

การสนทนาระหว่างฉันกับแม่ :

ประสบการณ์การเปลี่ยนแปลงมิติภายในของผู้ดูแลผ่านการสนทนากับผู้ป่วยอัลไซเมอร์

The Conversation between Me and Mom:

The Inner Transformation Experience of a Caregiver through Conversation with
Alzheimer's Patient

ชนะพัฒน์ อิ่มใจ¹ สมสิทธิ์ อัสตรนธิ² จิรัฐกาล พงศ์ภคเชียร³

¹นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรจิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล chanapat.amjai@gmail.com

²returnee95@yahoo.com

³อาจารย์ประจำหลักสูตรจิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล kruoui@gmail.com

บทคัดย่อ

ปัจจุบันโรคอัลไซเมอร์ กำลังเป็นปัญหาที่สำคัญทางสาธารณสุขเนื่องจากมีจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น และการดูแลผู้ป่วยทำให้ผู้ดูแลเกิดความทุกข์ ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจ และสังคม จนส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของทั้งผู้ป่วยและผู้ดูแลผู้ป่วย การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์การเปลี่ยนแปลงมิติภายในของการเป็นผู้ดูแล ผ่านการสนทนากับแม่ซึ่งเป็นผู้ป่วยอัลไซเมอร์ โดยใช้การวิจัยแบบฮิวริสติก (Heuristic Research) และเก็บข้อมูลจากประสบการณ์จากมิติภายใน โดยเน้นที่ความคิด อารมณ์ ความรู้สึกและสภาวะจิตใจ ภายในของตัวผู้วิจัยเองเป็นหลัก ผ่านการเขียนบทสะท้อนสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นจากการสนทนาอย่างลึกซึ้งระหว่างแม่กับผู้ป่วยในชีวิตประจำวัน โดยอาศัยบริบทความสัมพันธ์แม่ซึ่งเป็นผู้ป่วยอัลไซเมอร์กับลูกที่มีมาแต่เดิมเป็นสำคัญ เพื่อใคร่ครวญจนเกิดการตระหนักรู้ และมองเห็นสิ่งต่างๆตามความเป็นจริง และนอกจากนี้ในระหว่างวันยังมีการปฏิบัติผ่านความสงบนิ่ง การทำสมาธิ และฝึกเมตตาภาวนา เพื่อเชื่อมโยงกับการดำเนินชีวิตประจำวันในมิติต่างๆได้อย่างสมดุล โดยมีจุดมุ่งหมายให้เกิดการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงมิติภายในของตนเอง โดยผลของการเรียนรู้ผ่านการสังเกต รับรู้ และทำทันทมิภายในของตนเองอย่างชัดตรง ไม่หลบหนีหรือต่อสู้กับสิ่งต่างๆที่รับรู้ โดยเฉพาะการดูแลแม่ผ่านความรักของหัวใจอันบริสุทธิ์ผ่านภาษารักของตัวเองอย่างชัดตรง ถือเป็นพลังของการเปลี่ยนแปลงของมิติภายในที่ทรงพลังอย่างแท้จริง ทำให้การดูแลท่านมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ความทุกข์ด้านต่างๆลดลง และนอกจากนี้ยังพบว่า มุมมองของการใช้ชีวิตของตัวผู้วิจัยดีขึ้น เป็นชีวิตที่มีความหมาย มีพลัง เห็นความงามในทุกสรรพสิ่ง และเชื่อมโยงกับสิ่งต่างๆผ่านจิตวิญญาณของการเป็นผู้ดูแล

คำสำคัญ: ผู้ป่วยอัลไซเมอร์ ผู้ดูแล การเปลี่ยนแปลงมิติภายใน การสนทนา

หมายเหตุ: บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์เรื่อง “การสนทนาระหว่างฉันกับแม่: การเปลี่ยนแปลงมิติภายในของผู้ดูแลผ่านการสนทนากับผู้ป่วยอัลไซเมอร์” ซึ่งได้รับการอนุมัติหัวข้อจากบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหิดล เมื่อวันที่ 17 มีนาคม 2566

Abstract

Alzheimer's disease is currently becoming a major public health problem due to the increasing number of elderly people and taking care of the patient causes suffering to the caregiver both physically, mentally, economically and socially. The problem is affecting the quality of life of both patients and caregivers. The purpose of this study was to study the experience of changing the inner transformation of being a caregiver through a conversation with my mother who is an Alzheimer's patient by using heuristic research (Heuristic Research) and collect data from internal experiences. It mainly focuses on the thoughts, emotions, feelings and internal mental state of the researcher through the writing which reflect on the things that arose from the deep conversations between my mother and caregiver in everyday life. Based on the context of the relationship between a mother who is an Alzheimer's patient and her child to contemplate until realization and see things as they are really. Moreover, during the day there are practices through stillness, meditation and loving-kindness meditation to be linked to daily life in various dimensions in a balanced way. The aim of this learning to change their own internal dimensions. The results get from learning through observing, acknowledging and honestly grasping one's inner dimensions that not fleeing or fighting things that are perceived. Furthermore, the results of learning are getting from caring for the mother through the pure love of the heart through her own love language honestly. It is considered to be the power of a truly powerful inner dimensional transformation making mother care more effective and suffering in various aspects has decreased. Moreover, caregiver has better perspective meaning in life, powerful life, positive life can connect with things through the spirit of caring.

Keywords: Alzheimer's Patient, Caregiver, Inner Transformation, Conversation

Remark: This article is part of a thesis on 'The Conversation between Me and Mom: Inner Transformation of a Caregiver through Conversation with Alzheimer's Patient', which was approved on 17 March 2023

ที่มาและความสำคัญ

จากสถานการณ์ปัจจุบันคุณแม่ของผู้วิจัยได้ถูกวินิจฉัยว่าเป็นผู้ป่วยสมองเสื่อมชนิดอัลไซเมอร์ในระยะเริ่มต้น ที่มีความบกพร่องด้านการคิดรู้เพียงเล็กน้อย โดยมีอาการเบื้องต้นในเรื่องของการคิดรู้ที่ลืมหรือขาดหายไป ทำให้ผู้วิจัยตกอยู่ในสภาวะของการเป็นผู้ดูแล และตัวผู้วิจัยเองก็มีความไม่เข้าใจอะไรบางอย่างเกี่ยวกับโรคนี้ และบ่อยครั้งมีการสื่อสารพูดคุยกันแบบไม่เข้าใจ จึงเป็นที่มาของความทุกข์ต่างๆที่ได้ดูแล และความเครียดดังกล่าวสะสมขึ้นมาเรื่อย ๆจนส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตในด้านต่างๆของตัวผู้วิจัยเองเช่น ไม่มีเวลาดูแลตัวเอง รวมไปถึงมีเวลาพักผ่อนที่น้อยลง มีอิสระน้อยลงเพราะต้องทุ่มเวลาอยู่กับแม่เพื่อดูแล มีค่าใช้จ่ายที่เพิ่มมากขึ้นทั้งในเรื่องของการรักษาและการจ้างผู้ดูแลเพิ่มเติม การทำงานระหว่างวันก็จะมีควมวิตกกังวลในเรื่องความปลอดภัยของแม่ จนนำไปสู่ความเครียด กระทั่งตัวผู้วิจัยเองได้เข้าไปเรียนรู้ผ่านกระบวนการตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษา จึงทำให้ผู้วิจัยตระหนักได้ว่าที่ผ่านมาตัวผู้วิจัยปฏิบัติต่อคุณแม่ของผู้วิจัยอย่างไร โดยมีความเข้าใจและเห็นใจคุณแม่มากขึ้น

จากความยากลำบากในการดูแลเหล่านี้ทำให้หลายครั้งการสนทนาระหว่างตัวผู้วิจัยกับแม่ไปในเชิงการดูแลทางกายภาพเสียเป็นส่วนใหญ่ และบางครั้งก็ขาดสติ เป็นผลให้เกิดความทุกข์ภายในใจภายหลัง ทำให้การอยู่กันตรงหน้าไม่มีคุณภาพทั้งกายและใจ ผู้วิจัยจึงได้เห็นความสำคัญของช่วงเวลาที่มีคุณภาพนี้มาศึกษาการเปลี่ยนแปลงตนเองผ่านการสนทนาโดยใช้กระบวนการเรียนรู้มิติด้านในเพื่อการเปลี่ยนแปลงตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษามาเป็นกระบวนการหลัก นำมาปรับใช้กับชีวิตประจำวันผ่านการสนทนาที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ โดยนำแก่นสาระในเรื่องของการฟังอย่างลึกซึ้งซึ่งหมายถึงการฟังโดยไม่ตัดสิน ฟังเสียงของแม่ไปพร้อมกับเสียงภายในของตัวเอง ดำรงอยู่ตรงนั้นในปัจจุบันขณะเพื่อเป็นผู้ช่วยเหลือ การใคร่ครวญภายในคือการนำสิ่งต่างๆที่ปรากฏมาพิจารณา มาคิดวิเคราะห์อย่างทันท่วงที เพื่อทำความเข้าใจจากภายในด้วยสติปัญญา และการตระหนักรู้เห็นถึงความเป็นจริงโดยเฉพาะกรอบสิ่งที่ตัวผู้วิจัยยึดถือ นำมาใช้เป็นกรอบอ้างอิงในการใช้ชีวิต และขยายโอกาสความเป็นไปได้ที่มากขึ้น พร้อมทั้งนำมาปรับใช้ให้สอดคล้องเชื่อมโยงกับชีวิตจริงของตัวเองในฐานะผู้ดูแล ผ่านบริบทต่างๆในชีวิตจริงเชิงความสัมพันธ์แม่ลูก เช่นการสนทนาในชีวิตประจำวันกับแม่ที่ป่วยเป็นโรคอัลไซเมอร์ในระยะเริ่มต้น เพื่อเกิดความรู้ ความเข้าใจใหม่ ซึ่งอาจนำไปสู่ความเข้มแข็งของจิตใจ และออกจากความทุกข์ทางใจ หรือข้อจำกัดบางอย่างที่ตัวผู้วิจัยสร้างขึ้นมาเอง พร้อมทั้งกล้าที่จะยอมรับความเป็นจริงกับสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นทั้งปัจจุบันและในอนาคตอันใกล้

โดยประสบการณ์ตรงของผู้วิจัยที่ได้ประสบกับความทุกข์ของการเป็นผู้ดูแลคุณแม่ที่ป่วยเป็นโรคอัลไซเมอร์นั้น เริ่มจากความตึงเครียดในการดูแลที่ต้องมีความระมัดระวังเพิ่มเติม เช่น การลุกเข้าห้องน้ำ การตอบคำถามซ้ำไปซ้ำมา หรือรับอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปของคุณแม่ที่ก้าวร้าวมากยิ่งขึ้น รวมถึงความวิตกกังวลในเรื่องต่างๆ ในอาการของโรคที่คุณแม่เป็น เช่นวันนี้คุณแม่จะออกไปข้างนอกบ้านแล้วจะกลับมาถูกไหม ความปลอดภัยของแม่เป็นอย่างไร จะหลงลืมทานข้าวทานยาหรือไม่ เป็นผลทำให้ตัวผู้วิจัยต้องติดกล้องวงจรปิดเพื่อใช้ในการตรวจสอบคุณแม่อยู่ตลอดเวลา ทำให้ไม่มีสมาธิในการทำงานระหว่างวันเพราะต้องคอยตรวจสอบคุณแม่ผ่านจอมือถือ และนอกจากนี้การดำเนินการของโรครยังทำให้การนอนของคุณแม่เปลี่ยนไป คือกลางคืนคุณแม่ไม่ยอมนอนทำให้ผู้วิจัยต้องตื่นกลางดึกอยู่ตลอดเวลาเพราะเป็นห่วงว่าคุณแม่จะเดินเข้าห้องน้ำ

