

เยยวยา ปมชีวิต

เพื่ออิสรภาพภายใน



เขี้ยวยาปมชีวิต
เพื่ออิสรภาพภายใน

จัดทำโดย

โครงการพัฒนาภาวะการนำด้วยพุทธกระบวนทัศน์

มูลนิธิเสฐียรโกเศศ-นาคะประทีป

๒๕๖๒

สนับสนุนโดย

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

สารบัญ

<u>พื้นที่แห่งจิต</u>	<u>4</u>	
<u>ทროมาหรือปมเจ็บปวด</u>		<u>5</u>
<u>กระบวนการของทროมา</u>		<u>5</u>
<u>ทฤษฎีตัวยู - Theory U</u>		<u>5</u>
<u>สมอง ๓ ส่วน</u>	<u>6</u>	
<u>ปัญญา ๓ ฐานตามแนวออลดอร์ฟ</u>		<u>7</u>
<u>ระบบครอบครัวภายใน</u>		<u>8</u>
<u>ตัวสร้างทროมา</u>	<u>9</u>	
<u>กระบวนการเยียวยาของ IFS</u>		<u>9</u>
<u>ความสัมพันธ์ของกายกับจิต</u>		<u>10</u>
<u>การเยียวยาแบบ AEDP</u>		<u>11</u>
<u>การบริหารร่างกายเพื่อปลดปล่อยความเจ็บปวดและ ความเครียด</u>	<u>11</u>	
<u>หน้าต่าง ๓ บานเพื่อความสุขแห่งชีวิต</u>		<u>12</u>
<u>ทำอย่างไรจึงจะอยู่ในสี่ขียว่าได้นานขึ้น</u>	<u>12</u>	

เยียวยาปมชีวิต เพื่ออิสรภาพภายใน

พื้นที่แห่งจิต

พื้นที่แห่งจิตประกอบด้วย 3 ส่วนหลักๆ เทียบได้กับไฟจรวดสี
เขียว สีเหลือง และสีแดง

- ไฟสีเขียว หมายถึงภาวะลื่นไหล (flow) หรือจิตเดิมแท้ คือช่วงเวลาที่เรารู้สึกปลอดโปร่ง จิตเบิกบาน มั่นใจ ทำงานได้ดี เป็นสุข และมีสติ
- ไฟสีเหลือง เป็นเหมือนหมอกควันที่ครอบไฟสีเขียวเอาไว้ เมื่ออยู่ใน
ภาวะนี้เราจะใช้ชีวิตด้วยแบบแผนเดิมๆ ทำไปโดยไม่ได้คิด ควบคุมไม่
ได้ แต่ข้อดีของจิตส่วนนี้คือเป็นตัวที่ช่วยให้เราผ่านพ้นช่วงเวลาแห่ง
ความทุกข์เพราะทำหน้าที่เป็นกลไกป้องกันตนเอง
- สีแดง หมายถึงทรมานหรือปมเจ็บปวด เมื่อจิตส่วนนี้ทำงานเราจะตกอยู่ใน
ในห้วงอารมณ์ที่เป็นลบ เช่น โกรธ เศร้า เจ็บ

“ทุกคนมีพื้นที่สีเขียวอยู่ในตัวเรา แต่แค่ถูกปกคลุม
ด้วยม่านหมอกของสีเหลืองและสีแดง”



แบบฝึกหัด

นึกถึงช่วงเวลาที่เรากำลังทำอะไรสักอย่าง กิจกรรมใดบ้างที่ทำให้เราอยู่ในสีเขียว สีเหลือง และสีแดง แล้วพิจารณาว่าสีใดมีพื้นที่มากที่สุด ถ้าสีแดงกับเหลืองกินพื้นที่มากเกินไป เราก็อาจต้องเพิ่มสีเขียวให้มากขึ้น โดยทำกิจกรรมในช่องสีเขียวให้มากขึ้น

ทรมานหรือปมเจ็บปวด

แบ่งออกได้เป็น ๒ ประเภท ได้แก่ ทรมานจากเหตุการณ์รุนแรงและทรมานจากช่วงพัฒนาการ

ทรมานจากเหตุการณ์รุนแรง คือปมเจ็บปวดที่มาจากการเผชิญกับภาวะคุกคามชีวิต เช่น สงคราม ภัยธรรมชาติ อุบัติเหตุ เห็นการใช้ความรุนแรง ฯลฯ ผู้ที่มีทรมานประเภทนี้อาจต้องทุกข์ทนกับความฝันที่หลอกหลอน ภาพเหตุการณ์ในอดีตที่คอยผุดขึ้นมา หรือมีปฏิกิริยาทางร่างกายที่รุนแรงต่อบางสิ่งบางอย่าง เช่น ทหารผ่านศึกที่รีบวิ่งไปหมอบใต้โต๊ะเมื่อได้ยินเสียงประทัดเพราะนึกถึงตอนอยู่ในสงคราม

