับความโศกเศร้าคือการเผชิญหน้าไม่หลีกหนี และการอยู่ร่วมกับความโศกเศร้าอย่างเป็นมิตร ซึ่งผู้เขียนขอเรียกว่า “โอบกอดความเศร้า” อันเป็นที่มาของชื่อหนังสือเล่มนี้ ผ่านเครื่องมือที่ผู้เชี่ยวชาญด้านความโศกเศร้าและประสบการณ์ตรงของผู้สูญเสียเคยใช้ได้ผลมาแล้ว

เราหวังว่าเมื่อผู้อ่านรับรู้และเข้าใจว่าความโศกเศร้าจากความตายของผู้เป็นที่รัก เป็นหนึ่งในอารมณ์ปกติธรรมดาของมนุษย์ มิต่างอะไรกับความสุขหรือความรื่นรมย์ และเมื่อคุณ “โต้คลื่น” ความโศกเศร้าจนเข้าใจธรรมชาติของมันแล้ว คุณจะสามารถเปิดบทใหม่หรือเขตแดนใหม่ของชีวิตได้ ซึ่งอาจเรียกได้ว่าคุณได้ผ่านกระบวนการผันเปลี่ยนความโศกเศร้าไปสู่การเติบโตแล้ว แม้ในคนที่ยังไม่อาจก้าวสู่ขั้นตอนชีวิตปกติใหม่ได้ ก็สามารถอยู่ร่วมกับความโศกเศร้าอย่างเป็นมิตร ไม่เบียดเบียนตัวเองและผู้อื่น

ท้ายที่สุดเราหวังว่าประสบการณ์ในการเยียวยาผู้โศกเศร้าของผู้เชี่ยวชาญและประสบการณ์ตรงของผู้สูญเสียผู้เป็นที่รักจะทำให้ผู้อ่านตระหนักว่า “เราไม่ใช่คนโชคร้าย” “เราไม่ใช่คนผิดปกติ” และ “เรามีเพื่อนร่วมทุกข์” ที่ร่วมประสบการณ์เดียวกับเราทั่วโลก

ขณะเดียวกันประสบการณ์และเครื่องมือเหล่านี้อาจเป็นแนวทางให้คุณนำไปรับมือกับความโศกเศร้าของตัวเองและคนใกล้ชิดได้

สุดท้ายนี้คณะผู้จัดทำขอขอบคุณผู้เชี่ยวชาญด้านความโศกเศร้าและผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักทุกท่านที่แบ่งปันความรู้และประสบการณ์การสูญเสียที่มีคุณค่าและเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านหนังสือเล่มนี้อย่างยิ่ง

หมายเหตุ: คำว่าความโศกเศร้าหรือความเศร้า (Grief) ในหนังสือเล่มนี้หมายถึงความโศกเศร้าเมื่อบุคคลอันเป็นที่รักและผูกพันเสียชีวิต

หนังสือเล่มนี้เหมาะสมสำหรับผู้โศกเศร้าที่ก้าวผ่านภาวะมึนชาและเปิดใจยอมรับว่าบุคคลที่เป็นที่รักได้ตายจากไปแล้ว และเริ่มมองหาหนทางฟื้นคืนกลับมาใช้ชีวิตใหม่อย่างปกติสุขอีกครั้ง



สารบัญ


ภาคหนึ่ง ทำไมจึงเศร้าเมื่อผู้เป็นที่รักจากไป 12


ภาคสอง ธรรมชาติของความโศกเศร้าเสียใจ 38


ภาคสาม อยู่กับคนโศกเศร้าอย่างเข้าใจ 58



ภาคสี่ 11 กรณี
ฟื้นคืนจากความโศกเศร้า ก้าวสู่ชีวิตบทใหม่ 76

ภาคสุดท้าย เครื่องมือเยียวยาความโศกเศร้า 136

ภาคหนึ่ง



ทำไมจึงเศร้าเมื่อผู้เป็นที่รักจากไป

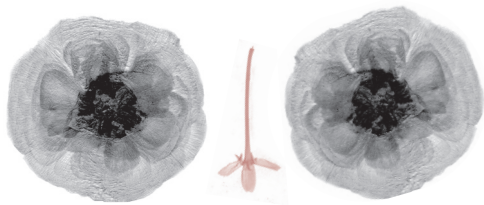
ในทางพุทธศาสนา ความเศร้าโศก (โสกะ) และความพลัดพราก จากคนหรือสิ่งอันเป็นที่รัก (ปิยวิปโยโค) เป็นส่วนหนึ่งของทุกข์ 12 ใน อริยสัจ 4 ซึ่งเป็นความทุกข์อันใหญ่หลวงที่มิอาจหลีกเลี่ยงได้

พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ ให้ความหมายกับ คำว่า “โสกะ” ว่าความโศก ความเศร้า ความมีใจหม่นไหม้ ความแห้งใจ ความรู้สึกหมองไหม้ใจแห้งผาก เพราะประสบความพลัดพรากหรือสูญเสียอย่างใดอย่างหนึ่ง

ส่วนแนวคิดทางจิตวิทยากลุ่มซิกมุนด์ ฟรอยด์ มองว่าความเศร้าโศกเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นกับผู้สูญเสีย ซึ่งเกี่ยวข้องผูกพันกับผู้ตาย ดังนั้นในการทำงานกับความโศกเศร้าจึงมุ่งเน้นไปที่การตัดความผูกพันดังกล่าว

ด้านจิตวิทยากลุ่มทฤษฎีความผูกพัน (Attachment Theory) อธิบายว่าความเศร้าโศกเป็นผลของการสูญเสียความผูกพันที่ทำให้เรารู้สึกมั่นคงปลอดภัย และผู้สูญเสียพยายามที่จะกลับคืนสู่ความผูกพันที่เคยมี ความผูกพันก่อนการพลัดพรากที่แตกต่างกันจะส่งผลให้ความ

เศร้าโศกหลังการสูญเสียแตกต่างกัน ความผูกพันพอใจกับสิ่งที่รักจึงเป็นเหตุของความเศร้าโศก ใกล้เคียงกับหลักพุทธศาสนาที่ว่า เหตุของความเศร้าโศกคือความใฝ่ใจในสิ่งชอบใจ



สุขหรือเศร้า อยู่ที่มุมมองต่อความตาย

นักจิตวิทยาหรือนักพูดเพื่อสร้างแรงบันดาลใจนิยมใช้คำว่า “มุมมองเปลี่ยน ชีวิตเปลี่ยน” กรณีการตายก็เช่นกัน มุมมองหรือทัศนคติต่อความตายมีอิทธิพลสำคัญต่อความโศกเศร้าของคน ๆ นั้น บางครั้งสำคัญกว่าเหตุการณ์การตายเสียอีก

มุมมองที่สำคัญเกี่ยวกับความสูญเสีย และความโศกเศร้า

- ความตายและการสูญเสียเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่ไม่จีรัง พระเจ้าหรือกรรมเก่าไม่ได้ทำอะไรเพื่อให้เราทุกข์ทรมาน หรือทำให้คนที่เรารักเจ็บปวดหรือตายจากไป
- เราสามารถฟื้นคืนกลับมามีชีวิตที่อิ่มเต็มและเบิกบานได้อีกครั้ง หลังความสูญเสียที่สำคัญทุกประเภท
- การฟื้นคืนจากความโศกเศร้านั้นเป็นงานหนักที่ใช้เวลา
- ยิ่งเรามีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนตายมากเท่าไหร่ หลังทำงานกับความโศกเศร้า เราจะยิ่งพบความสุขมากขึ้นเท่านั้น
- ถ้าทำตัวให้ยุ่งอยู่ตลอดเวลาเพื่อหลีกเลี่ยงความรู้สึกหรือการพูดคุยเกี่ยวกับความโศกเศร้า ก็เท่ากับว่าเราพาตัวเองเข้าไปเสี่ยงกับความเจ็บป่วย

จาก “ชีวิตหลังการสูญเสีย”

มุมมองเกี่ยวกับความตายบางอย่างที่เรารับช่วงต่อมาจากสังคมหรือครอบครัว ทำให้เราโศกเศร้าเสียใจหนักหน่วงรุนแรงและยาวนาน เป็นอุปสรรคปิดกั้นไม่ให้เราฟื้นคืนจากความโศกเศร้า เช่น ความตายคือการสูญเสีย แต่มุมมองบางอย่างก็ทำให้ความโศกเศร้านั้นคลี่คลายได้โดยเร็ว เช่น ความตายเป็นเรื่องธรรมชาติและธรรมดา หรือการตายคือการเปลี่ยนรูปไปสู่การเติบโตในอีกรูปแบบหนึ่ง



สูญเสียจึงเสียศูนย์: มุมมองที่ทำให้โศกเศร้า

“แม่เคยพูดว่าพวกเธอไม่เข้าใจหรอกว่าการสูญเสียคนรักเป็นอย่างไง พวกเธอแค่สูญเสียพ่อ แต่ฉันสูญเสียคนรัก ตอนนั้นเราเถียงในใจว่าการสูญเสียพ่อก็ยิ่งใหญ่สำหรับเรานะ พ่อเสียมันก็สูญเสียความรื่นรมย์ในครอบครัวไปเลย ความรู้สึกบางอย่างของเราก็หายไปด้วย แล้วมันไม่กลับมาอีกเลย”

“เอมี่” ผู้สูญเสียพ่อที่ประสบอุบัติเหตุเรือล่มกลางทะเล

ในแวดวงวิชาการจำแนกว่าการตายของผู้เป็นที่รักและผูกพันเป็นความสูญเสียครั้งสำคัญของชีวิต (Major Loss) และคนส่วนใหญ่ก็มักเข้าใจว่าการตายคือการสูญเสีย การสูญเสียหมายถึงบางสิ่งบางอย่างหายไป เราจะไม่ได้พบกันอีก ยิ่งในกรณีที่มีความฝันความคาดหวังร่วมกันที่ยังทำไม่เสร็จสิ้น หรือยังไม่ได้ทำ หรือมีความรู้สึกผิดติดค้างที่ยังไม่ได้ขอโทษต่อกัน ก็จะคิดว่าเราจะไม่มีโอกาสทำความฝันความคาดหวังให้เป็นจริง หรือไม่มีโอกาสชำระสะสางเรื่องค้างคาใจต่อกันอีกต่อไป จึงทุกข์ บางคนทุกข์มากจนไม่สามารถดำเนินชีวิตปกติได้ และจมอยู่ในความโศกเศร้าอันยาวนาน

แม้ในผู้ที่มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน แต่หากมีมุมมองว่าการตายคือการสูญเสีย ก็ทำให้เศร้าโศกมากได้เช่นกัน เช่น สูญเสียคนรัก หรือความรักที่ชาตินี้จะไม่ได้มีโอกาสพบเจออีกแล้ว ดังเช่นกรณีเอมี่และมารดาต่างคิดว่าตนสูญเสีย คนหนึ่งสูญเสียคนรัก อีกคนหนึ่งสูญเสียบิดา ซึ่งล้วนนำมาซึ่งการโศกเศร้าหรือชีวิตเสียศูนย์ทั้งสิ้น



มุมมองที่เป็นมิตรกับความเศร้า

เราอาจเคยพบคนที่เมื่อสูญเสียผู้เป็นที่รักแล้วสามารถรับมือกับความโศกเศร้าได้อย่างนิ่งสงบ ไม่รุนแรง และสามารถฟื้นคืนจากความโศกเศร้าได้โดยใช้เวลาไม่นานนัก หากได้พูดคุย จะพบว่าคนเหล่านี้มักมีมุมมองที่เป็นมิตรกับความสูญเสียและความโศกเศร้า

ความโศกเศร้าเป็นเรื่อง “ธรรมดา” และ “ธรรมชาติ”

“เราสูญเสียและสัมผัสกับความตายตลอดเวลา เราสูญเสียงาน สูญเสียเพื่อน สูญเสียคนรัก สูญเสียความฝัน แล้วก็มีความโศกเศร้า ความโศกเศร้าเป็นอารมณ์ที่เข้มข้นที่สุดของมนุษย์ เป็นทั้งอารมณ์ที่อ่อนโยนและดิบจริง เป็นขุมทรัพย์อันมีค่า ผู้คนทั่วโลกต่างเดินไปเดินมาด้วยความโศกเศร้าที่ไม่เสร็จสิ้นกระบวนการ ถ้าเราไม่กล้าสัมผัสกับความโศกเศร้า ก็เท่ากับเราตัดขาดกับธรรมชาติของเรา ธรรมชาติของโลก ”

“ฝ่าพายุโหมกระหน่ำ”...Through the Storm”

เรามักได้ยินบ่อย ๆ ว่า “ความตายเป็นเรื่องธรรมดาและธรรมชาติ” หรือ “คนเราเกิดมาแล้วต้องตาย” แต่น้อยคนจะพูดว่าความโศกเศร้าจากการสูญเสียผู้เป็นที่รักเป็นเรื่องธรรมชาติและธรรมดา ตรงกันข้าม แทบทุกสังคมและวัฒนธรรมกลับหล่อหลอมให้เราเชื่อว่า ความโศกเศร้าและการร้องไห้เป็นเรื่องผิดปกติ อ่อนแอ ควรปกปิดซ่อนเร้น และกลับมาดำเนินชีวิต “ปกติสุข” ให้เร็วที่สุด ทั้งที่ในความเป็นจริงหาเป็นเช่นนั้นไม่ ดังที่หญิงผู้สูญเสียบุตรกล่าวไว้ในสารคดีเรื่อง “ฝ่าพายุโหมกระหน่ำ” ว่า เมื่อจู่ ๆ คนที่เรารักตายจากไป ไม่มีใครดำเนินชีวิตแบบปกติสุขได้ เหมือนเราตกลงไปในหลุมดำ โลกทั้งใบกลายเป็นหลุมดำ

ผู้เชี่ยวชาญด้านการดูแลความโศกเศร้ามักพูดตรงกันว่า ความเศร้าเป็นธรรมชาติและธรรมดาของมนุษย์ เมื่อคนที่เรารักและผูกพันตายจากไป เราย่อมคิดถึง ห่วงหาอาวรณ์ โศกเศร้าเสียใจ หรือเต็มไปด้วยความโกรธแค้นตัวเอง โชคชะตา หรือผู้ที่เราคิดว่าทำให้คนที่เรารักตายจาก



ตรงกันข้าม การไม่รู้สึกหรือไม่รับรู้ความรู้สึกด้านลบที่เกิดขึ้นในใจเป็นเรื่องน่าเป็นห่วง ขนาดของรักของหวงหายไป เรายังเสียดายและคิดถึง แต่ทำไมคนที่เรารักและผูกพันหรือแม้ความสัมพันธ์ไม่ดีนักตายจากไปทั้งคน บางคนใช้ชีวิตร่วมมาด้วยตั้งแต่เกิด เช่น พ่อแม่ บางคนอยู่ด้วยกันมาครึ่งค่อนชีวิต เช่น สามีภรรยา หรือบางคนที่เราเลี้ยงดูและเห็นการเติบโตมาตั้งแต่เขาลืมตาดูโลก เช่น ลูกหลาน จะไม่มีความรู้สึกโศกเศร้าหรือโหยหาอาลัยบ้างเชียวหรือ

“เราจะคิดว่ามีบางอย่างผิดปกติผิดธรรมชาติ เช่น ร้องไห้อย่างหนัก โกรธอย่างแรง นอนไม่หลับ หรืออ่อนเพลียอ่อนล้า แต่นี่เป็นธรรมดาและธรรมชาติของความโศกเศร้า” บ็อบ เดอิทส์ ผู้ที่ทำงานเกี่ยวกับความโศกเศร้ามา 30 กว่าปี และให้คำปรึกษาแก่ผู้โศกเศร้าจากการสูญเสียคนรักมานับพันรายกล่าว

บ็อบเขียนไว้ในหนังสือ “ชีวิตหลังการสูญเสีย” ว่าความโศกเศร้าหลังการสูญเสียคนสำคัญในชีวิตเป็นเรื่องธรรมดาที่เกิดขึ้นได้กับผู้คนทุกสีผิวเชื้อชาติไม่เลือกยากดีมีจน และไม่มีทางลัดที่จะก้าวผ่านความโศกเศร้าไปได้ หนทางเดียวที่มีคือการเผชิญหน้ากับโศกเศร้าด้วยวิธี

การต่าง ๆ หนึ่งในนั้นคือการยอมรับว่าเราเศร้า หากหลบเลี่ยงปิดบังความโศกเศร้าจะยังคงอยู่ในมุมใดมุมหนึ่งในใจเรา แม้เวลาผ่านไปเป็นสิบปี สักวันหนึ่งมันก็จะกลับมาเล่นงานเราในรูปแบบต่าง ๆ เช่น การเจ็บป่วยทางกายและใจ ดังนั้นจึงควรทำงานกับความโศกเศร้าเสียตั้งแต่ตอนนี้ ยิ่งเริ่มต้นเร็วเท่าไรก็ยิ่งทำให้เราพบหนทางชีวิตใหม่ได้เร็วขึ้นเท่านั้น

เขาบอกว่ามุมมองที่จะช่วยให้เราเห็นความเป็นธรรมดาและธรรมชาติของความตายของคนที่เรารักคือ “โลกใบนี้ไม่จีรัง เปราะบาง และไม่สมบูรณ์” กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ “ใด ๆ ในโลกนี้ล้วนอนิจจัง” ไม่ว่าคุณจะเป็นคนดีหรือคนสำคัญมากแค่ไหน ไม่ว่าคุณจะเป็นเด็กที่แข็งแรงหรือผู้ใหญ่ที่สุขภาพดี ล้วนตายได้ทั้งนั้น



ความโศกเศร้า
คือกลไกทางจิตใจที่อ่อนโยน

“พอคุณพ่อเสียก็ตกใจ จำไม่ได้เลยว่าเกิดอะไรขึ้น มันหายไปช่วงหนึ่งเลย ทุกวันนี้พยายามนึกก็นึกไม่ออก น้องเล่าให้ฟังว่าตอนงานศพ แม่ต้องนั่งเครื่องมาลงที่กรุงเทพ เราไปโวยวายกับเจ้าหน้าที่ที่บอกว่าที่นั่งเต็ม ตอนนั้นเราจำไม่ได้ว่าพูดอะไรออกไป เราไปงานศพแบบฟูมฟายตลอดเวลา ตอนลูกเสียนี่หนักที่สุด เปิดประตูบ้านทิ้งไว้ ขับรถไปบ้านเพื่อนแบบไม่มีสติ ชนอะไรบ้างก็ไม่รู้ รถบุบ จนบัดนี้ก็ยังจำไม่ได้”

“วรกานต์” มารดา บิดาและบุตรสาวเสียชีวิต

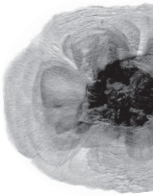
เราอยู่ในวัฒนธรรมที่เห็นว่าการร้องไห้คือความอ่อนแอ แต่หารู้ไม่ว่าน้ำตาและอาการความโศกเศร้า เช่น การช็อก ชา หลงลืม หรือกรีดร้อง เป็นกลไกที่จิตใจสร้างขึ้นเพื่อปกป้องตัวเราในยามที่เราอยู่ในภาวะวิกฤตทางอารมณ์





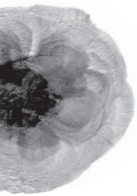
แพทย์หญิงปริชวัน จันทร์ศิริ อาจารย์หน่วยจิตเวชเด็ก ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี และนายกสมาคมอีเอ็มดีอาร์ ผู้ซึ่งทำงานกับความเจ็บป่วยและการสูญเสียจำนวนมาก กล่าวว่า ความโศกเศร้าเป็นกระบวนการทางจิตใจของมนุษย์ที่ทำงานกับการสูญเสียแบบอ่อนโยน ทั้งนี้เพราะการสูญเสียผู้เป็นที่รักเปรียบเหมือนการตกเหว จิตใจจึงทำหน้าที่ “ประคับประคอง” ให้คน ๆ นั้นยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ทีละน้อย เหมือนการตกเขาทีละชั้น จนถึงก้นเหว เพราะหากกระโดดจากยอดเขาถึงก้นเหวเลย จิตใจอาจแตกสลายทนไม่ไหว จนอาจเป็นบ้า

“มันเป็นกลไกที่สวยงาม เป็นวิธีที่จิตใจประคองตัวเอง เริ่มจาก “ปิดสวิทช์” ก่อน เมื่อปิดสวิทช์ ใจจะรู้ แต่ทำเป็นไม่รู้ ไม่อยากพูดถึง ใครพูดอย่างไรก็ไม่อยากฟัง หรือบางทีเหมือนสนุกกับเรื่องตรงหน้า จนลืมความทุกข์เศร้าไปชั่วขณะ เพื่อทำให้ยังอยู่กับความเป็นจริงที่เจ็บปวดมากได้และในที่สุดก็จะเกิดกระบวนการรู้ ยอมรับความจริง”



บ๊อบ เดอิทส์ เล่าประสบการณ์การทำงานกับกลุ่มช่วยเหลือผู้สูญเสียว่าอาการช็อก มึนงง ตัวเย็น กรีดร้อง หรือหลงลืม มักจะเกิดขึ้นในช่วงสัปดาห์แรก ๆ ของการสูญเสียครั้งสำคัญ และต่อมาผู้สูญเสียมักจะจำเหตุการณ์นั้นไม่ได้ อาการเหล่านี้เป็นกลไกของจิตใจเพื่อช่วยปกป้องผู้สูญเสียให้อยู่ร่วมกับอารมณ์ที่ตึงเครียดเกินรับมือได้

“ความหลงลืมมันเกิดขึ้นได้เหมือนไฟฟ้าลัดวงจร จิตใจและอารมณ์ของเรามันเต็มไปด้วยความเครียดความกดดันจนขาดผึง ซึ่งไม่ใช่เรื่องเลวร้าย มันเป็นกลไกปกป้องแบบอัตโนมัติ ซึ่งเป็นขั้นตอนจำเป็นสำหรับเราส่วนใหญ่ ผมคิดว่ามันเป็นธรรมชาติ เป็นกลไกการปกป้องชั่วคราว การชาจะทำให้เราได้พักช่วงสั้น ๆ ก่อนเริ่มการเดินทางไปกับการโศกเศร้าอันยาวนาน และเคลื่อนไปสู่ความรู้สึกใหม่ที่สดใสขึ้น”





เบื้องหลังความโศกเศร้า คือความรักความผูกพัน

“เราเป็นเพื่อนกันมาก่อนแล้วแต่งงานกัน เราอยู่ด้วยกันมา 56 ปี ฉันร้องไห้ เพราะฉันคิดถึงเขา เราเป็นเพื่อนคู่คิดกันมานานมาก เขาเป็นเพื่อนที่ดีที่สุดของฉัน การสูญเสียเพื่อนนั้นมันยากมาก”

หญิงวัยแปดสิบ สามีเสียชีวิต

ความโศกเศร้ามีที่มาจากความรักและผูกพัน มันเป็นประจักษ์พยานหรือการแสดงออกซึ่งความรักที่ผู้โศกเศร้ามีต่อผู้จากไป เข้าทำนอง “รักมากจึงเศร้ามาก”

แพทย์หญิงปริชวันกล่าวว่าแก่นของผลกระทบจากความสูญเสียคือความรักและการผูกพัน ถ้าเราไม่รัก ถ้าเราไม่ผูกพัน เราจะไม่มีผลกระทบจากการสูญเสียเลย เช่น เมื่อได้ยินข่าวทีวีว่าลูกเขาไม่สบาย เราเห็นใจแต่ไม่รู้สึกเศร้า เพราะเราไม่ได้ผูกพันกับเขา รู้เป็นข้อมูล แต่เราจะไม่มีผลกระทบจากการสูญเสีย



“มีกลไกที่สวยงามมากมายอยู่เบื้องหลังการสูญเสีย หากเรามองแต่รูปธรรมข้างนอก จะรู้สึกว่ามีบางอย่างหายไป เสียไป จากไป หมดไป แต่จริง ๆ แล้ว ถ้ามองตามความเป็นจริงเชิงนามธรรมด้วย เราจะพบว่ามันมีเรื่องเชิงบวกอยู่ด้วย เช่น ความเติบโต ความรัก ความผูกพัน การสูญเสียจึงเป็นการแสดงออกถึงพลังด้านบวกทั้งหมดที่อยู่ภายใน”



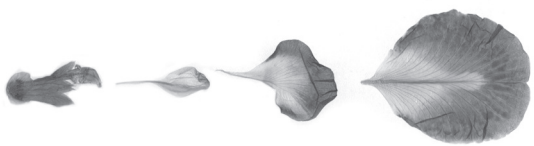
ขณะที่ทันยา วิลลานูวา เทปเปอร์ ผู้สูญเสียคนรักในเหตุการณ์วินาศกรรม 911 ในสหรัฐอเมริกากล่าวว่า ความโศกเศร้าเป็นการแสดงออกซึ่งความรักครั้งสุดท้ายให้กับคนที่เรารัก และ ณ ที่ใดมีความโศกเศร้าอย่างสุดซึ้ง ที่นั่นมีความรักที่ยิ่งใหญ่ ความโศกเศร้าเป็นเส้นทางอันศักดิ์สิทธิ์ที่เราควรเคารพมันประหนึ่งวีรบุรุษ ในระหว่างการเดินทางที่เต็มไปด้วยความโศกเศร้าอันมืดมิด ความยุ่งเหยิงจะกลายเป็นความรัก ความร่าเริง ความสุข และความน่าประหลาดใจ เราจะมองเห็นแสงสว่างของความรัก ถ้าเรามองความโศกเศร้าแบบนี้ เราจะอ่อนโยนต่อตัวเอง





“สิ่งเดียวที่ได้ผลคือปล่อยวางความคาดหวังที่เราจะทำร่วมกับคนที่เรารักเพราะเขาจากไปแล้ว แต่เราไม่จำเป็นต้องปล่อยทิ้งความรักเก่า เพื่อจะมีรักใหม่ เราเก็บรักนั้นไว้ตลอดไป และเติมเพิ่มความรักนั้นเข้าไปได้ ความเศร้าและความสุขสามารถอยู่ร่วมกันได้ ด้วยการเพิ่มความรักใหม่ๆ เข้าไป” ทันยากล่าว

ดังนั้นความเศร้าจากการสูญเสียผู้เป็นที่รักจึงไม่ใช่เรื่องน่าละอาย ไม่จำเป็นต้องปกปิด เบี่ยงเบน หรือทำเป็นเข้มแข็ง เราสามารถร้องไห้ได้ โกรธได้ เศร้าเสียใจได้ เมื่อได้แสดงอารมณ์เหล่านั้นออกไป ความอึดอัดคับข้องภายในได้รับปลดปล่อย ก็จะโปร่งโล่ง และสามารถเปิดตาเปิดใจมองเห็นตามความเป็นจริง เช่น เขาตายไปแล้ว หรือเห็นตัวเองในกระจกว่าเราเศร้าจนกินไม่ได้นอนไม่หลับ ร่างกายผ่ายผอม และตระหนักด้วยตัวเองว่า ถึงเวลาต้องลุกขึ้นมาทำอะไรบางอย่างเพื่อดูแลตัวเอง หรือสานต่อเติมเต็มความปรารถนาของคนที่เรารักที่จากไป



การเยียวยาความโศกเศร้า ตามแนวพุทธศาสนา

ตามหลักพุทธศาสนา ความเศร้าโศกเกิดเนื่องจากสิ่งอันเป็นที่รัก ดังนั้นหนทางสู่ความไม่เศร้าโศกก็คือการไม่ยึดถือในสิ่งที่รัก ความเศร้าโศกมีสภาวะของความโกรธ (โทสมูลจิต) การเจริญเมตตาจะสามารถเอาชนะสภาวะดังกล่าวได้ ดังในมหานิทเทสว่า “พระผู้มีพระภาคย่อมตรัสเจริญเมตตาแก่บุคคลโทสจริต”

เมื่อพระอานนท์เศร้าโศกเนื่องจากพระพุทธเจ้าจะปรินิพพานเสียแล้ว พระพุทธเจ้าได้ตรัสให้พระอานนท์เห็นถึงบุญที่ได้ทำไว้คือ เมตตากายกรรม เมตตาวจีกรรม เมตตามโนกรรม แล้วตรัสให้ทำความเพียร ละอาสวะ ดังนี้

