

เรื่องเล่า “ ชีวิตปัจจุบัน คือ คุณค่า ”

โดย ...อัจฉิมา ศิริพิบูลย์ผล

กลุ่มงานจิตวิทยา

คำวนหนึ่งของการให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ 1323 เรบ่าย หลังจากที่ดีฉันรับสายแล้ว ไม่มีแม้เสียงตอบกลับใดใด เสียงที่เล็ดลอดออกมาจะมีเพียงเสียงสะอื้นไห้ ดิฉันตั้งสติพักหนึ่งก่อนที่จะวิเคราะห์ว่าสายที่รับนี้จะเป็นสายประเภทไหนเพราะ การให้บริการช่วงนี้จะมีสายรบกวน และสาย Sex Call ค่อนข้างมาก ดิฉันส่งสัญญาณเป็นคำพูดเพื่อให้ผู้โทรมาได้ส ว่าควร จะพูดอะไรออกมาบ้างนอกเหนือ จากความเงียบ “ *สวัสดิ์คะ ที่นี่เป็นบริการโทรศัพท์ให้คำปรึกษา กรมสุขภาพจิต 1323 ผู้รับบริการที่โทรมาตอนนี้ได้ยินเสียงดิฉันพูดชัดเจนไหมคะ หากได้ยินเสียงของดิฉันแล้ว ถ้าคุณมีเรื่อง กุขใจ หรือไม่สบาย ใจ เรายินดีรับฟังคุณนะคะ* ” ปลายสายเริ่มมีปฏิกิริยาตอบรับ ประโยคแรกที่ดิฉันได้ยินก่อนที่จะเริ่มบทสนทนาใดใดเป็น เสียงหญิงสาว เสียงนั้นราบเรียบ และแผ่วเบา “ *คุณคะ ฉัน...ชีวิตฉันไม่เหลืออะไรแล้ว ...* ” สิ้นสุดคำพูดประโยคสั้นๆ นั้น เสียงแผ่วเบาของหญิงสาวก็ระเบิดออกมาเป็นเสียงร้องไห้อย่างสุดกลั้น หญิงสาวร้องไห้อยู่พักใหญ่ ในระหว่างนั้นดิฉันส่งสาร ให้ผู้รับบริการได้รับรู้ว่าแม้กระทั่งตอนที่เขาร้องไห้ เสียใจก็มีคนคอยรับฟังเขาและอยู่กับเขา “ *ถึงแม้คุณยังไม่ได้เล่าให้ดิฉัน ฟังว่าเรื่องนั้นมีที่มาที่ไป ยังไง แต่ดิฉันรับรู้ได้นะคะว่าเรื่องนั้นมีผลกระทบกับคุณมากขนาดไหน ถ้าการร้องไห้ช่วยทำให้คุณ รู้สึกดีขึ้น ตอนนี้คุณไม่ต้องเก็บกดไว้ คุณระบาย ออกมาพอสบายใจ แต่อย่างไรก็ตามในความคิดของดิฉันการร้องไห้อย่าง เดียวช่วยให้อะไรดีขึ้นเพียงเสี้ยวหนึ่ง จะดีกว่าไหมคะถ้าคุณสบายใจแล้ว ลองเล่าเรื่องที่เกิดขึ้นให้ดิฉันรับ ฟัง เพื่อเราจะมาช่วยกันคิดหาทางออกกัน เรายินดีรับฟังคุณได้ทุกเรื่อง* ” หญิงสาวร้องไห้ต่อไปอีกพักหนึ่งจนกระทั่งเสียง ร้องนั้นแผ่วลง เธอเริ่มพร้อมที่จะพูดกับดิฉันบ้างแล้ว ประโยคคำถามแรกที่เธอถามดิฉัน “ *คุณว่าชีวิตของฉันสมควรดำเนิน อยู่อย่างนั้นหรือคะ ?ชีวิตที่ไม่มีหลักยึดอะไรเลย พ่อ แม่เสียชีวิตในช่วงที่ทุกอย่างกำลังวิกฤต ไม่มีญาติที่ไหนที่จะระบาย ความทุกข์ได้ แฟนที่คิดว่าเราไว้ใจที่สุดทิ้งไป หัวหน้า และเพื่อนร่วมงานไม่เข้าใจ* ” ถึงแม้จะเป็นประโยค ปรับทุกข์ที่ไม่มี แม้รายละเอียดมากมาย แต่ดิฉันก็พอเห็นเค้าร่างปัญหาของเธอ เพื่อให้ได้มาซึ่งรายละเอียดที่ จะช่วยผู้รับบริการได้มากขึ้น ไม่เป็นการสุมเศา และพาผู้รับบริการไปยังเป้าหมายได้ตรงเป้าหมายมากขึ้น ดิฉันได้สะท้อนคำพูด และความรู้สึกของเธอ อีกทั้งยังขอให้เธอตั้งสติ ค่อยๆเล่าเหตุการณ์ที่ทำให้เธอไม่สบายใจเท่าที่จะสะดวกใจเล่าให้ฟัง

