

เมื่อชีวิตถึงตาจน

โดย Min Sen Concept (health) 18 พฤษภาคม 2564

เมื่อเวลาที่เราเผชิญกับปัญหา เหมือนเป็นทางตัน หรือหมดทางแก้ไขแล้วนั้น เรามักจะพบกับคนหลายประเภทที่เข้ามา อย่างน้อย 5 ประเภทได้แก่

1. คนที่ไม่คิด แม้แต่จะช่วยเหลือเราเลย
2. คนที่ช่วยเรา โดยไม่คิด และไม่ขอสิ่งตอบแทน
3. คนที่ช่วยเรา โดยมีข้อแลกเปลี่ยน
4. คนที่อยู่เคียงข้าง และพร้อมให้กำลังใจเราอยู่
5. คนที่เคยอยู่แต่จากเราไป และไม่กลับมาอีกต่อไป

คนกลุ่มแรกนั้นไม่เป็นปัญหากับเรา เพราะเราคงไม่ได้คิดอะไร หรือรู้สึกอะไรมากนัก เพราะเขาเองก็ไม่คิดแม้แต่จะช่วยเหลือเราเลย ทั้งนี้ถ้ามองในแง่ดี เขาเองก็ไม่พร้อมที่จะช่วยเรา และเราเองก็พร้อมที่จะให้อภัยเขาอยู่แล้ว อาจเป็นเพราะระยะห่างทางจิตใจทำให้ต่างคนต่างก็ไม่รู้จัก หรือไม่อยากจะรู้จัก แต่สำหรับคนอื่นทั่วไปที่ไม่คิดอะไร เราก็ไม่ควรจะคิดอะไรต่อไปอีก กลุ่มที่สองนั้น เราเองก็จะประทับใจ และรู้สึกในการที่เขาให้ความช่วยเหลือเรา แต่เรามักจะรู้สึกดีกับเขาไม่นาน แล้วจากนั้นเราก็ลืมพวกเขาไป ดังนั้น ทางที่ดี ควรจดบันทึกเพื่อเตือนความจำ เพราะคนเหล่านี้เป็นคนที่เราควรจะให้คุณค่าและความสำคัญกับเขาเพิ่มเติม แม้ว่าพวกเขาจะไม่ได้ต้องการอะไรจากเรา และถ้าเรามีโอกาสทำเช่นนี้เพื่อส่งต่อให้กับคนอื่นได้ เราก็ควรจะทำ เพื่อที่จะช่วยให้โลกใบนี้น่าอยู่ และเป็นกำลังใจให้กับคนที่กำลังหมดหวัง

คนกลุ่มที่สามนั้น อย่างน้อยก็ต้องขอบคุณเขา ถึงแม้ว่าการช่วยเหลือของเขานั้นจะมีข้อแลกเปลี่ยน แต่อย่างน้อยเขาก็ช่วย

เรา และบางครั้ง กับบางคน เราก็คงมีพฤติกรรมแบบนี้ เช่นกัน และคงไม่ได้บอกว่าคนเหล่านี้ไม่ดี เพราะเราเองก็คงไม่ต่างจากพวกเขา อาจเป็นเพราะว่าเราไม่ได้สนิทสนมเพียงพอ หรือ ปัจจัยอื่น ๆ แต่เราก็ไม่จำเป็นต้องไปหาเหตุผล หรือไปกล่าวโทษ กับสิ่งที่เกิดขึ้น คือ ไม่จำเป็นต้องไปตำความผิด เพียงจุดตะเกียง ก็เพียงพอแล้ว