ทรมานจากช่วงพัฒนาการ คือปมที่เกิดขึ้นในวัยเด็ก แม้ไม่ได้เจออันตรายคุกคามชีวิต แต่สำหรับเด็กก็ไม่ได้รับปลอบประโลมในเวลาที่ต้องการก็กลายเป็นปมได้แล้ว ทรมานในช่วงนี้แบ่งได้ ๒ ระดับ

- ระดับทางกาย : ต้องการความปลอดภัยอดปอดภัย เด็กไม่ได้รับการดูแลอย่างเหมาะสมหรือทันท่วงที เช่น ถูกปล่อยให้อด ถูกลงโทษรุนแรง เป็นต้น
- ระดับทางใจ: ต้องการเป็นที่รัก เป็นส่วนหนึ่ง และเชื่อมโยงกับใครสักคน ซึ่งทรมานระดับนี้เกิดเพราะไม่ได้พัฒนาความผูกพันที่แน่นแฟ้นกับผู้ดูแล

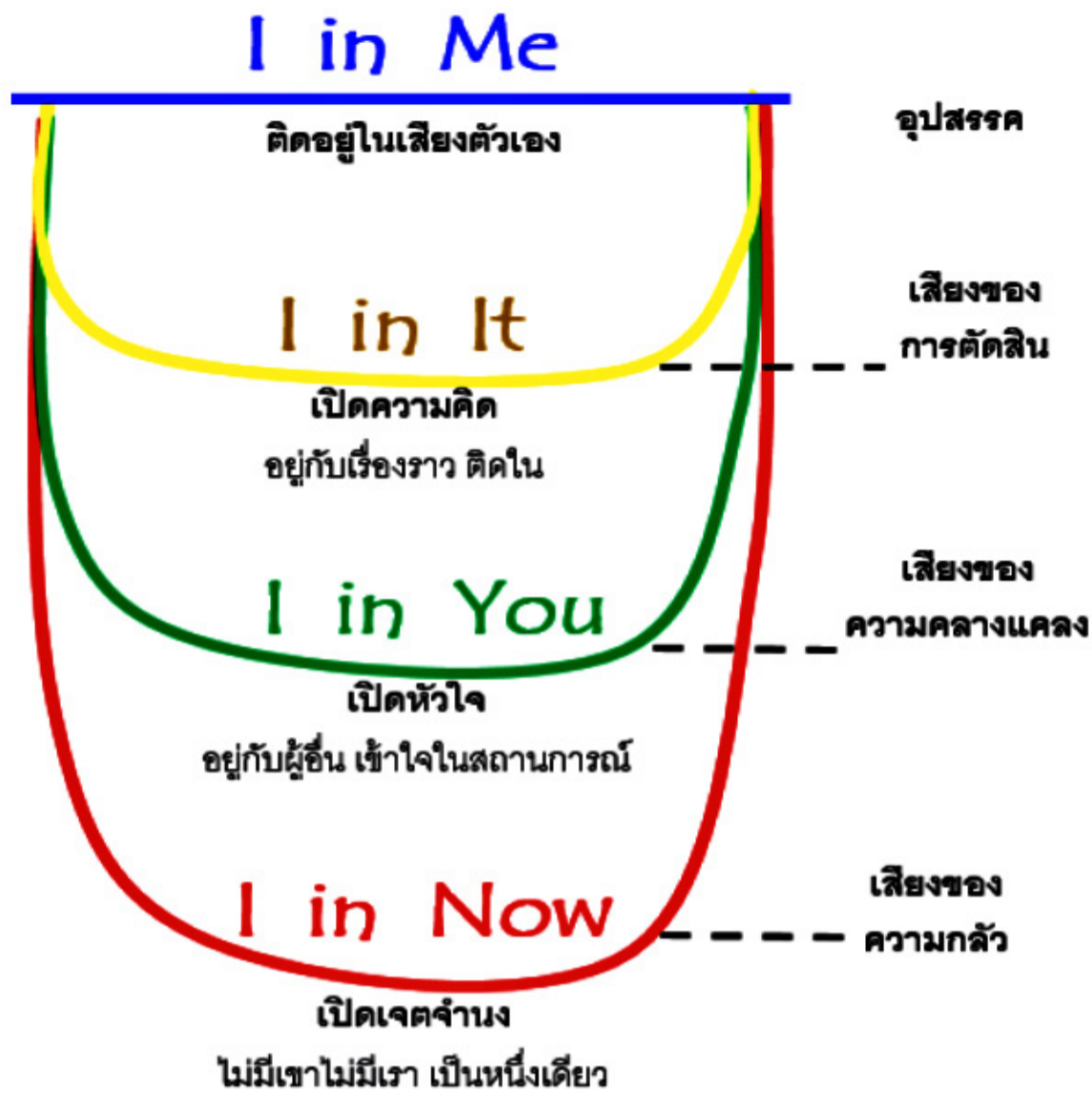
กระบวนการของทรมาน

เมื่อเกิดเหตุการณ์สะเทือนใจขึ้นกับเด็ก เช่น จักรยานล้ม เด็กจะเกิดภาวะช็อกและพูดไม่ออก สมองในส่วนประมวลผลจะหยุดทำงาน ไม่อาจรับรู้เรื่องราวที่เกิดขึ้นได้อย่างสมบูรณ์ ความทรงจำในขณะนั้นจึงแตกกระจายเหมือนเศษกระจก เศษกระจกเหล่านี้คือความทรงจำที่แหงนวินและไม่ได้ถูกจัดเก็บในระบบของจิตสำนึก มันไม่ได้สลายไปตามกาลเวลาแต่พร้อมจะกลับมาทิ่มแทงให้เจ็บปวดได้เสมอเมื่อมีบางสิ่งมากระตุ้น ความทุกข์เดิมๆ จึงวนเวียนกลับมา โดยที่ไม่เข้าใจว่าเพราะอะไร การรับฟังอย่างลึกซึ้งจึงเป็นอีกวิธีหนึ่งของการเยียวยา ให้เด็กเล่าเหตุการณ์ที่ช็อกนั้นซ้ำๆ เพื่อประกอบส่วนความทรงจำขึ้นมาใหม่ เมื่อกระจกกลับมาสมบูรณ์อีกครั้ง มันก็จะไม่ใช่ปมอีกต่อไป แต่กลายเป็นประสบการณ์ที่มีความหมายต่อชีวิต