หลังจากที่เงียบไปพักหนึ่ง เธอก็ตั้งสติค่อยเล่าให้ดิฉันฟังว่า “ *ตอนนี้ฉันกำลังรู้สึกว้าชีวิต มันไม่มีค่าอะไรเลย ชีวิตมี แต่ปัญหาอะไรก็ไม่ได้รู้เติมไปหมด จริงๆแล้วก็พยายามไม่คิดมากนะคะ แ ต่คนรอบข้างก็ชอบมาซ้ำเติม มันเดินต่อไปไม่ไหว แล้วคะ* ” สิ้นสุดคำพูดบรรยากาศกลับมาเงียบอีกครั้ง ดิฉันใช้ประโยชน์จากความเงียบครู่หนึ่ง แต่ก็ไม่ได้ให้นานเกินไปจนทำ ให้ผู้รับบริการรู้สึกอึดอัด ดิฉันใช้เทคนิคการสะท้อนความรู้สึกจากคำพูดของเธอเมื่อครู่นี้ “ *สิ่งที่คุณ เล่าให้ฟังเมื่อสักครู่ ก่อนที่จะเงียบไป ฉันรับรู้ได้ถึงคุณกำลังมีความสับสนกับสิ่งที่เกิดขึ้น คุณกำลังหมดหวัง ยิ่งตอนที่คุณพูดถึงคำว่า ..ค่า.. น้ำเสียงคุณฟังดูแผ่วลงมาก จากที่ดิฉันสะท้อนเช่นนี้คุณคิดอย่างไรคะ* ”

เธอตอบดิฉันกลับมาว่า “ *ใช่ ใช่เลยคะ มันเหมือนคนอยู่ในห้องมืด ฉันไม่รู้ว่าจะทำยังไงกับตัวเอง ตอนนี้ พอได้เห็น ว่ามีโทรศัพท์ 1323 ก็เลยโทรมา คุณรู้ไหมตอนนี้ตัวฉันเล็กมาก เหมือนมีแต่คนซ้ำเติม ก็จริงอย่างที่บอกแม้แต่พูดคำว่า คุณค่าฉันยังรู้สึกว่ามันไม่สมควรกับฉันเลย* ”

ดิฉันขอให้เธอเล่าเพิ่มเติมเกี่ยวกับความหมายที่เธอพูดถึงว่าตัวเธอเล็กมาก เธอบอกว่าเหมือนกับเธอรู้สึกว่าชีวิตไม่ เหลือใครเพราะตอนนี้เธออยู่คนเดียวในหอพัก ในกรุงเทพฯ เธอทำงานเป็นสาว Office ลักษณะงานต้องทำงานแข่งกับเวลา ในที่ทำงานมีแต่คนชิงดีชิงเด่นกัน หัวหน้าที่เธอทำงานอยู่ด้วยก็เป็นคนเจ้าระเบียบ เธอมักถูกกดดันหลายครั้ง ถึงแม้ว่าจะเป็นเงินเดือนที่มีค่าตอบแทนสูง แต่เธอกลับคิดว่าอยากจะให้เอาค่าตอบแทนที่สูงนั้นไปซื้อเป็นความสุขในที่ทำงาน หรือ ความสุขในชีวิตที่เธออยากได้รับบ้าง ทุกครั้งที่เธอเครียดเรื่องงานเธอจะไปเดินตามสวนสาธารณะเพื่อผ่อนคลายความเครียด เธอชอบนั่งดูผู้คนที่อยู่พร้อมหน้าพร้อมตากันทั้งครอบครัว หัวเราะ ยิ้ม พูดคุยกันอย่างมีความสุข เมื่อดิฉันถามถึงครอบครัว