“อย่าเลยอานนท์ เธออย่าเศร้าโศก อย่าคร่ำครวญเลย เราบอกไว้ก่อนแล้วมิใช่หรือ ว่า ‘ความพลัดพราก ความทอดทิ้ง ความแปรเปลี่ยนเป็นอย่างอื่นจากของรักของชอบใจ ทุกอย่างจะต้องมี ฉะนั้นจะพึงหาได้อะไรจากที่ไหนในสังขารนี้ สิ่งที่เกิดขึ้น มีขึ้น ถูกปัจจัยปรุงแต่ง ล้วนแตกสลายเป็นธรรมดา เป็นไปไม่ได้ที่จะปรารถนาว่า

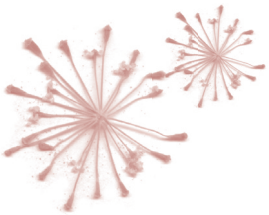
‘ขอสิ่งนั้นอย่าเสื่อมสลายไปเลย’ เธออุปัฏฐากตถาคตมาช้านาน ด้วยเมตตากายกรรมอันเกื้อกูลให้เกิดสุขเสมอต้นเสมอปลายไม่มีประมาณ ด้วยเมตตาวจีกรรมอันเกื้อกูลให้เกิดสุขเสมอต้นเสมอปลายไม่มีประมาณ ด้วยเมตตามโนกรรมอันเกื้อกูลให้เกิดสุขเสมอต้นเสมอปลายไม่มีประมาณ

อานนท์ เธอได้ทำบุญไว้แล้ว จงประกอบความเพียรเข้าเถิด เธอจะเป็นผู้สิ้นอาสวะโดยเร็ว”

จากงานวิจัยเชิงทดลองเรื่อง *ผลของการเยียวยาความเศร้าโศกของผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักด้วยกิจกรรมทางพุทธศาสนาและการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา โดยพระประณต คุณวฑฺโฒ* ซึ่งนำผู้สูญเสียผู้เป็นที่รักเข้าร่วมกิจกรรมทางพุทธศาสนาและการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา จำนวน 11 กิจกรรม รวม 4 วัน 3 คืน แล้วประเมินผลความโศกเศร้า พบว่ากิจกรรมเชิงพุทธที่เน้นธรรมะเรื่องหลักกรรมและชีวิตหลังความตายมีผลต่อผู้เคยสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักในทางที่ดี ทั้งในด้านการลดความเศร้าโศกและการพัฒนาศักยภาพเชิงบวกของผู้สูญเสีย เช่น ตระหนักรู้ถึง

ความงอกงามหลังจากการสูญเสีย เห็นคุณค่าในปัจจุบัน และสนใจในการพัฒนาชีวิต สอดคล้องกับเป้าหมายในการดับทุกข์ตามหลักพุทธศาสนาที่มิใช่เพียงการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นแล้ว แต่ยังเป็นการพัฒนาเพื่อไม่ให้ปัญหาเกิดขึ้นอีกต่อไป

ดังเช่นหญิงวัยแปดสิบที่สูญเสียสามีที่อยู่กันมาเกือบหกสิบปี ลุกขึ้นมาแต่งชุดสีแดงและขับรถสปอร์ตสีแดงไปทำงานจิตอาสาเล่นเปียโนในโบสถ์ “ชีวิตต้องดำเนินต่อไป มันไม่ดีเลยที่จะนั่งและถูบ้านอยู่เฉย ๆ ฉันต้องใช้ชีวิตโดยใช้ความสามารถของตัวเองให้ดีที่สุด การมีชีวิตที่ดีเป็นสิ่งที่คุณเลือกได้”

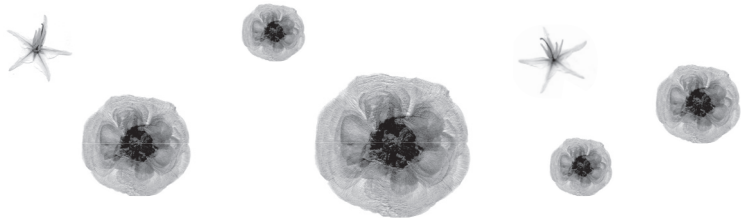


การตาย
คือการเปลี่ยนแปลงเพื่อเติบโต

“ความคิด ความเชื่อ ความคาดหวังอันหลากหลายโดยมากมักนำไปสู่ความทุกข์ โศก เศร้า เสียใจ ในทางตรงกันข้าม ในสมัยพุทธกาล ผู้คนมากมายได้ใช้การจากไปของบุคคลอันเป็นที่รักเป็นโอกาสในการเรียนรู้ ทำความเข้าใจชีวิต จนสามารถบรรลุธรรมขั้นสูงได้อย่างน่าอัศจรรย์ ดังนั้นการเยียวยาหลังการสูญเสียจึงมีความสำคัญยิ่ง และมีความสำคัญมิใช่เพียงเพื่อบรรเทาความเศร้าโศกทางจิตใจ หรือการช่วยเหลือจัดการชีวิตและสังคมสงเคราะห์ แต่มีนัยสำคัญที่สูงยิ่ง ครอบคลุมถึงการสร้างโอกาสในการพัฒนาปัญญาให้แก่ผู้สูญเสียได้ใช้ความสูญเสียในชีวิตให้เกิดเป็นความเข้าใจและDKIเติบโตในทางจิตวิญญาณ”

พระปณต คุณวฑฺโฒ

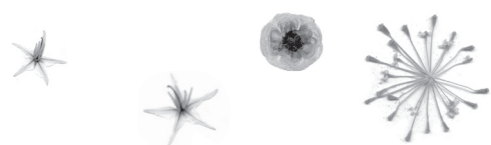




แพทย์หญิงปริชวันกล่าวว่ามุมมองและหลักการสำคัญที่ช่วยเยียวยาจิตใจผู้โศกเศร้าคือ การเห็นว่าความตายคือการเติบโต และการเติบโตต้องเปลี่ยนรูป ซึ่งสองสิ่งนี้มักมาด้วยกันเสมอ

“ความสูญเสียเป็นเรื่องของธรรมชาติและเป็นธรรมชาติของการเติบโต ถ้าดอกไม้ไม่โรย จะเป็นเมล็ด แล้วผลิต้นใหม่ได้อย่างไร ถ้านกกกไข่แล้วไข่ไม่แตก ลูกนกจะออกมาได้อย่างไร ทุกอย่างเป็นการสูญเสีย แต่อีกนัยหนึ่งเป็นการเติบโต เป็นเหรียญสองด้านเสมอ ถ้าไม่สูญเสีย คุณจะไม่มีวันเติบโต “

อนึ่งการเติบโตเป็นแนวคิดที่สำคัญในการแปรเปลี่ยนความโศกเศร้า การเติบโตในที่นี้ครอบคลุมการเติบโตทางจิตวิญญาณด้วย ดังข้อความข้างต้น

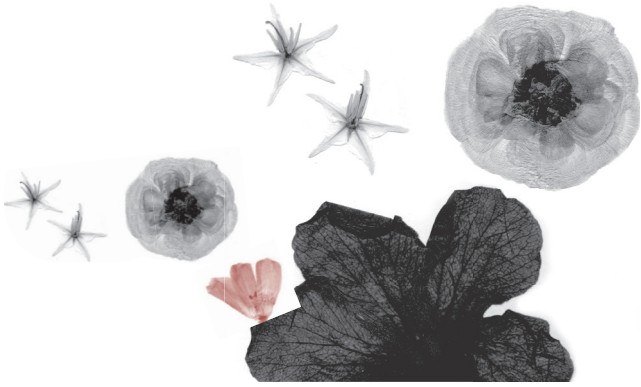


“ไม่มีเกิด ไม่มีตาย”

“ชีวิตและความตายเป็นหนึ่งเดียวกัน
ดังเช่นแม่น้ำและทะเลก็เป็นหนึ่งเดียวกัน”

คาลิล ยิบราน

ครั้งหนึ่งมีผู้ถามหลวงปู่ ติช นัท ฮันห์ ผู้นำทางจิตวิญญาณชาวเวียดนามว่า เราจะวางใจอย่างไรต่อความโศกเศร้าเสียใจเมื่อสูญเสียผู้เป็นที่รัก หลวงปู่ ติช นัท ฮันห์ ตอบว่า ให้นึกถึงเมฆที่ส่วนหนึ่งกลายเป็นฝน คนที่เรารักก็เป็นเช่นนั้น ไม่มีเกิดไม่มีตาย มีแต่การแปรเปลี่ยนรูป การตายก็คือการกลับไปสู่ผืนโลกอีกครั้งหนึ่ง เพื่อให้พระมารดาแห่งผืนโลกโอบรับเราไว้ และส่งกลับมาปรากฏขึ้นใหม่ในลักษณะที่สดใสมากยิ่งขึ้น เปรียบได้กับคลื่นในมหาสมุทร คลื่นนั้นเคลื่อนตัวเป็นระลอกขึ้นลงอยู่ในมหาสมุทร โดยปราศจากความกลัวว่าจะเคลื่อนกลับลงไปรวมกับน้ำเมื่อไร น้ำก็จะส่งให้ระลอกคลื่นลอยกลับขึ้นมาใหม่อยู่เสมอ นี่คือศิลปะการใช้ชีวิตที่จะพาเราก้าวข้ามการกลัวความตาย ไปสู่ความเข้าใจในชีวิตที่แท้จริงว่าทุกสิ่งล้วนเป็นเพียงความสืบเนื่อง



“จากการมีอยู่ของใครสักคน กลายเป็นสิ่งที่ไม่เหลือแล้ว ไม่มีแล้ว ความเห็นเช่นนี้ทำให้เราเกิดความกลัวและความสิ้นหวัง ความเห็นที่ถูกต้องก็คือการก้าวข้ามความคิดที่แบ่งแยก ขอให้เรามองรอบ ๆ เพื่อค้นหาว่า อะไรบ้างที่เกิดขึ้นจากสิ่งที่ไม่มีไม่เป็น นักวิทยาศาสตร์ค้นพบความจริงที่ว่า ไม่มีอะไรเกิดขึ้นและตายไป ทุกสิ่งทุกอย่างมีการแปรเปลี่ยนในตัวของมันเอง เราอาจถามว่าก้อนเมฆนั้นตายไปได้ไหม เป็นไปได้ไหมที่ก้อนเมฆจะกลายเป็นสิ่งที่ไม่เป็นอะไรเลย คำตอบก็คือไม่ได้ ดังนั้นวงการพุทธศาสนาและวิทยาศาสตร์จึงเห็นพ้องต้องกันว่า ไม่มีการเกิดอย่างแท้จริงและไม่มีการตายอย่างแท้จริง การเกิดและการตายนั้นเกิดขึ้นในความคิดของเรา มากกว่าจะเกิดขึ้นในความเป็นจริง”

มุมมองนี้ช่วยให้คนจำนวนมากฟื้นคืนจากความโศกเศร้าได้ การกลัวมารดาเสียชีวิตเป็นความกลัวที่สำคัญในชีวิตของผู้เขียน ก่อนมารดาเสียชีวิต ผู้เขียนได้ทำกระบวนการบำบัดทางจิตด้วยการใคร่ครวญและพูดคุยกับเสี้ยวส่วนต่าง ๆ ในตัวเอง ครั้งนั้นมีเสียงตอบของเสี้ยวส่วนหนึ่งว่า ฉันมีคุณสมบัติของแม่อยู่ในตัวอย่างเต็มเปี่ยม หากแม่จากไป ความเป็นแม่ก็จะยังอยู่ในตัวเรานี้เอง ดังนั้นเมื่อมารดาเสียชีวิต ความรู้สึกที่ว่า “แม่อยู่ในตัวเรา” จึงทำให้ไม่โศกเศร้าเสียใจมากนัก

ส่วนเอมี่ที่พ่อเสียชีวิตจากเรืออัปปางเพราะพายุบอกว่า เวลามีปัญหาและรู้สึกแย่ เธอจะนั่งดูรูปพ่อ “การมองหน้าพ่อเป็นการยืนยันว่าเขาอยู่ในเรา ตอนหลังก็คิดนะว่าเขาก็อยู่ในเรานั่นแหละ และคิดว่าเราก็ต้องดูแลคนที่เขารักมากที่สุด ก็คือ แม่ ให้ดี และช่วงหลังเวลาที่อยู่กับแม่เราก็ทำเหมือนพ่อทำ”

ในหนังสือ “คลายโศก” หญิงคนหนึ่งเขียนถึงมารดาที่เสียชีวิตไปแล้วว่า “เราต่างก็เป็นผลผลิตจากพ่อและแม่ แม่ไม่ได้จากไปไหนหรอก แต่แม่ได้สร้างตัวแทนขึ้นมาอยู่ในพวกเราทุกคน พวกเราต่างมีแม่อยู่ในตัวเราเอง”

ดอกเตอร์ซูซาน เดลานีย์ ผู้เชี่ยวชาญด้านความโศกเศร้า จากมูลนิธฮอสพิซไอริช ซึ่งทำงานกับความโศกเศร้าที่ซับซ้อน เช่น ในคนที่อยู่กับความโศกเศร้านานนับสิบปี กล่าวไว้ว่ามนุษย์ทุกคนมีคนที่เราผูกพันหรือติดยึด เมื่อคน ๆ นั้นเสียชีวิตจึงคิดว่าชีวิตล่มสลาย ไม่มีความสัมพันธ์นั้นอีกต่อไป บางคนจมอยู่กับความรู้สึกผิดและโทษตัวเอง

วิธีช่วยคนโศกเศร้าเหล่านี้คือการทำให้เขามองเห็นว่าโดยทั่วไปคนเราสัมพันธ์เชื่อมโยงกันผ่านคุณภาพหรือพลังงาน แม้เขาตายไปแล้ว เรายังสามารถเชื่อมโยงกับคุณสมบัติของคน ๆ นั้นได้ เพราะคุณสมบัติเหล่านั้นไม่ได้หายไปพร้อมกับร่างกายของเขา

ด้วยแนวคิดนี้ เรามักได้ยินผู้สูญเสียจำนวนมากพูดถึงคุณลักษณะที่ดีงามของพ่อแม่หรือสมาชิกในครอบครัวที่จากไป เช่น พ่อเป็นคนชอบช่วยเหลือผู้อื่น แม่เป็นคนใจดี แฟนเป็นคนชอบดูแลลูกน้อง และเยียวยาความโศกเศร้าของตัวเองด้วยการสานต่อเจตนารมณ์ผู้ตายหรือใช้คุณสมบัติเหล่านั้นไปช่วยเหลือผู้อื่น



ภาคสอง



ธรรมชาติของความโศกเศร้าเสียใจ



“ความโศกเศร้าเป็นเรื่องเฉพาะตน ไม่มีประสบการณ์ความโศกเศร้าของคนใดคนหนึ่งเหมือนกัน และเส้นทางเดินเพื่อฟื้นคืนสู่ความเป็นปกติใหม่นั้นก็ไม่เคยเหมือนกันเลย”

จาก ชีวิตหลังการสูญเสีย

ความโศกเศร้าไม่มีรูปแบบตายตัว และเป็นเรื่องเฉพาะตัว

ดอกเตอร์ซูซาน เดลานีย์ กล่าวว่าคนส่วนใหญ่คุ้นเคยกับแนวคิดธรรมชาติของความโศกเศร้า 5 ขั้นตอน คือ 1.ปฏิเสธ 2.โกรธ 3.ต่อรอง 4.เศร้าเสียใจ และ 5.ยอมรับความจริง ในความเป็นจริงความโศกเศร้าไม่ได้มาแบบแนวราบหรือตามลำดับขั้นเหมือนคนเป็นไข้หวัด ที่เริ่มจากคัดจมูก ไอ จาม แล้วในวันท้ายๆ อาการเหล่านั้นจะหายไป เรากลับมาหายใจโล่งสบาย เป็นคนๆ เดิมอีกครั้ง

ตรงกันข้าม ความโศกเศร้าส่งผลกระทบกับชีวิตของคน ๆ นั้นอย่างลึกซึ้งและไม่อาจคาดเดาได้ ในแต่ละวันอาจมีอารมณ์ความรู้สึกต่าง ๆ เกิดขึ้นมากมาย เช่น รู้สึกผิด เสียใจ ขมขื่น โล่งใจ หรือเศร้า ซึ่งอารมณ์อันหลากหลายเหล่านี้สามารถเกิดขึ้นภายในวันเดียว บางครั้งแม้จะกลับมาใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างราบรื่นนานแล้ว แต่เมื่อได้ยินเพลงที่เคยฟังร่วมกันกับคนที่จากไปก็อาจทำให้กลับไปจมดิ่งกับความโศกเศร้าอีกครั้งหนึ่ง

“ธรรมชาติของความโศกเศร้าก็เหมือนคนที่ก้าวไปข้างหน้าหนึ่งก้าว ถอยหลังไปสองก้าว ดูเหมือนไปไม่ถึงไหน มีวันที่ขึ้น มีวันที่ลง มีวันที่ดี มีวันที่เลวร้าย ความโศกเศร้าเปรียบเหมือนการเดินทางด้วยรถไฟจากสถานีหนึ่งไปอีกสถานีหนึ่ง ที่แตกต่างกันคือความโศกเศร้าไม่มีสถานีจุดจบหรือสถานีปลายทาง มีแต่จุดที่ทำให้เราใช้ชีวิตต่อไปได้อย่างไม่เจ็บปวดมากนัก และความเจ็บปวดอาจปรากฏขึ้นอีก ก็ต้องออกเดินทางผจญภัยกับความโศกเศร้าอีกครั้ง”

เนื่องด้วยความโศกเศร้ามัก “มา ๆ ไป ๆ” หรือ “ขึ้น ๆ ลง ๆ” จึงเกิดภาวะฟื้นคืนและภาวะถดถอย “กลับไปกลับมา” บางครั้งรู้สึกดีขึ้น

ราวกับพายุร้ายในชีวิตได้พัดผ่านไปแล้ว บางวันกลับเศร้าจนหายใจไม่ออก วนเวียนอยู่เช่นนี้ และไม่มีใครรับประกันได้ว่าครั้งต่อไปจะดีขึ้น จึงเคยมีคนเปรียบเทียบว่าผู้โศกเศร้าเปรียบเหมือนนักเล่นกระดานโต้คลื่นที่บางครั้งสามารถบังคับตัวเองให้ลอยตัวเหนือคลื่นหรือม้วนตัวไปกับกระแสคลื่นได้อย่างสง่างาม แต่บางครั้งกลับถูกคลื่นกระหน่ำใส่จนแทบเอาชีวิตไม่รอด หากดึงตัวเองขึ้นจากน้ำได้ก็ทรงตัวบนกระดานและโต้คลื่นได้อย่างสง่างามอีกครั้งหนึ่ง

นอกจากไม่มีรูปแบบขั้นตอนที่ตายตัวแล้ว กระบวนการความโศกเศร้ายังเป็นเรื่องเฉพาะบุคคลอีกด้วย บางคนเศร้าแล้วร้องไห้ กรีดร้องอาละวาด บางคนเศร้าแล้วกักเก็บอารมณ์ไว้ภายในจนเกิดอาการเจ็บป่วยทางกาย เช่น ปวดหัว ความดันสูง รู้สึกอ่อนแรง หายใจไม่ออก บางคนโศกเศร้าแล้วหลีกหนีไปหากิจกรรมบันเทิง เช่น ท่องเที่ยว ฟังเพลง บางคนโศกเศร้าแล้วทำงานไม่หยุด เป็นต้น และแม้ในคนๆ เดียวกัน ความโศกเศร้าจากการสูญเสียแต่ละครั้งก็ไม่เหมือนกัน



ความเข้าใจธรรมชาติของความโศกเศร้าในข้อนี้จะช่วยทำให้เราในฐานะผู้โศกเศร้าเข้าใจตัวเองว่า ไม่ว่าจะเกิดอารมณ์ความรู้สึกหรือพฤติกรรมใด ๆ ซึ่งแตกต่างไปจากความเป็นตัวเราในช่วงก่อนผู้เป็นที่รักเสียชีวิต หรือ “เริ่มดีขึ้นแล้วแต่กลับมาเศร้าอีก” ก็อย่าสิ้นหวังและตำหนิติเตียนตัวเอง สิ่งเหล่านี้บ่งบอกว่าเรากำลังอยู่ในขั้นตอนหนึ่งของกระบวนการความโศกเศร้า อย่าได้ตัดสินตัวเองว่า “ผิดปกติ” “อ่อนแอ” แค่มองเห็นสิ่งที่เกิดขึ้น แล้วค่อย ๆ หาจุดสมดุลของชีวิตของตัวเอง ซึ่งดอกเตอร์ซูซานกล่าวว่า คนแต่ละคนมีศักยภาพหาหนทางอยู่ร่วมกับความโศกเศร้าได้ด้วยตัวเอง และหากไม่สามารถรับมือกับความโศกเศร้าได้ ให้ร้องขอความช่วยเหลือจากคนรอบข้างหรือผู้เชี่ยวชาญด้านความโศกเศร้า

ส่วนผู้ใกล้ชิดผู้โศกเศร้าที่เข้าใจธรรมชาติความโศกเศร้าข้อนี้จะสามารถช่วยเหลือและอยู่ร่วมกับผู้โศกเศร้าอย่างเพื่อนที่เข้าใจ ไม่ตัดสิน ไม่เปรียบเทียบ และไม่แนะนำสั่งสอนให้ผู้โศกเศร้าทำตามแบบอย่างของผู้โศกเศร้าคนอื่น ๆ ที่เคยเห็นมา หรือตัวเองเคยมีประสบการณ์ เพราะความโศกเศร้าเป็นเรื่องเฉพาะตน

เกิดอะไรขึ้น เมื่อผู้เป็นที่รักจากไป

- **ความโกรธ** ความโกรธไม่ได้เป็นปัจจัยหนึ่งของการสูญเสียเสมอ มันมักจะเกิดขึ้นเมื่อมีความสัมพันธ์ที่ยุ่งยากและยังไม่ได้แก้ไข
- **ความจดจ่อ/สมาธิลดลง** เช่น เดินจากห้องนอนไปห้องครัวพอไปถึงก็ลืมว่าจะมาเอาอะไร
- **ไม่มีสติ มึนงง** เป็นอาการแรกๆ ที่มักเกิดขึ้น ซึ่งเป็นได้ทั้งในทางกายและอารมณ์ หรือทั้งสองอย่าง และกินเวลาแตกต่างกัน
- **มีปัญหาด้านการนอน** เป็นได้ทั้งการนอนไม่หลับหรือการนอนมากเกินไป
- **พฤติกรรมการกินเปลี่ยน** หลายคนรู้สึกไม่อยากอาหาร หรือบางกรณีก็กินไม่หยุด หรือทั้งสองอย่างสลับกันไปมา
- **ภาวะอารมณ์ไม่คงที่** สภาวะอารมณ์ขึ้นๆ ลงๆ ทั้งสภาวะอารมณ์และพลังชีวิตทางกายภาพ

ไม่อาจคาดการณ์หรือพยากรณ์ได้ว่าสภาวะเหล่านี้จะเกิดขึ้นเมื่อใดและยาวนานเพียงใด

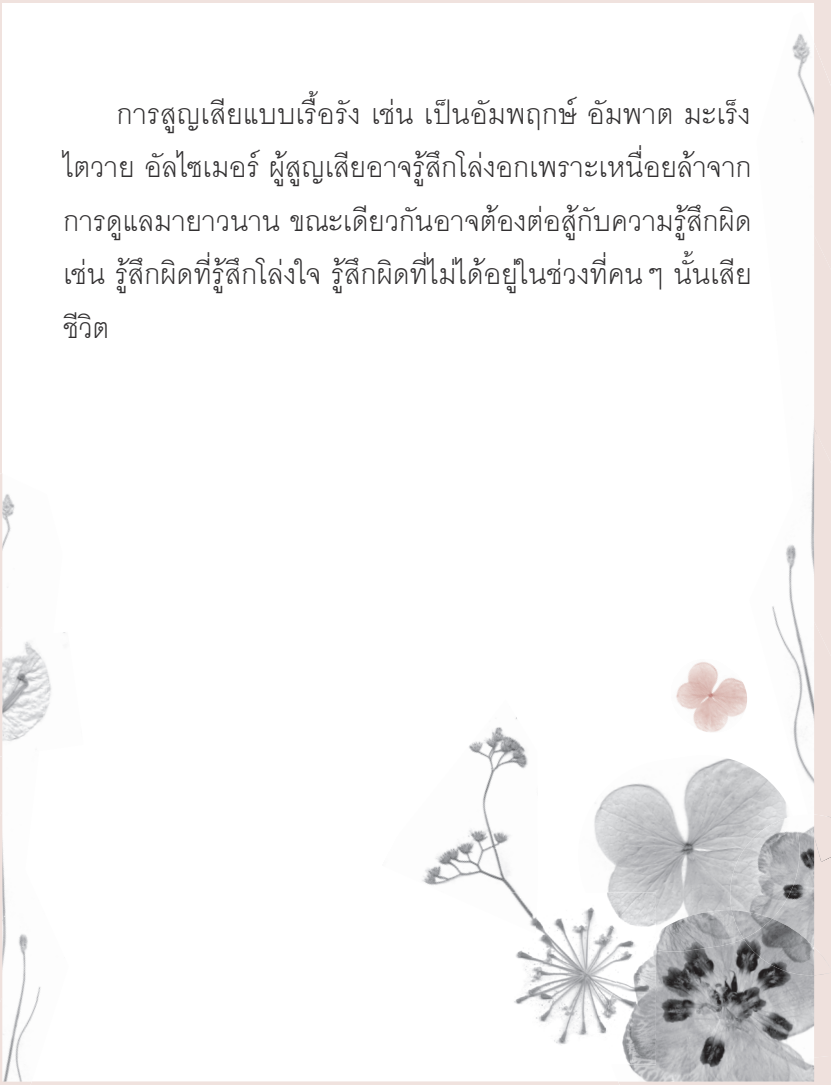
จาก ฟื้นคืนจากความโศกเศร้า

สูญเสียแบบ“ปัจจุบันทันด่วน” หรือ“เรื้อรัง”

การสูญเสียแบบปัจจุบันทันด่วน เช่น อุบัติเหตุ ฆาตกรรม หัวใจวาย ผู้สูญเสียมักรู้สึกช็อกและมีอาการเหล่านี้

- ไม่มีการเตรียมตัว ไม่มีการบอกลา บอกรัก บอกเสียใจ
- ยอมรับความเป็นจริงได้ยาก มักมีความโกรธเข้มข้นรุนแรงกว่าการตายแบบเรื้อรัง ถ้าระบุคนรับผิดชอบกับการตายนั้นได้ ก็จะโฟกัสไปที่คน ๆ นั้น เช่น โทษหมอ โทษคนดูแล
- มีความรู้สึกผิด ความรู้สึกผิดเป็นการพลิกจากการตำหนิคนอื่นมาตำหนิตัวเอง คำสองคำที่เรามักจะได้ยินบ่อยที่สุดจากคนที่สูญเสียแบบทันทีทันใดก็คือ “ถ้าฉัน...” เช่น ถ้าฉันพาแม่ไปหาหมอเร็วกว่านี้ แม่คงไม่ตาย, ถ้าฉันไม่ว่าลูก ลูกคงไม่ขับรถออกไปตาย
- มีความวิตกกังวลต่อภาวะสุดท้ายของผู้เสียชีวิต มักมีคำถามในใจและถามผู้อยู่ในเหตุการณ์ว่า เขาทรมานไหม เขากลัวมากไหม

การสูญเสียแบบเรื้อรัง เช่น เป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต มะเร็ง ไตวาย อัลไซเมอร์ ผู้สูญเสียอาจรู้สึกโล่งอกเพราะเหนื่อยล้าจากการดูแลมายาวนาน ขณะเดียวกันอาจต้องต่อสู้กับความรู้สึกผิด เช่น รู้สึกผิดที่รู้สึกโล่งใจ รู้สึกผิดที่ไม่ได้อยู่ในช่วงที่คน ๆ นั้นเสียชีวิต



ความโศกเศร้ามีจุดเริ่มต้น แต่ไม่มีจุดจบ ไม่มีกำหนดเวลา

เมื่อผู้เป็นที่รักจากไป บางคนอยู่กับความโศกเศร้ายาวนานเป็นปี หลายปี หรือบางคนกินเวลาเพียงเดือนหรือวัน บางคนพูดว่าฉันจะคิดถึงเธอทุกนาที ชีวิตนี้ฉันจะไม่มีวันลืมเธอ ฉันจะรักเธอตลอดไป แต่เมื่อเวลาผ่านไปความเข้มข้นของอารมณ์เหล่านั้นจางลง บางคนเศร้าเพียงข้ามคืนแล้วเริ่มต้นใช้ชีวิตใหม่ได้ราวกับไม่มีอะไรเกิดขึ้น และบ่อยครั้งที่รู้สึกดีขึ้นระยะหนึ่งแล้วกลับมาโศกเศร้าอีกครั้งเมื่อมีเหตุการณ์หรือสิ่งกระทบ