คนกลุ่มที่สี่นั้น เป็นคนที่อยู่เคียงข้างเราเวลาที่เราเผชิญปัญหา และพร้อมให้กำลังใจเรา คนเหล่านี้ คือ คนที่เป็นเพื่อนยามยาก ที่เราต้องเห็นคุณค่าเขา และหากเป็นไปได้ เราควรที่จะเป็น คนที่อยู่เคียงข้างเขา เวลาที่เขาเผชิญหน้ากับปัญหาเช่นกัน เราไม่ควรเสียเวลา หรืออาลัยอาวรณ์ถึงคนที่จากไป เพราะ อย่งไรเขาก็จากไปแล้ว ส่วนจะกลับมาหรือไม่ก็เป็นอีกเรื่อง หนึ่ง แต่เรามักจะเสียเวลากับคนเหล่านี้ ทั้งนี้เพราะเรามีใจให้กับ พวกเขา และรู้สึกไม่ดีที่เขาจากเราไป แต่คนเราอย่างไรก็ตาม ไม่จากเป็น เราก็ต้องจากตาย ไม่เขาไปก่อน เราก็อาจจะต้องไป ก่อนก็ได้

เราพบว่า ทฤษฎีระยะเวลาของการก้าวผ่านการสูญเสีย ทฤษฎีนี้ อยู่ในหนังสือ On Death and Dying ของ Elizabeth Kubler Ross โดยแบ่งความรู้สึกและระยะออกเป็น 5 ระยะเมื่อเราสูญเสีย ใครสักคน ดังนี้

ปฏิเสธ เป็นกลไกแรกที่เกิดขึ้นเมื่อเราสูญเสียหรือผิดหวังกับอะไรบางอย่าง เราจะปฏิเสธเหตุการณ์นั้นโดยทันที ปฏิเสธว่า เหตุการณ์นี้ไม่เคยเกิดขึ้น เป็นภาวะที่เรียกว่าช็อค เรามักจะตอบสนองด้วยอารมณ์รุนแรง ไม่ว่าจะเป็ความเศร้า ความโกรธ ความกังวล ร่วมกับการปฏิเสธความจริง คิดว่าเราอยู่ในความฝัน และอยากตื่นจากความฝันมาพบกับเหตุการณ์ที่ยังคงเป็น

เหมือนเดิม สิ่งที่ต้องทำ คือ การมีสติอยู่กับตนเอง และปัจจุบัน ยอมรับสถานการณ์นี้ และพยายามสงบอารมณ์ตนเองให้มากที่สุด

โกรธ เป็นระยะที่เริ่มได้สติ ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นได้บ้าง เริ่มรู้ตัวในสิ่งที่เกิดขึ้น แต่เริ่มโกรธและโทษคนต่าง ๆ รวมทั้งโทษตัวเองด้วย ระยะนี้หากคนรับฟังและระบายออกมาบ้าง เพื่อช่วยให้เราก้าวข้ามไปสู่ระยะต่อไปง่ายขึ้น

ต่อรอง หลังจากความโกรธลดลง จะเข้าสู่การแก้ไขในสิ่งผิดพลาด เป็นระยะที่เราไม่มั่นคงในจิตใจ โดยจะเริ่มมีคำพูดในเชิง ถ้าเป็นเช่นนั้น ถ้าเราทำแบบนี้ อาจจะไม่เกิดเหตุการณ์แบบนี้ พยายามหาคำตอบเพื่อมาชดใช้ในสิ่งที่ทำพลาดไป หลายคนมักจะอ้อนวอนต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ให้ทุกอย่างกลับมาเหมือนเดิม ช่วงนี้หากเลิกกับแฟนก็จะพยายามกลับไปง้อด้วยวิธีการต่าง ๆ ระยะนี้พยายามใช้สติ ยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้น ยอมรับความจริงมากขึ้นว่า หลายสิ่งนั้นไม่สามารถย้อนกลับมาได้

เศร้าเสียใจ เราเริ่มรู้ตัวตนของตนเองชัดเจน ยอมรับ และคงเปลี่ยนแปลงผลลัพธ์กับสิ่งที่เกิดขึ้นไม่ได้ และนี่คือ ความจริงที่เกิดขึ้น เราจะเข้าสู่ระยะเศร้าเสียใจ หดแรงแง เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ ช่วงนี้การคุยกับคนรอบข้างเพื่อระบายสิ่งที่อยู่ในใจ หากรู้สึกแย่มาก ๆ จนส่งผลต่อชีวิตประจำวัน อาจจะต้องไปพบกับจิตแพทย์