แล้วสะดุดล้มหรือไม่ การพักผ่อนที่น้อยเป็นประจำนี้ทำให้สุขภาพทางกายโดยรวมของผู้วิจัยแย่ลงจากการพักผ่อนไม่เพียงพอ นอนหลับไม่เต็มอิ่ม เกิดความอ่อนล้าทางด้านร่างกาย และทำให้เกิดความรู้สึกหงุดหงิดทางอารมณ์ได้ง่าย หากคุณแม่ทำอะไรไม่ถูกใจบางครั้งก็ขาดสติเผลอใช้อารมณ์และพูดจาที่ไม่สุภาพและเกิดการโต้เถียงออกไป เป็นผลให้ตัวผู้วิจัยเองรู้สึกผิดขึ้นมาภายหลัง และนอกจากนี้ผู้วิจัยต้องตัดขาดออกจากเพื่อนฝูง เพราะเมื่อเลิกงานจะต้องรีบกลับไปดูแลคุณแม่ ทำให้เวลาสังสรรค์กับเพื่อนร่วมงานหายไปด้วย และยังพบว่าในช่วงกลางวันในขณะที่ผู้วิจัยออกไปทำงาน ต้องจ้างผู้ดูแลคนอื่นเพิ่มเพื่อมาดูแลคุณแม่ในระหว่างวันเป็นผลให้ค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้นเป็นเงาตามตัว

คำถามงานวิจัย

การเปลี่ยนแปลงมิติภายในของผู้วิจัยผ่านการสนทนากับแม่ซึ่งเป็นผู้ป่วยอัลไซเมอร์เป็นอย่างไร

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาประสบการณ์การเปลี่ยนแปลงมิติภายในของผู้วิจัยผ่านการสนทนากับแม่ซึ่งเป็นผู้ป่วยอัลไซเมอร์

ขอบเขตของการวิจัย

เป็นการศึกษาวิจัยการเปลี่ยนแปลงมิติภายในของตัวผู้วิจัยเองเป็นหลัก ผ่านความสัมพันธ์ภายในครอบครัวแบบแม่ลูก

ทบทวนบทวรรณกรรม

ภาวะสมองเสื่อม

เนื่องจากปัจจุบันประเทศไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มรูปแบบ และพบว่าการดูแลผู้ป่วยสูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อมนั้นมีความยากลำบาก และมีความซับซ้อนแตกต่างกับการดูแลผู้ป่วยด้วยโรคเรื้อรังชนิดอื่น ส่งผลให้ผู้ดูแลส่วนใหญ่เกิดความเครียดสะสม มีสภาวะซึมเศร้า วิตกกังวล และเกิดความรู้สึกเป็นภาระในการดูแล

ภาวะสมองเสื่อมเป็นกลุ่มอาการของความเจ็บป่วยเรื้อรังชนิดหนึ่งที่พบมากในวัยสูงอายุ เป็นภาวะที่สมรรถภาพการทำงานของสมองถดถอยบกพร่องในด้านเชาว์ปัญญา (cognition) โดยมีผลกระทบต่อความสามารถในการประกอบกิจวัตรประจำวันและการเข้าสังคม การดำเนินของโรคสมองเสื่อมจะเป็นลักษณะค่อยเป็นค่อยไป และส่วนใหญ่จะไม่สามารถกลับคืนสู่สภาพเดิมได้ (ธวัชชัย เชื้อนสมบัติ, 2561: 233-241)

ภาวะสมองเสื่อมเป็นปัญหาที่เพิ่มขึ้นในกลุ่มประชากรผู้สูงอายุ และมีความชุกประมาณร้อยละ 2-10 ภาวะสมองเสื่อมเพิ่มขึ้นตามอายุที่มากขึ้น โดยสาเหตุของภาวะสมองเสื่อมมีหลายสาเหตุ เช่นโรคพาร์กิน

สัน เนื่องจากในโพรงสมอง โพรงสมองคั่งน้ำและอื่นๆ แต่โรคที่เป็นสาเหตุสำคัญ คือ โรคอัลไซเมอร์ (Alzheimer's disease) และโรคหลอดเลือดสมองเสื่อม (Vascular dementia) โดยพบความชุกเฉลี่ยประมาณร้อยละ 6-8 ในผู้ที่มีอายุมากกว่า 65 ปี (วีรศักดิ์ เมืองไพศาล, 255 : 129-137)

อาการที่เกิดขึ้นจากภาวะสมองเสื่อม ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย ผู้ดูแล และครอบครัวเป็นอย่างมาก ทั้งในเรื่องของค่าใช้จ่ายภายในครอบครัวที่เพิ่มมากขึ้น การเปลี่ยนแปลงของบทบาทสมาชิกในครอบครัว โดยเฉพาะผู้ที่มีหน้าที่ดูแลผู้ป่วยโดยตรง มักมีปัญหาทางสุขภาพกายและจิตใจมากกว่าบุคคลอื่น เนื่องจากต้องรับภาระหน้าที่ในการดูแลผู้ป่วยเพิ่มจากบทบาทเดิมของตนเอง รวมถึงอาจส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของหน้าที่การงาน เช่น การต้องลาออกจากงานประจำ การเปลี่ยนแปลงของรายรับ รายจ่าย และต้องรับมือกับปัญหาทางด้านพฤติกรรมและอารมณ์ของผู้ป่วย รวมถึงช่วยเหลือในผู้ป่วยที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองในการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างใกล้ชิดตลอดเวลา ส่งผลให้ผู้ดูแลมีการพักผ่อนที่ไม่เพียงพอ และไม่มีเวลาในการดูแลสุขภาพของตนเอง ส่งผลให้ผู้ดูแลเกิดความเครียด และมีทัศนคติในการดูแลผู้ป่วยที่แย่ลง เช่น รู้สึกว่าผู้ป่วยนั้นเป็นภาระแก่ตนเอง อับอายต่อพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของผู้ป่วย หรืออาจมีการตอบโต้กันทางอารมณ์ และคำพูดระหว่างผู้ป่วยและผู้ดูแล และเกิดความรู้สึกผิดต่อสิ่งที่ได้กระทำกับผู้ป่วยอย่างไม่เหมาะสมในภายหลัง (ภุชณิศา ยังอยู่, 2559: 57-59)

ผู้ดูแล

ความหมายของคำว่า “ผู้ดูแล” หรือศัพท์ในภาษาอังกฤษ คือ “caregiver” หรือ “care” มีผู้ให้ความหมายไว้หลากหลาย เช่น

ผู้ดูแล หมายถึง ใครบางคนที่ให้การดูแลญาติหรือเพื่อนที่เจ็บป่วย ทูพพลภาพ ผู้สูงอายุ ที่ไม่สามารถดูแลจัดการตนเองที่บ้านได้ และไม่ได้รับค่าจ้างในการดูแล (ยุพาพิน ศิริโพธิ์งาม, 2546: 109-110)

หน้าที่การดูแลผู้สูงอายุเป็นหน้าที่ ที่หนักโดยเฉพาะผู้ดูแลหลักที่รับหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุเพียงคนเดียวไม่มีสมาชิกในครอบครัวคนอื่นผลัดเปลี่ยนจึงต้องดูแลผู้สูงอายุตลอด 24 ชั่วโมง ผู้ดูแลหลักจะพบกับความเหนื่อยล้า ท้อแท้ ต้องดูแลทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ (กัญญาณัฐ สุภาพร, 2563: 152)

การเปลี่ยนแปลงมิติภายใน

คำว่า “Transformation” ได้มีการแปลไว้หลายคำในภาษาไทย เช่น ศาสตราจารย์ นายแพทย์ ประเวศ วะสี ได้แปลว่า “การเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐาน” หรือบางทีก็ใช้ว่า “การเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตัวเอง” โดยให้ความหมายว่าเป็น “การเปลี่ยนแปลงความรู้สึกนึกคิดใหม่ เปลี่ยนมุมมองเกี่ยวกับเพื่อนมนุษย์ และธรรมชาติ และเปลี่ยนแปลงวิถีคิดใหม่โดยสิ้นเชิง” (ประเวศ วะสี, 2550: 60)

การเปลี่ยนแปลงมิติภายใน มีจุดร่วมของประสบการณ์ คือ การที่บุคคลประสบตรงกับความทุกข์ และบุคคลได้สังเกต สำรวจ ตรวจสอบเข้าไปในความคิดจิตใจของตนเอง ลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง และพิจารณาใคร่ครวญจัดตั้งต้นตอของความทุกข์ที่รบกวนจิตใจของตนเอง จนพบความเข้าใจใหม่ และเกิดเป็นความคิด

ความรู้สึก และการกระทำใหม่ที่เป็นทั้งต่อตนเองและรอบ ๆ ตัว อันเป็นการเปลี่ยนแปลงยกระดับจิตใจและจิตวิญญาณของบุคคลนั้น (เพริศพรณ แคนศิลป์, 2563: 18)

แจ๊ค เมสิโรว์ (Jack Mezirow) ได้ให้นิยามความหมายของการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงไว้ว่า การเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง (Transformative learning) คือการเรียนรู้ที่เปลี่ยนแปลงกรอบการอ้างอิง (Frame of reference) เดิมที่เคยเป็นปัญหา ได้แก่ ชุดความเชื่อ สมมติฐาน และความคาดหวังที่ตายตัว (Habit of mind, Meaning perspective, Mindset) ไปสู่กรอบการอ้างอิงใหม่ที่ใหญ่ขึ้น (Mezirow, 2003: 58)

การเปลี่ยนแปลงโลกภายในความหมายของตัวผู้วิจัยหมายถึงการเปลี่ยนแปลง ด้านอารมณ์ความรู้สึก นึกคิด จิตใจ และจิตวิญญาณของตัวเอง เพื่อเท่าทันกับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นภายใน นำไปสู่การเกิดปัญญาตื่นรู้ การตระหนักรู้เท่าทัน ทำให้จิตใจมีความเข้มแข็ง และความกล้าหาญ กล้าเผชิญหน้ากับวิกฤตและปัญหาต่างๆที่เข้ามาในชีวิต ยอมรับในความเปลี่ยนแปลงที่ไม่แน่นอนต่างๆของโลกภายนอก เกิดการปลดปล่อยตนเองสู่การมีอิสรภาพที่แท้ เกิดปัญญา เกิดมุมมองใหม่ต่อชีวิตและโลก เห็นตามความเป็นจริง เห็นความดี และความงามในทุกสรรพสิ่ง เคารพและเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น เป็นการเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืน เกิดความรักความเมตตา ความปรารถนาดี อย่างจริงใจ อันไพศาลไม่มีประมาณ หลอมรวมเป็นหนึ่งและไม่แบ่งแยกกับทุกสรรพสิ่ง