ทฤษฎีตัวยู - Theory U

ทฤษฎีตัวยูของ อ็อตโต ชาร์มเมอร์ (C. Otto Scharmer) กล่าวถึงการฟังอย่างลึกซึ้งซึ่งว่ามี ๔ ระดับ ได้แก่ ฉันทันตัวฉัน ฉันทันมัน ฉันทันตัวเธอ และฉันทันปัจจุบันขณะ

- I in me ฉันทันตัวฉัน ผู้ฟังติดอยู่ในเสียงของตัวเอง ไม่ได้ยินเสียงของผู้พูดเลย
- I in It ฉันทันมัน มัน ณ ที่นี้ใช้แทนเรื่องราว ผู้ฟังในระดับนี้เปิดความคิด (mind) เพื่อรับฟังแล้ว แต่ยังมีเสียงของการตัดสิน เพราะสนใจที่ข้อเท็จจริงจากรายการที่ได้ยินและใช้เหตุผลในการทำความเข้าใจเป็นหลัก
- I in You ฉันทันตัวเธอ ผู้ฟังในระดับนี้เปิดหัวใจเพื่อรับฟัง จึงเข้าใจหรือเห็นใจในสถานการณ์ของผู้พูด อุปสรรคของการฟังในระดับนี้คือ “เสียงของความคลางแคลง” เราเข้าใจ แต่ขณะเดียวกันเราก็กระแวงในความเป็นมนุษย์ ถ้าสิ่งที่เขาพูดกระทบเรา เราก็พร้อมป้องกันตัวเอง
- I in Now ฉันทันปัจจุบันขณะ ผู้ฟังในระดับนี้จะเปิดเจตจำนงที่จะรับฟัง (Will) ไม่มีเขาไม่มีเรา เสียงที่เป็นอุปสรรคของขั้นนี้คือ “เสียงของความกลัว” ซึ่งมาจากจิตใต้สำนึกที่กลัวจะสูญเสียจุดยืนหรือคุณค่าของตนเอง ถ้าเรดำรงอยู่กับผู้ฟังอย่างสมบูรณ์แบบ เราจะปล่อยให้ทุกอย่างลื่นไหลไปตามธรรมชาติ คำตอบที่จะผุดขึ้นมาในสถานการณ์นั้นจะมาจากสิ่งที่อยู่เหนือประสบการณ์ในอดีตของเรา



