

## เรื่องเล่า

### “ความอ่อนแอที่เข้มแข็ง: การเสริมพลังด้วยบริการคลินิกครอบครัวบำบัด”

นางสาวปรารถนา รัตนถิรวรรณ

นักสังคมสงเคราะห์ปฏิบัติการ

งานบำบัดทางสังคมสงเคราะห์จิตเวชคงไม่ได้หมายความว่าเพียงแค่ว่าใช้เทคนิคทางการบำบัดทำให้ผู้ใช้บริการที่มีปัญหาได้รับการช่วยเหลือหรือมีหนทางในการแก้ไขปัญหาได้เท่านั้น เพราะการบำบัดทางสังคมมีประเด็นเชิงลึกด้านจิตใจ อารมณ์ ทักษะชีวิตที่ส่งผลต่อปัญหาที่เกิดขึ้น และไม่ได้เกิดขึ้นเพียงแค่ว่าผู้ใช้บริการเท่านั้น ครอบครัวสังคมก็มีความเชื่อมโยงต่อกระบวนการด้วยเช่นกัน

ในการทำงานกับ กลุ่มเด็กที่มีความบกพร่องทางพัฒนาการและสติปัญญา นั้น ครอบครัวถือว่าเป็น Key person ของนักสังคมสงเคราะห์ในการส่งเสริมสมรรถนะครอบครัวและช่วยเหลือเพื่อให้ครอบครัวมีศักยภาพในการดูแลบุตรที่มีภาวะบกพร่องเหล่านั้น กลุ่มงานสังคมสงเคราะห์ สถาบันราชานุกูลได้ดำเนินการคลินิกครอบครัวบำบัดมาตั้งแต่ปี 2551 ได้เห็นภาพของพ่อแม่ ผู้ดูแลที่มีความเครียดจากการดูแล บทบาทครอบครัว Dysfunction เกิดความท้อใจกังวล และมองว่าเป็นเวรกรรมของลูกที่ไม่มีหนทางจัดการแก้ไขให้ดีขึ้น ภาวะต่างๆเหล่านี้บั่นทอนจิตใจของพ่อแม่และส่งผลให้พ่อแม่หลายคนถอดใจ จนกลายเป็น ความอ่อนแอและมีความคิดว่า “ฉันไม่มีค่าควรที่จะดูแลลูกได้” แม้สิ่งเหล่านี้จะเกิดขึ้นในจิตใจของพ่อแม่ แต่เมื่อยังต้องดำรงอยู่ในสังคมต่อไป ดูเหมือนว่าการทำตัวให้เข้มแข็ง จัดการปัญหาทุกสิ่งได้เป็นเกราะปกป้องตัวเองที่ดีที่สุดในเวลานั้น ดังเช่นเรื่องเล่าของคุณแม่ที่เข้ารับบริการคลินิกครอบครัวบำบัดท่านนี้

นักสังคมสงเคราะห์ พบคุณแม่ท่านนี้ตามระบบการประเมินความพร้อมครอบครัวในการดูแลผู้ป่วยก่อนจำหน่าย และได้รับการส่งปรึกษาจากพยาบาลวิชาชีพประจำหอผู้ป่วย ว่าคุณแม่ท่านนี้เป็นพยาบาลโรงพยาบาลเอกชน ช่วงนี้ว่างงานมาเพื่อดูแลผู้ป่วยขณะฝึกที่ศูนย์ พยาบาลสังเกตพบว่าคุณแม่ค่อนข้างเงียบ พูดน้อย และดูเศร้า เมื่อให้ประเมินความเครียดก็พบว่ามีการแกะแค้นหลายข้อให้อยู่ในความเครียดปกติ ทั้งที่แกะแค้นเดิมจะทำให้ผลออกมามีความเครียดสูง แต่นักสังคมสงเคราะห์ก็มองว่าหากคุณแม่รู้สึกไม่เครียดจริง ก็เป็นผลที่ต้องยอมรับและดูแลตามความต้องการเป็นหลัก