การภาวนา

การภาวนาเป็นหัวใจของการฝึกฝนเชิงประสบการณ์ของพุทธศาสนา การปฏิบัตินี้เกี่ยวข้องกับ การนั่งด้วยความใส่ใจต่อลมหายใจอย่างอ่อนโยนและตื่นรู้ การฝึกฝนที่เพิ่มเติมเข้ามาในการปฏิบัติภาวนาคือ การสังเกตถึงตอนที่ความสนใจของเราล่องลอยไปจากลมหายใจและนำความสนใจกลับมาสู่ลมหายใจซึ่งเป็นจุดสนใจของเธอ ทักษะคิดในเรื่องความใส่ใจมีการนำไปใช้กับปรากฏการณ์ที่หลากหลาย ไม่ว่าจะ เป็นความคิด ความรู้สึก หรือสัมผัสทางกาย ซึ่งเกิดขึ้นในจิตและกายของเราในขณะที่ปฏิบัติ การปฏิบัติภาวนาอาจเรียกว่าเป็นหนทางในการเป็นมิตรกับตนเอง (เชอเกียม ตรุงปะ, 2560: 30)

การวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำการภาวนาแบบเมตตาภาวนามาใช้เป็นพื้นฐานการฝึกฝนปฏิบัติเพื่อ บ่มเพาะความมีใจกรุณาพร้อมด้วย เพื่อสร้างสมาธิ และสติ ของผู้วิจัยให้มีความพร้อมในการสนทนา คืออยู่ในอิริยาบถนั่งสมาธิ นำความใส่ใจกลับมาอยู่ที่ร่างกายและลมหายใจจนรู้สึกสงบและเป็นสุข จากนั้นระลึกถึงความรักความเมตตาที่ตนเองเคยทำให้แก่ผู้อื่นหรือคนแปลกหน้าโดยไม่หวังผลตอบแทนใด ๆ สัมผัสถึงความสุข ความเบิกบานที่ได้ทำเช่นนั้นในตอนนั้น และดำรงอยู่ในความรู้สึกนั้นสักครู่หนึ่งจินตนาการถึงคนคนหนึ่งที่เรา รัก เช่น พ่อแม่ ลูกหลาน ญาติ พี่น้อง เพื่อน หรือครูบาอาจารย์ นำความใส่ใจมาอยู่กับคนคนนี้ จินตนาการว่า คนคนนี้กำลังนั่งอยู่ตรงหน้าเรา มองให้เห็นใบหน้า นัยน์ตา และท่าทางของเขาอย่างแจ่มชัด จากนั้นเปิดหัวใจของเราให้กว้างเพื่อส่งมอบความรัก ความเมตตา กรุณา และความปรารถนาดีทั้งหมดเท่าที่เรามีให้แก่เขาคนนี้ เปล่งเสียงในใจ “ขอให้ท่านได้รับความสงบสุขทั้งกายและใจอยู่เสมอ ขอให้ท่านปลอดภัยและปราศจากความทุกข์ และขอให้ท่านได้เข้าถึงการตื่นรู้โดยสมบูรณ์” ต่อมา จินตนาการถึงคนอีกคนหนึ่ง ที่เรารู้สึกเป็นกลาง ๆ เช่น บุคคลที่เรารู้จัก เพื่อนที่ทำงาน เพื่อนบ้าน หรือคนที่เราพบเจอนานๆ ครั้ง นำความใส่ใจมาอยู่กับคนนี้

จินตนาการว่าคนคนนี้งำลังนั่งอยู่ตรงหน้าเรา มองให้เห็นใบหน้า นัยน์ตาและท่าทางของเขาอย่างแจ่มชัด จากนั้นเปิดหัวใจของเราให้กว้างเพื่อส่งมอบความรัก ความเมตตา กรุณา และความปรารถนาดี ทั้งหมดเท่าที่เรามีให้แก่เขาคนนี้ เปลี่ยนเสียงในใจว่า “ขอให้ท่านได้รับความสงบสุขทั้งกายและใจอยู่เสมอ ขอให้ท่านปลอดภัยและปราศจากความทุกข์ และขอให้ท่านได้เข้าถึงการตื่นรู้โดยสมบูรณ์” ต่อมา จินตนาการถึงคนอื่นคนหนึ่ง ที่เรารู้สึกไม่ชอบหรือมีปัญหาด้วย หรืออาจเป็นคนที่เคยทำให้ตัวเราหรือคนที่เรารักเป็นทุกข์ นำความใส่ใจมาอยู่กับคนคนนี้ง จินตนาการว่าคนคนนี้งกำลังนั่งอยู่ตรงหน้าเรา มองให้เห็นใบหน้า นัยน์ตา และท่าทางของเขาอย่างแจ่มชัด จากนั้นลองละวางความเกลียดชังของเราลง แล้วเปิดหัวใจของเราให้กว้างเพื่อส่งมอบความรัก ความเมตตา กรุณา และความปรารถนาดี ทั้งหมดเท่าที่เรามีให้แก่เขาคนนี้ เปลี่ยนเสียงในใจว่า “ขอให้ท่านได้รับความสงบสุขทั้งกายและใจอยู่เสมอ ขอให้ท่านปลอดภัยและปราศจากความทุกข์ และขอให้ท่านได้เข้าถึงการตื่นรู้โดยสมบูรณ์” สุดท้าย ดำรงอยู่กับความรู้สึกในใจของเราเองในตอนนี้ ใจที่เปิดออกและแผ่ขยาย จากนั้นทำสติอยู่กับความว่างในใจสักครู่หนึ่ง ปลดปล่อยความคิด ความรู้สึก จิตภาพ หรือเป้าหมายต่างๆ ออกไป (ประมาณ 5 นาที) ก่อนจบ ขอให้อุทิศคุณงามความดีต่างๆ ที่เกิดจากการได้ขัดเกลาอัตตาตัวตนของตัวเองในครั้งนี้ ให้แก่สรรพชีวิตทั้งปวงในโลก ให้สรรพชีวิตทั้งหลายได้รับความสุข ความปลอดภัย ปราศจากทุกข์ และเข้าถึงการตื่นรู้โดยสมบูรณ์

วิธีวิจัยแบบฮิวริสติก

ระเบียบวิธีวิจัยแบบฮิวริสติกนี้ พัฒนาขึ้นมาโดยคลาร์ก มุสตาคาส (Clark Moustakas) ประกอบด้วยการสนทนากับตัวเอง (Self-dialogue) ที่ว่าด้วยปรากฏการณ์ใดๆ รวมไปถึงสัมภาษณ์พูดคุยกับบุคคลอื่นด้วย การรู้ในความรู้สึก (Tacit knowing) จากด้านในที่ไม่ชัดเจน อธิบายไม่ได้ การมีญาณทัศนะ (Intuition) ที่ให้ร่องรอยนำไปสู่การค้นพบความเป็นจริง การดำรงอยู่ด้านใน (Indwelling) กับประสบการณ์นั้นอย่างตั้งใจและจดจ่อจนเกิดความเข้าใจในธรรมชาติและความหมายของมันอย่างลึกซึ้งและครอบคลุม การใส่ใจจดจ่อ (Focusing) ผ่อนคลายและเปิดรับเพื่อค้นหาแก่นแท้แห่งความหมาย และการเข้าใจกรอบความคิดที่อยู่ภายใน (The internal frame of reference) ซึ่งเป็นที่มาของความรู้ความเข้าใจในธรรมชาติ การให้ความหมาย และแก่นแท้ของประสบการณ์ของมนุษย์โดยมีขั้นตอนต่างๆ ทั้งหมด 6 ขั้นตอนดังนี้

- 1.การเริ่มต้นกับงานวิจัย (Initial engagement)
- 2.การจุ่มแช่ในประสบการณ์ (Immersion)
- 3.การบ่มฟักความรู้ (Incubation)
- 4.การสว่างวาบขึ้น (Illumination)
- 5.การอธิบาย (Explication)
- 6.การสังเคราะห์ผลงานอย่างสร้างสรรค์ (Creative synthesis)

วิธีดำเนินงานวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ใช้ระเบียบการวิจัยในรูปแบบฮิวริสติก (Heuristic research) เพื่อศึกษาประสบการณ์การเปลี่ยนแปลงมิติภายในของผู้วิจัยผ่านการสนทนากับแม่ซึ่งเป็นผู้ป่วยอัลไซเมอร์ โดยเป็นการเก็บข้อมูลจากประสบการณ์มิติด้านในของตัวผู้วิจัยเองเป็นหลัก ผู้วิจัยเก็บข้อมูลโดยการจดบันทึกในแต่ละวัน ผ่านการสนทนาระหว่างแม่กับตัวผู้วิจัย โดยอาศัยบริบทการใช้ชีวิตประจำวันผ่านความสัมพันธ์แม่ลูกที่มีมาแต่เดิมเป็นสำคัญและสร้างบทสนทนาให้เกิดขึ้นในแต่ละวันอย่างเป็นธรรมชาติ ระเบียบวิธีวิจัยแบบฮิวริสติกนี้ พัฒนาขึ้นมาโดยคลาร์ก มุสตาซาส (Clark Moustakas) มีจุดประสงค์ที่จะนำเสนอการพรรณนาความให้เห็นภาพของประสบการณ์จากการสืบค้นศึกษาในตัวเองที่เข้มข้นของผู้วิจัย รวมถึงคำอธิบายที่ได้จากผู้อื่นด้วย ซึ่งหัวข้อวิจัยมักเป็นเรื่องที่ผู้วิจัยคุ้นเคยและเห็นความสำคัญ โดยผู้วิจัยจะใช้เวลาบ่มเพาะและจุ่มตัวเองอยู่กับกระบวนการเพื่อจะทำความเข้าใจในทุกแง่มุมอย่างยาวนาน ตัวตนของผู้วิจัยเองจะถูกนำเสนออยู่ในกระบวนการโดยตลอดเวลา และผู้วิจัยสามารถลงลึกไปสู่ความเข้าใจในปรากฏการณ์ได้มากเท่าใด ความตระหนักรู้เท่าทัน และความรู้ในตนเองก็ยิ่งเติบโตมากขึ้นตามไปด้วย

ตั้งแต่ต้นจนตลอดการวิจัย กระบวนการศึกษาจะเกี่ยวข้องอยู่กับการค้นหาตัวเอง การสนทนากับตัวเอง และการค้นพบตัวเอง ทั้งคำถามวิจัยและวิธีการทำการวิจัยสามารถหลั่งไหลออกมาจากการตระหนักรู้ด้านใน การให้ความหมาย และการมีแรงบันดาลใจ สืบค้นอย่างใคร่ครวญ จดจ่อ และรู้เท่าทัน ภารกิจประการแรกของผู้วิจัยคือการเห็นทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่ในจิตสำนึก เปิดรับและยอมรับ จากนั้นดำรงอยู่ในธรรมชาติและ ความหมายที่อาจเป็นไปได้ ด้วยความใส่ใจอย่างเต็มที่ ผู้วิจัยจะกำหนดความตั้งใจที่จะขยายความรู้ความเข้าใจในประสบการณ์ที่มีอยู่นี้ออกไปด้วยการตระหนักรู้ในตนเอง ผู้วิจัยสามารถพัฒนาและอธิบายจนกระทั่งได้มาซึ่งญาณหยั่งรู้ซึ่งเป็นจุดตั้งต้นที่จะทำความเข้าใจประสบการณ์ที่สำคัญของมนุษย์ได้ และทั้งหมดนี้สามารถเชื่อมโยงไปสู่ความเป็นจริงด้านนอก กับคนอื่น กับชุมชนด้วย