ทฤษฎีตัวยู - Theory U

เมื่อละวางตัวตน ปลอดภัยเสียงภายในทั้งหมด จิตจะอยู่กับปัจจุบันขณะ เราจะเข้าถึงจิตเดิมแท้ในภาวะ I in Now ที่อยู่ข้างล่างสุดของตัว ซึ่งการฟังในระดับนี้สำคัญมาก เพราะแค่ฟังอย่างลึกซึ้ง โดยไม่ต้องใช้วิธีการอื่นใดด้วยซ้ำ หลายคนก็เยียวยาตนเองได้แล้วระดับหนึ่ง

สมอง ๓ ส่วน

ระดับการฟังจากทฤษฎีตัวยูสอดคล้องกับโครงสร้างของสมองที่แบ่งออกเป็น ๓ ชั้น ได้แก่ ชั้นใน ชั้นกลาง และชั้นนอก

- สมองส่วนหลัง คือสมองสัตว์เลื้อยคลาน (Reptilian Brain) ทำหน้าที่เพื่อความอยู่รอด คอยจัดการอันตราย ถ้าเปรียบกับทฤษฎีตัวยู เมื่อสมองส่วนนี้ทำงานการฟังก็จะอยู่ในระดับ I in Me
- สมองส่วนกลาง คือสมองสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม (Mammalian Brain) ทำงานเกี่ยวกับอารมณ์ความรู้สึก ความผูกพัน ถ้าสมองส่วนนี้ทำงาน การฟังก็จะอยู่ในระดับ I in You ที่เปิดหัวใจรับฟังผู้อื่นโดยไม่ตัดสิน
- สมองส่วนหน้า คือสมองสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมชั้นสูง (Higher Mammalian Brain) ทำหน้าที่ที่ละเอียดอ่อนและเป็นนามธรรม เมื่อสมองส่วนนี้ทำงาน เราจะอยู่ในไฟสีเขียว การฟังจะอยู่ในระดับ I in Now รับฟังผู้อื่นด้วยความรักความเข้าใจ

ปัญญา ๓ ตามแนววอลดอร์ฟ

การศึกษาแนววอลดอร์ฟมุ่งหมายให้เด็กพัฒนาอย่างสมดุลระหว่างร่างกาย จิตใจ และความคิด โดยรูดอล์ฟ สไตเนอร์ (Rudolf Steiner) ได้แบ่งพัฒนาการมนุษย์ไว้ ๓ ช่วง ดังนี้

- ๐-๗ ปี คือช่วงพัฒนาปัญญาฐานกายและสมองสัตว์เลื้อยคลาน เด็กวัยนี้จะเรียนรู้ผ่านการลงมือกระทำ ถ้าเด็กได้รับการเลี้ยงดูที่เหมาะสม จะช่วยบ่มเพาะความกล้าหาญ การทำงานด้วยมือ การทำงานอย่างจริงจัง ถ้าพัฒนาถึงขีดสุดจะเข้าถึงความตระหนักรู้ (awareness) แต่ถ้ามืดมนทำให้การพัฒนาสะดุด เด็กจะมีความกลัว
- ๗-๑๔ ปี คือช่วงพัฒนาปัญญาฐานใจและสมองสัตว์เลื้อยคลานด้วยนม เด็กจะเรียนรู้ความรู้สึกและบ่มเพาะความรักความกรุณา แต่ถ้ามืดมนที่กระทบในช่วงนี้ เด็กจะกลายเป็นคนเกรี้ยวกราด อิจฉา ขี้เบื่อ
- ๑๔-๒๑ ปี คือช่วงพัฒนาปัญญาฐานคิด เด็กจะบ่มเพาะความคิดสร้างสรรค์ ความยืดหยุ่น การคิดอย่างเป็นระบบ และถ้าพัฒนาได้สูงสุด ก็จะสามารถเข้าถึงญาณทัศนะได้ ในทางตรงกันข้าม ถ้าการเลี้ยงดูสะดุด เด็กจะเป็นคนยึดติดกับแบบแผนความคิด ไม่ยืดหยุ่น