ของเธอ หรือคนที่เป็นที่พึ่งให้เธอได้ เธอเจ็บปวดไปก่อนจะบอกว่าตอนนี้เธออยู่ตัวคนเดียวคุณพ่อ คุณแม่ เสียชีวิตไปหมดแล้ว เมื่อก่อนตอนท่านทั้งสองมีชีวิตอยู่เธอก็จะได้รับคำปรึกษาที่ดีจากท่าน หลังจากท่านเสียเธอได้คบแฟนเขาคับเธอมาก เธอคบกับเขาร่วม 10 ปี จนวันหนึ่งคนที่เธอรักที่สุดก็เดินจากเธอไป ทั้งหมด คือ รายละเอียดที่เธอยอมเปิดใจเล่าให้ดิฉันฟัง ดิฉันรับรู้ได้ว่าในระหว่างที่เธอเล่าปัญหาของเธอให้ฟังน้ำเสียงของเธอค่อยๆแจ่มชัด และมีพลังมากขึ้นกว่าตอนเริ่มรับสาย ดิฉันตรวจสอบความรู้สึกของเธออีกครั้ง และเพื่ออยากสะท้อนความรู้สึกปัจจุบันของเธอให้เธอผู้เป็นเจ้าของเหตุการณ์ฟังด้วย “หลังจากที่คุณได้เล่าเรื่องราวต่างๆให้ฟัง ดิฉันสัมผัสได้ถึงน้ำเสียงของคุณที่มีความชัดเจน แจ่มชัด และมีพลังมากขึ้น ” เธอถามดิฉันด้วยน้ำเสียงแปลกใจเช่นกัน “ คุณคิดอย่างนั้นหรือคะ อิม แต่ดิฉันก็ไม่เคยคุย หรือเล่าเรื่องส่วนตัวให้ใครฟังยาวขนาดนี้เลยนะคะ ปกติพูดไม่เยอะ คิดว่าปัญหาถ้าเฉยๆกับมันก็คงหายไป แต่ตอนนี้ก็รู้สึกมันโล่งขึ้นจริงๆ นี่ถ้าคุณไม่ทักก็ไม่รู้ตัว ” ดิฉันทำหายความคิด และความเชื่อของเธอเพื่อนำไปสู่การพัฒนาความคิดเชิงบวกด้วยประโยคที่ว่า “ เมื่อสักครู่คุณพูดถึงความคิดที่มีต่อปัญหาว่า ..ปัญหาถ้าเฉยๆกับมันก็คงหายไป... อยากชวนคุณมาคิดต่อค่ะว่า แล้วของที่เราก็กีบเอา ไว้ในหิ้งๆหนึ่งถ้าไม่มีคนเคลื่อนย้ายมันจะหายไปได้อย่างไรคะ ” เธอเห็นด้วยกับดิฉันและเริ่มตระหนักถึงการจัดการกับปัญหาและความไม่สบายใจ ซึ่งในขั้นตอนนี้หลังจากผู้รับบริการตระหนักแล้วดิฉันก็ได้ใส่ข้อมูลที่จำเป็น และเพิ่มเติมทักษะที่เค้าควรได้รับเพื่อสามารถจัดการกับปัญหาที่มารุมเร้า และจัดการกับความเครียด อารมณ์ไปพร้อมกันด้วย มาถึงกระบวนการนี้เธอเริ่มชัดเจนกับสิ่งที่เธอเป็นอยู่มากขึ้น เธอสามารถประเมินตัวเองได้ว่าส่วนหนึ่งที่เธอทุกข์เพราะเธอยังไม่รู้จักรว่าตัวเธอเก็บกักปัญหาเอาไว้มากเกินไป และจัดการกับปัญหาไม่ถูก จุด ซึ่งสิ่งที่เธอได้รับไม่ได้มาจากคำแนะนำของใครเลย แต่มาจากเธอได้รับการสะท้อนความคิดที่เป็นปัญหาออกมา ความมั่นใจจากน้ำเสียงที่ยอมรับ และการตอบโต้ของตัวเอง อย่างไรก็ตามสำหรับผู้รับบริการรายนี้แล้วเธอยังมีความคิด ความเชื่อบางประการที่ทำให้เธอไม่มีความสุขนั่นคือ

“ การที่เธอไม่มีคุณค่า ทำให้เธอตัวเล็กลง ไม่มีแรงที่จะใช้ชีวิต หรือต่อสู้กับปัญหา ซึ่งคุณค่าที่เธอให้ความสำคัญมาก คือ คุณค่าจากบุคคลภายนอก เธอเอาตัวเองไปยึดกับสิ่งรอบตัวเอง แนนอนเธอมีความสุขหากสิ่งนั้นอยู่ แต่ในวันหนึ่งสิ่งเหล่านั้นจากเธอไป ตา มกฏธรรมชาติของชีวิต เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เธอก็จะประสบกับความทุกข์ทรมานแสนสาหัส ” ดิฉันเริ่มทำหายความคิด และความเชื่อของเธออีกครั้ง “ การที่คุณรู้สึกว่าคุณไม่มีคุณค่า เป็นไปได้ไหมคะว่าคุณเอาคุณค่าไปผูกกับคนอื่น หรือสิ่งรอบนอกตัวคุณมากเกินไป จนลืมนึกถึงคุณค่าในตัวเอง ” เธอเงยก่อนตอบ