ผลการวิจัย

1. การเริ่มต้นกับงานวิจัย (Initial engagement) ผู้วิจัยค้นหาหัวข้อปัญหา หรือคำถามจากด้านใน ที่ตนเองมีความสนใจอย่างเข้มข้น

จากสถานการณ์ปัจจุบันคุณแม่ของผู้วิจัยได้ถูกวินิจฉัยว่าเป็นผู้ป่วยสมองเสื่อมชนิดอัลไซเมอร์ในระยะเริ่มต้น ที่มีความบกพร่องด้านการคิดรู้เพียงเล็กน้อย โดยมีอาการเบื้องต้นในเรื่องของการคิดรู้ที่ลึมหรือขาดหายไป ทำให้ผู้วิจัยตกอยู่ในสถานะของการเป็นผู้ดูแล และตัวผู้วิจัยเองก็มีความไม่เข้าใจอะไรบางอย่างเกี่ยวกับโรคนี้นี้ และบ่อยครั้งมีการสื่อสารพูดคุยกันแบบไม่เข้าใจ จึงเป็นที่มาของความทุกข์ต่างๆที่ได้ดูแล และส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตในด้านต่าง ๆ ของตัวผู้วิจัยเองเช่น ไม่มีเวลาดูแลตัวเอง รวมไปถึงมีเวลาพักผ่อนน้อยลง มีอิสระน้อยลงเพราะต้องทุ่มเวลาอยู่กับแม่เพื่อดูแล มีค่าใช้จ่ายที่เพิ่มมากขึ้นทั้งในเรื่องของการรักษา และการจ้างคนมาดูแลเพิ่มเติม การทำงานระหว่างวันก็จะมีควมวิตกกังวลในเรื่องความปลอดภัยของแม่ จน

นำไปสู่ความเครียด กระทั่งตัวผู้วิจัยเองได้เข้าไปเรียนรู้ผ่านกระบวนการ จึงทำให้ผู้วิจัยตระหนักได้ว่าตัวผู้วิจัยปฏิบัติต่อคุณแม่ของผู้วิจัยอย่างไร โดยมีความเข้าใจและเห็นใจคุณแม่มากขึ้น

จากคำถามเล็ก ๆ ที่เกิดขึ้นว่า

“ทำไมฉันถึงมีความทุกข์อย่างใหญ่หลวงในการดูแลแม่ที่ป่วยเป็นโรคสมองเสื่อม “ฉันมักจะมี ความเครียด มีความวิตกกังวล และรู้สึกผิดกับตัวเองเสมอจากการดูแลแม่ของฉันที่ป่วยเป็นโรคอัลไซเมอร์” “ฉันจะมีความสุขในการดูแลแม่ที่ป่วยเป็นผู้ป่วยอัลไซเมอร์ได้อย่างไร” “ความทุกข์จากความรู้สึกผิดของฉันที่เกิดจากการสนทนาระหว่างฉันกับแม่จะจัดการอย่างไร” “ความทุกข์ของฉันในฐานะผู้ดูแลแม่ที่ป่วยเป็นโรคอัลไซเมอร์ฉันจะจัดการอย่างไร” “ความทุกข์ของผู้ดูแลคนอื่นในการดูแลผู้ป่วยโรคอัลไซเมอร์เป็นอย่างไร และจัดการอย่างไรกับความทุกข์นี้” จากคำถามเล็ก ๆ ที่กวนใจเหล่านี้จึงเป็นที่มาที่ผู้วิจัยสนใจและนำมาเป็นคำถามหลักในการวิจัยในครั้งนี้ “ฉันต้องเปลี่ยนแปลงมิติภายในอะไรบ้างเพื่อที่จะดูแลแม่ของฉันที่กำลังป่วยเป็นโรคอัลไซเมอร์” (บันทึกจากความทรงจำ วันที่ 13 มิถุนายน 2565)

2. การจุ่มแช่ในประสบการณ์ (Immersion) ผู้วิจัยใช้ชีวิตอยู่กับคำถามวิจัยทั้งตอนต้น ตอนหลัง แม้กระทั่งตอนฝัน อยู่กับทุกสิ่งทุกอย่างที่ผ่านเข้ามาในชีวิตซึ่งจะเกี่ยวพันกับคำถาม สังเกตและตื่นตัวต่อทุกความเป็นไปได้ที่จะให้คำตอบต่อความหมาย

ตัวอย่างเหตุการณ์ที่ 1

ฉัน : “แม่ แม่ ตื่นได้แล้ว 7 โมงเช้าแล้ว” ฉันเข้าไปปลุกแม่พร้อมกับเปิดผ้าม่านเพื่อให้แสงแดด ยามเช้าส่องเข้ามากระทบกับตัวแม่

แม่ : แม่ฉันสะดุ้งตื่น พร้อมกับพูดออกมาว่า “เฮ้ 7 โมงเช้าแล้วรี นอนเพลิน งั้นแม่ไปแปรงฟัน ก่อนนะ”

ฉัน : “ไปแปรงเลย ปีบยาสีฟันไว้ให้แล้ว จำได้ไหมว่าแปรงสีฟันสีอะไร” ฉันถามแม่ด้วยความ กังวล

แม่ : “จำได้ สีแดง” แม่ฉันตอบมาด้วยน้ำเสียงปกติ

ฉัน : “อืม” ฉันรับคำแม่ “แปรงฟันนานๆ นะ แปรงให้ทั่ว ๆ แปรงให้สะอาดนะ” ฉันกำชับแม่ อีกครั้ง

แม่ : “แปรงสะอาดอยู่แล้ว ไม่ต้องกลัว” แม่ตอบกลับทันทีด้วยน้ำเสียงที่ไม่ค่อยพอใจ

แม่ : ส่งเสียง “อืม ๆ”

ในระหว่างนั้นฉันก็แอบฟังเสียงแม่แปรงฟัน และแอบมองอยู่ใกล้ ๆ ว่าแปรงฟันสะอาดตามที่ฉัน คิดหรือไม่

ฉัน : “งั้นก็อาบน้ำเลย จะได้ออกมาอาบน้ำ แปะ เตี่ยวตั้งน้ำร้อนไว้ให้”

แม่ : “ถอดเสื้อผ้า ถอดผ้าถุง” แม่พูดทวนกับตัวเอง “ทำที่ละตอน” น้ำเสียงประมาณว่าอย่ามา เร่งฉันนะ ฉันกำลังทำอยู่ อย่าย่าง

หลังจากอาบน้ำเสร็จ แม่ก็เดินออกมาจากห้องน้ำ แล้วพูดต่อว่า

แม่ : “อืม เสื้อในแม่ใสไม่เป็น” พูดให้ฉันได้ยิน เพราะฉันหันหลังให้

ฉันทน์ : “ก็ใส่เองซิ ค่อย ๆ ใส่” ฉันทน์ทำเป็นไม่สนใจเสียงนั้น และภายในใจลึก ๆ ก็แอบลุ่มนวลว่า “ขอให้แม่ใส่ได้เถอะ ฉันทน์จะได้หมดห่วงว่าแม่ฉันทน์ยังช่วยเหลือตัวเองได้”

แม่ : “ใส่ยังไง แม่ใส่ไม่เป็น” พร้อมยื่นเสื้อในมาให้ฉันทน์ คงจะให้ฉันทน์ใส่ให้

ฉันทน์ : คว่าเสื้อในมา แล้วบอกว่า “ถ้าใส่ไม่ได้ก็ไม่ต้องใส่” ภายในใจลึก ๆ ฉันทน์อยากให้แม่ใส่เอง แม่จะได้ไม่ลืมน

เมื่อแม่ใส่ไม่ได้ ฉันทน์ก็รู้สึกอารมณ์เสียและฉันทน์ก็นำเสื้อชั้นในของแม่ไปพับเก็บไว้ที่เดิม

แม่ : “อ้าวเสื้อในแม่ละ ยังไม่ได้ใส่เลย” “เสื้อในอยู่ไหน เสื้อในอยู่ไหน”

ฉันทน์ : “ก็ใส่ไม่ได้ไง ก็ไม่ต้องใส่” ฉันทน์สวนกลับไปด้วยน้ำเสียงที่ไม่พอใจ

ฉันทน์ : คว่าเสื้อชั้นในยื่นให้แม่ “อ้าว ใส่เอาเอง” ฉันทน์ตัดสินใจยื่นให้แม่อีกครั้งและยังคงหวังเช่นเคยว่าแม่จะใส่เองได้

“ขณะที่ท่านโวยวาย ฉันทน์เริ่มอารมณ์ไม่พอใจเป็นอย่างมาก พอเย็นเสร็จฉันทน์ก็ออกไปนอกห้องทันที เพราะโกรธ โมโห ท่าน ที่ใส่เสื้อในไม่ได้ ปล่อยให้ทิ้งไว้ให้ท่าน ยืนงอ อยู่คนเดียวว่าใส่อย่างไร หลังจากนั้นฉันทน์ก็กดลิฟท์ เพื่อลงไปส่งบิลติอาร์มณที่ชั้นล่าง ในระหว่างเสียดลิฟท์ ชั้นล่างดังขึ้น ดิ่ง เพื่อบอกว่าถึงชั้นล่างแล้ว ฉันทน์ก็ได้สติกลับมาได้ว่า ฉันทน์ทิ้งท่านให้เผชิญอยู่กับความสงสัยนั้นเพียงตามลำพังได้อย่างไร ทำไมฉันทน์ไม่ควบคุมอารมณ์ของตัวเองให้ดีกว่านี้ ตอนนี้อยู่คนเดียว เธอเป็นผู้ช่วยเหลือท่านอยู่นะ เสียงในหัวฉันทน์ผุดขึ้นและตึกกันไปมา จนฉันทน์กดขึ้นไปยังชั้นที่ฉันทน์อยู่ เพื่อกลับเข้ามาช่วยเหลือท่าน” (บันทึกเหตุการณ์ วันที่ 30 กรกฎาคม 2566)