คุณแม่เข้าพบนักสังคมฯด้วยท่าทีปกติ การประเมินครอบครัวก็ผ่านไปในระดับที่ไม่มีปัญหา ก่อนจะจบการพูดคุยกัน นักสังคมฯก็ถามคุณแม่ว่า “ดูแลน้องเหนื่อยไหมคะ ” “มองน้องแล้วรู้สึกอย่างไรบ้าง ” คุณแม่ยิ้มเศร้าๆแทนคำตอบ นักสังคมฯจึง Supportive ทางบวกแก่มารดาเรื่องความเข้มแข็งของจิตใจคุณแม่ในการดูแลลูก เพราะคุณแม่ทั้งทำงานและดูแลลูกเป็นหลักด้วย และหลังจากนั้นก็คิดว่าจะยุติบริการ จึงถามซ้ำว่าคุณแม่มีอะไรอยากคุยกับนักสังคมฯอีกหรือไม่ คุณแม่บอกนักสังคมฯว่าที่จริงแล้วแม่ไม่ได้เป็นคนเข้มแข็งอะไรหรอก มันไม่ดีด้วยซ้ำที่ต้องเข้มแข็งตลอดเวลาแบบนี้ ในเมื่อคุณแม่เปิดโอกาสให้ค้นหาสิ่งที่เกิดขึ้น ในจิตใจ นักสังคมฯอย่างเราๆก็คงไม่ทิ้งโอกาสนี้อย่างแน่นอนใช่ไหมคะ ลองติดตามดูรายละเอียดที่เกิดขึ้นจากการใช้กระบวนการครอบครัวบำบัด แนวซาเทียร์กับคุณแม่ท่านนี้กันเลยคะ

นักสังคมฯปรับเก้าอี้หนึ่งเป็นแบบเผชิญหน้าโดยไม่มีโต๊ะกั้น และเริ่มพูดคุยให้คุณแม่ทราบว่านักสังคมฯต้องการช่วยเหลือให้คุณแม่ ได้ผ่อนคลาย รับรู้และเข้าใจตนเอง เมื่อคุณแม่พร้อมจึงให้ค่อยๆบอกเล่าเรื่องราวที่เกิดขึ้น คุณแม่เล่าให้ฟังว่า คุณแม่ทำงานเป็นพยาบาลที่โรงพยาบาลเอกชน ช่วงที่ตั้งครรภ์คุณแม่ดูแลตัวเองอย่างดี ไม่มีขาดตกบกพร่อง ใช้ความรู้ทางการแพทย์ของตนเองอย่างเต็มที่ ทุกคนในครอบครัวให้กำลังใจอย่างอบอุ่น หลังคลอดออกมาก็ยังคิดว่าแข็งแรงดีไม่มีปัญหา จนเห็นว่าพัฒนาการผิดปกติ เมื่อเริ่มเติบโตและแน่ชัดว่าน้องมีปัญหาพัฒนาการช้า และก้าวร้าวเมื่อถูกขัดใจ สิ่งที่เกิดขึ้นในช่วงเวลานั้น คุณแม่บอกว่าครอบครัวต่างก็ให้กำลังใจ

และชื่นชมปณความคาดหวังว่าคุณแม่จะต้องสามารถดูแลลูกได้ เพราะมีความรู้เฉพาะทางและมีเพื่อนๆ คนรู้จัก สามารถช่วยเหลือได้ ตั้งแต่ลูกเกิดมาจนถึงตอนนี้ (6 ขวบ) ทุกคนมองแม่ว่าเป็นคนเข้มแข็ง เก่ง อดทนและจัดการทุกอย่างได้ ซึ่งหากประเมินอย่างผิวเผินเราอาจจะเห็นว่าความเข้มแข็งเป็น Resource ที่สำคัญของคุณแม่ แต่เมื่อลอง ลึกไปถึงความรู้สึก ความคิดที่มีต่อความเข้มแข็งนั้น คุณแม่กลับมีมุมมองที่แตกต่างออกไป

คุณแม่ถูกคาดหวังจากคนอื่นให้เป็นคนเข้มแข็งมาตลอด จึงเหมือนกดดันที่ต้องแบกรับภาระนั้นไว้ทั้งที่ไม่อยากเป็น แต่ที่ต้องแสดงเป็นคนเข้มแข็งเพราะไม่อยากให้คนอื่นที่คาดหวังเสียใจหรือผิดหวังกับตัวเอง นั้นหมายถึง ส่งผลไปสู่การไม่ได้รับการยอมรับจาก คนรอบข้างอีกด้วย ตลอดเวลาที่ลูกเกิดมา คุณแม่จึงเหมือนถูกมอบหมายให้ แสดงเป็นคนเก่ง เข้มแข็งมาตลอด ทั้งที่ตัวตนจริงๆ ของแม่อ่อนแอและเป็นทุกข์ คุณแม่ต้องแอบร้องไห้ไม่ให้ลูกและ คนอื่นเห็น ไม่เคยเล่าความทุกข์ใจให้ใครทราบนอกจากตัวเอง เมื่อย้อนไปถึงประสบการณ์ในอดีต คุณแม่เป็นพี่คน โดดที่ต้องดูแลตัวเองและน้องๆ มาตลอด ได้รับการสั่งสอนและเข้าใจมาโดยตลอดว่า พี่คนโตต้องเข้มแข็ง ต้องดูแล คนอื่นได้ ต้องเสียสละ ซึ่งคงไม่มีใครอยากฝืนตัวเองเช่นนี้ไปเรื่อยๆ นักสังคมฯ ให้คุณแม่สัมผัสกับประสบการณ์ที่ เกิดขึ้นภายในจิตใจ ทบทวนและตระหนักรู้ ตนเอง นำไปสู่เป้าหมายของการบำบัด ซึ่งเป็นสิ่งที่คุณแม่ต้องการ เปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้น คุณแม่เลือกที่จะจัดการกับการเป็นคนเข้มแข็งแต่จิตใจอ่อนแอของตนเอง โดยนักสังคมฯ ให้ เชื่อมโยงกับประสบการณ์ที่รับรู้มา คุณแม่มองเห็นภาพเด็กหญิงที่ทำงานแทนครอบครัวและปัจจุบันเด็กคน นั้นก็ยัง ไม่ได้รับการเติบโตเหมือนคนอื่น