เยียวยาปมชีวิต เพื่ออิสรภาพภายใน

ระบบครอบครัวภายใน

รูปแบบจิตบำบัดระบบครอบครัวภายใน (Internal Family System หรือ IFS) พัฒนาขึ้นโดยริชาร์ด ซี. ชวอทซ์ (Richard C. Schwartz) ใช้ในการบำบัดและคลี่คลายปมทางจิตวิทยาทั้งในบุคคล คู่สมรส และครอบครัว ข้อดีของแนวทางนี้คือ เมื่อเราเข้าใจระดับพื้นฐานแล้ว สามารถนำไปเยียวยาตนเองได้โดยไม่ต้องอาศัยนักจิตบำบัดตลอดเวลา จึงเป็นการเปลี่ยนผ่านจากกระบวนการรักษาให้ไปอยู่ในมือของผู้เชี่ยวชาญ มาเป็นกระบวนการใหม่ที่เชื่อว่าคนมีศักยภาพที่จะเยียวยาตนเองได้

สาเหตุที่เรียกแนวทางนี้ว่าครอบครัวภายในเพราะจิตมนุษย์มีบุคลิกย่อยมากมาย เปรียบเหมือนคนตัวเล็กๆ ที่อยู่ในตัวเราเหมือนสมาชิกครอบครัวหนึ่ง แต่ละตัวมีความเชื่อและแรงจูงใจของตัวเอง บางครั้งก็ส่งเสริมกัน แต่หลายครั้งก็ขัดแย้ง ตัวละครในครอบครัวนี้แบ่งได้ 3 ส่วน ได้แก่ จิตเดิมแท้ (Self) ผู้พิทักษ์ (Protectors) และปม (Exiles)

Self เปรียบเหมือนไฟสีเขียว คือภาวะจิตที่สงบ เปี่ยมด้วยความรักความกรุณา มีความอดทน เรียนรู้ เชื่อมโยงกับผู้คน Self คือตัวหลักที่จะทำหน้าที่เยียวยาในกระบวนการของ IFS ส่วนผู้พิทักษ์คือจิตที่ทำหน้าที่เป็นกลไกป้องกันตนเอง คล้ายเมฆหมอกที่ห่อหุ้มปมความเจ็บปวดเอาไว้ เปรียบเหมือนสีเหลือง และ Exile หรือปมคือทรมานมาเปรียบได้กับสีแดง เมื่อทรมานทำงานเราจะตกอยู่ในภาวะอารมณ์อันทรมาน ปั่นป่วน เจ็บปวด ทรมาน ไร้พลังอำนาจ เช่นนี้เองจึงทำให้ผู้พิทักษ์ต้องออกมาทำงาน เพราะมันกลัวปมจะทนไม่ไหว

ตัวอย่างเช่น ก เคยโดนเพื่อนล้อเลียนตอนเด็ก เธอรู้สึกอับอายมากจนกลายเป็นปม คิดขึ้นมาเมื่อใดก็ทรมานทรมาน จิตจึงสร้างผู้พิทักษ์ที่เรียกว่า “ตัวเกรี้ยวกราด” ขึ้นมาช่วย เมื่อเพื่อนร่วมงานวิจารณ์ผลงานของ ก ผู้พิทักษ์ที่เกรี้ยวกราดก็จะโต้กลับเพื่อนอย่างดุเดือด เพื่อไม่ให้ปมเจ็บปวดโผล่ขึ้นมาได้ แต่ถ้า ก อยู่ใน Self เธอจะมองทุกอย่างตามความเป็นจริง เมื่อถูกวิจารณ์งานก็ทำความเข้าใจและหาทางปรับปรุงให้ดีขึ้น

รู้จักผู้พิทักษ์ของคุณ

นี่ถึงผู้พิทักษ์ในชีวิต ๓ ตัว แล้วตอบคำถามต่อไปนี้

- ผู้พิทักษ์ตัวนี้มีบทบาทอย่างไรในชีวิตคุณ ช่วยคุณจัดการอะไรบ้าง
- มันสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างไร
- มันใช้วิธีใดปกป้องคุณจากความเจ็บปวด
- เจตนาดีของมันคืออะไร
- มันปกป้องคุณจากความเจ็บปวดอะไร