“ภาพในความทรงจำขณะนั้นก็ผุดขึ้นมาว่า ฉันทน์ติดกระดุมเม็ดแรกเป็นตอนไหนกันนะ ตอนนั้นฉันทน์อายุเท่าไร หวานนึ่งถึงวัยเด็ก ฉันทน์จำได้ใหม่ว่าฉันทน์ติดกระดุมเม็ดแรกเป็นตอนไหน แต่มันก็คงจะนานพอที่ให้ท่านติดให้ฉันทน์ จนฉันทน์จะสามารถช่วยเหลือตัวเองได้โดยที่ท่านไม่ต้องเป็นกังวลและมั่นใจว่าฉันทน์โตพอที่จะจัดการเองทุกอย่างได้เป็นอย่างดี เมื่อฉันทน์ยังเป็นเด็กฉันทน์ก็จำได้ว่า ในทุก ๆ วันฉันทน์ต้องตื่นนอนแต่เช้าเพื่อไปเรียนในโรงเรียนประจำจังหวัด และท่านเพียงคนเดียวที่จะต้องจัดการให้ฉันทน์ทุกอย่างในเวลาอันสั้นอย่างรวดเร็วเพื่อให้ทันเวลาขึ้นรถประจำไปโรงเรียนเสมอ ทั้งอาบน้ำ แปรงฟัน แต่งตัว กินข้าว และคอยเตือนให้ฉันทน์ขับถ่ายให้เรียบร้อย พร้อมกับท่านต้องวิ่งไปอุ้มกับข้าว เพื่อให้ฉันทน์ได้ทานข้าวเช้าก่อนไปโรงเรียนทุกวัน ในระหว่างที่ฉันทน์ทานข้าวอยู่นั้น ท่านก็จะมีเวลาพอที่จะไปซักผ้า โดยมีชุดของฉันทน์กับชุดของท่าน ชุดนักเรียนของฉันทน์ ชุดนอนของฉันทน์ ซักด้วยมือ และปีบตากจนเสร็จพอดี ท่านไม่เคยหมักหมมเสื้อผ้าแบบอย่างฉันทน์ที่ 1 อาทิตย์จะซักที เพราะซีเกียจ พอฉันทน์ทานข้าวเสร็จ แล้วท่านก็หิ้วกระเป๋าเรียนของฉันทน์เพื่อไปรถที่จุดจอดรถ เป็นภาพประจำตั้งแต่ฉันทน์จำความได้จนฉันทน์เรียนจบมัธยมศึกษาปีที่ 6 จนมันพิมพ์อยู่ในใจฉันทน์ไม่มีวันลืม (เป็นภาพแม่หิ้วกระเป๋าเดินตามหลังฉันทน์) แล้วถ้าเป็นฉันทน์ละ ฉันทน์จะทำได้ใหม่นอ (ฉันทน์ยังคิดต่อ) ทำได้ขนาดไหนนอ แต่ต้องตื่นนอนก่อนแล้วมาเตรียมอาหารทุกวันแบบไม่เหน็ดเหนื่อยก็อดมนุษย์แล้วมั้ง และที่จำความได้คือท่านไม่เคยป่วยเลย ไม่เคยอุ้งงานบ้านเลย นีหรือเปล่าที่เค้าบอกว่าแม่เป็นอาชีพรที่ไม่มีวันหยุดและไม่มีความขี้เกียจ ฉันทน์คิดว่าอาจมันเป็นความภาคภูมิใจของท่านที่ได้ทำหน้าที่เพื่อฉันทน์ก็เป็นไปได้ การได้ดูแลใครซักคนมันมีพลังงานมหาศาลขนาดนั้นเชียวนะหรือ” (บันทึกจากการสนทนากับตัวเอง วันที่ 30 กรกฎาคม 2566)

ระหว่างที่เขียนบทสะท้อนครั้งที่ 1 ตัวอย่างเหตุการณ์ที่ 1 (30 กรกฎาคม 2566)

ความรู้สึกผิด “ฉันทิ้งท่านให้เผชิญอยู่กับความสงสัยนั้นเพียงตามลำพังได้อย่างไร” “ท่านก็เคยดูแลฉันมาก่อน”

ตัดสินใจตัวเอง “ฉันกำลังทำหน้าที่เป็นผู้ดูแลท่านอยู่นะ” “ท่านป่วยอยู่นะ”

คำหนีตัวเอง “เธอเป็นผู้ช่วยเหลือเขาอยู่นะ”

อยากที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองให้ดีกว่านี้ “ฉันน่าจะควบคุมอารมณ์ของตัวเองได้ดีกว่านี้” “ฉันอยากเท่าทันตัวเองมากกว่านี้” “ฉันน่าจะอยู่กับปัจจุบันได้ดีกว่านี้”

ขณะอ่านบทสะท้อนซ้ำครั้งที่ 1 ตัวอย่างเหตุการณ์ที่ 1 (1 สิงหาคม 2566)

ความรู้สึกผิดยังมีอยู่เช่นเดิมและปรุงไปว่าเดือนนี้เป็นเดือนของวันแม่แล้ว “ฉันรู้สึกเสียใจที่ได้แสดงกิริยานี้ออกไป”

ยังคงอยากที่จะเปลี่ยนแปลงอะไรบางอย่าง โดยคาดหวังว่าครั้งหน้าจะดำรงอยู่ตรงหน้ากับท่านให้ดีขึ้น “ครั้งหน้าฉันจะทำตัวใหม่”

ตัดสินใจตัวเอง “ฉันยังทำไม่ดีพอ” “ฉันยังดีไม่พอ” “ฉันต้องทำได้ดีกว่านี้” “ที่ฉันทำไปแล้วมันผิด”

ตัวอย่างเหตุการณ์ที่ 2 ผ่าถุง 2 ผืน (16 มิถุนายน 2566)

วันนี้ฉันซื้อถุงไร้เมล็ดมา กะว่าจะเอากินกับแม่แล้วก็คุยกันไปอย่างเช่นเคย แบบทุกวัน ฉันเปิดประตูเข้าไปคราวนี้ท่านมาแปลก ท่านทักแบบเรียบง่ายว่ามาแล้วหรือ คือปกติท่านจะตีใจเวลาฉันกลับมาถึงบ้านแล้วเปิดประตูมาเจอกัน ฉันคิดว่ามันแปลก ๆ ท่านเป็นอะไรไปไหม แน่นนอนว่าทุกวันนี้ฉันจะต้องรีบกลับไปอาบน้ำก่อนเสมอ เพราะโควิดระบอบอีกครั้งแล้ว แล้วมันไม่ดีแน่ ๆ ถ้าแม่ฉันติด เป็นครั้งที่สอง ครั้งแรกครั้งนั้นฉันยังหลอนและยังจำได้ดี แบบไม่มีวันลืม

ฉันเปิดประตูเข้าไปในห้องน้ำ เห็นผ้าถุงอีกผืน วางพับไว้ “นั่นไง ต้องมีอะไรแน่ ๆ เพราะแม่ไม่เคยใช้ผ้าถุง 2 ผืน” เสียงดังในหัวว่าต้องมีอะไรซ่อนอยู่

ฉันคลี่ผ้าถุงออกมาดู “อุจจาระ” ฉันพุดออกมา เลอะเต็มเลย ไม่ใช่เพียงแค่ผ้าถุงเท่านั้น รอบโถอุจจาระก็มีเต็ม เลอะไปหมด

ฉันคิดวนอยู่ในหัวว่าจะเอาอย่างไรดี คือจะทิ้งผ้าถุงหรือจะซัก คิดวนอยู่ซึกพัก เสียงก็ดังขึ้น “ล้างห้องน้ำก่อนเถอะ อย่างช้าแต่คิด จะทำอะไรก็ลงมือทำซักที ทำไปขัดไปเดี๋ยวนี้”

ในใจก็อยากจะถามว่าท่านอุจจาระหรือ แต่เหตุการณ์เฉพาะหน้าทำให้ไม่สามารถออกไปสอบถามได้ ขณะลงมือขัดทำความสะอาดสติก็ตื้อขึ้นมาว่า “รู้ความจริงแล้วได้อะไร” ถ้าท่านตอบกลับมา “ใช่ก็เห็นอยู่แล้วจะถามทำไม” “เออนั่นซิ” ถึงออกไปถามยังงี้เราก็ต้องล้างห้องน้ำอยู่ดี ขัดไป ล้างไป ซักไป ให้สะอาด “ทำไปอย่าบ่น ถ้าเราไม่ทำแล้วใครจะทำ เรานี่แหละทำ” เสียงในหัวฉันดังอยู่ตลอดเวลา สรุปรูปทำไปด้วยความเบิกบานใจอยู่กับการขัดตรงหน้า

“ขณะนั้นฉันสัมผัสได้ถึงประสบการณ์บางอย่างในปัจจุบันขณะ มันเป็นอย่างนี้เอง ทำด้วยความเบิกบานใจ ไม่ต้องหาเหตุผลใด ๆ ไม่ต้องปรุงแต่งใด อยู่กับการทำความสะอาดตรงหน้า ทำความสะอาดไปจะ

สรุปวันนี้ เราไม่ได้คุยแบบที่ตั้งใจไว้ และฉันก็ไม่ได้ถามซักคำ ถึงเรื่องอีของแม่ด้วย ชัดเสร็จล้างน้ำยาฆ่าเชื้อเสร็จ หมดแรงวันนี้” (บันทึกจากประสบการณ์ วันที่ 16 มิถุนายน 2566)

3. การบ่มฟักความรู้ (Incubation) ผู้วิจัยละตัวเองออกมาจากการจ่อจ้องในคำถามวิจัย ออกมาจากการเกี่ยวข้องทั้งหมดที่อยู่กับการใส่ใจในธรรมชาติและ ความหมายของประสบการณ์ เป็นการรอเวลาให้ความรู้ฝังลึกและญาณทัศนะด้านในได้สุกงอมและเกิดความชัดเจน

ขณะอ่านบทสะท้อนซ้ำครั้งที่ 2 กับตัวอย่างเหตุการณ์ที่ 1 แม่ใส่เสื้อในไม่ได้ (5 สิงหาคม 2566)

“ฉันตั้งใจที่จะทำให้ดีกว่านี้” “ฉันต้องฝึกสติให้มากกว่านี้” “ฉันต้องเท่าทันให้มากกว่านี้” “ฉันต้องใช้ความรักให้มากกว่านี้” เป็นเสียงที่ขึ้นจากใจฉันหลังจากอ่านบทสะท้อนซ้ำ จนเห็นว่าฉันชอบตัดสินใจของตัวเอง กัดค้นตัวเอง ไม่ยอมให้อภัยกับตัวเอง ฉันมักตำหนิตัวเองในความผิดพลาดที่เกิดขึ้นไปแล้วในอดีต และจะคาดหวังกับตัวเองเสมอรวมถึงกับคาดหวังต่อสิ่งต่าง ๆ ด้วย เมื่อใคร่ครวญลงไป ทุกขณะฉันไม่อยู่กับปัจจุบันของตัวเองสักเท่าไร ขาดความรู้สึกตัว ชอบหลงไปอยู่กับความคิดและปรุงแต่งสิ่งต่างขึ้นมา แล้วย้อนกลับมาด้วยการกัดค้นตัวเองเพื่อเปลี่ยนแปลงเป็นคนใหม่ที่ดีขึ้นกว่าเดิม ตัดสินตัวเองอยู่ตลอดเวลาว่าตัวเองยังไม่ดีพอ การที่อยู่กับความคิดมากนี้เป็นผลให้ฉันไม่เคยอยู่กับปัจจุบันขณะเลย ฉันมักจะสร้างตัวตนบางอย่างขึ้นมาเพื่อที่จะเป็นตามเสียงภายนอกที่คิดว่าฉันควรจะเป็น พยายามเป็นที่จะเป็นคนนั้นคนนี้ โดยไม่กลับมาถามเลยว่าจริง ๆ แล้วฉันเป็นใครกันแน่ ฉันหวาดกลัวทุกครั้งไม่ว่าอะไรมากระทบฉัน ฉันมักจะรีบและจัดการทุกอย่างโดยเร็ว มองทุกอย่างที่เป็นทุกข์ว่ามันคือปัญหาและต้องรีบด่วนจัดการ ฉันจึงมีพฤติกรรมที่ต้องรีบแก้ไขปัญหาอยู่เสมอ และคิดแต่ระวังและสร้างกรอบเอาไว้เพื่อไม่ให้ปัญหานั้นเกิดซ้ำขึ้นมาอีก ฉันมักจะอยู่นิ่งเฉยไม่ได้ภายในใจฉันหวาดกลัวตื่นตระหนกเสมอ นอกจากกัดค้นตัวเองแล้วฉันยังกัดค้นคนรอบข้างให้ทำตามกรอบความเชื่อของฉัน ทำตามในสิ่งที่ฉันได้วางไว้ เพื่อไม่ยอมให้มีปัญหา มองความทุกข์ว่าเป็นปัญหา มองปัญหาว่าเป็นความทุกข์ ทำให้ฉันแยกไม่ออกว่าสิ่งไหนคือทุกข์ สิ่งไหนคือปัญหา แต่ทุกสิ่งต้องรีบเร่งจัดการ มี 2 แนวทางที่ฉันใช้เลือกทำกับความทุกข์ หรือปัญหาที่เข้ามากระทบ คือการต่อสู้ การกดขี่โดยใช้อำนาจต่างๆ การเป็นหัวหน้า การเป็นลูก การเป็นผู้ดูแล หรือไม่ก็หลบหนีไม่สนใจโดยไปทำอย่างอื่น เช่น ดูหนัง ฟังเพลง กิน” (บันทึกจากการสนทนากับตัวเองวันที่ 5 สิงหาคม 2566)