มีความพยายามศึกษาวิจัยเพื่อหา “ความปกติ” หรือ “มาตรฐาน” ของช่วงเวลาแห่งความโศกเศร้า งานวิจัยชิ้นหนึ่งทำแบบสอบถามว่าเราจะโศกเศร้าเสียใจกับความตายของคนรักนานแค่ไหน ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ตอบว่าระหว่าง 48 ชั่วโมงถึงสองสัปดาห์

ขณะที่ดอกเตอร์เกลน เดวิดสัน ผู้บุกเบิกเกี่ยวกับการวิเคราะห์เรื่องกระบวนการสูญเสียผู้เป็นที่รักบอกว่า โดยปกติต้องใช้เวลา

อย่างน้อยสองปีเพื่อผู้โศกเศร้าจะกลับมามีชีวิตปกติได้ อย่างไรก็ตาม เขาพบว่าคนบางคนใช้เวลาถึงห้าปีจึงจะหยุดความอาลัยอาวรณ์และกลับมาเข้มแข็งอีกครั้งหนึ่ง

“หากคุณมีประสบการณ์ว่าไม่ว่าจะสองปี สามปี หรือสี่ปีผ่านไปแล้วก็ยังเศร้าอยู่ นั่นหมายความว่าคุณยังไม่จบกระบวนการโศกเศร้า หมายถึงว่าคุณยังต้องทำงานกับมันอยู่ ด้วยการขอความช่วยเหลือ”

ในความเป็นจริงเราไม่สามารถกำหนดช่วงเวลาของความโศกเศร้าได้ ไม่มีใครบอกได้ว่าความโศกเศร้าและอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากการสูญเสียคนรักจะยาวนานเพียงใด ดังในสารคดีเรื่อง “ฝ่าพายุโหมกระหน่ำ” หญิงที่สูญเสียลูกชายมา 11 ปี 7 เดือนบอกว่าเธอและสามียังร้องไห้ทุกวัน



ส่วน “เดือน” หญิงสาวที่มารดาฆ่าตัวตายขณะเธออายุ 18 ปี เพิ่งมารู้ในอีก 20 ปีต่อมาหรือผ่านมาเกือบครึ่งของชีวิตว่าการใช้ชีวิตที่ผ่านมาเป็นผลกระทบจากความโศกเศร้าจากการสูญเสียมารดา เช่น เป็นโรคซึมเศร้า พยายามฆ่าตัวตายหลายครั้ง หรือคบเพื่อนและแฟนที่มีพฤติกรรมที่ทำให้เกิดความเสี่ยงต่อชีวิตของตัวเอง เป็นต้น

ด้านป้าแอ๊ด หญิงวัยแปดสิบที่สูญเสียสมาชิกในครอบครัวแบบปัจจุบันทันด่วนต่อเนื่องกันหลายคน เช่น บุตรสาวเสียชีวิตจากกระสุนปืนโดยไม่รู้ว่ายิงตัวตายหรือถูกฆาตกรรม สามีหัวใจวาย และหลานสาวฆ่าตัวตายเพราะโรคซึมเศร้า ปัจจุบันเธอใช้ชีวิตตามลำพังในบ้านหลังเดิม แม้จะผ่านมา 25 ปีแล้ว เธอยังคงอยู่ในภาวะโศกเศร้า แม้จะใช้ชีวิตประจำวันได้ แต่เธอต้องเปิดโทรทัศน์ทั้งวันทั้งคืนเพื่อใช้เสียงเป็นเพื่อน และไม่สามารถขับรถไปบนเส้นทางที่เธอและสามีเคยขับผ่าน

ดังนั้นเมื่อคนบางคนกล่าวว่า “เขาตายไปนานแล้ว เลิกเศร้าเสียที” จึงหมายความว่าผู้พูดไม่เข้าใจธรรมชาติของความโศกเศร้าทั้งประเด็นความโศกเศร้าที่มีจุดเริ่มต้นและไร้จุดจบ และที่สำคัญคือไม่มี

ใครอยากตกอยู่ในห้วงทุกข์จากความโศกเศร้า การหยุดหรือเลิกเศร้าไม่ใช่เรื่องง่าย ๆ เหมือนการเปิด-ปิดก๊อกน้ำแบบอัตโนมัติตามช่วงเวลาที่กำหนด

การเข้าใจธรรมชาติของความโศกเศร้าข้อนี้จะช่วยให้ผู้โศกเศร้าและผู้อยู่ร่วมกับความโศกเศร้าเข้าใจว่าการเยียวยาจากความโศกเศร้านั้นใช้เวลาและมีงานหนักต้องทำมากมาย ซึ่งถือเป็นงานใหญ่ของชีวิตที่ต้องใช้พลังงานและกำลังใจอย่างยิ่งยวด



ความโศกเศร้าเป็นเรื่อง “หัวใจ” มิใช่ “สมอง”

“ความโศกเศร้าเสียใจเป็นเรื่องของหัวใจที่แตกสลาย เป็นเรื่องของอารมณ์ความรู้สึก มิใช่ความคิด ตรรกะ เหตุผล อารมณ์ความรู้สึกเป็นสิ่งที่เราต้องปลดปล่อย ไม่ใช่จับยึดหรือใส่ขวดโหลไว้ ดังนั้นการเยียวยาความเศร้าด้วยสมอง ผ่านความคิด ตรรกะ เหตุผลจึงไม่ได้ผล การเปลี่ยนจากโหมดอารมณ์ความรู้สึก ไปสู่การคิดวิเคราะห์เป็นเรื่องอันตราย เพราะการสูญเสียผู้เป็นที่รักเป็นเหตุการณ์ที่ไม่ได้เกิดขึ้นบ่อย ๆ เราไม่สามารถใช้เหตุผลหรือความคุ้นเคยกับประสบการณ์เช่นนี้ได้”

คู่มือการฟื้นคืนจากความโศกเศร้า”

คุณอาจเคยได้ยินเรื่องราวภรรยาที่แม้จะสูญเสียสามีไปสามปีแล้ว แต่เธอยังคงจัดสำรับข้าวและชวนสามีกินข้าวทุกวัน คุณอาจเคยพูดคุยกับเพื่อนผู้สูญเสียด้วยการปลอบโยนหรืออ้างเหตุผลที่ไม่อาจปฏิเสธได้ เช่น เขาตายไปนานแล้ว เธอต้องดูแลลูกอีกคนนะ แต่เธอยังคงจมดิ่งกับความทุกข์

หากหัวใจยังปฏิเสธหรือไม่ยอมรับความตายที่เกิดขึ้น ก็ยากที่จะก้าวไปสู่ขั้นตอนต่อไป บ่อยครั้งที่ผู้สูญเสียจะทำเหมือนรับฟังคำแนะนำสั่งสอนเพราะเกรงใจ แต่ยังทำตัวเหมือนเดิม จนผู้พูดถอดใจไปเอง บางคนทำตามขนบของสังคมด้วยการเก็บงำความโศกเศร้าเอาไว้ หรือร้องไห้ตามลำพัง ซึ่งไม่ส่งผลดีต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตในระยะยาว

เมื่อความโศกเศร้าเริ่มต้นที่หัวใจก็ต้องมุ่งไปที่หัวใจ หัวใจในที่นี้หมายถึงความรู้สึกและอารมณ์ต่าง ๆ ผู้โศกเศร้ามักมีอารมณ์ความรู้สึกมากมายเกิดขึ้น สิ่งสำคัญคืออย่าผลักไสอารมณ์ความรู้สึกเหล่านั้น แม้สิ่งแวดล้อมอาจทำให้ไม่สามารถแสดงออกมาได้ ก็ขอให้รับรู้และโอบอุ้มอารมณ์ความรู้สึกเหล่านั้น มิเช่นนั้นอารมณ์เหล่านั้นจะซุกซ่อนอยู่ในซอกมุมหนึ่งในจิตใจเพื่อรอวันปะทุ หรือส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ จนมีคำกล่าวว่า ในสังคมและวัฒนธรรมที่ปฏิเสธความโศกเศร้า มีคนมากมายที่ดูเหมือนปกติสุข แต่พวกเขามีความว้าวุ่นและคุกรุ่นเพราะกระบวนการโศกเศร้าของพวกเขายังไม่เสร็จสิ้น



ดอกเตอร์อีดิธ เอวา เอเกอร์ นักจิตวิทยาผู้สูญเสียแฟนหนุ่มและสมาชิกในครอบครัวในเหตุการณ์ฆ่าล้างเผ่าพันธุ์ชาวยิว ส่วนเธอเคยถูกกักขังในสถานกักกันตัวเอาชวิทต์ ในประเทศเยอรมนี กล่าวในปาถกฐา TED Talk เรื่อง “การเดินทางของความโศกเศร้า การรู้สึกและการเยียวยา” ว่า การรับรู้ความรู้สึกจะเป็นจุดเริ่มต้นของการเยียวยาความโศกเศร้า

“ไม่มีความโศกเศร้าใดที่ปราศจากความรู้สึก คุณจะร้องไห้ ๆ ๆ ๆ จนกระทั่งไม่อยากร้องไห้ แต่การร้องไห้จะทำให้คุณดีขึ้น ไม่เจ็บป่วย อย่าพยายามทำความเข้าใจหรือทำตามที่สมองบอกว่าต้องทำอย่างไร ให้ตรงไปที่หัวใจ อนุญาตให้ตัวเองรับรู้ความรู้สึก ให้จำไว้ว่า โศกเศร้า รู้สึก แล้วจึงเกิดการเยียวยา

มันจะเกิดขึ้นเมื่อคุณผ่านช่วงเวลาที่มีความโกรธ (ความรู้สึก) หาก ไม่มีความโกรธกริ้ว จะไม่มีการให้อภัยหรือการปล่อยวางเกิดขึ้น แต่ให้ระวังว่าเราอยู่กับความรู้สึกโกรธยาวนานแค่ไหน ไม่ถูกขังอยู่กับความรู้สึกว่าเราเป็นเหยื่อ ด้วยคำถามว่า “ทำไมต้องเป็นฉัน ๆ” อย่าตั้งแคมป์อยู่ที่นั่น หรืออย่าพยายามปกปิดหรือทดแทนความรู้สึกนั้น

ด้วยสิ่งอื่น เราต้องก้าวผ่านความโกรธไป โดยถามตัวเองว่า “แล้วตอนนี้ฉันจะทำอะไรต่อไป”

สูญเสียภายนอก และสูญเสียภายใน

คนทั่วไปมักคิดถึงผู้เป็นที่รักเป็นรูปร่างและการกระทำต่าง ๆ เมื่อเขาจากไป เราจึงคิดว่าเราสูญเสียคน ๆ นั้นไปแล้ว ในที่นี้เรียกว่าการสูญเสียภายนอก ในความเป็นจริงเรายังสูญเสียความสัมพันธ์รูปแบบต่าง ๆ ที่เรามีต่อคน ๆ นั้นไปด้วย เช่น ความเป็นแม่ลูก เป้าหมายชีวิต การเป็นผู้ดูแล เรียกว่า การสูญเสียภายใน

เมื่อมารดาของผู้เขียนเสียชีวิตอย่างสงบตามวัยอันควรและผู้เขียนได้จัดการภารกิจต่าง ๆ จนไม่มีสิ่งติดค้างใด ๆ ต่อกัน แม้มีความคิดถึงและโหยหาความสัมพันธ์ระหว่างแม่ลูกที่สนิทสนมกันซึ่งเป็นผลจากการสูญเสียผู้เป็นที่รักที่เข้าใจได้ แต่เมื่อเวลาผ่านไปผู้เขียนกลับรู้สึกว่างโหวงในใจ ขาดแรงบันดาลใจที่จะทำกิจวัตรประจำวันหรือหน้าที่การงาน ซึ่งมาตระหนักในภายหลังว่าความรู้สึกว่างเปล่านั้นเกิดขึ้นจากเป้าหมายชีวิตหายไป เนื่องด้วยก่อนหน้านี้ผู้เขียนมี

เป้าหมายชีวิตที่สำคัญคือ การดูแลผู้เป็นแม่ให้สุขกายสบายใจที่สุด เมื่อบุคคลที่เป็นเป้าหมายในชีวิตเราตายจากไป เป้าหมายสำคัญของชีวิตก็สูญหายไปด้วย ซึ่งถือว่าเป็นการสูญเสียภายใน

เช่นเดียวกับ “เปียว” หญิงวัย 48 ปีที่บุตรชายคนเดียวเสียชีวิตจากอุบัติเหตุรถจักรยานยนต์ แม้เวลาจะผ่านไปสองปีแล้วและทำกิจกรรมในชีวิตได้ตามปกติ แต่เธอบอกว่าจิตใจยัง “ว่างเปล่า” และ “แห้งแล้ง” เหลือเกิน ซึ่งเธอเพิ่งมาใคร่ครวญและตระหนักในภายหลังว่าการตายของลูกทำให้เธอไร้ซึ่งความฝัน ความหวัง และแรงบันดาลใจในชีวิต เพราะเธอผูกความต้องการเหล่านี้ไว้กับลูกชายคนเดียว เมื่อลูกเสียชีวิต ความต้องการเหล่านั้นก็สูญหายไปด้วย

“เราคิดถึงเขาเพราะเรามีความหวังความต้องการบางอย่างจากเขา เราอยากพึ่งเขา เราอยากเห็นอนาคตของเขา อยากเห็นผลลัพธ์จากสิ่งที่เราลงแรงไป บางครั้งพ่อแม่ก็อยากได้ความภาคภูมิใจเมื่อลูกประสบความสำเร็จ มันเป็นนามธรรมที่มาหล่อเลี้ยงจิตใจเรา เราอยากได้สิ่งนั้นจากเขา เขาคืออนาคตของเรา พอเขาตาย เราไม่มีอนาคตแล้ว ไม่มีการเติบโตแล้ว สิ่งที่เราทำมาทั้งหมดมันสูญเปล่า

การดำรงชีวิตที่มีมาตั้งแต่ต้นคือความสูญเปล่า มันว่างเปล่าจริง ๆ พอเขาหายไปปุ๊บ ข้างในมันถึงแห้งแล้งไปหมด สิ่งนี้แหละทำให้เราทุกข์มาก” เปียวกล่าว

ในเรื่องนี้แพทย์หญิงปริชวันอธิบายว่า ในการทำงานเรื่องความสูญเสีย ทั้งผู้โศกเศร้าและผู้เยียวยาต้องเข้าใจถึงการสูญเสียภายนอกและภายใน ซึ่งมักปะปนกันจนผู้โศกเศร้าไม่รู้ตัวหรือแยกไม่ออก การไม่เห็นความแตกต่างระหว่างการสูญเสียภายนอกและภายในจะทำให้ผู้สูญเสียยึดติดกับผู้ตาย และพยายามหาสิ่งใหม่มาทดแทนสิ่งเดิม เช่น ลูกตายก็จะพยายามมีลูกคนใหม่ หรือหาเด็กมาเลี้ยง หรือรู้สึกว่าเขาตายไปนานแล้วแต่ทำไมไม่หายโศกเศร้าสักที

“การชดเชยข้างนอกอย่างเดียวอาจไม่ตอบโจทย์ การทำงานเยียวยาไม่ใช่เยียวยาเฉพาะความสูญเสียภายนอกเท่านั้น แต่ต้องเยียวยาความสูญเสียภายในด้วย”



ภาคสาม



อยู่กับคนโศกเศร้าอย่างเข้าใจ

เราไม่ได้อยู่ในสังคมและวัฒนธรรมที่สอนให้ผู้คนรับมือเรื่องความตายและผลกระทบจากความตาย ส่วนวัฒนธรรมประเพณีเก่าแก่เกี่ยวกับการเป็นเพื่อนและดูแลผู้โศกเศร้าในแต่ละชุมชนก็ถูกหลงลืมไป ดังนั้นผู้คนส่วนใหญ่จึงมักไม่รู้ว่าควรปฏิบัติตัวอย่างไรเมื่ออยู่ต่อหน้าผู้โศกเศร้าเสียใจ สุดท้ายก็ทำอย่างที่คนอื่นเขาทำกัน คือ แสดงออก “ตามมารยาท” หรือ “ตามธรรมเนียม” แม้จะรู้อยู่แล้วหรือประจักษ์แก่ตัวเองว่า “ไม่ได้ผล”



คำพูด “สุดฮิต” ที่ไม่เป็นมิตรกับคนเศร้า

ในแต่ละวัฒนธรรมและสังคมมีรูปแบบหรือธรรมเนียมปฏิบัติเกี่ยวกับการตายที่ส่งต่อกันมาจากรุ่นสู่รุ่น ในสังคมไทย เมื่อไปงานศพหรือไปเยี่ยมผู้สูญเสีย เราอาจพูดคำปลอบโยน ให้กำลังใจ หรือสั่งสอนเพื่อดึงสติผู้สูญเสียที่กำลังโศกเศร้าเสียใจ เช่น “เขาไปดีแล้ว” “ทำใจเถอะนะ” หรือ “สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม”

คำพูดเหล่านี้บางทีคนอื่นพูดกับเรา บางครั้งเราก็พูดกับตัวเอง เพราะพวกเราล้วนเติบโตมาจากความคิดความเชื่อเกี่ยวกับการตายแบบเดียวกัน และคนส่วนใหญ่เห็นความตายเป็นเรื่องไกลตัวและไม่ควรพูดถึง จึงแทบไม่มีโอกาสใคร่ครวญว่าคำพูดบางอย่างเป็นอุปสรรคต่อการฟื้นคืนจากความโศกเศร้า คำพูดบางคำแม้จะถูกกาลเทศะทางสังคม แต่หากพูดในขณะที่ผู้สูญเสียยังที่ไม่พร้อมรับคำปลอบโยนหรือแนะนำสั่งสอน ก็ไม่เกิดประโยชน์ใด ๆ ตรงกันข้ามอาจเป็นการกดดันหรือกดทับทำให้ผู้สูญเสียทุกข์ใจมากยิ่งขึ้น

คำบางคำที่ “ใคร ๆ ก็ใช้กัน” และฟังดูกลาง ๆ เช่น “เสียใจด้วยนะ” ไม่ช่วยให้คนบางคนรู้สึกดีขึ้น ดังเช่น “เปียว” แม่ที่บุตรชายประสบอุบัติเหตุเสียชีวิตบอกว่า แม้บุตรชายจะเสียชีวิตมาสองปีแล้ว จนทุกวันนี้เธอยังไม่อยากให้ใครพูดถึงลูกของเธอ ไม่อยากได้ยินแม้กระทั่งคำพูดว่า ‘เสียใจด้วยนะ’

“เราไม่อยากฟัง เราเสียใจอยู่แล้ว ต่อให้มีใครบอกว่า “เสียใจด้วย” มันไม่สามารถเยียวยาได้ เขาไม่มีทางรู้สึกถึงความเสียใจเท่าเรา ดังนั้นคำว่าเสียใจบางทีมันไม่ใช่ สำหรับเรา คำ ๆ นี้ไม่ช่วยอะไรเลย”

ส่วนคำพูดแนะนำสั่งสอน เช่น “เธอต้องเข้มแข็งเพื่อลูกนะ” อาจทำให้ภรรยาผู้สูญเสียสามีเครียดและโศกเศร้ายิ่งขึ้น “เอมี่” เล่าว่าตอนพ่อเสียชีวิต ญาติ ๆ ชอบพูดกับแม่เธอว่า “ถ้าแกไม่อยู่ ลูกจะอยู่อย่างไง” เธอรู้สึกว่าเหมือนเอาก้อนหินไปโยนใส่แม่ที่เป็นแม่บ้านมาตลอดชีวิต ไม่ได้ทำงาน ลูกห้าคน แต่ละคนกำลังเรียนกำลังกิน และยังเสียสามีที่หาเลี้ยงครอบครัวคนเดียวไปอีก”

ในสังคมตะวันตก คำที่มักใช้เพื่อปลอบโยนผู้สูญเสียคือ “move on” หรือก้าวไปข้างหน้า ซึ่งผู้สูญเสียมักบอกว่าเป็นคำที่ว่างเปล่าไร้ความหมาย หรือไม่เป็นความจริง ดังที่เคลลี่ ลินน์ ผู้สูญเสียสามีที่เคยเป็นเพื่อนรักกันมาก่อนกล่าวว่า คำ ๆ นี้เป็นคำโกหก “คุณไม่มีวันทิ้งเขาไว้เบื้องหลังแล้วก้าวไปข้างหน้าได้หรอก”

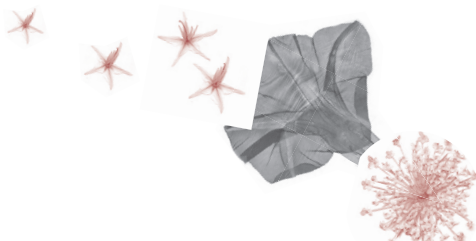
ถ้าไม่พูดอย่างที่ “ใคร ๆ เขาพูดกัน” แล้วจะพูดอะไรดี

“ปิ๋ม” คุณแม่ที่บุตรชายป่วยเป็นมะเร็งชนิดหายากตั้งแต่อายุสามขวบและใช้ชีวิตส่วนใหญ่ “เข้า-ออก” โรงพยาบาลนานนับสิบปีจนเห็นธรรมชาติของผู้ป่วยและผู้ดูแล และต่อมาใช้ประสบการณ์ดังกล่าวไปเป็นจิตอาสาดูแลจิตใจผู้ปกครองเด็กป่วย โดยให้คำปรึกษาญาติ

ผู้ป่วยมานับร้อยรายบอกว่า การให้คำแนะสั่งสอนผู้สูญเสียเป็นดาบสองคมที่ผู้พูดควรระมัดระวัง

ผู้สูญเสียส่วนใหญ่ต้องการเพื่อนที่พูดคุยปรึกษาได้ แต่ไม่ใช่การสอนหรือสั่ง เพราะบางคนกว่าจะถึงจุดสูญเสีย เขาถูกสอนถูกแนะนำมามากแล้ว หูชาไปหมดแล้ว จนบางทีเขารู้สึกว่า “ฉันยังทำไม่ดีพอใช่ไหม” แค่พูดว่า “มีอะไรให้ช่วยก็บอก เต็มใจช่วยนะ” หรือไม่ก็ทักทายกันธรรมดาก็พอ

เนื่องด้วยการสื่อสารเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ และเป็นเรื่องเฉพาะตน จึงยากที่จะระบุได้ว่าคำพูดใดควรพูดหรือไม่ควรพูด คำบางคำ “ตรงใจ” คนหนึ่ง แต่ “ไม่ถูกใจ” อีกคนหนึ่ง สิ่งสำคัญจึงอยู่ที่การอยู่กับปัจจุบันขณะกับคนตรงหน้า ด้วยการใส่ใจสังเกตท่าทีอารมณ์ความรู้สึกและปฏิกิริยาตอบสนองคำพูดของเรา บางครั้งเมื่อพูดปลอบโยนหรือแนะนำออกไปตามความเคยชิน แล้วเห็นผู้ฟังมีท่าทีเปลี่ยนไป เช่น นิ่วหน้า นั่งเงียบ เบือนหน้าหนี หรือร้องไห้โฮ ให้อนุมานว่าคำพูดนั้นไม่เหมาะกับบุคคลตรงหน้า



“ปลอบโยน-แนะนำ-สั่งสอน”
คำพูดที่อาจไม่เป็นมิตรกับความเศร้า

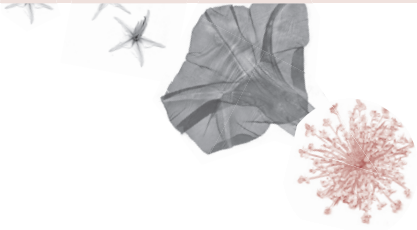
"ฉันรู้ว่าเธอรู้สึกอย่างไร
ตอนแม่เราเสีย เราก็เป็นแบบนี้แหละ"
(เธอไม่มีวันรู้หรอกว่าฉันรู้สึกอย่างไง)

"อย่าร้องไห้นะ เดี๋ยวแม่จะเสียใจ"
(น้ำตามันไหลออกมาเอง)

"โชคดีนะ เธอยังเหลือลูกชายอีกคนหนึ่ง"
(สามีฉันตาย จะบอกว่าโชคดีได้อย่างไร)

"คนเราเกิดมาก็ต้องตาย"
(แต่ทำไมต้องเป็นลูกฉัน)

"ไม่เป็นไรนะ ปลงซะนะ"
(ทำไมจะไม่เป็นไร ฉันทุกข์มาก ฉันปลงไม่ได้)



"ทำใจให้สงบนะ ทำสมาธิ สวดมนต์จะได้ปลงได้"

(ฉันไม่มีอารมณ์มานั่งทำสมาธิสวดมนต์หรอก)

"สู้ ๆ นะ เดี๋ยวก็ทำใจได้"

(ฉันจะสู้เพื่อใคร ฉันสู้ไม่ไหวแล้ว)

"มันเป็นกรรมของเขาเอง เขาทำบุญมาแค่นี้"

(เขาเป็นคนดีนะ ไม่ได้ก่อกรรมทำเข็ญอะไรสักหน่อย
ทำไมเขาต้องตาย)

"ไปเที่ยวกันไหม เดี๋ยวก็หายเศร้า"

(ฉันไม่มีอารมณ์ไปเที่ยวไหนทั้งนั้น)

"เขาตายไปนานแล้ว หาความสุขให้ตัวเองได้แล้วนะ"

(ฉันไม่มีวันมีความสุขได้หรอก)

รับฟังและเปิดประตูใจด้วย “ความรู้สึก”

“การปิดกั้นอารมณ์ความรู้สึกคือการปิดเส้นทางไหลเวียนของพลังชีวิต การปิดกั้นความโกรธเท่ากับปิดกั้นพลังชีวิต ปิดกั้นความกลัวเท่ากับปิดกั้นความตื่นเต้นในชีวิต ถ้าคุณปิดกั้นอารมณ์เจ็บปวด คุณปิดประตูการเข้าถึงความเมตตากรุณา หากปิดกั้นความเกลียด เท่ากับคุณปิดประตูสู่ความสงบสุข หากปิดทางสู่อารมณ์ที่ดิ่งลึกไร้จุดสิ้นสุด คุณปิดทางการค้นหาตัวเองว่าคุณคือใคร สุดท้ายคุณจะกลายเป็นคนซึมเศร้า”

ดอกเตอร์เจฟฟ์ วาร์เบอร์ตัน
นักจิตวิทยาผู้เชี่ยวชาญด้านความโศกเศร้า

บ่อยครั้งที่เราพบคนที่เพิ่งสูญเสียผู้เป็นที่รักและถามว่าเขาเป็นอย่างไรบ้าง คำตอบที่มักจะได้รับคือ “ฉันสบายดี” “เราโอเค” “ผมไม่เป็นไร” ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะพวกเขาต้องการปกปิดความรู้สึกเพราะกลัวการตัดสินหรือวิพากษ์วิจารณ์ หากพูดความรู้สึกออกมาทั้ง ๆ ที่โดยทั่วไปผู้สูญเสียต้องการการรับฟังและการรับรู้อารมณ์ความรู้สึกที่ตนเองกำลังเผชิญอยู่



มาเรียน วิลสัน-กรูซาลสกี และบาร์ต กรูซาลสกี ผู้ก่อตั้งมูลนิธิอเมริกันฮอสพิซ (American Hospice Foundation) ซึ่งเคยมาทำกิจกรรมเยียวยาความโศกเศร้าในประเทศไทย กล่าวว่าการฟังเป็นการสนับสนุนให้กำลังใจผู้สูญเสียที่ดีที่สุด โดยฟังในสิ่งที่เขาไม่ได้พูดออกมา ฟังผ่านภาษาท่าทาง หรือเรียกว่าฟังด้วยหัวใจ ฟังโดยไม่ตัดสินว่าถูกหรือผิด ดังนี้

- ใช้คำว่า “ตาย” อย่างตรงไปตรงมา ไม่ต้องหลีกเลี่ยงไปใช้คำอื่น เพื่อให้เขาตระหนักรู้ว่าคน ๆ นั้นตายไปแล้ว
- ฟังความรู้สึก ถามว่าเขารู้สึกอย่างไร เพื่อชวนให้เขาระบายความรู้สึกออกมา
- สะท้อนความรู้สึกที่เราได้ยิน เพื่อให้เขารู้ว่าเรารับรู้ความรู้สึกของเขา