“*Be gentle. You are meeting parts of yourself you’ve been at war with.*”
-from the book, *It’s Not About Food*

ตัวสร้างทროมา

เอ็ดเวิร์ด ทรอนิก (Edward Tronick) ได้นำเสนอการทดลอง “แม่หน้างิ่ง” ครั้งแรกใน พ.ศ. ๒๕๑๘ เพื่ออธิบายปฏิกิริยาที่เด็ก ๑ ขวบที่มีต่อการแสดงออกของแม่ เมื่อแม่ทำหน้างิ่งไม่ตอบสนองลูก เด็กจะมีปฏิกิริยา ๓ อย่าง อย่างแรกเด็กพยายามทำให้แมกลับมาเป็นคนเดิม เด็กจะชี้ไปทางโน้นทางนี้ ยิ้มกับแม่ แต่เมื่อแมยังนิ่งเหมือนเดิม เด็กจึงส่งเสียงดัง แสดงอาการไม่พอใจ ร้องไห้ แต่สุดท้ายเมื่อเห็นว่ายังไม่ได้ผล เด็กก็เปลี่ยนท่าทีไปเป็นแบบที่ ๓ คือ หันไปดูตัวตัวเองและเลิกสนใจแม่

การทดลองนี้สะท้อนให้เห็นว่าเมื่อเด็กไม่ได้รับความสนใจ เขาสามารถพัฒนาผู้พิทักษ์ขึ้นมาได้ ๓ รูปแบบ

- ๑) ผู้พิทักษ์แบบยอมและประนีประนอม (ผู้พิทักษ์ไม่ได้มีแต่ตัวร้ายๆ) พยายามเอาใจผู้อื่นเพราะต้องการความรัก
- ๒) ผู้พิทักษ์แบบก้าวร้าวและจัดการ และ
- ๓) ผู้พิทักษ์แบบนิ่งเฉย เย็นชา

กระบวนการเยียวยาของ IFS

- ผู้กมิตร์กับผู้พิทักษ์ การต่อต้านหรือพยายามกำจัดบางส่วนในตัวเราไม่ช่วยอะไรเลย เพราะสุดท้ายแล้วส่วนต่างๆ เหล่านั้นก็จะไปแสดงออกในรูปแบบอื่นที่อาจก่อปัญหาหนักกว่าเดิม หลักการของ IFS จึงอยู่ที่ปฏิบัติกับทุกส่วนในตัวเราด้วยความกรุณา มองให้เห็นแรงจูงใจ ผู้พิทักษ์ทุกตัวมีเจตนาดีคือปกป้องทროมา ยิ่งบาดแผลใหญ่มากเท่าใด ผู้พิทักษ์ก็ยิ่งแข็งแรงมากเท่านั้น
- แยก (unblend) ตัวเองออกจากผู้พิทักษ์ เพื่อไปอยู่ในภาวะ Self เช่น ในระหว่างกระบวนการเยียวยา ผู้เรียนคนหนึ่งได้พบกับปมความเจ็บปวดของตัวเอง ความรู้สึกแรกที่เธอมีต่อปมนี้คือ “รังเกียจ” นี่ก็คือผู้พิทักษ์ที่ไม่ต้องการเห็นตัวเองอ่อนแอ กระบวนการได้ขอให้เธอ “เชิญ” ตัวรังเกียจออกไปนั่งข้างๆ ก่อน แต่เธอก็ยังไม่สามารถสัมผัสทროมาได้โดยตรงเพราะมีเมฆหมอกเข้ามาบัง นี่ก็เป็นผู้พิทักษ์อีกตัวที่ต้องแยกออกไปให้หมดจนเหลือแต่ Self และทროมาเท่านั้น ซึ่งลักษณะของ Self จะไม่มีความรังเกียจ แต่เข้าใจเห็นใจในความเจ็บปวด เต็มไปด้วยความกรุณา สงบ มั่นคง และพร้อมดูแล
- ขออนุญาตทำงานกับปม การทำงานกับผู้พิทักษ์ต้องทำด้วยความระมัดระวังและเคารพ ต้องขออนุญาตและขอให้ผู้พิทักษ์เปิดทางให้ก่อนจึงเข้าไปเยียวยาปมที่ซ่อนอยู่ได้ เมื่อปมได้รับการเยียวยาผู้พิทักษ์เหล่านี้จะพัฒนาตัวเองขึ้น ไม่ยึดกับแบบแผนเดิมๆ หรือบางตัวที่ไม่จำเป็นต้องใช้งานแล้วก็อาจหายไป
- แยกตัวเอง (unblend) จากปม เมื่อผู้พิทักษ์ยอมละวางหน้าที่ ปมก็จะกลับมาทำงานอีกครั้ง ความเจ็บปวดอาจท่วมท้น ในขั้นนี้ เราจะต้องแยก Self ออกจากปมให้ได้ เช่น เชิญ “ปม” ออกมานั่งข้างหน้าเพื่อให้สามารถทำงานได้ง่ายขึ้น ปมเหล่านี้มักมีลักษณะเหมือนเด็กเล็กๆ เช่น ถ้าอายุ ๕ ขวบตอนที่ถูกแม่ทิ้งให้อยู่คนเดียวจนพัฒนาขึ้นมาเป็นปม ในกระบวนการบำบัดก็มักจะได้พบ “เด็ก ๕ ขวบ” ในบางกรณีที่คนอยู่ในภาวะท่วมท้นของทროมาอยู่แล้ว ผู้เยียวยาสามารถดูแล “เด็กน้อย” ที่เปราะบางคนนั้นได้ทันที โดยไม่ต้องผ่านผู้พิทักษ์