การอ่านบทสะท้อนซ้ำครั้งที่ 3 กับตัวอย่างเหตุการณ์ที่ 1 แม่ใส่เสื้อในไม่ได้ (7 สิงหาคม 2566)

“ฉันเริ่มเห็นว่าตัวฉันเองเป็นคนที่ชอบตัดสินตัวเองในแง่ลบ และพยายามกัดค้นตัวเองเพื่อที่อยากจะเป็นคนใหม่ ซึ่งนั่นมันไม่ใช่การเปลี่ยนแปลงแต่อย่างใด มันคือการสู้ด้วยตัวคนใหม่ที่อยากจะเป็นเพื่อที่ฉันจะได้เอาชนะกับปัญหาที่เข้ามาให้ได้ ฉันอยากที่จะชนะมัน โดยที่ไม่ได้มองว่าปัญหาเหล่านั้นบางทีมันควบคุมไม่ได้ และฉันก็เห็นว่าฉันอยากที่จะควบคุมมันให้อยู่ภายใต้อำนาจของฉัน (โดยสิ่งนี้ฉันได้เห็นในขณะที่ฉันทำงาน) ความกลัวของฉันแท้ที่จริงแล้วฉันกลัวว่าคนอื่นจะตัดสินว่าฉันไม่ดีพอ ฉันต้องพยายามมันให้ดีกว่านี้ ฉันต้องดีขึ้นเรื่อย ๆ ฉันต้องเปลี่ยนแปลงเป็นอะไรซักอย่างที่ดีขึ้นเรื่อย ๆ เพราะภายในฉันกลัวว่าฉันยังดีไม่พอ ฉันตัดสินตัวเอง และฉันก็กัดค้นตัวเองอยู่เสมอ ชีวิตวนอยู่กับความคาดหวังทั้งตัวเองและผู้อื่น หากมีสิ่งใดที่เกิดการผิดพลาดขึ้นฉันจะรีบตัดสินโทษตัวก่อนเป็นอันดับแรก นอกจากฉันจะคาดหวังกับตัวเองแล้วฉันยังตัดสินว่า

คนอื่นก็คาดหวังจากฉันเช่นกัน ฉันจึงทำทุกอย่างผิดพลาดไม่ได้ ฉันไม่อยากให้คนอื่นผิดหวังในความเป็นฉัน และที่ทำงานมักจะตั้ง ฉายาให้ฉันว่า “ฉันรับจบ” “ใครทำอะไรไม่ได้ให้บอกฉัน” เสียงสะท้อนจากเพื่อนร่วมงาน” (สนทนากับตัวเอง บันทึกวันที่ 7 สิงหาคม 2566 ก่อนไปทำงาน)

4. การสว่างวาบขึ้น (Illumination) เป็นการปรากฏขึ้นของบางสิ่งบางอย่างที่เคยหลงลืมไป พลาดไป ไม่ทันเห็น หรือเข้าใจผิดไป ทำให้เกิดการเพิ่มเติมมิติการรับรู้ใหม่ๆ เพิ่มองค์ประกอบใหม่ ๆ และเติมบางสิ่งบางอย่างที่มีความสำคัญต่อความเป็นจริงในประสบการณ์นั้น

“พลังงานโดยรวมจึงเป็นพลังงานของการกอดตัวเอง ไม่ให้อภัยตัวเอง ชอบหนีไปอยู่กับ ความคิดและตัดสินใจต่างๆตามกรอบความเชื่อของตัวเอง ไม่ฟังเสียงความรู้สึก ไม่รับรู้ความรู้สึกที่อ่อนไหวเช่น ความรักและความเมตตาหรือความกรุณา การหนีความรู้สึกนี้เป็นผลให้การกระทำส่วนใหญ่ไม่ตรงตาม เจตจำนงเดิมของตัวเอง ไม่รับรู้ถึงพลังแห่งรัก ฉันเริ่มเห็นพฤติกรรมหนีความรู้สึกไปอยู่กับความคิด เพื่อที่จะได้รับตัดสิน ดีความตามกรอบความเชื่อของฉัน ฉันมองไม่เห็นความดีงามที่อ่อนโยน โดยเฉพาะความรัก ฉันกลับเข้ามาถามตัวเองอีกครั้งว่าเจตจำนงเดิมยังมีมุมมองอื่นอีกไหม ที่นอกเหนือจากความกลัว” (บันทึกความคิดระหว่างวันที่ผุดขึ้นมา บันทึก วันที่ 13 กรกฎาคม 2566)

“เมื่อไรก็ตามที่ฉันได้สัมผัสถึงความรักที่อยู่ไกลออกไปจากตัวตนฉัน มันจะส่องแสงสว่างและทรงพลังมาก ที่แห่งนั้นไม่มีความคิดมาปรุงแต่ง ที่แห่งนั้นไม่มีตัวฉัน ที่แห่งนั้นไม่มีอะไรเกี่ยวกับฉันเลย “ฉันอยู่ข้าง ท่าน” “ฉันขีดห้องน้ำในวันที่ท่านอุจจาระเลอะ” ฉันทำมันด้วยความเปิดกว้าง” (บันทึกขณะเขียนบทสะท้อนตัวอย่างเหตุการณ์ที่ 2 วันที่ 6 สิงหาคม 2566)

“ถ้าฉันสนทนากับท่านรู้สึกตัวก็คงจะดี เป็นการสนทนาที่มีแต่ปัจจุบันขณะ เพราะท่านมีแต่ปัจจุบันขณะเท่านั้น ท่านจะพูดถึงแต่สิ่งเดิมซ้ำไปซ้ำมาเพราะท่านก็จำไม่ได้ว่าได้พูดถึงนี้ออกมาแล้ว ส่วนฉันไม่เคยอยู่ในสภาวะปัจจุบันขณะนั้นอย่างเต็มที่ ฉันมักจะหยุดหึงดออารมณ์เสียและหลายครั้งก็ติดอยู่กับคำพูดเดิมของท่านที่พูดซ้ำไปซ้ำมาว่าท่านได้พูดถึงนี้ออกมาแล้ว ความรู้สึกตัวจึงเป็นสิ่งใหม่ที่ให้ตัวฉันได้ฝึกการดำรงอยู่กับคนตรงหน้า การที่จะสังเกตโลกภายนอกได้ดี ต้องกลับมาสังเกตโลกภายในของตัวเองอย่างเท่าทัน ด้วยสติที่รู้ตัว และจะให้เห็นความเป็นจริงตรงหน้าได้อย่างถูกต้อง” (บันทึกจากการสนทนากับตัวเองวันที่ 8 สิงหาคม 2566)

การสนทนากับท่านถือเป็นการฝึกสติเพื่อดำรงอยู่กับคนตรงหน้าทั้งกายและใจ เพื่ออยู่กับปัจจุบันขณะ และเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริงยอมรับในสิ่งคุณแม่เป็น “ตอนนี้แม่ฉันป่วยอยู่นะ” “รู้ความจริงแล้ว ได้อะไร” รวมถึงเท่าทันกับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากภายใน เช่นเสียงของความคิดตัดสินกับตัวเองในแง่มุมต่าง ๆ ทั้งทางด้านบวกและด้านลบ รวมถึงเสียงวิพากษ์วิจารณ์ภายในของตัวเองที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา การฝึกสติจึงทำให้เห็นและเข้าใจนิสัยของตัวเองอย่างถ่องแท้ และการอยู่กับปัจจุบันขณะนี้ยังส่งผลถึงการฝึกมีไมตรีกับทุกปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นภายในของตัวเอง ในฐานะผู้เฝ้าดูด้วยใจอย่างเป็นกลาง ไม่ตัดสิน ไม่สู้ ไม่ถอยหนี และไม่กดขี่ ยอมรับความเป็นจริงกับสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างมีสติชัดเจน ด้วยใจที่เปิดกว้างและสงบนิ่ง หากแม้ว่าสิ่งใดได้กระทำผิดพลาดไปแล้วก็เพียรกลับมาอยู่ในปัจจุบันขณะ เพื่อให้อภัยและกรุณาตัวเองใหม่อีกครั้ง เพียรฝึกทำอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ จนเสียงภายในไม่กล่าวโทษหรือตำหนิตัวเอง เกิดใจเป็นกลาง เปิดกว้าง ว่างและสงบนิ่งอย่าง

จริงแท้เป็นธรรมชาติ และสิ่งนี้เองคือความรักอันบริสุทธิ์ที่ในปัจจุบันขณะที่ไร้การปรุงแต่งใด ๆ จากจุดนี้เองคือประสบการณ์ภายในอันเป็นจุดเริ่มต้นของความรักอันบริสุทธิ์ที่มีให้กับตัวเองแล้วจึงขยายออกไปสู่บุคคลรอบข้างรอบตัว

ประสบการณ์การการเรียนรู้จากงานวิจัยนี้โดยผ่านกระบวนการวิจัยแบบฮิวริสติก ทำให้ตัวผู้วิจัยเห็นและเข้าใจความทุกข์ของตัวผู้วิจัยเองอย่างถ่องแท้ โดยเฉพาะเห็นนิสสัยอันคุ่นชิน เช่น เสี่ยงจากความคิดตัดสินใจ เสี่ยงวิพากษ์วิจารณ์ รวมถึงเสียงของความรู้สึกผิดภายในที่เกิดขึ้นอันเป็นประจำโดยไม่รู้ตัว และสิ่งนี้เองเป็นที่มาของความทุกข์ภายในของตัวผู้วิจัยเองที่แสดงออกมาสู่โลกภายนอกผ่านพฤติกรรมต่าง ๆ เช่น การพยายามเป็นคนที่ได้รับการยอมรับอยู่ตลอดเวลา การทำทุกอย่างออกมาให้ดีสมบูรณ์แบบ โดยที่การเข้าใจแผนที่ภายในอันเป็นนิสสัยของตัวเองผ่านงานวิจัยนี้ทำให้ตัวผู้วิจัยเท่าทันเสียงภายในของตัวเอง เท่าทันตระหนักรู้เมื่อเกิดขึ้น เปิดใจยอมรับและให้พื้นที่กับทุกเสียงที่เกิดขึ้นจากภายในไม่ว่าจะเป็นเสียงทางด้านบวกหรือด้านลบ น้อมรับกับทุกเสียงที่เกิดขึ้น ไม่ตีความให้ความหมาย ไม่กดข่ม ไม่ขับไล่ ไม่ต่อสู้ เป็นเพียงผู้สังเกตการณ์ ยอมให้ทุกสิ่งเกิดขึ้นด้วยใจอันเปิดกว้าง อ่อนโยนและไม่ตัดสินผิดถูกใด ๆ ยอมรับอย่างซื่อตรง เมื่อเห็นจนแจ่มชัดก็เกิดความเข้าใจของตัวเองอย่างลึกซึ้ง และหันกลับมาฝึกเมตตากรุณาต่อตัวเองอย่างแท้จริง ซึ่งบางครั้งเท่าทันบ้างไม่เท่าทันบ้างเมื่ออดีตได้ผ่านไปแล้วก็เพียงเริ่มใหม่ให้อภัยกับตัวเอง ก็กลับมาอยู่กับปัจจุบันขณะเพื่อเท่าทันความคิดด้วยใจที่เปิดกว้างและหันกลับมาเมตตากรุณาตัวเองอีกครั้งกับตัวเองอย่างไม่มีเงื่อนไข และความกรุณากับตัวเองนี้เป็นพื้นฐานของความรักความเมตตากับผู้อื่นอย่างแท้จริงไม่ว่าเราจะเป็นผู้ดูแลหรือไม่ก็ตาม