  เสนอความช่วยเหลือ เช่น “อยากให้ช่วยอะไรบอกมาได้เลยนะ ถ้าช่วยได้ เรายินดีช่วย”
- “อยู่กับปัจจุบัน” ใส่ใจผู้ที่เราพูดคุยด้วย

ด้านแพทย์หญิงปริชวันบอกว่าเราสามารถช่วยเหลือผู้สูญเสียได้ด้วยการพูดคุยโดยเชื่อมโยงหรือ “จูนคลื่น” กันที่ระดับความรู้สึก ซึ่งจะทำให้ผู้สูญเสียเห็นว่าเรารับรู้ความรู้สึกของเขาได้อย่างแท้จริง เมื่อได้ “ไขก๊อก” ความรู้สึกออกมา จะนำไปสู่การ “เปิดประตูใจ” เพื่อก้าวไปสู่ขั้นตอนการเยียวยาขั้นต่อไป เช่น การเห็นตามความเป็นจริงและเห็นความเป็นไปได้ด้านบวก

ข้อควรระวังในระหว่าง “จูนคลื่น” ผู้รับฟังต้องมีความมั่นคงภายในและมีจุดยืนที่ชัดเจนเกี่ยวกับความเป็นไปได้ด้านบวกในปัจจุบัน ไม่ควร “จม” ไปกับความรู้สึกนั้น จนทำให้ต่างฝ่ายต่าง “ดำดิ่ง” อยู่ในความโศกเศร้า เช่น เมื่อผู้สูญเสียพูดว่า “มันน่าเศร้าจังเลย” อีกฝ่ายก็ร้องไห้ไปกับเขาและพูดว่า “แย่จัง หนูไม่รู้จะช่วยอย่างไงเลย”

“เนื่องจากช่วงนั้นผู้สูญเสียไม่สามารถมองเห็นตัวเองได้ นอกจากเราจะช่วยให้เขามองเห็นและเข้าใจตัวเองแล้ว เรายังต้องช่วยเหลือให้เขามองเห็นสิ่งที่เป็นไปได้ด้านบวกในปัจจุบัน เช่น ความรัก ความหวัง การเติบโต เพื่อทำให้เขาไม่จมหรือหยุดอยู่แค่ระดับความรู้สึกเฉย ๆ” แพทย์หญิงปริชวันกล่าว



ตัวอย่างการ “เปิดประตูใจ” ด้วยการสะท้อนความรู้สึก

- คุณก็พยายามมากแล้ว คุณคงเหนื่อยมามากเลยนะ
- บางทีมันก็เจ็บปวดใช่ไหมที่เราต้องอยู่แบบนี้
- มันยังเศร้าอยู่เลยถึงแม้ว่าเวลาจะผ่านไปแล้ว ยิ่งคิดถึงมันบางทีมันก็ยิ่งเจ็บปวดใช่ไหม
- รู้ว่าไม่อยากคิด แต่บางทีก็เผลอคิดใช่ไหม ยิ่งคิดยิ่งเศร้าใช่ไหม



คลังคำความรู้สึก

กลัว ใจเสีย ใจหาย ระแวง ตกใจ

สับสน ลังเล งง สองจิตสองใจ ไม่แน่ใจ สงสัย หวั่นไหว

อาย ละอายใจ ขายหน้า

เครียด วิตก กังวล กลุ้มใจ หงุดหงิด เป็นห่วง ว้าวุ่นใจ หนักใจ กดดัน อึดอัด ฝืนใจ ลำบากใจ กระวนกระวาย ปั่นป่วน ร้อนใจ อัดอั้นตันใจ วุ่นวายใจ กระสับกระส่าย จำใจ เดือดร้อน

เบื่อ เหินห่าง เย็นชา ไม่แยแส ไม่ยินดียินร้าย เซ็ง

เหนื่อย ท้อ หมดกำลังใจ หมดไฟ หมดแรง อ่อนใจ ซึม เพลีย อิดโรย เหี่ยวเฉา ล้า อ่อนแรง

รำคาญ กวนใจ ขัดใจ

โกรธ เคือง แค้น โมโห สะใจ เจ็บใจ บาดหมาง ผิดใจ

เสียใจ เศร้า ทุกข์ใจ เจ็บ ผิดหวัง สลดใจ สะเทือนใจ เจ็บปวด ทรมาน

ตกใจ แปลกใจ ประหลาดใจ ช็อก

อ่อนแอ เปราะบาง ไม่มั่นคง

เกลียด หมั่นไส้ ไม่ชอบ รังเกียจ ขยะแขยง

อิจฉา โหยหา น้อยใจ เหงา ว้าเหว่ งอน



การกระทำสำคัญกว่าคำพูด

“คนบางคนเป็นแค่เพื่อนบ้านที่เห็นใจในความทุกข์ เห็นเขายากลำบาก เห็นเขาเศร้า เลยทำกับข้าวไปแบ่งมาให้กิน แวะไปพูดคุยและเป็นคู่คิดอยู่เคียงข้าง แค่นี้ก็ช่วยได้แล้ว บางทีเขาอาจรู้สึกว่าคนข้างบ้านยังใส่ใจเรา แล้วเราจะมาสิ้นหวังอยู่อย่างนี้ตลอดหรือ บางทีก็เกิดแรงฮึด แล้วไปต่อได้”

แพทย์หญิงปริชวัน จันทร์ศิริ จิตแพทย์

กรณีความโศกเศร้า การกระทำหรือการแสดงออกทางกายมักสำคัญกว่าคำพูด เมื่อครั้งบุตรสาวประสบอุบัติเหตุเสียชีวิต “วรกานต์” ขับรถเตลิดออกจากบ้านไป เปิดประตูบ้านทิ้งไว้ และต่อมาเธอนอนร้องไห้ทุกคืน มีเพื่อนเสนอความช่วยเหลือมากมาย แต่ความช่วยเหลือที่เธอบอกว่า “ช่วย” ที่สุดคือเพื่อนบ้านช่วยปิดประตูบ้านให้ และเมื่อได้ยินเสียงร้องไห้ก็เดินออกมาดูว่าเธอต้องการความช่วยเหลือหรือไม่



“เราอยากมีเพื่อนที่เข้าใจ ให้พื้นที่ส่วนตัว และดูแลอยู่ห่าง ๆ ในช่วงนั้นฉันเครียด ฉันจะอยู่ของฉันอย่างนี้ อย่ามาวุ่นวาย ไม่ต้องนำเสนอหรือไปชี้แนะหรือยกตัวอย่างอะไรทั้งนั้น เพราะตอนนั้นเราไม่คิดเรื่องเหตุผลแล้ว ขอเพียงแค่เฝ้าดู ถ้าเห็นว่ามีอะไรเป๋ออกไป ก็ดึงเขากลับมาได้ด้วยความเอื้ออารีย์ปรารถนาดีต่อกัน บางทีไม่ใช่ด้วยคำพูดสั่งสอน เข้าใจว่าหลาย ๆ คนก็เป็นแบบนี้ พอถึงจุดที่ไม่รับฟัง ก็อย่าไปพูดด้วยเหตุผล ใช้ใจดีกว่า ไม่ต้องพูด” วรกานต์กล่าว

ด้าน “เปียว” แม่ที่บุตรชายเสียชีวิตจากอุบัติเหตุรถจักรยานยนต์ บอกว่าหากเจอคนที่สูญเสีย เธออยากช่วยเหลือด้วยการสัมผัส จับมือหรือกอด เพราะจากประสบการณ์ของเธอ คำพูดต่าง ๆ ไม่ช่วยให้เธอหายโศกเศร้าเลย

ส่วนเคท ชูทท์นักดนตรีและนักแต่งเพลงที่เคยดูแลมารดาที่ป่วยเป็นมะเร็งบอกว่า ในฐานะผู้ดูแล สิ่งที่เพื่อน ๆ ทำแล้วเธอจดจำได้ไม่ใช่คำพูดสวยหรู แต่เป็นการกระทำเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่แสดงถึงความเห็นอกเห็นใจและเข้าใจสิ่งที่เธอในฐานะผู้ดูแลกำลังเผชิญอยู่ เธอบอกว่า 3 สิ่งที่เธอประทับใจและจดจำได้จนทุกวันนี้คือ

- ส่งข้อความเยี่ยม ส่งข้อความบอกว่ารับรู้ว่าเรื่องที่เจอมันหนักมาก ส่งกำลังใจมาให้ และไม่ต้องตอบกลับก็ได้ เพราะรู้ว่าในภาวะแบบนี้เธอจะยุ่งมาก

- ช่วยแบ่งเบาภาระงาน เช่น ช่วยดูแลลูก แจ้งที่ทำงาน แจ้งข่าวเพื่อนฝูงในแวดวงเดียวกัน

- หาของกินมาฝาก ไม่ว่าจะโศกเศร้าแค่ไหน คนเราก็ต้องกิน ไม่ต้องคิดว่าทำแล้วจะถูกหรือผิด หรือซื้อมาแล้วจะชอบหรือไม่ชอบ อย่ามัวแต่คิด แต่ให้ลงมือทำเลย



ความเข้าใจผิดและข้อเท็จจริง เกี่ยวกับความโศกเศร้า

ความเข้าใจผิด: ความเจ็บปวดจากการสูญเสียจะผ่านไปอย่างรวดเร็วถ้าเราไม่สนใจมัน

ข้อเท็จจริง: การพยายามไม่สนใจหรือเก็บความเศร้าไว้ยิ่งทำให้แย่ลง การเยียวยาที่แท้จริงคือการเผชิญหน้าและอยู่กับมันอย่างกล้าหาญ

ความเข้าใจผิด: เมื่อเผชิญหน้ากับการสูญเสีย “ต้องเข้มแข็ง”

ข้อเท็จจริง: ความเศร้าเป็นสิ่งปกติที่เกิดขึ้นเมื่อคุณสูญเสีย การร้องไห้มิได้หมายถึงเราอ่อนแอ

บาร์ต กรูซาลสกี

ผู้เขียนหนังสือ Grief and Bereavement Handbook

ภาคสี่



11 กรณี
“ฟื้นคืนจากความโศกเศร้า ก้าวสู่ชีวิตบทใหม่”



“เมื่อพายุสิ้นสุดลง คุณจะจำไม่ได้หรอกว่าคุณผ่านมันมาได้อย่างไร คุณรอดมาได้อย่างไร ไม่แน่ใจแม้กระทั่งว่าพายุนั้นจบลงแล้วจริงหรือไม่ แต่สิ่งที่จริงแท้แน่นอนคือ เมื่อคุณก้าวออกมาจากพายุ คุณจะไม่ใช่คน ๆ เดิมอีกต่อไป”

ฮารุกิ มูราคามิ นักเขียนนวนิยายชาวญี่ปุ่น

ความโศกเศร้าจากการสูญเสียครั้งสำคัญของชีวิตเป็นประสบการณ์ยิ่งใหญ่ที่ผลต่อความรู้สึกนึกคิดและการดำเนินชีวิตที่เหลืออยู่ของเรา ผู้เชี่ยวชาญด้านความโศกเศร้ามักกล่าวว่า “อย่าสิ้นหวัง” กับการทำงานเรื่องความโศกเศร้า เมื่อใดที่คุณลงแรงกายแรงใจไปกับการสัมผัสความทุกข์ความเศร้าแบบเผชิญหน้า ไม่หลีกหนี และโอบอุ้ม ไม่ว่าผลลัพธ์จะออกมาอย่างไร คุณไม่มีวันขาดทุน

การเดินทางหรือผจญภัยความโศกเศร้านั้น จะทำให้คุณกลายเป็นคนใหม่ คุณอาจเห็นแสงสว่างที่ปลายทาง พบเส้นทางชีวิตที่เชื่อมโยงกับผู้จากไปด้วยความหมายใหม่ ๆ สามารถใช้ชีวิตที่เบิกบานและมีความสุขเมื่อหวนนึกถึงความทรงจำที่มีต่อผู้จากไป ค้นพบศักยภาพใหม่ ๆ ของตัวเราเอง และบ่อยครั้งที่ “เส้นทางใหม่” เหล่านั้นมีคุณค่าและมีประโยชน์ต่อผู้อื่นด้วย

“แซม” อดีตนักโฆษณาผู้ประสบความสำเร็จที่ดูแลภรรยาที่ป่วยเป็นโรคมะเร็งสมองนานสี่ปี แล้วนำประสบการณ์ในการดูภรรยาไปทำงานจิตอาสาดูแลผู้ป่วยในโรงพยาบาล เขาพบว่างานจิตอาสาดูเหมือนเป็นผู้ให้ แต่เขากลับได้รับความ “อิ่มใจ” กลับมา และมีความตั้งใจที่จะสร้างโรงแรมสำหรับบุคคลทั่วไปที่รองรับผู้ป่วยระยะสุดท้ายให้อยู่อาศัยได้จนเสียชีวิต ซึ่งเริ่มดำเนินการแล้ว

แม้ความโศกเศร้าหวนกลับมาอีกครั้งหนึ่ง ก็เพียงแต่โอบอุ้มความรู้สึกนั้นด้วยความเข้าใจ และเริ่มต้นทำงานกับความโศกเศร้าใหม่อีกครั้ง ดังหลายตัวอย่างในกรณีศึกษาในหนังสือเล่มนี้

11 กรณีศึกษา “หลากวิธีคลายโศก”

“อาจเป็นจิตบำบัด คุยกับเพื่อนสนิท ผู้ใหญ่ที่นับถือ ทำบุญ ไปหาพระ หมอดู หรือคนทรง หมอดูอาจบอกว่าดวงคุณเป็นแบบนี้แหละ คุณไม่ได้เจอความสูญเสียครั้งแรก หลายครั้งที่ผ่านมาก็ก้าวผ่านมาได้ ครั้งนี้ก็จะผ่านได้เหมือนกัน บางครั้งคนรอบข้างก็สามารถทำให้เกิดการเติมพลังภายในใจ เช่น เพื่อนพูดว่าลูกอีกคนรออยู่ พอมองเห็นภาพชีวิตที่ยังมีอยู่ หรือเห็นความปรารถนาดีของผู้คน เขาก็อาจจะค่อย ๆ เยียวยาตัวเองได้ ถ้าผู้สูญเสียมองเห็นความเป็นไปได้ด้านบวก ยอมรับ และมีความหวังในการเปลี่ยนแปลง วิธีนี้ก็ได้ผล”

แพทย์หญิงปริชวัน จันทร์ศิริ จิตแพทย์

จากการรวบรวมประสบการณ์ของผู้สูญเสียผ่านเอกสารต่าง ๆ และการสัมภาษณ์พบว่ามีหลากหลายวิธีที่ช่วยให้ฟื้นคืนจากความโศกเศร้า เช่น การยอมรับว่าความตายเป็นความจริงของชีวิต, การคิดถึงบุคคลอื่นในครอบครัวหรือชีวิตด้านอื่นที่ต้องดูแล, การระลึกถึงผู้จาก

ไปด้วยความรู้สึกที่ดี, การเห็นแง่มุมเชิงบวก, การได้ทบทวนข้อคิดจากมุมมองชีวิต, การระบายความรู้สึกภายใน, การมีสติหรือการอยู่กับปัจจุบันขณะ, การหาที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ, การให้กำลังใจตัวเอง, การดูแลตัวเอง, กำลังใจและความช่วยเหลือจากครอบครัวและคนรอบข้าง ผู้ดูแลหรือผู้มีประสบการณ์สูญเสีย, การมีสมาชิกใหม่ในครอบครัว, การทำกิจกรรมอื่น ๆ, การใช้ชีวิตให้ดีเพื่อคนที่จากไป และการทำประโยชน์ต่อผู้คนรอบข้าง เป็นต้น

ส่วนกรณีศึกษานี้มาจากการสัมภาษณ์ผู้สูญเสียจำนวน 11 ราย โดยผู้เขียนขอใช้นามสมมติเพื่อความเป็นส่วนตัวของผู้ให้สัมภาษณ์ และคงคำพูดของผู้ให้สัมภาษณ์ไว้ให้มากที่สุด เพื่อให้เห็นรูปธรรมเชิงละเอียดของลักษณะความโศกเศร้าและวิธีคลายความโศกเศร้าของแต่ละราย ซึ่งแตกต่างกันไปตามบริบททางสังคม มุมมอง ความเชื่อของแต่ละบุคคล เช่น การเขียนจดหมาย ไปหาคนทรงหรือพระ อ่านหนังสือธรรมะ ไปพบนักจิตบำบัด หรือเยียวยาด้วยความฝัน การจัดบ้าน การเปลี่ยนที่อยู่อาศัย การทำบุญอุทิศส่วนกุศล การทำของที่ระลึกงานศพ เป็นต้น

วิธีการคลายโศกอาจมาในรูปแบบที่ไม่เป็นทางการ ดูง่าย แต่ทรงพลัง ส่งผลเชิงบวกต่อผู้โศกเศร้าอย่างไม่น่าเชื่อ เหตุการณ์ใดก็ตาม หาก “ถูกที่ ถูกคน ถูกเวลา” ทำให้เกิดการใคร่ครวญและเห็นมุมมองเชิงบวกจากการสูญเสีย ก็นับว่า “ใช่”

เมื่อผู้เขียนสูญเสียมารดา กระบวนการคลายโศกเกิดขึ้นขณะวิ่งออกกำลังกายยามเย็นตามลำพังบนถนนริมคลองในหมู่บ้าน ขณะวิ่งก็ใคร่ครวญด้วยการตั้งคำถามว่า มีสิ่งใดที่เราทำไม่ดีกับแม่ สิ่งใดที่ทำดีแล้ว สิ่งใดที่อยากชื่นชมแม่ สิ่งใดที่อยากชื่นชมตัวเอง สิ่งใดที่อยากขอโทษและขออภัย หากอยากร้องไห้ก็ปล่อยให้น้ำตาไหลออกมา บางทีวิ่งไปก็ยิ้มไปเพราะมีเรื่องน่าชื่นชมยินดี ไม่ว่าจะร้องไห้หรือหัวเราะ ก็ไม่มีใครเห็น ทำอย่างนี้อยู่หลายวันจนไม่มีสิ่งใดค้างคาใจ

อีกวิธีหนึ่งคือการใคร่ครวญเรื่องราวความสัมพันธ์ระหว่างตัวเองกับมารดาผ่านรูปภาพและเรื่องราวที่โพสต์บนเฟสบุคที่ย้อนกลับมาให้ดูตามวันเดือนปีในอดีต เนื่องจากก่อนมารดาเสียชีวิต ผู้เขียนมักโพสต์รูปภาพและเรื่องราวของผู้เป็นแม่เป็นประจำ จึงทำให้ได้ใคร่ครวญและระลึกถึงกันอยู่เสมอ ทำให้รู้สึกว่าผู้เป็นแม่ยังอยู่กับเราและอยู่ในใจเราเสมอ

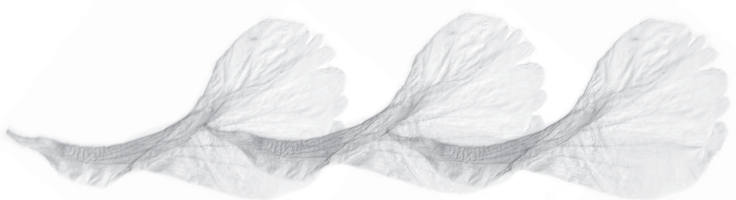
ทั้งนี้เมื่ออ่านจบจะพบว่าผู้สูญเสียบางคนสามารถก้าวผ่านความโศกเศร้าและใช้ชีวิตบทตอนใหม่ได้อยากปกติสุข บางคนยังอยู่กับความโศกเศร้าอันยาวนานและดูเหมือนจะไม่สิ้นสุด ราวกับ “โอบอุ้ม” ผู้เป็นที่รักไว้ในความทรงจำตลอดกาล แต่พวกเขาล้วนสามารถหา “เส้นทาง” ในการดำเนินชีวิตประจำวันต่อไปได้

เหตุการณ์เหล่านี้ถือเป็นเรื่องปกติและเป็นธรรมชาติของความสูญเสียว่าด้วยเรื่อง “ความโศกเศร้ามีจุดเริ่มต้นแต่ไม่มีจุดจบ ไม่มีรูปแบบตายตัว และเป็นเรื่องเฉพาะตน”



กรณีที่ 1
เดินจงกรมจึงตระหนักว่า “ลูกตายแล้ว”

“วรกานต์” หญิงวัย 67 ปี เรียนจบบริหารธุรกิจจากต่างประเทศ และทำงานในองค์กรระหว่างประเทศ ประสบสำเร็จในชีวิตครอบครัว และหน้าที่ จวบจนอายุ 40 ปี เธอหย่าขาดกับสามีแล้วพาบุตรสาวไปอยู่กับพ่อแม่ที่เชียงใหม่ ในปีเดียวกันมารดาล้มป่วยเป็นอัมพฤกษ์ เธอทั้งทำงานและดูแลมารดาที่ป่วยติดเตียงนาน 9 ปี มารดาจึงเสียชีวิต ระหว่างนั้นบิดาป่วยเป็นอัลไซเมอร์และเสียชีวิตหลังมารดาสองปี รวมระยะเวลาดูแลผู้ป่วย 11 ปี อีกสองปีต่อมาบุตรสาวคนเดียวประสบอุบัติเหตุเสีย ชีวิต



“เราดูแลแม่กับพ่อมาเรื่อย ๆ ไม่ได้คิดถึงความตายเลย มีคนพูดกันนะว่าเดี๋ยวเขาก็ไป แต่เราไม่คิดเลยสักแว้บเดียว ตอนแม่ตายเราช็อก ร้องห่มร้องไห้ ตอนพ่อตายก็ช็อก เรารับไม่ทัน จำไม่ได้เลยว่าเกิดอะไรขึ้น เรารู้สึกผิดว่าเรายังดูแลไม่เต็มที่ เรายังทำไม่ดีพอ บางทีเราดุแม่ บางทีเราดุพ่อ มันก็ทุกข์ว่าฉันไม่น่าไปดุเขา รู้สึกผิด หงุดหงิด นั่งมองออกไปนอกรั้วบ้าน แวบหนึ่งบอกว่าฉันอยากจะวิ่งออกไปจากตรงนี้ ออกไปให้พ้น ๆ”

ความโศกเศร้าเสียใจพุ่งถึงขีดสุดเมื่อกลางดึกคืนหนึ่งตำรวจโทรศัพท์มาแจ้งว่าบุตรสาวคนเดียวที่เพิ่งเรียนจบมหาวิทยาลัยได้สองปีและมีหน้าที่การงานดีประสบอุบัติเหตุเสียชีวิต

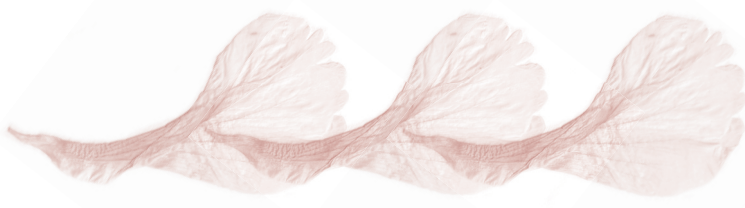
“ตอนลูกเสียนี่หนักที่สุด รู้สึกหมดสิ้น ตอนนั้นบอกใคร ๆ ว่า ทุกข์เหลือเกิน จะรับไม่ไหวแล้ว หาทางออกไม่ได้เลย ถามตัวเองอยู่ตลอดจะทำอย่างไง ฉันอยากจะหยุดความทุกข์แล้ว ไม่อยากอยู่ ไม่อยากเจอใคร อยากซุกตัว มองเห็นอะไรมืด ๆ ก็อยากจะมุดเข้าไป ไม่ต้องให้ใครมาเห็นฉัน แวบหนึ่งคิดฆ่าตัวตาย”

อาการโรคซึมเศร้าที่สะสมมาตั้งแต่เหตุการณ์ล้มเหลวในครอบครัวและดูแลพ่อแม่ย้อนกลับมาอีกครั้ง คราวนี้เพื่อนพาไปวัดที่ปฏิบัติธรรมแนวเคลื่อนไหวเน้นความรู้สึกตัว

“ตอนนั้นเรายังกินยาซึมเศร้าเยอะอยู่ ชาวบ้านที่วัดมาบอกทีหลังว่าตอนนั้นเราตาขวาง เอาแต่ร้องไห้ ตัวผอมซีด ไม่มีใครกล้ามาคุยกับเรา แค่เขาพูดเราก็ร้องแล้ว ร้องไม่หยุดจริง ๆ บางทีไม่มีใครมาพูดด้วยก็นั่งร้องไห้คนเดียว บางทีไม่รู้สึกตัวนะ ไม่ได้อยากจะร้อง ไม่ได้คิดอะไร แต่น้ำตามันไหลออกมาแล้ว ร้องไห้จนรู้สึกตัวว่าเลิกร้องเสียทีสิ แต่มันหยุดไม่ได้ น้ำตาไหลออกมาเอง”

“เราเดินจงกรมสวดมนต์อยู่ปีกว่า วันหนึ่งตอนกำลังเดินจงกรมก็ระลึกขึ้นมาว่า “ลูกตายแล้ว” มันโล่งนะ เหมือนสุขสว่างขึ้นมาข้างใน มันคิดได้เองว่าจบแล้ว ก่อนหน้านั้นใจเราไม่ยอมรับว่าลูกตายแล้ว พอรู้สึกตัวว่าลูกเสียแล้ว สติดีขึ้น รู้ว่าสภาวะความเป็นจริงของโลกเป็นอย่างไง แต่มันไม่หายขาดนะ สองสามวันก็นึกถึงลูก ก็ร้องไห้อีก”

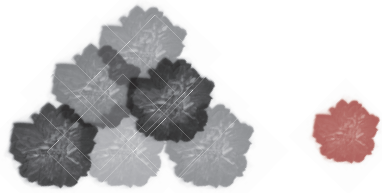
“พออาการดีขึ้นก็กลับบ้านไปเปิดบ้านธรรมะ ขายกาแฟ ขายอาหาร และกลับไปทำงานสำนักงาน ทำสักพักก็เริ่มรู้สึกจำเจ อยากเปลี่ยนแปลง เพราะการอยู่บ้านเดิม ความคิดก็ยังวนเวียนอยู่ ความวังเวงมันเข้ามาแวบ ๆ มักจะเป็นความทรงจำเกี่ยวกับลูก เลยตัดสินใจขายบ้าน ถอยออกมาจากภาพความทรงจำ แล้วค่อย ๆ มีสมาธิเกิดขึ้นในใจ เราเริ่มรู้สึกว่าถ้าเริ่มคิดแบบนี้ มันจะต้องจบลงด้วยอะไร เราก็เริ่มถอย เริ่มปล่อย รู้ทันมากขึ้นว่าเรากำลังอยู่ในขั้นแรกหรือเราก้าวลงไปแล้ว พอรู้สึกตัวก็กลับมารู้สึกที่กาย การปฏิบัติตามรูปแบบ เช่น เดินจงกรม มันช่วยได้มาก”



กรณีที่ 2
จิตบำบัดแบบซาเทียร์และซีรีส์เกาหลี

“เดือน” เป็นหญิงสาววัยสี่สิบตอนกลาง ผู้เป็นแม่ฆ่าตัวตายตอนเธออายุ 19 ปี ในอีกยี่สิบปีต่อมาบิดาที่ป่วยเป็นโรคไตเสียชีวิตแบบปัจจุบันทันด่วนจากอาการหัวใจวาย ในอีกสองปีต่อมาหลานชายที่เธอเลี้ยงดูดุจลูกมาประมาณ 3 ปี ถูกแม่เด็กพรากจากไป การลาจากในแต่ละครั้งทำให้เธอเรียนรู้และรับมือแตกต่างกันไป

“ตอนแม่ฆ่าตัวตาย เราอยู่มหาวิทยาลัยแล้ว ตอนแม่เสียเราไม่ได้ร้องไห้เลย ก่อนหน้านี้เราเข้าใจว่าไม่เป็นไร ตอนนั้นเราเก่งนะ ไม่มีเงิน เป็นหนี้เต็มไปหมด ต้องหาเงินส่งเสียตัวเอง หาเงินใช้หนี้ และหาความหมายของชีวิต เพราะไม่รู้ว่าชีวิตคืออะไร แต่เรามักจะเป็นไมเกรน ปวดหัวมาก ๆ หาสาเหตุไม่ได้ ไปหาหมอเป็นปี ๆ ก็ไม่หาย วนเวียนกับการกินยา ฉีดยา เข้าโรงพยาบาล น็อควันสองวันและกลับมาใหม่ เราแสวงหาความรัก เรามักจะมีแฟนที่รู้ว่าไม่โอเค หลายครั้งรู้สึกว่าชีวิตห่วย ไม่สบาย แฟนห่วย แต่ไม่รู้ว่าทำไมถึงเป็นและทำอย่างไงให้หาย เคยกินยาซึมเศร้า เพราะนอนไม่ค่อยหลับ และไม่