- ดำรงอยู่ใน Self ในระหว่างกระบวนการ ผู้เยียวยา (ไม่ว่าจะเยียวยาตนเองหรือผู้อื่น) ให้พยายามดำรงอยู่ใน Self ให้ได้ตลอดเวลา เปรียบเหมือนการทำวิปัสสนาของพุทธ ที่แยกจิตออกมาดูความรู้สึกและเวทนา แต่จิตที่เป็น Self จะดูแลเด็กที่เจ็บปวดด้วยความกรุณา เช่น เข้าไปโอบกอด ปลอดภัย โอบประโลม จนกว่าเด็กคนนั้นจะรับรู้ได้ว่าตนเป็นที่รักและมีความสุขมากขึ้น ผู้เรียนคนหนึ่งในชั้นกีฬา “เด็กน้อย” ของเธอไปวิ่งเล่นในสวนและรับประทานไอศกรีม
- กลับไปดูแลเด็กคนนั้นอยู่เรื่อยๆ การเยียวยาบางอย่างอาจหายได้ในครั้งเดียว อย่างไรก็ตาม จิตมนุษย์นั้นซับซ้อนและผ่านการสะสมมายาวนาน เราจึงกลับไปดูแลปมในอดีตได้เสมอ และสามารถทำงานกับผู้พิทักษ์และปมอื่นๆ ได้ด้วย

ความสัมพันธ์ของกายกับจิต

กายกับจิตสัมพันธ์กันอย่างแยกไม่ออก เมื่อคิดจะเกิดความรู้สึกและส่งผลให้เกิดความรู้สึกทางกาย (Body Sensation) ตามมา ในขณะที่เดียวกันความรู้สึกทางกายก็ทำให้ความคิดดูจริงมากขึ้น เช่น เมื่อเกลียดใครบางคนมากจะรู้สึกปวดหัวใจและแน่นหน้าอก เป็นต้น เกี่ยวข้องกับระบบประสาทอัตโนมัติที่มีอยู่ ๒ ระบบ คือ ระบบประสาทซิมพาเทติก เมื่อเครียด ระบบนี้จะเร่งการทำงานของร่างกาย เช่น หายใจถี่ ม่านตาขยาย หัวใจเต้นเร็ว อุณหภูมิร่างกายเพิ่มขึ้น เหงื่อออกมาก ส่วนระบบพาราซิมพาเทติกจะทำงานตรงข้าม คือช่วยให้ผ่อนคลาย หัวใจเต้นช้าลง หายใจช้า และเบา เหงื่อออกน้อย ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดี เป็นต้น อาจกล่าวได้ว่า ระบบซิมพาเทติกคือคันเร่ง ส่วนพาราซิมพาเทติกคือเบรก