การมีสติอยู่กับปัจจุบันขณะจึงเป็นทักษะที่สำคัญสำหรับผู้ดูแลความมี เพื่อที่จะได้กลับมาเท่าทันกับสภาวะที่เกิดขึ้นภายในของตัวผู้ดูแลเองเห็นสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง ไม่ว่าจะเป็นความคิดปรุงแต่งต่าง ๆ รวมถึงอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในระหว่างปัจจุบันขณะที่เกิดขึ้นในระหว่างการดูแลผู้ป่วย ทำให้เห็นว่าความทุกข์แท้จริงมาจากสิ่งที่ตัวผู้ดูแลยึดถืออยู่ ไม่ว่าจะเป็นการตำหนิตัวเองเมื่อทำสิ่งไม่ดีออกไป หรือแม้กระทั่งอยากให้ผู้ป่วยหายดีเป็นปกติสุข โดยทั้งหมดนั้นเป็นการปรุงแต่งที่มาจากความคิดทั้งนั้น โดยความคิดที่เกิดขึ้นไม่ใช่ปัจจุบันขณะเป็นเพียงความคาดหวังที่อยากให้เกิดขึ้นในอนาคต และการที่ไม่อยู่กับปัจจุบันขณะนี้เองคือที่มาของความทุกข์ของการดูแล

การฝึกการอยู่กับปัจจุบันขณะกับท่านี่เองเป็นจุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลงโดยเฉพาะการฝึกอยู่กับปัจจุบันขณะทุกช่วงเวลาของการใช้ชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นสิ่งใดมากระทบกระเทือนสติรู้เท่าทันพันมิตินภายในที่เกิดขึ้น เห็นทุกอย่างด้วยสติอย่างคมชัดและน้อมรับกับทุกสิ่งที่เกิดขึ้นด้วยใจที่เปิดกว้างด้วยความรักและเป็นอิสระไม่ยึดถือ พร้อมน้อมรับกับทุกสิ่งที่จะเกิดในชีวิตอย่างมีสติรู้ตัว ถือได้ว่าเปลี่ยนจากภาษาทุกข์มาเป็นภาษารัก

หลายครั้งการฝึกดำรงอยู่กับคนตรงหน้าในปัจจุบันขณะ เพื่อที่จะเปิดใจรับฟังอย่างลึกซึ้งอย่างมีสติรู้ตัว นำมาปรับใช้กับชีวิตประจำวันไม่ว่าจะเป็นเพื่อนร่วมงาน หรือลูกน้องในทีม โดยเปิดใจรับฟังโดยไม่ตัดสินใด ๆ ตามความคิดและความเชื่อผู้ตัวผู้วิจัย เพียงดำรงอยู่ตรงหน้าด้วยสติรู้ตัวทั่วพร้อมทั้งกายและใจ เพื่อที่จะฟังภาษาที่คนตรงหน้าไม่ได้สื่อสารออกมาเป็นคำพูด เช่น ฟังความรู้สึกของคนตรงหน้า รวมไปถึงวิตก

กังวล ความกลัว ความเชื่อของเขา ผ่านน้ำเสียง สีหน้า ท่าทางและแววตาของคนตรงหน้า ดำรงอยู่ในปัจจุบัน ขณะร่วมกัน พร้อมทั้งเปิดใจยอมรับถึงโอกาสความเป็นไปได้ต่าง ๆ ด้วยใจที่มีความเมตตากรุณาต่อกัน

สรุปผลการวิจัย

จากตัวอย่างบทสนทนาที่ใช้ในงานวิจัยเป็นแสดงออกทางกาย วาจา และใจ เป็นการสะท้อนให้เห็นถึงมิติภายในที่เกิดขึ้นของผู้วิจัยในขณะที่สนทนาระหว่างตัวผู้วิจัยกับแม่ ทำให้ผู้วิจัยกลับเข้ามาสังเกตเห็นแผนที่มีมิติภายในของผู้วิจัยอย่างชัดเจนในเรื่องของความทุกข์ที่เกิดขึ้นทั้งระหว่างการเป็นผู้ดูแลระหว่างการสนทนา และ ภายหลังจากการสนทนา การเขียนบทสะท้อน และการอ่านบทสะท้อนซ้ำ โดยเฉพาะความรู้สึก ผิด ความรู้สึกเสียใจ ทำให้ผู้วิจัยพบว่า ตัวผู้วิจัยมีนิสัยชอบตัดสินตัวเอง และกล่าวโทษตัวเองอย่างรุนแรง พร้อมทั้งกดดันตัวเองในรูปแบบต่าง ๆ และมักจะเกิดความรู้สึกผิดได้ง่ายโดยอยู่บนพื้นฐานของความกลัว นี่จึงเป็นที่มาของความทุกข์ทั้งหมด และความกลัวนี้เมื่อผู้วิจัยใคร่ครวญลงไปพบว่าความกลัวที่เกิดขึ้นนี้เป็นความกลัวที่เกิดจากกลัวคนอื่นตัดสินว่าตัวผู้วิจัยไม่ดีพอ จึงเป็นผลให้ผู้วิจัยรีบด่วนตัดสินตัวเองในด้านต่าง ๆ ถือเป็น การหนีในรูปแบบหนึ่งของผู้วิจัยใช้เป็นประจำจนติดเป็นนิสัย ทั้งนี้ยังพบว่าตัวผู้วิจัยชอบลดคุณค่าของตัวเองเพื่อจะได้เป็นที่ยอมรับจากผู้อื่น หากเมื่อใดที่ผู้วิจัยทำอะไรผิดพลาดไปผู้วิจัยจะไม่ยอมให้อภัยตัวเองได้โดยง่าย พยายามกดดันตัวเองทุกวิถีทางจนนำไปสู่ความเครียด ตัวผู้วิจัยมักจะฟังเสียงจากภายนอกมากกว่าเสียงภายใน ของตัวเองโดยพยายามหนีหรือกดขี่ความรู้สึกของตนเอง จนนำไปสู่การปฏิเสธความต้องการลึก ๆ ของตนเอง พยายามสร้างตัวตนใหม่ขึ้นมาต่อสู้และหลบหนีอยู่เสมอ ๆ จนติดเป็นนิสัย

กระบวนการวิจัยเป็นเสมือนกับการทำให้ผู้วิจัยอยู่สภาวะการจุ่มแช่เพื่อสังเกตเห็นสิ่งต่างๆที่ปรากฏทั้งทางด้านดีและด้านไม่ดีของตัวเองคล้ายกับการอยู่กับการภาวนาอยู่ตลอดเวลาทำให้เห็นและเข้าใจสิ่ง ที่ตัวผู้วิจัยติดขัดและยึดถือ รวมถึงกรอบความเชื่อเดิม ๆ อันเป็นนิสัยอันคุ้นชิน เพราะตัวผู้วิจัยจะต้องอยู่ใน กระบวนการอยู่ตลอดเวลาในระหว่างการทำการวิจัย รวมถึงขั้นตอนต่างๆ เช่น การเขียนบทสะท้อน การอ่าน บทสะท้อนซ้ำ การจุ่มแช่ ทำให้ตัวผู้วิจัยเข้าใจตัวเองมากยิ่งขึ้นโดยเฉาะมิติภายใน เห็นแผนที่ต่างๆของตัวเอง อย่างชัดเจนมากยิ่งขึ้น จากคำถามงานวิจัยที่พูดถึงการเปลี่ยนแปลงมิติภายในของผู้วิจัยผ่านการสนทนากับแม่ ซึ่งเป็นผู้ป่วยอัลไซเมอร์เป็นอย่างไร คำตอบของงานวิจัยจึงไม่ใช่การเปลี่ยนแปลงจากตัวตนหนึ่งไปเป็นอีก ตัวตนหนึ่ง แต่เป็นการกลับเข้ามาสังเกตเห็นสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นจากภายในของผู้วิจัยเองอย่างคมชัด มีสติรู้ตัว และเท่าทันสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ ถือเป็นเส้นทางแห่งการฝึกตนวิธีหนึ่ง คือเพียรละ ไม่ใช่เพียรไป สร้างอย่างอื่นที่ซับซ้อนขึ้น

การซื้อตรงกับอารมณ์และความรู้สึกของตนเองรวมถึงฟังเสียงภายในของตนเองอย่างแท้จริง ทำให้เห็นความรักและความเมตตาที่หลบซ่อนอยู่ หลวงปู่ ดิข นัท ฮันท์ กล่าวว่า ความเงียบก่อให้เกิดการฟังอย่าง ลึกซึ้งและการตอบสนองอย่างมีสติ ซึ่งเป็นกุญแจสู่การสื่อสารอันสมบูรณ์และซื่อสัตย์ (ดิข นัท ฮันท์, 2562: 76) และทั้งนี้ยังพบว่า การดำรงอยู่ในปัจจุบันทั้งกายและใจนี้ทำให้ผู้วิจัยทำหน้าที่ผู้ดูแลได้อย่างมีประสิทธิภาพ มากยิ่งขึ้น โดยผลของการเรียนรู้ผ่านการสังเกต รับรู้ และเท่าทันมิติภายในของตนเองอย่างซื่อตรง ไม่หลบหนี หรือต่อสู้กับสิ่งต่างๆที่รับรู้ โดยเฉพาะการดูแลท่านด้วยความรักของหัวใจอันบริสุทธิ์ผ่านภาษารักของตัวเอง

อย่างชัดเจนและเปิดกว้าง ถือเป็นพลังของการเปลี่ยนแปลงของมิติภายในที่ทรงพลังอย่างแท้จริง ทำให้การดูแลท่านมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ความทุกข์ ความเครียด ในด้านต่าง ๆ ลดลง และนอกจากนี้ยังพบว่า มุมมองของการใช้ชีวิตของตนเองดีขึ้น เป็นชีวิตที่มีความหมาย มีพลัง เห็นความงามในทุกสรรพสิ่ง ถือเป็นเชื่อมโยงกับสิ่งต่าง ๆ ผ่านจิตวิญญาณของการเป็นผู้ดูแลอย่างแท้จริง