“ แต่ถ้าเราไม่มีใครรักคนแล้วเราจะไม่มีคุณค่าไปเพื่อใครคะ ” ดิฉันไม่ตอบคำถามแต่เป็นให้เธอได้สำรวจ ความคิดของตัวเองไปพร้อมๆกัน “ คุณพูดถูกคะคุณค่าในชีวิตเรา ก็จะหมายรวมถึงการได้เห็นใครสักคนมีชีวิตอยู่เพื่อเรา อยู่กับเรา อยู่เคียงข้างเมื่อตอนที่เรามีปัญหา ถ้าลองชวนคุณมาคิดในมุมมองกลับกัน ถ้าตอนนี้คุณพ่อ คุณแม่ของคุณยังมีชีวิตอยู่ คุณนี่แหละคะจะเป็นแก้วตาดวงใจ เป็นที่สุดของคุณค่าที่พวกท่านมี ถึงแม้ตอนนี้ท่านจะไม่มีชีวิตอยู่ร่วมฟังปัญหาของคุณแล้ว แต่อย่าลืมนะคะว่าครั้งหนึ่งท่านเคยอยู่ในความทรงจำ ท่านเคยฝากข้อคิดดีๆในการแก้ปัญหาให้คุณ สิ่งนั้นอยู่กับคุณตลอด เช่นกันคะในอดีตแฟนที่คุณรักมากคุณทั้งสองเคยมีช่วงเวลาดีๆร่วมกัน ถึงแม้ตอนนี้ด้วยความจำเป็นบางอย่างที่คุณทั้งสองไม่ได้เดินต่อไปด้วยกัน ความทรงจำในอดีตที่เป็นคุณค่าไม่ได้หายไปเลย มี น้อยอยู่กับคุณในปัจจุบันด้วย ขึ้นอยู่กับว่าคุณลืมนสิ่งดีๆไว้ที่ไหน คุณเลือกที่จะหยิบมุมมองดีๆมามอง หรือปล่อยให้อดีตมาซ้ำเติมอยู่เรื่อยๆไป ตอนนี้นั่นที่มีคุณค่าที่สุดก็คือคุณเพราะตอนนี้คุณสามารถเลือกได้ คุณเป็นผู้เลือก ไม่ใช่เหยื่อก. คุณเลือกได้ว่าคุณจะมีความสุขและแสวงหาคุณค่าในปัจจุบันแบบพอเพียงเท่าที่มี ...หรือ ข. รอคอยแต่ความสุขในอดีตที่มันจากเราไปไกลแล้ว... ”

เธอบอกดิฉันว่าสิ่งที่ดิฉันพูดจะจำเอาไปเขียนถ้าท้อขึ้นมาวันไหนก็จะเป็นคติให้เธอมีหลักยึดได้ เธอบอกว่าตอนนี้ทางเลือกข้อ ก. เป็นสิ่งที่ทำหายเธอมาก ถึงแม้ว่าจะยังทำได้ไม่สมบูรณ์ แต่ก็พอมีหลักคิดในการใช้ชีวิตต่อ เธอ ขอบคุณดิฉันที่การพูดคุยกันครั้งนั้นทำให้เธอได้สำรวจเส้นทางใหม่ของตัวเองที่เธอไม่กล้าเดิน ไม่กล้าคิดมานาน ก่อนวางสายเธอยังไม่ลืมนที่พูดกับดิฉันเป็นการย้ำเตือนตัวเองอีกครั้ง “ ดิฉันจะพยายามทำวันนี้ให้ดีที่สุด ขอบคุณที่มีคนรับฟัง และเวลาที่ทุกข์จะนึกถึงว่าตัวเองเป็นผู้เลือก ไม่ใช่เหยื่อ ดิฉันมีสิทธิ์เลือกความสุขที่มีในตอนนี้อยู่ ขอบคุณมาก ขอบคุณมากที่สุดคะ ” ดิฉันพูดกับเธอก่อนที่จะวางสาย “ ขอบคุณเช่นกันคะ 1323 ยินดีให้บริการคะ ”