นักสังคมฯ ใช้เทคนิค Empty Chair โดยการสมมติเด็กหญิงคนนั้นในอดีตที่ ยังไม่ได้รับการอนุญาตให้ เติบโต คุณแม่เลือกที่จะให้นักสังคมฯ เป็นตัวแทนของเด็กผู้หญิงคนนั้น และนั่งอยู่ที่เก้าอี้ตรงหน้า นักสังคมฯ ให้คุณแม่ หลับตานึกถึง เด็กคนนั้นและภาพเหตุการณ์ในอดีตที่ยังกระทบมาถึงตอนนี้อีกครั้ง และให้คุณแม่นึกถึงสิ่งที่ ต้องการบอกเด็กคนนั้นกับนักสังคมฯ ที่เป็นตัวแทนอดีตของคุณแม่ เมื่อคุณแม่สึมตา คุณแม่พูดว่า “ฉันขอโทษ ให้ อภัยฉันได้ไหม อย่าโกรธฉันนะ ” แล้วก็ร้องไห้ออกมา นักสังคมฯ ที่เป็นตัวแทนอดีตของคุณแม่ตอบกลับด้วยความ คาดหวังเชิงบวกว่า “ให้อภัยและไม่เคยโกรธ” จากนั้นคุณแม่ก็ขออนุญาตถอดเพื่อสัมผัสความโหยหาของตนเอง

หลังจากทบทวนซ้ำอีกครั้ง นักสังคมฯ ออกจากบทบาทและสรุปสิ่งที่เกิดขึ้น เพื่อต่อยอดความรู้สึกรู้สึกที่คุณแม่ ได้รับ สิ่งแปลกใหม่ภายในจิตใจและ การตอบสนองความโหยหาของตนเอง จากการสังเกตพบว่าคุณแม่มีรอยยิ้มที่ เป็นสุขมากขึ้น ซึ่งพบได้ง่ายในบุคคลที่ยอมรับตนเองและอภัยผู้อื่น สามารถชื่นชมความเข้มแข็งของตนเองได้โดยที่ไม่มองว่าเป็นความเข้มแข็งที่ฝืนเป็น มอบหมายการบ้านเรื่องการให้อภัยตัวเองและอนุญาตให้ตัวเองอ่อนแอได้โดย ไม่ผิด จากนั้นยุติบริการ

จากเรื่องเล่านี้จะเห็นได้ว่าการเปลี่ยนแปลงภายในเป็นแรงจูงใจที่ดีที่ทำให้ครอบครัวมีการจัดการปัญหาที่ดีขึ้น ยอมรับตัวเองได้ เทคนิคหนึ่งที่ทำครอบครัวบำบัดแนวซาเทียร์ให้ความสำคัญคือ ความเชื่อที่ว่าทุกคน สามารถเปลี่ยนแปลงได้ และประสบการณ์ในอดีตช่วยให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ ตระหนักรู้ในตนเองและอยากที่จะ เปลี่ยนแปลง หากบุคคลในครอบครัวมีความสงบ ยอมรับตนเองได้ดี จะนำไปสู่แนวโน้มที่ดีในการแก้ไขปัญหา ครอบครัวได้อย่างมั่นคง มองเห็นศักยภาพตนเองในการแก้ไขปัญหา ดังเช่นความเชื่อหนึ่งที่ Virginia Satir ผู้สร้าง แนวคิดนี้ได้กล่าวไว้ว่า “Problem isn't a problem, Coping is a problem” “ปัญหาไม่ใช่ปัญหา แต่การ แก้ไขปัญหาคือปัญหาที่แท้จริง”....

\*\*\*\*\*