อภิปรายผล

การมีสติรู้ตัวในปัจจุบันขณะทำให้ผู้วิจัยเท่าทันความคิดปรุงแต่งของตัวเอง เมื่อจิตหลุดพ้นจากการยึดติดรูปสักขณ์ ทั้งรูปวัตถุและรูปความคิด จิตจะกลายเป็นสิ่งที่เราอาจเรียกว่าจิตบริสุทธิ์ หรือจิตตื่นรู้ หรือจิตปัจจุบัน (เอ็คค์ฮาร์ท โทลเล, 2557: 131) โดยเฉพาะเท่าทันเสียงตัดสิน เสียงวิพากษ์วิจารณ์ เสียงตำหนิ หรือเสียงกดดันในตัวเอง รวมถึงเท่าทันอารมณ์ความรู้สึกต่างๆที่เกิดขึ้น จนเห็นและเข้าใจความทุกข์ที่เกิดขึ้นว่าเกิดจากตัวผู้วิจัยเองที่เข้าไปเชื่อมสัมพันธ์กับความคิดและความรู้สึกต่าง ๆ เหล่านั้น การเชื่อมโยงนี้เองจึงเป็นที่มาของความทุกข์ทั้งปวง การเท่าทันความคิด จนเกิดการเห็นและการปล่อยมันให้เป็นไปตามธรรมชาติ นั้นโดยไม่เข้าไปสัมพันธ์กับความคิดต่างๆเหล่านั้น จึงเกิดความอิสระจากความคิด ดังที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า “อย่าทุกข์ทรมานกับอดีตเพราะอดีตได้ผ่านไปแล้ว อย่ากังวลกับอนาคตเพราะอนาคตยังไม่ถึง มีเพียงช่วงขณะเดียวเท่านั้นสำหรับเธอที่จะมีชีวิตอยู่ และนั่นก็คือปัจจุบันขณะ กลับมาสู่ปัจจุบันขณะและใช้ชีวิตในขณะนี้ อย่างลึกซึ้งแล้วเธอจะเป็นอิสระ” (ติช นัท ฮันท์, 2562: 115-6) และการกลับมาอยู่กับปัจจุบันขณะนี้ ถือเป็นจุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลงมิติภายใน ในฐานะผู้สังเกตการณ์อย่างแท้จริง ดังที่เอ็คค์ฮาร์ท โทลเล กล่าวว่า พอความคิดถดถอยไป คุณจะสัมผัสได้ถึงการหยุดชะงักของกระแสความคิดที่ไม่เคยขาดสายหรือที่เรียกว่าสภาวะจิตว่าง และนี่เป็นจุดเริ่มต้นของการกลับสู่สภาวะธรรมชาติในตัวคุณ กลับไปเป็นหนึ่งเดียวกับจิตเดิมแท้ (เอ็คค์ฮาร์ท โทลเล, 2557: 49) และในสภาวะนี้เองเราจะสัมผัสถึงความรักอันบริสุทธิ์แบบไร้เงื่อนไขภายในจิตใจ

ประสบการณ์การเรียนรู้จากงานวิจัยในครั้งนี้คือการได้ฝึกร่วมอยู่กับปัจจุบันขณะในระหว่างการเล่นทากับแม่ เพื่อสังเกตตัวเองอย่างเท่าทัน โดยเฉพาะความคิดและความรู้สึกปรุงแต่งต่างๆที่เกิดขึ้นตามนิสัยเดิม หากเมื่อใดที่ผู้วิจัยไม่อยู่กับแม่ทั้งกายและใจในระหว่างการเล่น จะทำให้ตัวผู้วิจัยเข้าไปอยู่ในคิดโดยขาดสติรู้ตัว ไม่ว่าจะความคิดนั้นจะเป็นความคิดที่ผ่านมาแล้วในอดีตเช่นความคิดที่ผุดขึ้นมาเมื่อฉันทยังเด็ก หรือความคิดที่รู้สึกผิดหลังจากที่ได้กระทำบางสิ่งลงไปกับแม่ และสิ่งนี้เองคือที่มาของความทุกข์ที่เกิดขึ้นภายในใจในระหว่างการเล่นแม่ที่ป่วย การวิจัยในครั้งนี้ทำให้ผู้วิจัยเห็นและเข้าใจแผนที่ภายในของตัวเราอย่างลึกซึ้ง โดยเฉพาะความคิดการตำหนิและการโทษตัวเอง การเห็นอย่างเท่าทันสิ่งนี้ทำให้คลายความยึดติดกับความคิดลง ทำให้ใจเกิดการเปิดกว้างเป็นอิสระและมีความสุขมากขึ้น และความทุกข์จากการยึดถือสิ่งต่างๆจะจางคลายลง เห็นทุกอย่างตามความเป็นจริง มีไมตรีกับทุกความคิดและความรู้สึกที่เกิดขึ้นมาดังที่ คาเรน คิสเซล เวเกลา กล่าวว่าไมตรีนั้นคือความมีใจกว้างและกรุณาต่อประสบการณ์ของเราอย่างปราศจากเงื่อนไข มิตรไมตรีอย่างไม่มีประมาณนี้เป็นส่วนหนึ่งของจิตประภัสสรของเรา (คาเรน คิสเซล เวเกลา, 2547: 60) เรียนรู้ที่จะให้อภัยตัวเองกับอดีตที่ผ่านไปแล้ว เพียรกรุณากับตัวเองและให้โอกาสตัวเองได้เริ่มใหม่อีกครั้งในปัจจุบันขณะ ทีละ

ขณะ ดังที่เพม่า โซดริน กล่าวว่า การเรียนรู้ที่จะอยู่ เป็นพื้นฐานในการเชื่อมสัมพันธ์กับความอบอุ่นโดยธรรมชาติ มันเป็นพื้นฐานของการรักตัวเอง ทั้งยังเป็นพื้นฐานแห่งความกรุณาต่อผู้อื่นอีกด้วย (เพม่า โซดริน, 2555: 98)

และนอกจากนี้ในฐานะของผู้ดูแลพบว่า การดูแลยังเกี่ยวข้องกับการอยู่ต่อหน้าทั้งกายและใจ ความมีชีวิตชีวาและพร้อมพร่ง (อาเธอร์ ไคลน์แมน, 2565: 3) หากผู้ดูแลทุกคนฝึกการอยู่กับปัจจุบันขณะกับคนตรงหน้าทั้งกายและใจ สังเกตและเท่าทันความคิดปรุงแต่งต่างๆของตนเอง พร้อมทั้งคลายความยึดถือกับความความคิดต่างๆนั้นอย่างมีสติรู้ตัว น้อมรับความคิดและอารมณ์ความรู้สึกต่างๆด้วยไมตรี จะทำให้ผู้ดูแลพบกับขุมพลังแห่งความจริงแท้ของจิตใจที่อยู่ภายในลึกๆ อันเปิดกว้าง เช่น ความรัก ความเมตตา และความกรุณา เป็นต้น ดังที่หลวงปู่ ดิษ นัท ฮันท์ กล่าวว่า การดำรงอยู่ในช่วงขณะปัจจุบันคือปาฏิหาริย์ ความหลงและความคิดอันฟุ้งซ่านต่าง ๆ จะปลาสนาการไป ดังความมืดหมดไปเมื่อแสงสว่างปรากฏขึ้นฉะนั้น เวลาเรามีสติเท่าทันเราสัมผัสสัมผัสความสดชื่น ความสงบ ช่วยให้เราฟื้นตัวทั้งภายในตัวเราและรอบๆ ตัวเรา สันติสุขรอเราอย่างพร้อมอยู่เสมอ (ดิษ นัท ฮันท์, 2554: 135)

รายการอ้างอิง

- กัญญาณัฐ สุภาพร. (2563) ภาวะในการดูแลและปัญหาสุขภาพจิตของผู้ดูแลผู้สูงอายุระยะประคับประคองที่บ้าน. วารสารเกื้อการุณย์. 27(1), 150-61.
- คาเรน คิสเซล เวเกลา. (2547). มิตรไมตรีไม่มีประมาณ : คู่มือให้การปรึกษาและจิตบำบัดแนวภาวานา. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สวนเงินมีมา, หน้า 60.
- เชอเกียม ตรุงปะ (2560). เราต่างมีพุทธะในตัวเอง. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: ปลากระโดด, หน้า 30.
- ดิษ นัท ฮันท์. (2554). ปัจจุบันเป็นเวลาประเสริฐสุด. (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ: ศยาม, หน้า 135.
- ดิษ นัท ฮันท์. (2562). ความเงียบ : พลังแห่งความเงียบสงบในโลกที่เต็มไปด้วยเสียงรบกวน. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: พรีเมียมด์ พับลิชชิง, หน้า 76, 115-6.
- ธวัชชัย เชื้อนสมบัติ. (2561). วารสารพยาบาลทหารบก : การดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อมในครอบครัว โดยพยาบาลวิชาชีพ Journal of The Royal Thai Army Nurses ,ปีที่ 19 ฉบับพิเศษ มกราคม – เมษายน 2561, 233-241.
- ประเวศ วะสี. (2550). วิถีมุขยในศตวรรษที่ ๒๑ ศูนย์ หนึ่ง แก้ว. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สวนเงินมีมา. โครงการหนังสือวิชาการจิตตปัญญาศึกษา ลำดับที่ 1.
- เพริศพรรณ แดนศิลป์. (2563). วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ปีที่ 43 ฉบับที่ 1 มกราคม – มีนาคม
- เพม่า โซดริน. (2555). โจน : อิศรภาพจากความเคยชินและความกลัว. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: ปลากระโดด, หน้า 98.
- ภุชณิศา ยังอยู่. (2017) J Gerontol Geriatr Med.16. 57-69.

- ยุพาพิน ศิริโพธิ์งาน. (2546). การสำรวจงานวิจัยเกี่ยวกับญาติผู้ดูแลผู้ป่วยเรื้อรังในประเทศไทย. ราชานิติ
พยาบาลสาร. 9(2), 156-165.
- วีระศักดิ์ เมืองไพศาล. (2558). ผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อมและการป้องกัน. ใน ประเสริฐ อัสสันตชัย.
บรรณาธิการ. ปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในผู้สูงอายุและการป้องกัน. กรุงเทพฯ : บริษัทยูเนี่ยนครีเอชั่น
สมสิทธิ์ อัสตรอนิธี. (2556). การแสวงหาความรู้แบบจิตตปัญญาศึกษา : ญาณวิทยาและวิธีวิทยาการวิจัย.
(พิมพ์ครั้งที่ 1). นครปฐม: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล, 205-8.
- อาเธอร์ ไคลน์แมน. (2565). ญาณวิทยาของการดูแล : การบ่มเพาะทางศีลธรรมของแพทย์คนหนึ่ง. (พิมพ์ครั้งที่
1). กรุงเทพฯ: มูลนิธิเพื่อการศึกษาประชาธิปไตยและการพัฒนา (โครงการจัดพิมพ์คปไฟ), หน้า 3.
- เอ็กซ์ฮาร์ท โทล. (2557). พลังแห่งจิตปัจจุบัน : ทางสู่การตื่นรู้และการเยียวยา. (พิมพ์ครั้งที่ 1). สมุทรปราการ:
โรงพิมพ์ภาพพิมพ์, หน้า 49, 131.
- Mezirow, J. (2003). Transformative learning as discourse. *Journal of transformative Education*,
1(1), 58-63.