ค่อยมีแรง และหมอให้กินยาให้ซึม ๆ มันก็เหนื่อย ๆ ซึม ๆ เคยฆ่าตัวตายสามรอบ”

“เราไม่พูดถึงแม่เลยเพราะคิดว่ามันผ่านไปแล้ว จนกระทั่งตอนเรียนปริญญาโท มาทำจิตบำบัดแบบซาเทียร์ ตอนนั้นแม่เสียไปแล้ว 11 ปี พอเริ่มเล่าเรื่องแม่ สิ่งที่เราเก็บไว้และไม่คิดว่าจะกระทบใจก็ไหลมาไม่หยุด พออาจารย์บอกว่า ‘เธอบาดเจ็บ และเธอร้องได้’ เราก็ร้องไห้ไม่หยุด”

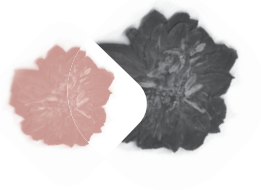
“ตอนบำบัดอาจารย์บอกให้ร่ำลาแม่ได้แล้ว เพราะแม่จากไปโดยไม่ได้ลา ไม่ให้แบกแม่ขึ้นหลังมาอีก ไม่ต้องรู้สึกผิดที่เราช่วยเขาไม่ได้ และรู้สึกว่าเขาไม่รัก วันนั้นเราลาแม่จนพอใจ เราบอกแม่ว่าเราลากันตรงนี้นะ ต่อไปนี้เราจะไปใช้ชีวิตของเราแล้ว เราจะมีชีวิตที่มีความหมาย เหมือนเราวางเป้ลง เปิดกระเป๋าหยิบสิ่งที่เราต้องเอาออกมาแล้วเดินจากมา เราเสียแม่ตอนอายุสิบเก้า แต่เหมือนชีวิตเราเพิ่งเริ่ม

ต้นตอนอายุสามสิบ คืนนั้นเราร้องไห้เสียน้ำตาไป 20 ลิตร รู้สึกว่าบนหน้าผากเรามีแท้งก์น้ำอยู่ ไหลผ่านตาเรา ไหลตลอดเวลาสองชั่วโมง”

หลายปีต่อมาผู้เป็นพ่อที่ป่วยเป็นโรคไตและเคยผ่าตัดหัวใจมีอาการช็อกหลังผ่าตัดได้หนึ่งเดือน เมื่อเธอไปถึงโรงพยาบาลพบว่าผู้เป็นพ่อถูกใส่ท่อช่วยหายใจและหัวใจหยุดเต้นแล้ว เธอโทรศัพท์ปรึกษาเพื่อนรุ่นพี่ที่เป็นพยาบาล ได้รับคำแนะนำว่าผู้เป็นพ่ออาจหัวใจวายไปเลย แต่หากเธอไม่ต้องการรู้สึกผิดก็ให้หมอปั๊มหัวใจสัก 30 นาที

“ตอนหมอปั๊มหัวใจ เรายืนตรงนั้น คิดว่าพ่อไปแน่ ตอนนั้นเราร้องไห้แต่ไม่ฟูมฟาย เราบอกพ่อในใจว่าถ้าพ่อจะไป เราจะนำทางให้ เราไม่รู้หรอกว่าเขาจะรู้ตัวหรือเปล่า แต่อยากให้เขามีสติรู้ตัวตอนไป เรายืนทำสมาธิด้วยการหายใจ เอาใจไปเชื่อมกับคุณลักษณะของพระไพศาล วิสาโลและสิ่งดี ๆ ที่เราทำมา ใจเราก็สงบไปโดยปริยาย”

ต่อมาหลานชายที่เธอเลี้ยงดูดุจลูกมานานสามปีถูกผู้เป็นแม่นำตัวไปเลี้ยงดูต่อโดยไม่ได้พบปะหรือสัมพันธ์กันอีกเลย เรียกว่า “จากเป็น” เธอรับมือกับความสูญเสียนี้แตกต่างไปจากตอนมารดาเสียชีวิต



“ตอนแม่เสีย สมองเราตัดแม่ทิ้งไปเลย เราจำหน้าแม่เราไม่ได้เลย ด้วยซ้ำ ไม่เคยฝันถึงเขาเลย เพิ่งฝันถึงแม่ได้ไม่กี่ครั้ง ฝันว่าคนนี้เป็นแม่ ในฝันพอจ้องหน้าก็ไม่รู้ว่าเป็นใคร แม่หายไปจากความฝัน ทั้งๆ ที่แม่ ไม่ได้ตายตอนเด็กสักหน่อย มันคงไปอยู่ตรงไหนสักแห่งในซอกสมอง ครั้งนี้มีคนบอกว่าเอาของหลานไปเก็บสิ เปลี่ยนบ้านไปเลยสิ ไปอยู่ที่อื่นสิ แต่เรารู้กลไกความเสียใจของเรา เราเลยไม่ย้ายที่อยู่ ไม่เก็บของทิ้ง เขาเป็นความทรงจำดีๆ ทำไมเราต้องเลิกคิดถึงเขา มันไม่ยุติธรรมเลย เหมือนตัดความสุขเราทิ้งไปหมดเลย ตอนเสียหลานเรามีสติและไม่ได้เป็นซึมเศร้า แม้ว่าจะร้องบ่อย ร้องทุกวัน ประเด็นคือเราร้องไห้แล้ว flow (ได้ระบาย) เหนื่อยก็ร้อง เราไม่ได้ทุกข์ทรมานหรือเก็บกดอะไรไว้ เราว่าสถานการณ์ที่เราต้องเก็บกดต่างหากที่ทำให้เราไม่โอเค เป็นอะไรก็ได้ที่เรารู้สึกตอนนั้น แล้วเดี๋ยวมันก็ผ่านไปเอง”

“เราเรียนรู้จากหนังเกาหลีเรื่องหนึ่งที่มีฉากแม่คนหนึ่งนั่งร้องไห้อยู่หน้าโรงพยาบาลที่ทำให้ลูกเธอตาย นางเอกบอกว่า “ถ้าเสียใจมากนัก ก็ลืมเขาไปเสียสิ อย่าไปคิดถึงเขา” คนเป็นแม่บอกว่า “ไม่ได้หรอก เพราะเขาเป็นความรัก ถึงจะเสียใจแค่ไหน ถ้าเราเลิกคิดถึงเขา เราก็จะลืมความรักนั้นไปด้วย ฉันจะอยู่กับความเศร้าเสียใจนี่แหละ มันไม่จำเป็นตัดอะไรทิ้งไป”

“เราเรียนรู้จากความตายเยอะมาก เราคิดว่าการจากลาสองครั้งของเราสอนมาตลอดเวลาว่าเราใช้ชีวิตเต็มที่หรือยัง เหมือนในบ๊ายบายมาม่า (ซีรีส์เกาหลี) ที่บอกว่า “จงใช้ชีวิตให้เต็มที่เท่าที่อยากใช้ และบอกลาคนที่รักไว้เสมอ” หรือในซีรีส์เรื่องก๊อบลินที่พระเอกฆ่าตัวตายแล้วถูกสวรรค์ส่งมาเป็นยมทูตตามเก็บวิญญาณคนตาย แล้วเห็นว่าคนตายเหล่านั้นมักไม่อยากตายและรู้ว่าชีวิตมีคุณค่า เขาถูกส่งมาเป็นยมทูตเพื่อให้เห็นคุณค่าของชีวิต มันย้ำว่าเราใช้ชีวิตเต็มที่หรือยัง ถ้าเต็มที่แล้วก็ move on (ไปต่อ) ถ้าความเปลี่ยนแปลงมาก็แค่รับมือกับมัน แต่เราเข้าใจแล้วว่าทำไมคนแก่ถึงเข้าใจโลก เขาสงบได้ก็เมื่อรู้สึกว่า “มันก็แค่นั้นเอง” วันหนึ่งเราจะพูดแบบนั้น”

กรณีที่ 3
สวดมนต์ คนทรง เขียนบันทึก

“แม่ตุ๋ม” เป็นหญิงไทยเชื้อสายจีนวัยเจ็ดสิบปีที่เคยสูญเสียบุตรและธิดาทั้งในวัยเด็กและเมื่อลูกเติบใหญ่เป็นวัยรุ่น การสูญเสียครั้งล่าสุดเกิดขึ้นเมื่อสิบปีที่แล้ว เมื่อบุตรชายประสบอุบัติเหตุเสียชีวิต

“ตอนสูญเสียลูกคนแรกเหมือนเราไม่มีดวงใจ เป็นการสูญเสียที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในชีวิต ชีวิตเราไม่มีอะไรเหลือแล้ว เราเสียใจ แอบตะโกน แอบร้องไห้ดัง ๆ ระหว่างทำงานก็เห็นความรู้สึกที่ว่างเปล่า เราเดินต่อไปไม่ได้แต่ก็ตายไม่ได้เพราะตอนนั้นท้องลูกสาวได้สามเดือน ถ้านอนอยู่กับที่ ไม่มีแรง ทำอะไรไม่ได้ เราต้องเสียลูกในท้องอีกคน จากนั้นอีกสามเดือนต่อมา หมอบอกว่าเด็กในท้องเป็นหัดเยอรมัน ให้เอาลูกออก เราไม่เอาออก เปลี่ยนโรงพยาบาล หมอบอกเป็นไข้เลือดออก ลูกรอดได้เพราะเปลี่ยนโรงพยาบาล เป็นการสูญเสียแบบต่อเนื่องในระยะสามเดือน”



จนเมื่อสิบปีที่แล้วบุตรชายวัยยี่สิบต้น ๆ ของเธอเสียชีวิตจากอุบัติเหตุรถมอเตอร์ไซค์ชนเกาะกลางถนน

“วันที่ลูกเสีย เสียใจมาก ทำใจไม่ได้ ทุกข์หนักมาก แต่คิดว่าเราต้องรับกับเหตุการณ์นี้ให้ได้ บอกตัวเองว่า “เราต้องไปเห็น เราต้องไปรู้ เราต้องรับผิดชอบ เราจะล้มไม่ได้ พยายามรับสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้น” เรามีแนวคิดว่าเราจะมีชีวิตอยู่เพื่อเจอทุกข์ เราจะสู้ ไม่หนีปัญหา เราเกิดมาเพื่อใช้เวรกรรมให้หมด เราขอรับทุกข์สุขและให้หมดที่ชาตินี้ ไม่หนีความเจ็บป่วย ความไม่พอใจ มันช่วยให้เราอยู่ได้ ช่วยให้เราอยู่กับปัญหา ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นได้”

“เช้าวันนั้นเราทำบุญให้เขาแล้วพาสัปเหร่อไปเชิญวิญญาณที่เกิดเหตุ พาศพกลับมาทำพิธีอาบน้ำศพตอนบ่าย ต่อจากนั้นทำบุญให้ทุกเช้า วันทำบุญเจ็ดวันมีหลานมาบอกว่าลูกชายเข้าร่างคนทรงที่เป็นช่างทำผม ลูกบอกว่าอยากพบแม่ เราไปถึงเห็นคนทรงนอนอยู่ ร้องไห้สะอึกสะอื้น เขาเข้ามากอดเราแน่น ตะโกนบอกว่า “เรายังไม่ตาย เจ็บเรายังไม่ตาย” เราน้ำตาไหล บอกลูกชายว่า “ไม่ใช่แล้วนะ เห็นร่างตัวเองไหม ตอนนี้กำลังจะเผาร่างตัวเองแล้วนะ ตอนนี้เห็นไหม ทำบุญ

เจ็ดวันให้แล้วนะ เรารู้ไหม” ลูกชายพูดว่า “บุญที่แม่ทำให้ได้รับแล้ว แต่ได้รับแล้วต้องกลับไปอยู่ที่เดิม (ที่เกิดเหตุ) เพราะวันที่ทำพิธีเชิญวิญญาณ เราไม่ได้นิมนต์พระไปด้วย ลูกบอกให้นิมนต์พระไปเชิญดวงวิญญาณมาและขอให้แม่บวชชีให้ เราคุยกับลูก บอกให้ลูกไปเกิด อย่าให้ใครมาตายตรงนั้นแทนเรา ให้ลูกเป็นคนสุดท้าย และบอกว่าจะไม่เก็บกระดูกลูกนะ”

ผ่านวันเผาสามวัน ลูกบอกผ่านคนทรงว่าที่แม่เรียกกินข้าวนั้นไม่ได้กิน แต่ได้รับบุญ เขาบอกว่าอยากพบพ่อ เขากราบพ่อ (ผ่านร่างทรง) ขอโทษพ่อที่เกิดเหตุการณ์นี้และทำให้พ่อเสียใจ หลังเสร็จงานศพ เราเตรียมพร้อมไปบวชชีก็ถามลูกผ่านคนทรงว่า อยากได้อะไรบ้าง เขาบอกว่าอยากได้จีวรห่มพระและนาค เราถวายของให้พระที่ถือศีล เขียนชื่อนามสกุล แล้วบวชชีสิบห้าวัน สวดมนต์ทุกวัน เมื่อกลับมาจากบวชชี ถามลูกชายผ่านคนทรงว่า เราสวดมนต์ให้เขาได้รับไหม เขาบอกว่าได้รับบุญแล้ว หายเจ็บหายปวดแล้ว เขาไปหาแม่ทุกวัน เขาไม่ได้อยู่ตรงที่เสียชีวิตแล้ว เขาได้เสื้อสวย ๆ ทุกอย่างจบตั้งแต่แม่บวชให้



“เราไม่ใช่คนงมงาย ที่ไปหาคนทรงเพราะอยากรู้ว่าลูกจากไปแล้วลำบากไหม ขาดอะไรไหม เมื่อรู้แล้ว ทำให้แล้ว พอถามคนทรงว่าได้รับแล้วก็จบ ไม่ได้ไปหาคนทรงอีกเลย ความรู้สึกเศร้าเสียใจลดลงตอนที่เราทำบุญให้เขา แล้วเขาได้รับ รู้ว่าเขาอยู่อย่างไร และที่นั่นไม่เกิดอุบัติเหตุอีกเลย”

แม่ตุ๋มบอกว่าตอนแรกขับรถได้แต่ร้องไห้ตลอด มีน้ำตาเป็นเพื่อน แต่ตอนนี้เวลาขับรถก็ส่งความคิดถึงพูดคุยกับลูก เหมือนโทรศัพท์หาคนที่อยู่ต่างประเทศ สามปีต่อมาพอเห็นชายผ้าเหลืองก็ยังทำใจไม่ได้ เพราะลูกชายเคยบวชให้



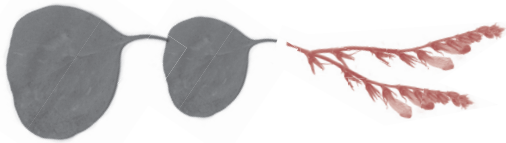
“เราค่อย ๆ อยู่กับการสูญเสีย พยายามเตือนสติตัวเองว่าเรากับลูกอยู่คนละที่ เรามีหน้าที่ทำ เราเป็นฝ่ายให้ เขาเป็นผู้รับ ตั้งปณิธานว่าวันที่เขาอยู่ เขาทำให้เรา เขาบวชเพื่อเรา เราเชื่อว่าลูกจากไปเพื่อช่วยให้พ่อมีอายุยาวนานขึ้น วันที่เขาจาก เราทำให้เขาจนวันตาย ทุกวันนี้ก็ทำบุญ สวดมนต์ กรวดน้ำ พูดคุยกับรูปภาพลูก เผากระดาษถึงลูกเป็นการไว้อาลัย เขียนบันทึกเรื่องลูกและอยากถ่ายทอดให้คนอื่นนำใช้ประโยชน์บ้าง เช่น สิ่งที่ญาติทำให้ผู้ตาย คนตายต้องการอะไร ถ้าคนตายเจ็บปวดเราจะทำอะไรได้บ้าง”

“อยากบอกคนที่ทุกข์จากการสูญเสียลูกว่าเรามาอย่างโดดเดี่ยว เราไม่มีอะไรมาตั้งแต่ต้น เราโตมาคนเดียว อยู่คนเดียวก่อนที่จะมีสามีและลูก ถ้าวันนี้ไม่มีสามีและลูก เรายอมรับสภาพนี้ได้ ลูกเราเดินทางไปก่อน ไปสู่อีกภพหนึ่ง ให้ยอมรับกับความเป็นจริงตั้งต้น นิ่ง อยู่กับที่ ไม่คิดไปข้างหน้า ลดความคาดหวัง ตั้งจิตบอกตัวเอง ถ้าเรากิน เราก็อิ่ม ถ้าเรานอน เราก็นอนหลับ วันที่เราเจ็บ อีกคนไม่รู้สึกเจ็บ ถ้าเราจะจากไป เราจะดึงให้เขาไปกับเราก็ไม่ได้ เราจะตาย เราก็ตายคนเดียว เขาก็อยู่กันได้ เราเปรียบเหมือนต้นไม้หนึ่งต้น เติบโต เราให้ความสมบูรณ์มาพอแล้ว ถึงวันหนึ่งต้นไม้ก็ตาย”

กรณีที่ 4
เขียนจดหมายถึงพ่อ

“เอมี่” เป็นบุตรสาวคนเล็กผู้เป็นที่รักของพ่อที่มีอาชีพเป็นเชฟบนเรือสำราญเดินทางย่านเอเชีย บิดาของเธอเสียชีวิตจากเรืออับปางเพราะพายุในน่านน้ำต่างประเทศ ขณะที่เธอเรียนมหาวิทยาลัยปีสุดท้าย

“วันที่เจอกันวันสุดท้ายคือวันลอยกระทง ปีนั้นเป็นปีแรกที่บ้านเราไม่ได้ลอยกระทง เรากับแม่ไปส่งพ่อขึ้นเรือ ต่อมาเห็นข่าวจากในโทรทัศน์ว่าเรือของบริษัทที่พ่อทำงานเจอพายุและมีอุบัติเหตุที่เมืองปูซาน เกาหลีใต้ ตอนนั้นตกใจ แต่คิดว่าไม่น่าใช่เรือของพ่อ แม้จะเป็นเรือของพ่อ พ่อก็จะเป็นคนรอด เพราะพ่อว่ายน้ำเก่ง ใจไม่เชื่อมาตลอด ต่อมาถึงจะมีรายชื่อพ่อออกมา แต่ใจปฏิเสธ ไม่ยอมรับ จนวันที่ไปรับศพแล้วเห็นหน้าเขาถึงเชื่อว่าเขาตายแล้วจริง ๆ พอเห็นปุ๊บเราเป็นลม ความจำช่วงนั้นก็หายไปเลย จนกระทั่งมาอยู่ที่วัด ความจำก็กลับมา”



เอมี่เล่าว่าช่วงจัดงานศพเป็นช่วง “มึน ๆ งง ๆ” แต่มีการงานหน้าที่ที่ต้องทำ และหลังจากงานศพยังต้องทำเรื่องเอกสารต่าง ๆ จนเมื่อกลับมาอยู่บ้านจึงเริ่มรู้สึกมีบางสิ่งหายไปทั้งในบ้านและในใจของเธอ

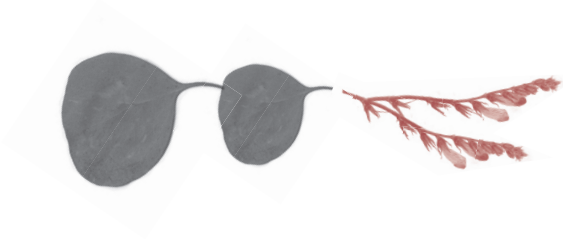
“พ่อเป็นความมั่นคงภายในของเรา พอเขาหายไป ความมั่นคงภายในเราก็หายไปด้วย ตอนนั้นทั้งบ้านอบอวลไปด้วยความเศร้า ทุกคนอยู่กันนิ่ง ๆ อยู่ในมุมของตัวเอง ถึงแม้จะรวมอยู่ในที่เดียวกัน แต่ก็นิ่งเพราะไม่รู้จะพูดอะไร เราก็ไม่รู้ว่าจะพูดอะไรกับแม่ ตอนนั้นเราเรียนมหาวิทยาลัยปีสุดท้ายเทอมสุดท้าย ก็ตั้งใจเรียนให้จบ การเรียนปีสุดท้ายมีการฝึกงาน เป็นกิจกรรมที่ทำให้เราพบกับคนใหม่ ๆ สิ่งใหม่ ๆ และช่วยดึงเราออกมาจากความเศร้า แต่พอกลับมาบ้านก็จมกับเรื่องนี้อีก มีคำถามในใจว่า “เขาไม่อยู่จริงหรือ” “มีบางอย่างหายไป” บางช่วงดูรูปพ่อ ไปค้นในลิ้นชักแม่ มีจดหมายของพ่อและพาสปอร์ต นั่งอ่านแล้วร้องไห้”

“เรารู้สึกว่าป่วยตายดีกว่า อย่างน้อยยังรู้ขั้นตอน ยังทันบอกลา ดีกว่าตายปุ๊บปั๊บแล้วทุกอย่างพังหมดเลย เราเสียศูนย์ไปเป็นปีเลย เพราะเราเป็นลูกรักของพ่อ แต่ถ้าเศร้าก็ต้องแอบเศร้า รู้สึกว่าถ้าเราเศร้า แม่รู้จะสึกแย่ เราต้องเข้มแข็ง”

“สิ่งที่ช่วยให้เราไปต่อไปคือความอ่อนแอของแม่ แม่ร้องไห้ตลอด ถ้าเราแย่ไปอีกคน แม่ก็จะยิ่งแย่ ปีแรกที่พ่อเสีย แม่ไม่ทำอะไรเลย แม่นั่งนิ่ง ๆ ไม่พูดไม่ยิ้ม ไม่ค่อยกิน เห็นรูปพ่อก็ร้องไห้ ร้องไห้ทุกคืน ตอนนั้นแม่ไม่สนใจลูกเลย ทุกคนดูแลตัวเอง ลูก ๆ พยายามให้กำลังใจแม่ บอกว่าจะดูแลแม่เอง แต่แม่ก็ยังเศร้า”

“ตอนนี้แม่ยังเก็บกองกระดูกพ่อไว้ทั้งห่อเลย พอจะลอยอังคารก็ยังทำใจไม่ได้ ยิ่งอายุเยอะแม่ยิ่งเซนสิทีฟ จะร้องไห้และบอกว่าเศร้า พอครบรอบวันลอยกระทงทีไรก็จะเศร้า ส่วนเราก็ยังโหยหาพ่ออยู่ เราก็เริ่มมานั่งคิดว่าการที่เราไม่มีใคร เพราะเราหาผู้ชายแบบพ่อไม่ได้ เขาเป็นไอดอลของเรา ถ้าเรามีแฟน เราอยากจะมีแบบพ่อเรา และเราสัญญากับรูปพ่อที่หน้าโลงศพไว้ว่าเราจะดูแลแม่ ถ้าเรามีแฟน เวลาดูแลแม่จะน้อยลง”

“เราไม่มีความรู้สึกผิดกับพ่อ แต่เสียใจที่ไม่ได้เอ่ยลา เมื่อปีที่แล้วได้เข้าคอร์สศิลปะบำบัด มีการเขียนจดหมายถึงคนที่เราผูกพันที่สุด เราเลือกเขียนถึงพ่อ แล้วเอาจดหมายฉบับนั้นไปวางกลางวง ตอนนั้นกระบวนกรให้ทุกคนหยิบจดหมายของเพื่อนในวงมาอ่าน แล้วให้สมมติว่า ถ้าเราเป็นคนที่เขาเขียนถึง เราจะตอบจดหมายฉบับนั้นอย่างไร พอถึงตอนที่เราได้รับจดหมายของเรากลับคืนมา คนที่ตอบจดหมายเรา เขาตอบกลับมาว่า เขารักเรา เสียดายที่ไม่ได้บอกลา และขอโทษที่ทำให้เราลำบาก แค่อ่านประโยคนี้ประโยคเดียวน้ำตาก็ทะลักออกมา มันเป็นความรู้สึกลึก ๆ ของเรา เป็นเรื่องที่เราไม่ได้บอกเขา เราได้เขียนจดหมายถึงเขา และเขารับรู้ความรู้สึกนั้นแล้วตอบมา เราหลุดเลย”





กรณีที่ 5
พกรูปลูกแล้วอุ่นใจ

“เปียว” เป็นแม่เลี้ยงเดี่ยววัย 49 ปี เธออยู่กับมารดาและบุตรชายคนเดียว ต่อมาบุตรชายเสียชีวิตเพราะอุบัติเหตุรถจักรยานยนต์ขณะอายุ 20 ปี

พลันเมื่อบุตรชายเสียชีวิต เปียวผู้เคยเรียนรู้ว่าหากจิตสุดท้ายเศร้าหมอง ผู้ตายจะไปเกิดในภพภูมิที่ไม่ดี บอกตัวเองและผู้อื่นไม่ให้ร้องไห้

“เราไม่ร้องไห้เลย บอกตัวเองว่าเราต้องทำหน้าที่ให้ดีที่สุด ไหน ๆ เขาตายแล้ว เขาต้องไปดี ตอนนั้นยังถามพี่คนหนึ่งว่าเราเป็นบ้าไปหรือเปล่า ทำไมไม่รู้สึกเสียใจ ไม่อยากร้องไห้ ไม่มีน้ำตาเลย คิดตลอดว่าจะทำอะไรให้ลูกต่อ จัดการอย่างไรบ้าง เพื่อให้เขาได้ไปดี ๆ เราสวดศพ 4 คืน จนถึงวันเผาก็ยังไม่รู้สึกอะไร ไม่เสียใจ ไม่ร้องไห้เลย”

“ตอนเสียลูก เราไปวัดทำบุญงานศพจนจบกระบวนการ แล้วไปปฏิบัติธรรมที่สวนโมกข์ 4-5 วัน ตอนแรกสวดมนต์อยู่ในกุฏิหลังเล็ก

นอนคนเดียว ไม่ออกไปข้างนอก แม่ซีบอกว่าไม่ควรอยู่คนเดียว อยู่คนเดียวนานเกินไปจะยิ่งเศร้ามาก ควรออกมามาสวดมนต์กับกลุ่มเราเลยออกมาเฉพาะช่วงทำวัตรเช้า ทำวัตรเย็น และรับอาหารมาเข้าไปอยู่กุฏิ ก็ไม่พูดกับใคร ปิดวาจา ถือศีล”

“จนผ่านไปประมาณสามเดือนเพิ่งรู้ตัวว่าเขาไปแล้วจริง ๆ นะ ตอนนั้นเส้นกราฟความทุกข์ดิ่งลงสุดเลย ผ่านไปหกเดือนก็ดีขึ้นมานิดนึง เพราะไปทำงานที่ร้านอาหาร พอมีงานทำก็จะไปโฟกัสที่งานตลอดเวลา แต่เมื่อเสร็จงาน ก็จะแห้งแล้งแบบบอกไม่ถูก พอผ่านไปหนึ่งปีก็ยังรู้สึกแห้งแล้งอยู่ หลังจากสองปีก็รู้สึกดีขึ้น เหมือนแผลค่อยหาย สติกลับมา ทุกครั้งที่เศร้าก็คอยเตือนตัวเองอยู่เสมอ”

“มันไม่มีทางที่จะไม่คิด มันไม่มีทางหายไปจนกว่าเราสมองเสื่อมนอนเป็นผัก หรือตายไปแล้ว ตราบใดที่สมองยังปกติดีอยู่ มันไม่มีทางหายไป ดังนั้นเมื่อไหร่ที่คิดถึงก็บอกว่าคิดถึง แต่ความทรงจำเกี่ยวกับลูก ไม่ว่าจะเป็นเรื่องดีหรือร้ายก็ทำให้เราทุกข์ทุกครั้ง เพราะมันเป็นเรื่องของคนที่ตายไปแล้ว ต่อให้มีความสุขแป๊บนึงก็มีเวลาสิ้นสุด แล้วเศร้าเหมือนเดิม บางครั้งอาจจะเศร้าหนักกว่าเดิมก็ได้”