ยอมรับ เป็นระยะที่ความเสียใจค่อย ๆ ดีขึ้น เรายอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ ยอมรับความเป็นจริง ถึงแม้ว่าจะยังไม่หายดี ยังไม่ถึงขั้นมีความสุข แต่ก็เริ่มสงบ อยู่กับปัจจุบันได้มากขึ้น ช่วงนี้ควร

หากิจกรรมอื่น ๆ หรือ สิ่งที่ทำให้เราสบายใจ เพื่อก้าวข้ามผ่านช่วง
นี้ หรืออาจจะปรึกษากรมสุขภาพจิตที่เบอร์โทร 1323

ความสูญเสียเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ สิ่งที่ได้ คือ รับมือกับมัน
อย่างมีสติที่สุด ช่วงเวลาที่เสียใจ หากคนข้าง ๆ ที่พร้อมรับ
ฟัง รวมถึงหากจำเป็นก็ควรไปปรึกษาจิตแพทย์ แต่เหตุการณ์
เหล่านี้มักจะยังไม่จบสมบูรณ์ โดยเฉพาะเมื่อครบรอบวันแห่งการ
สูญเสีย หรือที่เรียกว่า anniversary grief ความรู้สึกเก่า ๆ ก็จะมี
กลับมาหาเราอีก จึงขอแนะนำแนวทางแก้ไข ด้วยการ เตรียมใจ
รับความเศร้า เพราะช่วงเวลานี้ต้องเกิดความเศร้าแน่ เราอาจจะ
ร้องไห้ หรือรู้สึกโหวง ก็เพียงบอกว่าตัวเองว่า แล้วมันจะผ่านไป
เดี๋ยวเราก็จะดีขึ้น และพยายามอยู่ห่างจากสิ่งเร้า ไม่กลับไปดู
ภาพเดิม ๆ ซ้ำ ๆ หลีกเลี่ยงเพลงที่เศร้า รวมถึงหากิจกรรมอื่นที่
ทำให้เรารู้สึกดีขึ้น การไปทำกิจกรรมอาสาจะยิ่งดี เห็นความรู้สึก
ของคนรอบข้างที่เด็ดยิ้ม เล่นกับสัตว์เลี้ยง ปลูกต้นไม้
ฯ แบ่งปันความรู้สึกกับคนรอบข้าง หากเราแบกรับความเศร้าไม่
ไหว ทำยังไงก็ไม่หายเศร้า ก็ควรแชร์ความรู้สึกนั้นกับคนรอบ
ข้าง พูดให้เขาฟังว่าเรารู้สึกยังไง เศร้ายังไง ระบายออกไปบ้าง
จะช่วยบรรเทาความรู้สึกที่หนักอึ้งในใจเรา ร้องไห้บ้าง ก็จะรู้สึกดี
ขึ้น

สำหรับคนที่เข้าตาจน และพบกับคนหลากหลายรูปแบบ เราต้อง
ขอขอบคุณสภาวะวิกฤติที่เข้าตาจน เพราะเป็นการช่วยให้เรา
มองเห็นความเป็นจริง เพราะเมื่อเรามีความสุขดี เราไม่สามารถ
แยกแยะคนเหล่านี้ได้ ทุกคนดูเหมือนเป็นคนดีไปหมด แต่เมื่อ
เราเผชิญกับปัญหา เราถึงจะได้รู้หน้าใจของคน และเมื่อเรารู้
แล้ว เราก็ควรที่จะถนอมหน้าใจ และดูแลคนที่ดีกับเรา เป็นมิตรแท้
ของเรา ตลอดไป

หากต้องการติดตามเรื่องราวอื่น ๆ เพิ่มเติม
ติดตามได้ใน www.minsenconcept.com