ทุกวันนี้เปียวยังโศกเศร้าอยู่ แม้บุตรชายจะจากไปกว่าห้าปีแล้ว เธอยังไม่พร้อมไปโรงเรียนของลูก และไม่อยากให้ใครพูดถึงลูก ไม่อยากได้ยินแม้กระทั่งคำพูดว่า “เสียใจด้วยนะ” สิ่งที่เธอทำเพื่อคลายความโศกเศร้าคือการสวดมนต์และพกรูปลูกชายติดตัว เมื่อมีโอกาสทำบุญก็จะนำรูปลูกมาร่วมทำบุญด้วย โดยเชื่อว่าลูกจะได้รับบุญกุศลนั้น

“ถ้าเศร้ามากก็สวดมนต์ให้นานขึ้น มีกี่บทก็สวดไป สวดออกเสียงเหมือนสวดมนต์ที่วัด ใช้เวลาเป็นชั่วโมง ช่วงเศร้ามาก ๆ เมื่อ 3 ปีที่แล้วสวดทุกวัน และพกภาพลูกอยู่ตลอด ไปไหนไปกัน วันหนึ่งไปวัดระฆังและมีการบังสุกุล เราเอารูปลูกยื่นให้พระเลย แล้วท่านก็สวดบังสุกุลให้ มีความรู้สึกว่าดีจัง แม่ไม่รู้นะว่าลูกจะได้หรือไม่ได้ แม่จะทำให้ก่อน อะไรที่เป็นเรื่องดี ๆ เขาสวดมนต์อยู่ ไปอุโบสถหรือไปวัดพระแก้วหรือไปหอมณเฑียรธรรม ก็จะเอารูปลูกออกมาด้วย เราสบายใจของเราว่าลูกได้บุญด้วยนะ ก็เป็นกุศโลบายอย่างหนึ่งให้เรารู้สึกสบายใจและดีขึ้น”





กรณีที่ 6
ทำบุญให้จนกว่าชีวิตจะหาไม่

ป้าแอ๊ดเป็นหญิงวัยแปดสิบที่สูญเสียคนที่ใกล้ชิดทั้งเหตุปัจจุบันทันด่วนและโรคเรื้อรัง ทั้งก่อนวัยอันควรและตามวัยอันควร ประกอบด้วยบุตรสาว บิดา สามี และหลานสาวที่เลี้ยงดูมาตั้งแต่แบเบาะ ปัจจุบันเธอใช้ชีวิตโดยลำพังในบ้านหลังเดิมที่เคยอยู่ร่วมกับสามีผู้วายชนม์

บุตรสาวของป้าแอ๊ดเสียชีวิตเมื่ออายุ 29 ปี ขณะป้าแอ๊ดผู้เป็นแม่อายุ 55 ปีเศษ เธอเล่าว่าวันนั้นบุตรสาวกลับมาบ้าน แล้วกลับไปทำงานกรุงเทพ ช่วงกลางคืน แฟนโทรศัพท์มาบอกว่าลูกสาวเธอเสียชีวิตแล้ว

“ตกใจมาก เพราะเขาไม่ได้เจ็บป่วย ยังดี ๆ อยู่เลย พอไปเห็นเขาเสียชีวิตแล้วหัวใจแตกสลาย เขามีโรคประจำตัวคือหอบหืด แต่ผ่าพิสูจน์พบว่าไม่ได้เสียชีวิตเพราะโรคหอบหืดนะ เขาถูกยิงที่ท้ายทอย เขาถามว่าคนตายถนัดข้างไหน เราบอกว่าคนตายถนัดข้างซ้าย เขา

บอกว่าจุดยิงก็ข้างซ้าย เขาถามว่าจะให้เอาเรื่องสอบสวนหรือไม่ สามีเราไม่อยากให้มีเรื่องยืดยาว ไหน ๆ ก็เสียชีวิตแล้ว ก็เลยขอไม่เดินเรื่องต่อ ก็เอาศพมาทำพิธีได้ตามปกติ”

“ช่วงงานศพเรามีแต่ความทุกข์ ควบคุมอารมณ์ไม่อยู่ ร้องไห้ตลอดเลย มันเป็นการสูญเสียที่ยิ่งใหญ่มาก ถ้าเขาเจ็บป่วย ได้ดูแลเขา รู้ว่าเขาเป็นโรคนั้นโรคนี้ เห็นนอนป่วยอยู่ ความเสียใจก็คงจะน้อยลง แต่เราไม่สามารถรู้ได้ว่าเกิดอะไรกับลูกเรา หลังจากนั้นถ้าไม่ได้อยู่คนเดียวหรือมีงานทำก็จะลืมคิดถึงลูกไปบ้าง แต่ถ้าอยู่คนเดียวหรือตอนนอนก็จะคิดถึงลูก สวดมนต์อุทิศส่วนกุศลให้ลูกทุกคืน เคยไปนั่งวิปัสสนาและบวชชีพราหมณ์ที่วัดใกล้บ้าน พอได้นั่งสมาธิ ได้ฟังพระสวด ใจก็สงบขึ้น แต่ไม่ได้คุยเรื่องลูกกับใคร ไม่อยากให้คนในบ้านมีความทุกข์ หากมีคนถามจะบอกว่าลูกสาวเสียชีวิตเพราะโรคหอบหืด”

อีกหกเดือนต่อมาผู้เป็นพ่อเสียชีวิตในวัย 94 ปี เธอบอกว่าไม่โศกเศร้ามากนัก เพราะเขานอนป่วยติดเตียงและทุกข์ทรมานมานานเกือบ 9 เดือน และตอนเสียชีวิตก็ไปแบบสงบเงียบ เหมือนหมดอายุขัย



มกราคม พ.ศ. 2551 สามีของป้าแอ๊ดเสียชีวิต ขณะเขาอายุ 65 ปี “เราออกไปซื้ออาหารเย็นให้เขา ไปไม่ถึงชั่วโมงกลับมาเห็นเขานอนล้มที่หน้าบ้าน จับขึ้นมาเห็นเลือดตรงหน้าผากเหมือนหน้าฟาดอะไรสักอย่าง ตอนนั้นเขายังไม่เสียชีวิตนะ ตอนเราพูดเขาก็พยักหน้ารับรู้ ถามว่าลุกไหวไหม จะเอาขึ้นรถไปโรงพยาบาล เขาส่ายหน้า ตอนนั้นตกใจ โทรไปหาเพื่อนว่าจะทำยังไงดี เพื่อนบอกให้เรียกรถ 1669 พอมาถึงเขาก็ปั๊มหัวใจ ไปโรงพยาบาลก็ปั๊มหัวใจอีกประมาณ 20 นาที ช่วยไม่ได้ เขาบอกว่าเสียแล้ว”

ครั้งนี้ป้าแอ๊ดโศกเศร้าเสียใจมากเพราะเป็นการจากไปอย่างกะทันหัน ไม่ได้สั่งเสียอำลา

“ทุกวันนี้ทุกอย่างก็อยู่ในความทรงจำนะ ถ้าวันไหนนอนไม่หลับภาพต่าง ๆ ก็เข้ามาในสมองเรา เราไม่ได้อยากคิดนะ แต่มันห้ามไม่ได้ ทำให้เราเครียดนอนไม่หลับ เราต้องพยายามข่มใจให้หลับ ถ้าหลับ

ไปซะก็จบ แต่มันไม่ค่อยหลับ บางทีก็ใช้วิธีเปิดทีวีไว้ให้ได้ยินเสียงคนพูด เอาทีวีเป็นเพื่อน เปิดทั้งวันตั้งแต่ตื่นจนนอน ไม่งั้นจะเงียบมากเลย เปิดไปอย่างนั้นแหละ ไม่รู้หรอกว่าเขาพูดอะไร ใช้วิธีทำงานบ้านตั้งแต่เช้า แต่พอหมดงาน นั่งเฉย ๆ ก็จะคิด เดินไปเดินมารอเวลาหลานกลับมาจากโรงเรียนตอนเย็น รอเวลาอย่างเดียว”

“บางครั้งมันจี๊ด มันเศร้ามาก แทบอยู่ในบ้านไม่ได้ แทบจะวิ่งออกไปข้างนอก บางครั้งเครียดแล้วเกิดความเศร้าหมองก็จะขับรถออกไปเลย ขับไปเรื่อย ๆ ไม่มีจุดหมายปลายทาง ไม่ไปเส้นทางที่เราเคยไป เพราะจะทำให้รู้สึกเสียใจอีกว่าตรงนั้นเคยมาด้วยกันนะ ตรงนี้เราเคยมากินข้าวกัน มันจะยิ่งไปกันใหญ่เลย ก็ไปที่อื่น ไม่ใช่ทางเดิมที่เคยไปกับเขา”

ความสูญเสียยังไม่สิ้นสุด อีกหกปีต่อมาหลานสาวที่เธอเลี้ยงดูตั้งแต่แรกเกิดจนเรียนจบมหาวิทยาลัยชื่อดังและทำงานรายได้ดีฆ่าตัวตายจากโรคซึมเศร้า ขณะอายุ 31 ปี เธอบอกว่าความสูญเสียครั้งนี้รุนแรงที่สุด เพราะเธอขาดที่พึ่งคนสุดท้ายและต้องใช้ชีวิตอยู่ตามลำพังในโลกใบนี้

“การสูญเสียชีวิตมันจะอยู่ในใจเราไม่มีวันลบเลือนเลย จำฝังอยู่ในจิตใจเราตลอดเวลา วันไหนเราอยู่คนเดียวเราจะเศร้าเหงาบอกไม่ถูก จะเป็นบ่อยมากเลยนะ ทั้ง ๆ ที่ไม่อยากเป็น เวลาอารมณ์แบบนี้ขึ้นมาก็จะพูดกับตัวเองนะว่าเป็นแบบนี้อีกแล้วหรือ ๆ บางทีเหมือนจะทนไม่ไหว คิดว่าคนที่เป็นโรคซึมเศร้ามันเป็นแบบนี้นะ มันควบคุมไม่อยู่ มันเกิดขึ้นมาเอง ห้ามไม่ได้ บางคนอาจจะบอกว่าอย่าไปคิดนะ เราก็ไม่อยากจะคิด เพราะเวลาเราคิดแล้วเราจะเครียด ปวดหัว แต่มันขึ้นมาในสมองเราเอง”

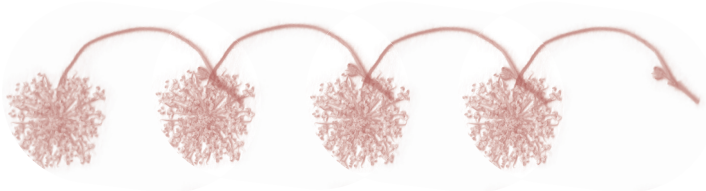
ทุกวันนี้ป้าแอ๊ดอาศัยในบ้านหลังเดิมโดยลำพังและไม่มีรายได้ประจำ มีเพื่อนบ้านดูแลบ้างตามโอกาส เธอใช้ชีวิตประจำวันด้วยการใส่บาตรทำบุญสวดมนต์ และไปปฏิบัติธรรมที่วัดบ้างเมื่อมีโอกาส “ตอนสวดมนต์เราจะบอกทุกครั้งเลยว่าถ้าหมดอายุขัยเมื่อไหร่ อย่าได้เป็นโรคภัยไข้เจ็บต้องเข้าโรงพยาบาล ขอให้เรานอนหลับไป เราบริจาคร่างกายให้โรงพยาบาลแล้ว”



กรณีที่ 7
การดูแลอย่างเต็มที่คือการเยียวยาตัวเอง

แซมเคยทำงานในบริษัทโฆษณาชั้นนำ เขากับแฟนสาวลาออกมาทำธุรกิจโรงแรมขนาดเล็กด้วยกัน แต่หลังจากเปิดกิจการโรงแรมได้ไม่ถึงปี เธอก็ป่วยเป็นมะเร็งสมอง เขาดูแลเธออย่างใกล้ชิดถึงสี่ปีเต็ม แล้วเธอก็จากไป

ในช่วงต้น ๆ แซมประสบกับความทุกข์ทรมานอย่างยิ่ง เขาทั้งหลบเลี่ยง หลีกหนี ต่อสู้ดิ้นรน และสุดท้ายก็จบลงที่การอยู่ร่วมกับความเจ็บป่วย โดยพุ่งความสนใจไปที่การดูแลจิตใจของเธอมากกว่าการมุ่งมั่นรักษาอาการทางกาย



“ก่อนหน้านั้นผมไม่เคยคิดเรื่องความตายเลย ตอนแฟนเป็นมะเร็งลำไส้ พอผ่าตัดแล้วพักฟื้นเดือนหนึ่ง เราก็ใช้ชีวิตเหมือนเดิม อีกสามปีต่อมาพอรู้ว่าเขาเป็นมะเร็งสมองผมช็อกมาก ตอนนั้นสับสน ไม่ยอมรับนะ ตอนแรกหนีด้วยการเข้านอนเร็ว บอกแฟนว่านอนพักผ่อน แต่จริง ๆ เราอยากซัตดาวน์ เข้านอนและไม่อยากตื่น เพราะตื่นมาก็ต้องดูว่าวันนี้ยังเป็นวันของเราอยู่ไหม”

“ตอนแรกใครบอกอะไรดีผมลองทุกอย่าง ผมต้องไปถึงตัวต้นเรื่อง ศึกษาแล้วลงมือทำ ทำอยู่เกือบสองปี เขาแย่เพราะทำคีโม ช่วงแรกมะเร็งลุกลามมาก ต้องใช้ยาคีโมรุ่นเก่าที่ไม่ใช่ยาพุ่งเป้า พอยาเข้าไปจะแสบที่เส้นเลือด 7-8 ชั่วโมงและมีอาการท้องผูก หลังจากนั้นเขาไม่อยากได้รับยาตัวนี้อีก คุณหมอก็ถอนยาตัวนี้ทิ้ง แล้วทำตัวอื่นจนครบ 43 ครั้ง แต่ช่วงหลังเอาตัวนี้กลับมาอีกรอบหนึ่ง พอรับไป 3 ครั้งเขาบอกว่าไม่ไหวแล้ว”

“สุดท้ายผมโฟกัสที่ความสุขของเธอ อะไรที่เธอยิ้มมันซัวร์ที่สุด ดีกว่าหวังเรื่องลม ๆ แล้ง ๆ พอได้ใช้เวลากับเขามาก ๆ เราก็เห็นความงาม ความดี ความน่ารักที่เรามองข้าม พอเขากินได้เราก็มีความสุข

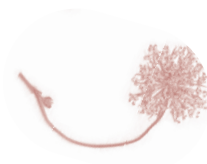
พอเขาเริ่มหัวเราะเราก็แฮปปี้ ถ้าใช้เวลาอยู่ด้วยกันจริง ๆ ผมว่ามันก็เป็นช่วงเวลาที่ดีมาก ๆ ผมมีความรู้สึกเหมือนเราเต้นแทงโก้พลิ้วไปด้วยกัน และถ้าคุณไม่อยู่ ผมก็เต้นโดยไม่มีคุณได้"

"ตอนหมอบอกว่าเขาจะอยู่ได้สามเดือน ผมพาเขากลับบ้านและไปพักรีสอร์ทที่ปากช่อง ตอนนั้นคิดว่าจะไปตายที่นั่น เพราะรู้ว่าเขาไม่อยากอยู่โรงพยาบาล เราแต่งงานกันที่นั่น เขามีความสุขมาก ประมาณอาทิตย์หนึ่งก่อนเสียชีวิตเขาพูดไม่ได้ แต่มีทีท่าจะกลับบ้าน ผมคิดว่าเขาอยากกลับเพราะบริจาคร่างกายเป็นอาจารย์ใหญ่ไว้และต้องอยู่ในรัศมีที่กำหนด แล้วเขาก็เสียที่บ้าน"

"กราฟทุกข์สุขมันเริ่มตั้งแต่ทุกข์สุดตอนรู้ว่าเขาป่วย มาเป็นสุขที่สุดเลยตอนเขาจากไป ผมเข้าใจและรู้สึกเหมือนเขาจะไปเมืองนอก มันมีวันที่เราต้องไปสุวรรณภูมิ เขาต้องไปขึ้นเครื่อง เราคงไม่ได้เจอกัน แต่นั่นเป็นสิ่งที่ดีที่สุดแล้ว ค่อนข้างจะดีใจด้วยที่เราทำหน้าที่มาส่ง สำหรับผมมันก็เฟิร์สคลาสที่สุด ผมคิดว่าในฐานะผู้ชาย ผมดูแลงานนี้ได้เพอร์เฟคสมบูรณ์มาก ผมรู้ว่ามันดีที่สุดแล้ว"

“กระบวนการดูแลคือการเยียวยา ระหว่างทางเราได้เรียนรู้ ได้เติบโต ได้เห็น ได้เข้าใจ มันทำให้ผมไม่ต้องเยียวยาตัวเองมาก ถ้าผมเยียวยาเขาด้วยสติปัญญา มันก็จะเยียวยาตัวผมเองด้วย การที่ได้ดูแลเขาก็เป็นการดูแลตัวเอง เขาเป็นอาจารย์ที่ดีที่สุดในชีวิตผม เพราะเราอยู่ด้วยทุกขั้นตอน วันหนึ่งผมก็ต้องตาย มันเป็นการซ้อมตาย ผมอยากตายเท่ ๆ แบบเขา”

“การดูแลผู้ป่วยคือการปลุกให้ตื่นจากความหลับไหล ที่ผ่านมาผมใช้ชีวิตแบบไม่รู้ว่าไปไหน ไม่รู้ว่าลิมิตคืออะไร ไปเรื่อย ๆ ไม่รู้ทิศทาง พอเกิดเรื่องก็เริ่มรู้สึกว่าชีวิตมันเป็นแบบนี้มีเส้นทาง เป็นทางที่คุณต้องเดิน เป็นช่วงที่เราต้องก้าวผ่าน และถ้าจะผ่านตรงนี้ต้องใช้อะไรบ้าง เงินไม่เท่าไหร่ หน้าที่การงานไม่ค่อยเกี่ยว สิ่งที่ต้องใช้จริง ๆ ก็คือความรักความเมตตา กำลังใจ และมันก็ทำให้เรามีความสุขได้อย่างไม่น่าเชื่อ แต่ก่อนการมีความสุขมันจะยากมาก กว่าจะสุขแต่ละอย่างใช้เงินใช้ทองใช้อะไรก็ไม่รู้ แต่นี่ปรากฏว่า แค่เช้านี้เขาโอเค วันนี้เราก็โอเค”



“ผมใช้เวลากับเขาจนอิ่ม ไม่มีอะไรต้องทำอีกแล้ว ไม่มีอะไรขาดมันครบสมบูรณ์ นี่เป็นสิ่งที่ผมอยากบอกคนที่ดูแล ไม่อย่างนั้นคุณจะมาเจ็บภายหลังแน่ๆ ต่อให้คุณดูแลดีแล้ว คุณก็ต้องเจ็บ เจ็บมากเจ็บน้อยก็ว่าไป แต่เจ็บหนักแน่ๆ ถ้าคุณทิ้ง หรือปล่อยเรื่องนี้ไป ผมคิดว่ากระบวนการนี้สำคัญ เพราะถ้าเขาเสียไปมันแก้ตัวไม่ได้ คุณก็จะทำร้ายตัวเอง”

“ช่วงอาทิตย์แรกที่เขาไปเหมือนโดนยาชา ตอนแรกๆ ก็เป๋เหมือนกันนะ กลับไปบ้านก็เหงาเพราะช่วงสี่ปีที่ดูแลแฟน เพื่อนผู้ชายทิ้งผมหมด ผมอยู่บ้านในบรรยากาศเดิมๆ ซึมๆ อยู่อย่างนั้น จนภูหลงไฟไหม้ ผมไปปลูกต้นไม้ เพื่อนคนหนึ่งพูดขึ้นมาว่าพ่อเขาบวชให้แม่เขา เราก็คิดว่าเป็นกิจกรรมหนึ่งที่เราจะทำให้คนที่เรารัก ผมอยากจะให้มันสมบูรณ์ที่สุด ก็ตัดสินใจบวช คราวนั้นก็บวชได้ประมาณ 40 วัน แล้วสึกมาปรับปรุงโรงแรม”

“หลังกลับจากบวชก็เศร้านะ มีเรื่องให้ท้อแท้เยอะ อยู่ในภาวะนั้นเดือนหนึ่ง พอเวลาผ่านไป มีเวลาทบทวนชีวิต ผมนึกถึงแต่เรื่องดีๆ ของแฟน ก็ทุกข์น้อยลง แล้วเริ่มสังเกตว่ามีคนมาหาผมเต็มไป

หมด ส่วนใหญ่จะมาด้วยความรักคือคนจะเลิกกัน ผมเห็นความทุกข์ของคนเยอะมาก ผมหันมาดูตัวเอง เราทุกข์น้อยนะ ช่วงเมียป่วยกลับสนุก พอเขาไม่อยู่เราก็จัดการได้ ไม่ได้เหงาจับจิตจับใจ อยู่คนเดียวได้ ถ้าใครเห็นผมร้องไห้ ไม่มีอะไรหรอก ผมเห็นอะไรดี ๆ รู้สึกซาบซึ้งตื้นตัน ก็อยากให้เห็น ผมรู้สึกว่าเป็นช่วงชีวิตที่ดีมาก ๆ”

“ผมใช้การงานเยียวยา พอแฟนเสีย ผมก็กลับไปปรับปรุงโรงแรมที่ผมไม่ได้ดูแลมาสองปี ไปเป็นจิตอาสาดูแลจิตใจผู้ป่วยในโรงพยาบาล เพราะผมดูแลแฟนมาสี่ปี ผมรู้ว่าคนใกล้เสียชีวิตมีความโดดเดี่ยว ต้องการการดูแลจิตใจ และความตายไม่ได้มีแง่มุมเดียว มันสามารถทำให้ดีได้ สี่ปีที่ผ่านมา ผมไม่ได้ทำอะไรเลยนอกจากดูแลผู้ป่วย ผมรู้สึกว่ามันมีประโยชน์และงานอาสาทำให้ผมได้ แฟนผมรู้สึกว่าผมมีบุญคุณกับเขา แต่ผมบอกว่าไม่เลย เขาปลุกให้ผมตื่น และผมชอบความสัมพันธ์แบบนี้ คุณให้แล้วคุณก็รับ มันเหมือนทาน คุณให้แต่คุณอิ่ม มันก็ดีกว่ากามสุข”

“ตอนนี้เกิดความสูญเสียครั้งที่สอง สูญเสียครั้งแรกคือเขาเสียชีวิต เรายังเชื่อมโยงกับเขาได้ เขายังอยู่ในความทรงจำเรา วันเวลาผ่านมา

ห้าปี เขาหายไปจากความทรงจำ (หัวเราะ) ตอนนี้ผมเริ่มมีความทุกข์ ผมเริ่มไม่รู้จะทำอย่างไรกับชีวิต งานโรงแรมไม่สนุกเหมือนเดิม ผมมีที่แปลงหนึ่งในอนาคตจะทำเป็นโรงแรงแรมที่รองรับผู้ป่วยด้วย ใครจะมาตายที่นี่ก็เชิญ ถ้าเราคุยกันรู้เรื่องนี้ คุณอยู่ได้จนตาย ผมตัดสินใจแล้วว่าจะต้องทำ ไม่อย่างงั้นมันไม่มีเป้าหมาย ผมจะทุกข์ มันต้องเริ่มอย่างจริงจังแล้ว ผมจะเริ่มจากปลูกต้นไม้ก่อน ปลูก ๆ ๆ ให้ร่มเงา ปลูกผักดี ๆ ไว้กิน ถ้าเหลือก็แบ่งปัน”

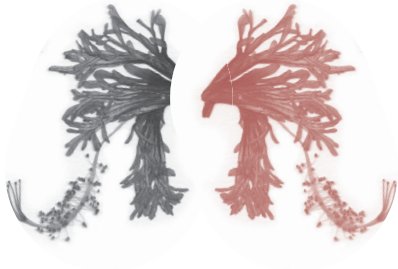


กรณีที่ 8
ใช้หลักธรรม “ความพลัดพราก”

ทิพวัลย์เป็นอาจารย์พยาบาลในวิทยาลัยพยาบาลในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เธอมีบุตรชายสองคน ทั้งคู่เป็นโรคสมองเล็กตั้งแต่ขวบปีแรก ๆ และปัจจุบันเสียชีวิตแล้วทั้งสองคน

“ลูกคนแรกเกิดมามีความพิการทางสมอง อาการออกตอนสามเดือนเต็ม เริ่มชัก พยุงคอไม่ได้ ช่วงนั้นมีความทุกข์ใจเรื่องความไม่สมบูรณ์ แต่ในโลกความไม่สมบูรณ์ มันก็สอนว่าอีกไม่นานเขาก็จะจากไป โรคเรื้อรังมันช่วยให้เราเตรียมตัวเตรียมใจ เราจะรู้ว่าเด็กที่เป็นโรคนี้จะมีอายุประมาณ 9-10 ปี ในระหว่างนั้นเราก็ทำใจมาเรื่อย ๆ แต่เราดูแลกันมาดี คนโตเสียตอนอายุ 14 คนเล็กเสียตอนอายุ 15 ลูกคนแรกและคนที่สองที่อายุห่างกัน 7 ปี เราอยู่ด้วยกันมาเกือบ 20 ปี”

“เราคิดว่าเขาไปเมื่อไหร่ไม่สำคัญ เราทำทุกวันให้ดีที่สุด วันนี้ตื่นมายังเจอกันอยู่ก็โอเคแล้ว ในระหว่างนั้นเราผู้ดูแลจะฟังธรรมะไปด้วยเพื่อให้ทุกคนได้เตรียมตัว ใช้ธรรมมะเป็นการช่วยให้เข้าใจ



ความเป็นจริงว่ามีการพบการจากความตายเป็นธรรมดา ความเจ็บเป็นธรรมดา ธรรมะที่อ่านและฟังมาเป็นสิบปีทำให้เราเข้าใจว่ามันมีเหตุของมัน ช่วงไหนลูกอาการคงที่ เราก็ไปวิปัสสนาเป็นช่วง ๆ และเข้าอบรมซาเทียร์ ซึ่งเป็นกระบวนการอบรมที่บำบัดตัวเองและเป็นเครื่องมือบำบัดผู้อื่น ปีละ 2-3 ครั้ง รวม 4-5 ปี”

“เราได้เรียนรู้ว่าขณะที่เรามีทุกข์ สิ่งที่ดีที่สุดคือการมีสติปัญญา เรามีสติทุกวัน เพราะต้องตัดสินใจทุกวัน ต้องเปลี่ยนยา ต้องปรับยา เริ่มติดเชื้อตัวนี้ เริ่มดื้อยาตัวนี้ เราหวังแค่แต่ละวัน เพราะคนอยู่ในไอซียูไม่เกินสามวันต้องติดเชื้อ ถ้าติดเชื้อดื้อยาในไอซียู ก็เรื่องยาว เราจะอยู่ไอซียูตีหนึ่งตีสอง กลับมาอาบน้ำนอน ตอนเช้ากลับไปใหม่ ทำทุกวันให้ดีที่สุด สำหรับลูก ทำเต็มที่ของเรา เขาเสียเมื่อไหร่ เราตอบตัวเองได้ว่าเราทำเต็มที่ทุกวัน พอลูกดีขึ้นเราก็จะรีบกลับบ้าน ความเป็นส่วนตัวก็เป็นความสุขอีกแบบหนึ่ง”

“สุดท้ายคนพี่ติดเชื้อ นอนไอซียูแล้วเสียชีวิตที่ไอซียู พอเขาหิวอากาศประมาณ 5 ชั่วโมง เราก็ขอให้หมอค่อย ๆ ถอนยากระตุ้นหัวใจ ลำบากใจนะ แต่เราก็รู้อยู่แล้วว่าเมื่อความดันตก ต้องเพิ่มยา เรารู้แล้วว่านี่คือสุดท้ายแล้ว เราบอกหมอว่ามันเพียงพอแล้ว เราทำเต็มที่แล้ว ลูกก็เหนื่อยเต็มที พอหมอลดยาเขาก็ค่อย ๆ ไป”

“เราได้เห็นว่าอุปกรณ์ทุกอย่างถอยกลับมาอยู่ที่เลขศูนย์ ตอนนั้นหมอบอกว่าเราไม่ต้องอยู่ดูก็ได้ เราบอกว่าเราต้องอยู่ เพราะต้องการเห็นความทุกข์ทุกวินาที เราอยากจะรู้ทุกขั้นตอน เพราะเราไม่ต้องการหนีอะไรอีกแล้ว และจะได้เห็นทุกข์ของคนทั้งโลกที่พระพุทธเจ้าบอกคือการพลัดพราก ฉันเห็นมันเอง ไม่มีใครโกหกเราได้ เป็นประสบการณ์ตรง เราจะได้เข้าใจคนอื่นที่เป็นทุกข์”

“ตอนเขาเสียก็เสียใจนะ ก็เงียบแล้วใคร่ครวญธรรมมะ ในสัปดาห์นั้นเราอ่านธรรมะตอนพระพุทธเจ้าสอนพระอานนท์เรื่องการพลัดพราก อ่านครั้งแล้วครั้งเล่าประมาณ 7-8 วัน เข้าใจแต่ก็ยังอ่านอยู่ เราเข้าใจว่าการพลัดพรากนั้นจะสั้นจะยาวก็จำเป็น มันทำให้เรามีความเข้มแข็งและเห็นว่ามันมีอยู่จริง เราก็ยอมรับและได้เรียนรู้ว่าการ

พลัดพรากเป็นจริงและมีอยู่จริง”

“พอเผาลูกเสร็จ เราก็ไปทำงานเพราะต้องไปฝึกงานกับนักเรียน เลยบอกตัวเองว่าเดี๋ยวกลับมาจะร้องไห้ แล้วก็ไม่ได้ร้องเพราะเลยเวลามาแล้ว แต่ไม่รู้สึกติดค้างนะ มันชัดที่สุดว่าถ้าเราทำทุกวันดีที่สุดมันจบเลย กับลูกคนเล็กก็เหมือนกัน พอเขาเสียชีวิต ลอยอังคารเสร็จก็บินไปญี่ปุ่นเลย ไปทำงานที่ญี่ปุ่นหกเดือน ทำงานไป ร้องไห้ไป ฟังธรรมะไป วนอยู่อย่างนี้

“ธรรมะที่ช่วยได้มากคือกฎแห่งกรรม การมีลูกแบบนี้มีที่มา มันมีเหตุปัจจัยหลายภพหลายชาติ แต่ภพชาติอื่นๆ เราไม่รู้ เลยมีองค์ธรรมะอีกข้อหนึ่งบอกว่า เราต้องการทำให้หมดกรรมหรือโมฆะกรรม คือทำด้วยความเต็มใจ ทำด้วยความไม่ขัดเคือง ทำด้วยความสุข ทำด้วยใจอันบริสุทธิ์ ทำให้ดีที่สุดในทุกๆ วัน กฎแห่งกรรมมีที่มา ถ้าเรารับผล ก็รับให้ดีที่สุด ทุกวันนี้พอย้อนกลับไปนึกถึงลูกสองคนจะคิดว่าคือประสบการณ์ที่มีคุณค่า และถ้าเป็นกรรมก็คือได้ใช้กันหมดแล้ว ไม่มีอะไรติดค้าง”

“อีกสิ่งที่ช่วยให้เข้าใจเรื่องความพลัดพรากคือ เราอยู่ในไอซียู ทีละเดือนสองเดือน เราเห็นพ่อแม่และเด็ก พรากจากกันแล้วร้องไห้อยู่หน้าไอซียู เราตั้งใจดูและตั้งใจน้อมมาใส่ตัวเป็นบทเรียนว่า สักวันหนึ่งเราก็จะเป็นแบบนั้น มันเตือนเราว่า เมื่อมาถึงเรา เราก็ต้องรับมันนะ เพราะคนอื่นเขาก็รับไปแล้วน่ะ คราวตัวเองล่ะ จะเป็นอย่างไร”

“จากประสบการณ์ของเรา ความทุกข์จะขึ้น ๆ ลง ๆ จะค่อย ๆ ห่างไป ในการรับมือกับความทุกข์นั้นเราใช้ร่วมกันทั้งธรรมะ การเผชิญความสูญเสียของคนในครอบครัว และการเรียนจิตเวช ที่หล่อหลอมให้เข้าใจทั้งการยอมรับความจริง การสัมผัสความรู้สึกของตัวเราเอง การเข้าใจตัวเราเอง การเห็นคุณค่าตัวเราเอง การตั้งเป้าหมายในสิ่งที่ดี และให้ปรับตัวกับสิ่งที่มีอยู่ อย่างเป็นปัจจุบันขณะ บางทีเป้ ๆ ไปก็บอกตัวเองให้มองเป้าหมายที่ตั้งเอาไว้”



กรณีที่ 9
ฝันว่าลูกสาวแต่งชุดขาวและมีบ้านอยู่

พายัพเป็นคนต่างถิ่น เขาและภรรยาย้ายมาอยู่กับบุตรสาวและบุตรเขยที่จังหวัดชัยภูมิ เมื่อบุตรเขยเสียชีวิต เขาทำหน้าที่หัวหน้าครอบครัวดูแลภรรยา บุตรสาว และหลานสาวอีกหนึ่งคน เขาเป็นโรคหัวใจ ต่อมาเส้นเลือดในสมองแตก ทำให้เป็นอัมพฤกษ์ซีกซ้าย ไม่สามารถประกอบอาชีพได้ ส่วนภรรยาเป็นโรคไทรอยด์ และมีวันหนึ่งพายัพล้ม เธอเอาตัวเข้ารับทำให้กระดูกเชิงกรานร้าว เดินไม่สะดวก

ความสูญเสียของครอบครัวเกิดขึ้นเมื่อบุตรสาวของพายัพป่วยตัวบวมจนต้องเจาะน้ำออกและนอนโรงพยาบาล 2-3 สัปดาห์ ผู้เป็นแม่ต้องไปนอนเฝ้า โดยอาศัยอาหารจากญาติผู้ป่วยเตียงข้าง ๆ เมื่อกลับบ้านได้พักหนึ่งอาการทรุดหนักลง จึงกลับไปโรงพยาบาลอีกครั้งหนึ่ง คราวนี้ต้องใส่ท่อช่วยหายใจ ในเย็นวันเดียวกัน บุตรสาวหยุดหายใจ แพทย์ปั๊มหัวใจกลับมาหายใจได้อีกครั้ง ครอบครัวเหมารถไปเยี่ยมและคิดว่าเธอพ้นเคราะห์กรรมแล้วจึงกลับบ้าน ช่วงค่ำแพทย์โทรศัพท์มาแจ้งว่าบุตรสาวหยุดหายใจ จะให้ปั๊มหัวใจหรือไม่ พร้อมทั้งแจ้งผลข้าง



เคียงจากการปั๊มหัวใจ พายัพจึงตัดสินใจไม่ปั๊มหัวใจ โดยให้เหตุผลว่า “ถ้าทำแล้วเขาทรมาน ก็ปล่อยเขาไปดี ๆ เถอะครับ”

พายัพขายรถปิคอัพเก่าเพื่อนำเงินมาจัดงานศพให้ลูกสาวตามความเชื่อ และได้รับความช่วยเหลือด้านงานศพจากชุมชน เช่น เทศบาล อดีตนายจ้างของพายัพ ครูที่โรงเรียนของหลาน และคนในชุมชนมาช่วยทำอาหาร

“ยังเห็นหน้าเขา ยังไม่ลืม ยังจำได้ติดตา ยังนึกถึงภาพที่เราไปดูแลเขาที่โรงพยาบาล เคยเช็ดเคยล้างตัวให้เขา เวลาคิดถึงน้ำตาตกใน คิดว่าลูกอยากกินอะไรก็ใส่บาตรให้เขา พระท่านก็บอกว่าให้กรวดน้ำนะโยม เรียกเขามากิน เรียกเขาทุกวัน ใส่บาตรทุกเช้า” ภรรยาของพายัพกล่าวถึงบุตรสาว

“เขาเคยมาให้เห็นหนึ่งครั้งในฝัน ช่วงงานศพเราเอาเงินทำบ้านหลังน้อยให้เขา ในฝันก็เห็นบ้านหลังนั้น เขากวักมือเรียก เห็นเป็นรูป

ร่าง ผมปรกหน้า ก้มหน้า เขาแต่งตัวดี ใส่เสื้อสีขาว เหมือนไปปฏิบัติธรรม เขาไม่พูด แต่กวักมือให้ขึ้นบ้าน ขึ้นไปแล้วก็เห็นเขานั่งคุกเข่า พอเห็นเขาแต่งตัวดี ก็สบายใจ เขาคงไม่ทุกข์ยาก นุ่งขาวห่มขาว เหมือนถือศีล ปกติก็เช็ดรูปให้เขาเรื่อย ๆ บอกเขาว่าอย่ามาเป็นกระดูกนะ มาเป็นรูปเป็นคนธรรมดา เขาก็รู้ว่าแม่กลัวผี เขาก็มาเป็นตัวดี ๆ เขามาแบบนี้ก็สบายใจ ตอนจัดงานศพให้เขาก็ราบรื่นดี เราทำเต็มที่แล้ว”

ส่วนพายัพแม้ต้องเผชิญกับความเจ็บป่วยและความยากจนยังไม่สามารถประกอบอาชีพได้ และทั้งครอบครัวอยู่ได้ด้วยเงินยังชีพผู้สูงอายุและผู้พิการ แต่ยังมีกำลังใจต่อสู้ชีวิตอย่างไม่ย่อท้อ เพราะมีครอบครัวเป็นกำลังใจและคิดว่ายังมีคนที่ลำบากกว่าตัวเอง

“เห็นแก่หลาน ตื่นเช้าขึ้นมาก็ล้างหน้าล้างตา ออกกำลังกาย หลานก็จัดยาให้ ต้มน้ำร้อนใส่อ่างให้แช่มือ แช่เท้า ทาแป้งให้ ทำให้มีกำลังใจ ถ้าไม่เห็นแก่หลานก็คงซึมเศร้า ห่อเหี่ยว การนึกถึงหลานก็ทำให้มีกำลังใจ ตื่นมาสู้ชีวิตกัน อีกอย่างหนึ่ง คือเวลาที่ดูโทรทัศน์ตามรายการทีวี ก็เห็นคนเขาแขนด้วน ขาขาด เขายังสู้ชีวิต เรายังดีอยู่ ยังไหวอยู่ ผมก็สู้ของผม ตอนนี้เหลือแขนซ้ายอีกนิดหน่อยที่ไม่ค่อยรู้สึก

ผมชอบทำกับข้าว เมื่อก่อนผมก็ทำกับข้าวใส่ถุงให้ยายไปขาย คิดว่าถ้าอาการดีขึ้นก็จะทำ ตอนนี้กลัวว่าจะหั่นมือตัวเอง เพราะข้างซ้ายยังไม่รู้สึก และกลัวล้ม เพราะเดินยังไม่แข็ง”

“ผมไปโรงพยาบาลงวดหลังนี้เพราะหัวใจกำเริบ นอนใจจะขาดอยู่แล้ว นึกถึงหลานกับยาย ดึงมือยายมาบีบแน่น สั่งเสียกันแล้ว เขาบอกรออีกหน่อย ทนอีกหน่อย เห็นแก่หลาน รอดูหลานโต สู้กันอีกสักพัก ตอนนั้นก็นอนสวดมนต์อยู่บนเตียง ปกติไม่ได้สวดมนต์ ช่วงจังหวะนั้นนึกถึงพระ เลยนอนสวดมนต์ คิดถึงแม่ คิดถึงพ่อ พ่อบวชเป็นพระ มรณภาพตอนเป็นเจ้าอาวาส นึกถึงบุญกุศล เจ้ากรรมนายเวร ขออโหสิกรรมให้ผมด้วย ขอให้ผมได้อยู่ต่ออีกสักพัก จากนั้นก็ค่อยยังชั่วขึ้น อยู่โรงพยาบาลสองวัน หมอก็ให้กลับบ้านและตามมาดูแลตลอด”



กรณีที่ 10
ทำซีดีเป็นของที่ระลึกงานศพให้น้า พับกระดาษกงเต็กให้อาม่า

อรดาเป็นนักสื่อสารการละคร เธอสูญเสียน้าชายที่เป็นแรงบันดาลใจในการใช้ชีวิตและเป็นศูนย์รวมของครอบครัวจากโรคมะเร็งตับ และสูญเสียอาม่าที่ความสัมพันธ์ต่อกันไม่ดีนัก แม้ตั้งใจจะขอโทษหรือขออโหสิกรรม แต่ไม่ทันได้ทำ อาม่าเสียชีวิตไปอย่างปัจจุบันทันด่วน

“น้าชายเป็นนายร้อยทหารอากาศ เป็นวิศวกรช่างซ่อมเครื่องบิน หลานๆ จะเรียกเขาว่า “โอ๊ะโยะโย” แม่กับน้าสนิทกัน เรากับน้าก็สนิทกัน ในมุมเรา เขาเป็นคนเก่ง ฉลาดมาก เป็นผู้ชายเท่ เป็นศูนย์รวมความสุข นักรวมคน นักปาร์ตี้ ทุกเทศกาลสงกรานต์ ลอยกระทง ปีใหม่ ครอบครัวเราจะไปรวมตัวที่บ้านน้าชายแถวบางแค เป็นบ้านสวนที่มีพื้นที่วิ่งเล่น จัดเลี้ยงสังสรรค์ มีเวทีร้องเพลงเต้นรำ เป็นความทรงจำที่มีตั้งแต่เด็ก เวลาที่นึกภาพน้าชาย จะนึกถึงภาพบ้านหลังนั้นกับความเฮฮาปาร์ตี้ เขาเป็นผู้ชายในฝัน รักครอบครัว รักลูก ดูแลลูก

เป็นแฟมิลี่แมน ไม่ทิ้งพี่ไม่ทิ้งน้อง เป็นฮีโร่ของเรา”

“เขาเข้าโรงพยาบาลเพราะอาเจียนเป็นเลือดแต่ไม่รู้ว่าตัวเองป่วยเป็นอะไร เรารู้จากแม่ว่าเขาป่วยเป็นมะเร็งตับ หมอวินิจฉัยว่าเป็นมะเร็งตับระยะสุดท้าย น้าจะอยู่ได้สองถึงสามเดือน ทุกคนไปรวมตัวที่นั่นอีกครั้งนึง ใจรู้ว่า เกิดอะไรขึ้น รู้ว่าระยะเวลาการอยู่ด้วยกันลดน้อยลง แต่ไม่ได้นับ รู้แค่ว่าเราน่าจะทำให้คนไข้คนที่อยู่ในห้องนั้นมีความสุข แต่ละคนทำในสิ่งที่ถนัด สร้างความบันเทิง พยายามหาอาหารที่น้าชอบมาให้กิน ไม่มีการบอกว่าอย่าเศร้าให้เขาเห็น แต่เราจะรู้ว่าเมื่อเปิดประตูห้องเข้าไป เราจะต้องสนุก”

“วันที่เขาตายทุกคนร้องไห้หนักมาก เรายอมรับว่าเขาเสียจริง ๆ แล้ว วันนี้มาถึงแล้วจริง ๆ วันแรกยังชา ๆ อยู่ เราร้องไห้ตอนเอาศพลงโลง นอกจากสวดศพทุกวันแล้ว เรารื้อรูปเก่า สแกนรูป ขอให้พี่คนหนึ่งตัดต่อวิดีโอโดยใช้เพลงที่เขาชอบเป็นเพลงประกอบ เพื่อเปิดในงานพระราชทานเพลิงศพ เป็นของขวัญสิ้นสุดท้ายที่เราทำให้เขา เพื่อเป็นของที่ระลึกสำหรับโอ๊ะโยะโย และทุกคนจะได้รู้จักโอ๊ะโยะโยของพวกเรา”

“ตอนทำซีดี เราไม่รู้เลยว่าจะนำมาสู่อะไร เราอยากทำวิดีโอเป็นที่ระลึกให้คนที่มางาน ให้ได้เห็นว่าชีวิตเขาเจ๋งแค่ไหน ไม่คิดว่าคนดูจะเศร้าแล้วร้องไห้ แต่เราไม่ได้เศร้าเสียใจ เพราะที่ผ่านมามันดี หลายอย่างในชีวิตเรามีเขาเป็นสิ่งแวดล้อม มันเป็นช่วงเวลาแห่งความทรงจำ ตอนนี้คิดว่ากระบวนการนี้เป็นช่วงเวลาแห่งการเยียวยา เป็นช่วงเวลานั่งไทม์แมชชีนย้อนไปตั้งแต่ตอนเราเป็นเด็ก พอทำเสร็จ จบงานแล้วก็จบ ไม่ได้ติดค้าง หรือต้องการการดูแลความสูญเสียหรือเยียวยาอะไรอีก มันจบลงที่วันเผาและเราเดินลงจากเมรุ แต่ตอนเล่าเรื่องนี้ยังรู้สึกคิดถึง ยังนึกถึงอยู่เนือง ๆ ยังฝันถึงเขา เพราะเราได้พลังงานของความสนุกและการสังสรรค์มาจากเขา”

ส่วนกรณีผู้เป็นย่าหรือ “อาม่า” เธอไม่ถูกกับอาม่ามาตั้งแต่เด็ก เพราะอาม่าเป็นคนปากร้าย เมื่อเจอกันไม่เคยพูดดีต่อกัน จนปีที่แล้วเมื่อรู้ว่าอาม่าไม่สบาย เธออยากไปหาเพื่อขอโทษและขออโหสิกรรม แต่อีกใจหนึ่งก็คิดว่าย่าเป็นคนแข็งแรงตายยาก จึงได้แต่คิดว่า “เดี๋ยวจะทำ เดี๋ยวจะไป” จนเช้าวันหนึ่ง แม่มาปลุกบอกว่าอาม่าเสียแล้ว



“ไม่ได้เศร้าเสียใจมากนัก จนกระทั่งมานั่งต่อหน้าอาม่าเพื่อทำพิธีป้อนอาหารในฐานะหลาน เราน้ำตาไหล เราเดินผ่านเข้าผ่านออกเป็นปกติ นั่งมองแล้วเดินออกมา เห็นเขาใกล้มาก จนวินาทีที่เอ่ยคำขออโหสิกรรม เราร้องไห้หนักมาก เรารักเขาแต่มีหลายเรื่องราวที่เจ็บปวด เสียดายที่ใช้เวลาคิดมากไปหน่อย เลยไม่ได้ทำ ไม่ได้พูดในวันที่เขายังได้ยิน”

“ความรู้สึกจบมันทิ่มแทงเราเหมือนกัน ก็เลยปลอบตัวเองว่าจบแล้ว ไม่ได้ติดค้าง ได้แต่เสียดายเสียใจที่ไม่ได้ทำ ถ้าเราทำเร็วกว่านี้อาจจะมีอะไรเปลี่ยนแปลงไป บางทีก็คิดย้อนไปว่า ถ้าเป็นคนใกล้ตัวที่เราใกล้ชิดกับเขามาก เราคงแย่ ถ้ายังติดค้างกัน และตอนที่เราเดินเข้าออกห้องนั้น มันค่อย ๆ สอนให้เราปลง เขาทำให้เห็นว่าความตายใกล้มาก เขาแค่ไปก่อน และเห็นว่าตัวเองกลัวความตายมาก โคตรกลัว กลัวความเจ็บปวด”

“ในวันงานกงเต็ก เราพับกระดาษ เราทำเต็มที่ ตั้งใจทำ บอกอาม่าว่าวันพรุ่งนี้จะไปทำภารกิจของตัวเอง ไม่ได้ไปฝัง และสังเกตตัวเองว่าไม่ได้รู้สึกติดค้าง เราสิ้นสุดแล้ว ไว้อาลัยแล้ว”

กรณีที่ 11
“ถ้ายอมรับความตายได้จริงๆ ก็ไม่ต้องเยียวยา”

“ปิ๋ม” หญิงสาววัยหกสิบปี เธอสัมผัสความเจ็บป่วยและความตายอย่างใกล้ชิดตั้งแต่ช่วงเรียนมหาวิทยาลัย และบุตรชายป่วยเป็นมะเร็งชนิดหายากตั้งแต่อายุสามขวบ ซึ่งทำให้แม่-ลูกต้องใช้ชีวิตส่วนใหญ่ในโรงพยาบาล และต่อมาคนในครอบครัวหลายคนเสียชีวิต เช่น พี่ชาย สามี และมารดาเสียชีวิตในปีเดียวกัน

“ครั้งแรกที่ได้เห็นคนตายตรงหน้าคือเพื่อนสนิทสมัยเรียนมหาวิทยาลัย เราเห็นเพื่อนมาถ่ายรูปรับปริญญาที่ร้านหน้ามหาลัย อีกสามวันต่อมาเขาประสบอุบัติเหตุเสียชีวิต ตอนไปดูเพื่อนที่ห้องเก็บศพ เห็นคุณแม่เพื่อนคอยเอาทิชชูเช็ดเลือดปนน้ำลายที่ไหลออกมาตลอด ตอนนั้นคิดถึงถึงประโยคหนึ่งที่เคยอ่านว่า “พอลมไม่พัด ไฟก็ดับ พอไฟดับ น้ำก็ท่วม” คือพอไม่หายใจ ไฟในร่างกายก็ดับ พอไฟดับน้ำก็ท่วม ก็คือมันคอนโทรลไม่ได้ มันทะลักออกมา แต่ไม่ได้กลับเลย มีความรู้สึกว่าชีวิตมันไม่แน่นอน”



“พอเริ่มทำงานคุณป้าเส้นเลือดในสมองแตกเสียชีวิต เราอยู่ในห้องฉีดยาศพ เห็นเขาอัดสำลีที่จมูกและมีสำลีแผ่นใหญ่ ๆ โปะหน้า ผ่าเส้นเลือดใหญ่ที่ต้นขาและแขน แล้วฉีดน้ำยาที่ใส่ถังมีที่เหยียบเหมือนที่สูบยางจักรยานเข้าไปในเส้นเลือดใหญ่ ตรงไหนยาไปถึงมันแข็งเหมือนโต๊ะเลย บางทีมีเลือดทางจมูกก็เปลี่ยนสำลีใหม่ ตอนนั้นรู้สึกว่าคนเราก็แค่นี้”

ต่อมาบุตรชายอายุสามขวบป่วย แพทย์วินิจฉัยว่าเป็นโรคมะเร็งกรวยไตชนิดหากยาก เธอบอกว่าลูกคือครูคนแรกที่ทำให้ตระหนักเรื่องความตาย และทำให้คิดว่าถ้าเขายังไม่ตาย เราทำอะไรได้บ้างและจะทำอย่างไรเพื่อเตรียมตัวทั้งเขาและเราเพื่อรับมือกับความตาย

“ถึงเราจะมีมุมมองว่าความตายเป็นเรื่องธรรมดา ทุกคนต้องตาย แต่ตอนลูกป่วยก็กระทบความรู้สึกเรามาก พอหมอบอกว่าลูกเป็นมะเร็ง คำว่าตายมันลอยมาเลย ตอนแรกงง ๆ อีกสองอาทิตย์ต่อมาพาเขาไปเที่ยวเขาค้อ นั่งมองลูกนอนหลับและเห็นว่าอีกหน่อยเราจะไม่ได้เห็นเขาอีก น้ำตาก็ไหล แต่เราไม่ใช่คนฟูมฟาย

“เราบอกหมอว่า ไม่ต้องกลัวว่าเราจะถามว่าลูกจะหายหรือเปล่า เราไม่สนใจว่าหายหรือเปล่า เราไม่มองเรื่องหายเลย เพราะพอมองเรื่องหาย เราก็มีธงและอยากจะทำให้ได้ตามนั้น เราสนใจแค่ว่าจะทำอะไรให้ลูกได้บ้าง เราว่าเด็กมี 3 เรื่อง คือกิน เที่ยว เล่น ถ้าเขาสามารถทำได้ใกล้เคียงกับที่เขาเคยทำ เขาก็แฮปปี้แล้ว ช่วงฉายแสงต้องอยู่โรงพยาบาลเกือบเดือน หยุดฉายแสงวันเสาร์อาทิตย์จะขอหมอพาลูกไปเที่ยว เพราะถ้าหมอบอกว่าให้หายก่อนแล้วค่อยไป ตรงไหนเรียกว่าหาย ถ้าอยู่ระหว่างรักษาแล้วตาย ก็ไม่ได้ไป ตอนนี้ลูกยังอยู่”

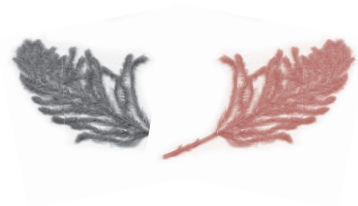
ต่อมาบิดาของเธอเสียชีวิตเพราะโรคชรา

“คุณพ่อทำให้เห็นว่าความตายจัดเตรียมและวางแผนได้ ก่อนพ่อตายสักสิบปี พ่อเรียกลูก ๆ มาคุยเรื่องการเตรียมของแจกงานศพแม้ไม่ได้เจ็บป่วย เป็นพระใส่กล่องไว้เรียบร้อยและบอกที่เก็บ ต่อมาพ่อเตรียมแคชเชียร์เช็คไว้ให้ลูกทุกคน บอกว่าคือเงินก้อนสุดท้ายที่พ่อจะให้

ก่อนเสียชีวิตหนึ่งวัน พ่อยังเดินและกินได้ แต่ยังต้องช่วยพยุงตัวขึ้นบันไดบ้าน วันนั้นเขาแปรงฟันสองรอบและโกนหนวดตอนเย็นทั้ง ๆ ที่ปกติโกนทุกเช้า และตอนห้าทุ่มก็ยังเห็นว่าพ่อไปปัสสาวะ แม่มาเห็นอีกทีตอนตีห้า พ่อเสียแล้ว พอเรามาย้อนนึก วันก่อนหน้าเขาปากขมุบขมิบและยกมือขึ้นจบเหมือนสวดมนต์ทั้งวัน แสดงว่าเขารู้วาระของตัวเอง”

เจ็ดปีต่อมา มารดาเธอหมดสติขณะไปโรงพยาบาล เมื่อรถกู้ชีพมารับซึ่งเป็นสัญญาบ่งบอกให้เธอเริ่มพูดคุยกับมารดาเรื่องการเตรียมตัวตาย เช่น จัดการเรื่องธนาคาร เลือกรูปสำหรับงานศพ ในปีต่อมามารดาเธอหมดสติสามครั้งห่างกัน แล้วเสียชีวิต

“ตอนคุณแม่เสียเราไม่ได้รู้สึกว่าต้องเยียวยาอะไร พอแม่เสียรู้สึกโล่งใจ เขากินได้แต่ไม่เดินประมาณเดือนเดียวเอง ไม่เป็นคนไข้ติดเตียงนาน เราว่าเขาไปแบบโอเคเลยนะ และที่ผ่านมาเราไม่มีอะไรติดค้างกับแม่เลย”

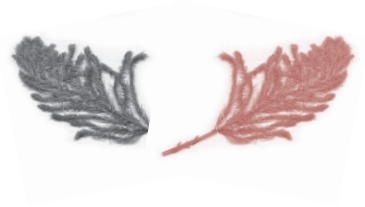


ในปีเดียวกัน สามีที่เป็นโรคไต ฟอกไตมาห้าปี และอยู่ในกระบวนการเตรียมความพร้อมเพื่อเปลี่ยนไตโดยเข้าตรวจร่างกายด้วยการส่องกล้องลำไส้ใหญ่แล้วพบติ่งเนื้อ แพทย์จึงนัดตัดชิ้นเนื้อไปตรวจ ระหว่างรอผลตรวจ เธอและครอบครัวไปพักผ่อนต่างจังหวัด เขาเสียชีวิตที่นั่น

“ตอนนั้นเราอยู่ในห้อง พอเขาหายใจเงียบก็เข้าไปดูใกล้ๆ คุกเข่าเงี่ยหูฟัง เอามือไปรองจมูกเหมือนไม่มีลมกระทบ เปิดไฟและพลิกตัว พอเห็นเขาหน้าซีดก็รู้ว่าเขาเสียแล้ว แต่ก็ทำซีพีอาร์ (ผายปอด) ทำด้วยสติ ไม่ได้ร้องไห้ พอทำไปสัก 4-5 ชุด ก็วิ่งไปเรียกลูกให้มาช่วยดูพ่อ ตอนลูกมาช่วยทำซีพีอาร์เราก็รู้ว่าเขาเสียแล้ว

พอเจ้าหน้าที่มาเขาวัดสัญญาณชีพไม่ได้ และจะทำซีพีอาร์ก่อนฉีดยากระตุ้นหัวใจและใส่ท่อช่วยหายใจด้วย เราบอกว่าเอาแค่นี้ เพราะเราทำซีพีอาร์มา 20 กว่านาทีแล้ว ส่วนหนึ่งเพราะเราทำงานเรื่องดูแลผู้ป่วยระยะท้ายมาประมาณสิบปี เราเคยผ่าน เคยเห็น เคยสัมผัสว่าถึงจุดใดที่ทำแล้วไม่มีประโยชน์ ต่อมาผลชันสูตรบอกว่าเสียชีวิตเพราะเส้นเลือดหัวใจขาดเลือดเฉียบพลัน”

“ถ้าเรายอมรับมันได้จริง ๆ มันไม่ต้องเยียวยานะ เราดูแลเขามา เรารู้และเรายอมรับมันได้จริง ๆ คิดว่านี่ดีที่สุดสำหรับเขาแล้ว ถ้าเขาเป็นมะเร็งจะรักษาอย่างไง ถ้าต้องตัดลำไส้มากแบบนี้จะทำคีโมก็ไม่ไหว เขาฟอกไตอาทิตย์ละสามครั้งอยู่แล้ว จะเอาเวลาไหนไปทำคีโม หรือถ้าเส้นเลือดตีบทั้งสามเส้น ผ่าตัดก็คงไม่รอด หรือไม่ก็อาจตายในห้องผ่าตัด ยิ่งผ่ามาแล้วเป็นมะเร็ง สุขภาพจิตจะแย่”



ภาคสุดท้าย



เครื่องมือเยียวยาความโศกเศร้า

“มนุษย์ทุกคนมีกลไกการจัดการความสูญเสียด้วยตัวเองได้ตั้งแต่ตอนเป็นเด็ก เช่น เราเคยสูญเสียตุ๊กตาตัวโปรด เคยทำขนมหก พอโตขึ้นเราจัดการไม่ได้ เพราะไปเพิ่มตัวบล็อก เช่น เพราะเธอว่าลูกลูกเลยออกจากบ้าน เธอทำให้เขาตาย หรือฉันจะไม่ได้เจอเขาอีกแล้ว ชีวิตนี้ฉันจะไม่มีความสุขอีกแล้ว หรือทั้งชีวิตฉันมีเขาคนเดียวที่ทำให้ชีวิตฉันมีความหมาย เพราะฉะนั้นชีวิตฉันก็ไม่มีความหมายอีกแล้ว อันนี้เป็นสิ่งที่เราบล็อกตัวเอง ไปต่อไม่ได้ เพิ่มความยากที่จะคลี่คลาย”

แพทย์หญิงปริชวัน จันทร์ศิริ



แนวคิดสำคัญ:

การสูญเสียเท่ากับการเติบโต การเติบโตต้องเปลี่ยนรูป

ภารกิจ:

1. ยอมรับความจริงเกี่ยวกับการสูญเสีย
2. เยียวยาความเจ็บปวดจากความเศร้าโศก
3. ปรับตัวเข้าสู่โลกที่ปราศจากผู้ตาย
4. เชื่อมโยงกับผู้จากไปด้วยความหมายใหม่ ๆ และสามารถดำเนินชีวิตต่อไป

หลักการสำคัญ:

- การเห็นตามจริงในปัจจุบัน ไม่ใช่การเห็นด้วยข้อมูลหรือการคิด แต่เป็นการเห็นด้วยความรู้สึก และเป็นการเห็นความสูญเสียภายในด้วย เช่น เห็นว่าเมื่อลูกตาย เรารู้สึกสูญเสียความคาดหวังที่อยากเห็นอนาคตอันรุ่งโรจน์ของลูก เราสูญเสียความมั่นคงภายใน เป็นต้น เมื่อตระหนักถึงความสูญเสียภายในก็จะหาวิธีการเติมเต็มสิ่งที่สูญเสียไปได้ เป็นการแก้ปัญหาที่ตรงจุด เช่น ความรักที่มีต่อคน ๆ นั้นยังคงอยู่ หรือส่งมอบความรักที่มีต่อคน ๆ นั้นให้กับผู้อื่นต่อไป

- ค้นหา เห็น และสัมผัสพลังบวกที่อยู่เบื้องหลังการสูญเสีย เช่น พลังของความรัก การเติบโต ความหวังที่จะดำเนินชีวิตต่อไป

- ทำงานเรื่องความติดค้าง การให้อภัยเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้หลุดจากความโศกเศร้า หลายคนก้าวข้ามความสูญเสียไม่ได้ เพราะให้อภัยตัวเองไม่ได้ และหากไม่สามารถปลดเปลื้องเรื่องติดค้างได้ ผู้สูญเสียจะให้อภัยตัวเองไม่ได้ เช่น ถ้าฉันไม่ว่าลูก ลูกคงไม่ขับรถออกไปตาย หรือเขาตายเพราะฉัน

เครื่องมือ/วิธีการ

วิธีการที่ทำให้ผู้โศกเศร้าบรรลุตามหลักการข้างต้นเป็นเรื่องเฉพาะตน ขึ้นอยู่กับบริบท ความคิด ความเชื่อของคนๆ นั้น หากทำให้ผู้โศกเศร้าเห็นตามจริงในปัจจุบัน เห็นพลังบวก และคลี่คลายเรื่องติดค้างในใจได้ ก็ถือว่าเป็นวิธีการที่เหมาะกับคนๆ นั้น “ไม่มีผิด ไม่มีถูก”

ข้อควรระวัง

ในกระบวนการฟื้นคืนจากความโศกเศร้านี้ ผู้โศกเศร้าต้องลงแรงกายแรงใจทำด้วยตัวเอง ผู้อื่นเป็นเพียงผู้สนับสนุนและช่วยเหลือ

เครื่องมือใคร่ครวญความโศกเศร้า

การใคร่ครวญถือเป็นประตูสำคัญในการก้าวพ้นความโศกเศร้า เพราะจะทำให้ผู้โศกเศร้าเข้าใจความรู้สึกนึกคิดของตัวเองที่มีต่อตัวเอง ต่อผู้ตาย และบริบทแวดล้อม ซึ่งอาจทำให้ค้นพบทางออกเพื่อฟื้นคืนจากความโศกเศร้าได้

เครื่องมือเหล่านี้สามารถใช้แยกจากกันได้ ผู้ทำสามารถเลือกทำตามความสนใจและตามที่เห็นว่าเหมาะสมกับสถานการณ์ของตัวเอง

เครื่องมือ 1
เขียนจดหมายเพื่ออำลาและเริ่มต้นชีวิตใหม่

การเขียนจดหมายจะทำให้ผู้เขียนได้ใคร่ครวญความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับผู้จากไป สิ่งที่อยากบอก ชื่นชม ขอโทษ ให้อภัย หรือคำมั่นสัญญา เนื้อความส่วนใหญ่มักเป็นสิ่งที่ผู้เขียนจดหมายไม่เคยได้สื่อสารกับอีกฝ่าย หากเขียนจดหมายถึงตัวเองก็เป็นสิ่งที่ไม่เคยสื่อสารกับตัวเองเลย เราอาจเรียกว่าจดหมายเพื่อการลาจากหรือการเริ่มต้นใหม่



กระบวนการใคร่ครวญด้วยการเขียนจดหมายนี้จะมีประสิทธิภาพมากขึ้น หากเขียนจดหมายเสร็จแล้วอ่านออกเสียงให้ผู้อื่นหรือตัวเองฟัง เพราะการอ่านออกเสียงจะเป็นการตอกย้ำยืนยันเนื้อความในจดหมายแก่ตนเองอีกครั้ง และหากสมมติให้ผู้ฟังเป็นตัวแทนของผู้จากไป ก็เท่ากับได้สื่อความกับผู้จากไปโดยตรง คนจำนวนมากที่ทำกระบวนการนี้สามารถคลี่คลายความโศกเศร้าได้อย่างน่าอัศจรรย์

ขั้นตอน

- เขียนจดหมายให้จบในรวดเดียว
- หาคนรับฟังไว้วางใจ แล้วอ่านจดหมายให้ฟังราวกับเขาเป็นตัวแทนของผู้จากไป
- หากหาคนรับฟังไม่ได้ ให้อ่านจดหมายหน้ารูปถ่าย หรือสมมติว่าคน ๆ นั้นรับฟังอยู่
- ขณะอ่านจดหมาย หากมีอารมณ์ความรู้สึกใดเกิดขึ้น ให้ตระหนักรู้และโอบอุ้มความรู้สึกเหล่านั้น หากมีน้ำตาหรือสะอึกสะอื้นให้ปลดปล่อยอารมณ์ความรู้สึกนั้นออกมา

“จดหมายถึงผู้จากไป”

ถึง ....(ชื่อ).... ที่รัก/ที่คิดถึง

สำหรับฉันแล้ว ความสัมพันธ์ของเรา...

สิ่งที่ฉันชื่นชมเธอคือ...

สิ่งที่ฉันชื่นชมในความสัมพันธ์ของเราคือ...

สิ่งที่ฉันได้เรียนรู้จากความสัมพันธ์คือ....

สิ่งที่ฉันยังเสียใจคือ....

ฉันยังไม่เคยบอกเธอเลยว่า....

จากวันนี้ฉันตัดสินใจว่า....

คำลงท้าย....

ชื่อ.....

“จดหมายถึงตัวเอง”

ถึง.....(ชื่อ)....

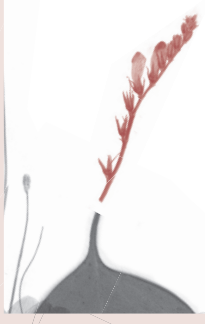
การจากพรากของ....(ชื่อ)....

ทำให้ฉันเรียนรู้ว่า...

ต่อจากนี้ไป ฉันตัดสินใจว่า.....

คำลงท้าย.....

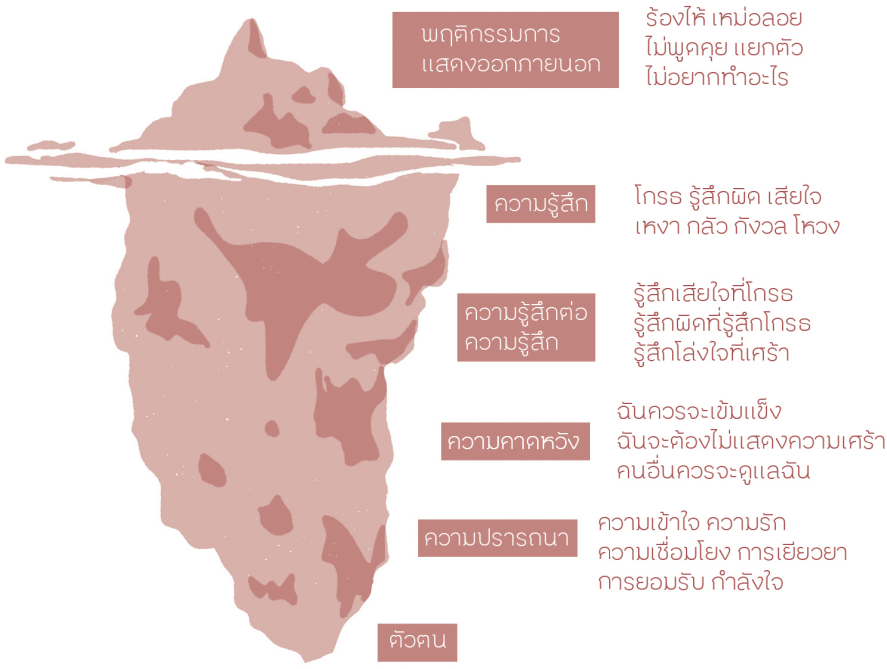
ชื่อ.....



เครื่องมือ 2
สำรวจใต้ภูเขาน้ำแข็งของความสูญเสีย

เวอร์จิเนียร์ ซาเทียร์ นักจิตบำบัดชาวอเมริกันเปรียบเทียบโลกภายในของมนุษย์กับภูเขาน้ำแข็ง พฤติกรรมที่มองเห็นและสัมผัสได้คือส่วนของภูเขาน้ำแข็งที่ลอยพ้นน้ำ ซึ่งมีอยู่เพียงน้อยนิด โลกภายในที่มองไม่เห็นเทียบเท่ากับภูเขาน้ำแข็งใต้น้ำ ประกอบด้วยความรู้สึก, ความรู้สึกต่อความรู้สึกที่เกิดขึ้น, การรับรู้ ความคิด ความเชื่อ ทัศนคติ ค่านิยม, ความคาดหวัง, ความปรารถนาหรือความต้องการ พื้นฐานที่มนุษย์ทั่วโลกล้วนมีเหมือนกัน และตัวตน แก่น สาระ จิตวิญญาณ เมื่อใดที่เราสืบค้นเข้าไปหาความรู้สึก ความคิดความเชื่อ ความปรารถนาที่สำคัญ และตัวตนของตัวเอง เราก็จะพบพลังชีวิตอันยิ่งใหญ่

ในสถานการณ์หนึ่ง ๆ จะมีโลกใต้ภูเขาน้ำแข็งอยู่ การค้นหาองค์ประกอบใต้ภูเขาน้ำแข็งจะทำให้ผู้โศกเศร้าเข้าใจตัวเอง และอาจนำไปสู่การค้นพบเส้นทาง หรือทางออกต่อเหตุการณ์ความสูญเสียนั้น



ขั้นตอน

- ใช้เวลาเขียนโลกใต้ภูเขาน้ำแข็งประมาณ 10 นาที
- เมื่อเขียนเสร็จแล้ว ใคร่ครวญด้วยการอ่านทั้งหมด
- หากทำงานกลุ่ม หรือมีเพื่อนร่วมรับฟัง ให้เล่าเรื่องราวโลกใต้ภูเขาน้ำแข็งให้เพื่อนฟัง

เครื่องมือ 3
เขียนกราฟประวัติความสูญเสีย

การเขียนกราฟประวัติความสูญเสียจะช่วยให้ผู้เขียนได้ใคร่ครวญและทบทวนความรู้สึกนึกคิดต่อการสูญเสียนั้นแบบเชิงลึก โดยลงรายละเอียดในเหตุการณ์สำคัญหรือจดจำได้ เช่น เมื่อรู้ข่าวว่าแม่ป่วย เมื่อแม่ทำคีโม เมื่อแม่ป่วยระยะสุดท้าย เมื่อแม่เสียชีวิต เป็นต้น กราฟที่แบ่งความทุกข์สุขออกเป็นสองฝั่งจะช่วยทำให้ผู้เขียนเห็นภาพโลกภายในของตัวเองชัดเจนขึ้น

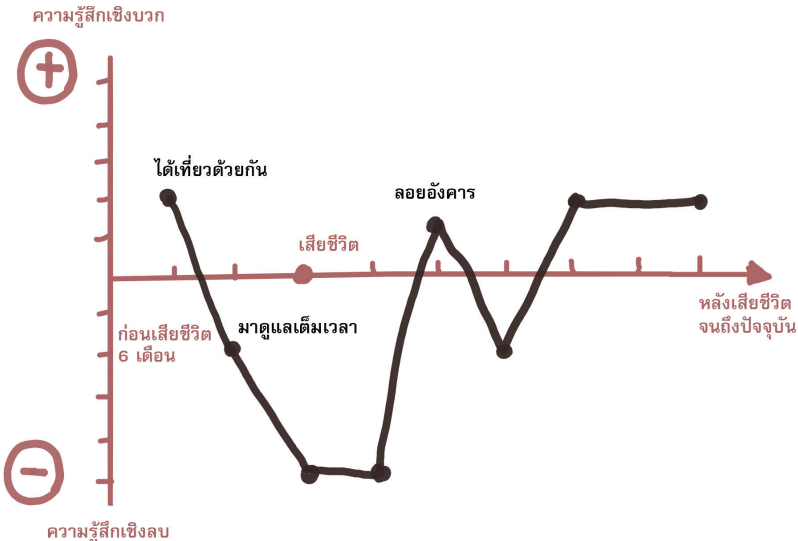
ในกรณีทำงานกลุ่ม เมื่อเขียนกราฟแล้วนำมาเล่าสู่กันฟังและแลกเปลี่ยนกับเพื่อน นอกจากจะได้ระบายความรู้สึกซึ่งกันและกันแล้ว การได้ฟังเรื่องราวของผู้อื่นอาจทำให้เกิดการเปรียบเทียบ เห็นอกเห็นใจกัน บางคนมองเห็นว่า “เรามีเพื่อนร่วมทุกข์” หรือเห็นเส้นทางก้าวออกจากความโศกเศร้า



ขั้นตอน

- ทบทวนเหตุการณ์ความสูญเสีย ย้อนกลับไป 6 เดือนก่อนเกิดเหตุการณ์ เมื่อเสียชีวิต และปัจจุบัน โดยระบุระดับทุกข์สุขลงในกราฟด้วย

- ใช้เวลาเขียนกราฟประมาณ 10 นาที



เครื่องมือ 4
ให้อภัย...ประตูคลี่คลายความโศกเศร้า

ใน “ชีวิตหลังการสูญเสีย” กล่าวไว้ว่า หากยังมีความโศกเศร้าแสดงว่ายังมีคนที่เราต้องให้อภัย แต่การให้อภัยคนที่ทำให้ผู้ที่เรารักจากไปเป็นเรื่องยากลำบาก บางคนคิดว่าการให้อภัยคน ๆ นั้นเป็นการทรยศกับคนที่ตายไปแล้ว หรือทรยศกับหลักการของตัวเอง แต่การให้อภัยจะทำให้เรารู้สึกสุขสงบ ได้รับการเยียวยามากกว่าคนที่เราให้อภัยเสียอีก กล่าวอีกนัยหนึ่ง การให้อภัยคือการสร้างความสงบสุขในใจเรา

คำถามเพื่อใคร่ครวญ

- ความสัมพันธ์ระหว่างคุณกับคน ๆ นั้นเป็นอย่างไร เขาเป็นสมาชิกในครอบครัวหรือเป็นเพื่อน คุณรู้จักคน ๆ นี้มานานแค่ไหนแล้ว

- คุณโทษว่าคน ๆ นั้นเป็นสาเหตุที่ทำให้คุณสูญเสียผู้เป็นที่รักใช่หรือไม่ ถ้าใช่...อย่างไร

- คุณโกรธ ไม่พอใจ เกลียด หรือแค้นคน ๆ นั้นไหม ถ้าใช่...อย่างไร...ทำไม

- มีอะไรเกิดขึ้นที่ทำให้คุณเลิกคบกับคนนี้
- คุณจะให้อภัยคน ๆ นี้ หรือแสดงให้เห็นว่าคุณให้อภัยเขาได้หรือไม่ ถ้าคุณให้อภัยได้ ให้เขียนวันที่ที่คุณยอมให้อภัย และคุณจะบอกความรู้สึกต่อคนนั้นทางโทรศัพท์หรือทางจดหมายได้หรือไม่

ความโกรธ อุปสรรคของการให้อภัย

หากยังไม่สามารถให้อภัยได้ แสดงว่าคุณยังมีความโกรธอยู่ ให้ตอบคำถามเหล่านี้

- ความโกรธนี้กระทบความเชื่อมั่นในตัวเองของคุณอย่างไร
- คุณใช้เรี่ยวแรงและพลังงานกับความโกรธนี้อย่างไร เช่น กระทบกับการนอนหลับของคุณหรือไม่
- เขียนบรรยายการต่อสู้กับตัวเองในการให้อภัยคนคนนั้น เช่น ความยากลำบาก ข้อค้นพบต่าง ๆ แล้วอ่านทบทวนอีกครั้ง จากนั้นถามตัวเองว่าสามารถให้อภัยคน ๆ นั้นได้หรือไม่

- หากมีคนที่ไว้วางใจได้ ให้บอกเล่าเรื่องราวดังกล่าวแก่คนคนนั้น (หากไม่มี ให้ข้ามขั้นตอนนี้ไป)

- หากไม่สามารถให้อภัยได้ ให้ค้นหาและบันทึกเหตุผล เช่น เขาทำให้คนที่คุณรักเสียชีวิต ขอทำให้คุณสูญเสียเพื่อนที่ดีที่สุด เป็นต้น

- เขียนจดหมายให้อภัยถึงคน ๆ นั้นไม่ว่าคุณอยากจะให้อภัยหรือไม่ก็ตาม โดยให้เขียนราวกับคุณให้อภัยเขาแล้ว จากนั้นนำจดหมายใส่ซองแล้วเก็บไว้ในสมุดบันทึก เหมือนเขียนไดอารี่ประจำวัน อ่านจดหมายฉบับนั้นให้ตัวเองฟังดัง ๆ

- หากอยากเปลี่ยนแปลงข้อความในจดหมาย ให้เขียนจดหมายใหม่อีกครั้ง ทำแบบนี้จนคุณเริ่มรู้สึกว่า ให้อภัยได้แล้ว

- อย่าเพิ่งส่งจดหมายหรือลงมือทำกระทำใด ๆ จนกว่าคุณมั่นใจว่าคุณให้อภัยอย่างสมบูรณ์แล้ว

หมายเหตุ: ถ้าคน ๆ นั้น เสียชีวิตแล้ว ให้เขียนจดหมายราวกับว่าเขายังมีชีวิตอยู่ แล้วอ่านดัง ๆ หรืออ่านให้คนที่ไว้ใจฟัง จากนั้นหาพิธีกรรมทำลายจดหมายฉบับนั้น เช่น ขุดหลุมฝังหรือเผาจดหมาย เป็นต้น





เอกสารอ้างอิง

เต็มศักดิ์ พึ่งรัศมี และคณะ. (2559). คลายโศก บทเรียนชุมชนคนทำงานโครงการจัดการความรู้ สุขภาวะระยะท้าย เล่ม 7, โครงการจัดการความรู้ สุขภาวะระยะท้าย Pal2Know ร่วมกับสมาคมบริบาลผู้ป่วยระยะท้าย THAPS

พระปณต คุณวฑฺโณ (อิสรสกุล). (2553). ผลของกิจกรรมเชิงพุทธที่เน้นธรรมะเรื่องหลักกรรมและชีวิตหลังความตายต่อความโศกเศร้าของผู้เคยสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก,.(วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต).มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พระนครศรีอยุธยา.

เอกสารประกอบการอบรม เรื่อง Grief and bereavement care วันที่ 22-23 มีนาคม 2563 โรงพยาบาลมหาราชนครราชสีมา โดย วรรณา จารุสมบูรณ์ (ประยุกต์จากเอกสารประกอบการสัมมนา เรื่อง Grief and Bereavement Care ของ Marion Wilson-Gruzalski and Bart Gruzalski)

Bob Deits. (2017). Life after Loss: A practical guide to renewing your Life after experiencing major loss, Lifelong Books.

John W. James and Russell Friedman. (2017) The Grief Recovery Handbook : the action program for moving beyond death, divorce, and other loses, HarperCollins Publishers.

เกี่ยวกับผู้เขียน

ภัสน์วจี ศรีสุวรรณ์ เป็นคอลัมนิสต์และนักเขียนอิสระประเด็นสุขภาพ สิ่งแวดล้อม และศาสตร์การพัฒนาจิตใจ และทำงานฝึกอบรมเรื่องการสื่อสารเพื่อสานสัมพันธ์

เธอสนใจเรื่องการตายดีเพื่อใช้ในการดูแลมารดาที่ป่วยเป็นโรคไตวายเรื้อรัง ต่อมามารดาเสียชีวิตอย่างสงบในวัย 86 ปี และมีโอกาสนำความรู้ที่ได้ไปดูแลพี่ชายที่ป่วยเป็นมะเร็งตับซึ่งเสียชีวิตอย่างสงบที่บ้าน ปัจจุบันใช้ชีวิตส่วนใหญ่ที่บ้านเกิด อำเภอวิเศษชัยชาญ จังหวัดอ่างทอง

งานเขียนที่เกี่ยวข้องกับการตายดี เช่น วันนี้คือของขวัญของชีวิต ความรักอยู่รอบตัวเรา ล้อมวงคุย และบทความในเว็บไซต์ www.peacefuldeath.co

ติดต่อ patwajee@gmail.com

“เกี่ยวกับ Go with the Flow-er”

ภาพประกอบเล่มนี้สร้างขึ้นจากศิลปะดอกไม้ทับแห้ง ทุก ๆ ดอกที่เรียงร้อยในแต่ละภาพได้ผ่านกระบวนการอัดทับแห้งตามธรรมชาติ ทำให้เห็นถึงความงามที่เปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา จากวันที่เบ่งบานจนถึงวันที่แตกสลาย

ขอให้ดอกไม้แต่ละดอกในหนังสือเล่มนี้ได้ทำหน้าที่ส่งต่อให้เราทุกคนได้เปลี่ยนผ่านและเติบโตเช่นกัน

โดย ฐิตารัตน์ หาญฤทธิรงค์ (ศิลปินทับดอกไม้แห้ง)

ติดตามผลงานได้ที่เพจ Go with the Flow-er

เกี่ยวกับโครงการชุมชนกรุณา เพื่อการอยู่และตายดี

เพราะการเผชิญความสูญเสียเป็นประสบการณ์ครั้งสำคัญของชีวิต หน้าที่การดูแลผู้ป่วยระยะท้ายและการตายดี จึงไม่อาจจำกัดเพียงครอบครัว บุคลากรสาธารณสุข เท่านั้น หากเป็นความรับผิดชอบของทุกคน

แม้จะไม่ใช่ผู้เชี่ยวชาญ แต่เราทุกคนสามารถมีส่วนช่วยเหลือได้ตามความศักยภาพ ความสามารถ และบทบาทหน้าที่ที่เป็นอยู่ ขอเพียงมีความกรุณา เห็นอกเห็นใจผู้ที่กำลังเผชิญความสูญเสีย แม้การช่วยเหลือเพียงเล็กน้อย อาจส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยอย่างมาก

ชุมชนกรุณา คือแนวทางการสร้างความเข้มแข็งของชุมชน ให้สามารถดูแลผู้เผชิญความสูญเสีย ทั้งผู้ป่วย ครอบครัว และผู้ดูแล โดยเน้นการป้องกันความทุกข์ การบรรเทาความรุนแรง และการเยียวยาฟื้นฟู ผ่านการสร้างความร่วมมือระหว่างภาคสุขภาพและภาคสังคม การทำงานโดยวิเคราะห์ระบบนิเวศน์ในชุมชน

การขับเคลื่อนชุมชนกรุณา สามารถทำงานให้ความช่วยเหลือในหลายระดับ ตั้งแต่ระดับบุคคล ระดับกลุ่มองค์กร ระดับโครงสร้างนโยบาย หรือในระดับวัฒนธรรมของสังคม

เกี่ยวกับ Peaceful Death

เราคือกลุ่มเพื่อนกิจกรรมที่สนับสนุน “การอยู่ดีและตายดี” ของคนในสังคมไทย เราผลิตเนื้อหา เครื่องมือการเรียนรู้ จัดกิจกรรมเรียนรู้ชีวิตและความตายที่ง่ายต่อการเข้าถึงสำหรับผู้สนใจ เราหวังเป็นกลไกหนึ่งที่ช่วยสร้างสภาพแวดล้อมทางสังคมให้เอื้อต่อการจากไปอย่างสงบ

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



ในปี 2561 - 2563 Peaceful Death ได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ดำเนินโครงการ “ชุมชนกรุณาเพื่อการอยู่และตายดี” โดยการผลิตเนื้อหา แนวคิด และรูปธรรมของการสนับสนุนสุขภาวะของผู้ป่วยระยะท้าย ครอบครัว รวมทั้งผู้ผ่านความสูญเสีย นอกจากนี้ยังผลิตหลักสูตร บทความ เครื่องมือการเรียนรู้ และกิจกรรมที่เกี่ยวข้องอีกด้วย

ท่านสามารถติดตามการดำเนินงานของเราและสั่งซื้อสื่อการเรียนรู้ได้ที่ช่องทางดังนี้

เว็บไซต์: www.peacefuldeath.co

Facebook: Peaceful Death

Youtube: Peaceful Death

Shopee: เบาใจ ร้านของ Peaceful Death



...ไม่ใช่เรื่องแปลกที่ใครสักคนจะ ‘รู้สึก’ หรือ ‘กลับมารู้สึก’
คนที่รู้สึกไม่ใช่คนอ่อนแอ ไม่ใช่คนไร้เหตุผล
ไม่จำเป็นที่จะต้องเก็บหมก ทำเป็นเข้มแข็ง
ทำเป็นลืม หรือรู้สึกอับอาย
แต่ก็ไม่มีความจำเป็นที่ผู้ประสบกับความสูญเสีย
จะต้องอยู่กับความโศกเศร้าตลอดไปด้วยเช่นกัน
หนทางในการเยียวยาและเติบโตจากความโศกเศร้านั้นมีอยู่
และหนทางก็ไม่ได้มีทางเดียว...

บางส่วนของคำนิยมจาก พระจิตร์ จิตฺตสโว

9 786163 933492
ราคา 150 บาท