นอกจากทำงานด้านจิตใจแล้ว การเยียวยาจึงต้องทำงานกับร่างกายด้วย ถ้าความเจ็บปวดทรมานมากจนรับมือไม่ไหว ให้ละวางความคิดไว้ก่อน หันมาหาจุดจอกกับความรู้สึกทางกายแทน โดยอยู่กับความปั่นป่วนทางร่างกาย ไม่ว่าจะพลังงานที่วิ่งขึ้นลง อาการตึงที่ศีรษะ แน่นหน้าอก ให้รับรู้ภาวะเหล่านี้อย่างที่มันเป็นเหมือนกำลังภาวนาฐานกาย ดำรงอยู่กับความปั่นป่วนจนมันสงบลง ความทุกข์จะจางไปพร้อมกับอาการทางกาย เมื่อนั้นพาราซิมพาเทติกจะเริ่มทำงาน เราจะกลับเข้าสู่ความผ่อนคลายอีกครั้ง เราสามารถนำวิธีการนี้ไปปรับใช้กับการเยียวยาได้กับคนที่ความเจ็บปวดทรมานจนไม่สามารถแยก Self ออกมาได้ ให้ดึงเขากลับไปอยู่กับความรู้สึกทางร่างกายแทน อาจด้วยการตั้งคำถามให้อธิบายสภาวะทางร่างกายว่า ตอนนี้อะไรเป็นอย่างไร หน้าหรือเบา ถ้าความรู้สึกรุนแรงมาก อาจขอให้ส่งความรักความเมตตาแก่ส่วนนั้นๆ เมื่อเขาเฝ้าดูจนร่างกายสงบลง ใจก็จะคลายลงเช่นกัน

*“The wound is the place where the Light enters you.”
Rumi*

การเยียวยาแบบ AEDP

(Accelerated Experiential Dynamic Psychotherapy)

บางคนมีความเจ็บปวดที่ท่วมท้น ผู้เยียวยาจำเป็นต้องมีเครื่องมือหลากหลายที่พร้อมใช้ในแต่ละสถานการณ์ เครื่องมือช่วยเสริมอย่างหนึ่งมาจาก AEDP รูปแบบจิตบำบัดที่พัฒนาขึ้นโดยไดอาน่า โฟซ่า (Diana Fosha) นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน AEDP เป็นการบำบัดที่ใช้พลังหยิน พลังความรักแบบแม่

ผู้เยียวยาจะต้องส่งความรักให้แก่คนที่เจ็บปวดตรงหน้า สัมผัสเข้าไปถึงหัวใจทำให้เขารับรู้ได้ว่า “ฉันอยู่ตรงนี้เพื่อเธอ จะเดินไปพร้อมกับเธอ ไม่ว่าจะไปสวรรค์หรือนรก” และเราไม่ตัดสินเขา แนวทางนี้เชื่อว่า ความต้องการขั้นพื้นฐานที่สุดของมนุษย์คือต้องการความรักและเชื่อมโยงกับใครสักคน และการปลดปล่อยความทุกข์ความเศร้าสามารถเยียวยาความเจ็บปวดได้

“
Do not dwell in the past, do not dream of the future, concentrate the mind on the present moment.”

—Buddha

การบริหารร่างกายเพื่อปลดปล่อยความเจ็บปวดและความเครียด

Tension Stress & Trauma Release Exercises หรือ TRE พัฒนาขึ้นโดย David Berceli ใช้การบริหารร่างกาย ๗ ท่า เพื่อให้ร่างกายสั่นตามธรรมชาติ เนื่องจากเชื่อว่าการสั่นจะช่วยปลดปล่อยความเครียดที่ฝังแน่นอยู่ในร่างกาย ทำให้ผ่อนคลาย หลับสบายขึ้น และเมื่อทำอย่างสม่ำเสมอจิตใจจะเข้าสู่ภาวะสงบ

เดวิดได้แรงบันดาลใจมาจากประสบการณ์ในสงครามที่เขาสังเกตเห็นว่า ขณะอยู่ในหลุมหลบภัยมีเด็กที่นั่งอยู่บนตักผู้ใหญ่ เมื่อเกิดเสียงระเบิดด้านนอก เด็กตัวสั่นอย่างรุนแรง ในขณะที่ผู้ใหญ่นั่งตัวเกร็ง นิ่งเงียบ แต่เมื่อเหตุการณ์ผ่านไป เด็กสามารถกลับไปปรำเปรึงได้เหมือนเดิม ในขณะที่ผู้ใหญ่ต้องอยู่กับความเครียดที่ฝังลึก สอดคล้องกับแนวคิดของปีเตอร์ เลอวิน (Peter Levine) ที่บอกว่าอาการทรมานคือภาวะช็อกทางร่างกาย ถ้าวางกายได้คลี่คลายออก เหมือนนกกางที่แม่จะถูกลือไล่ล่าแต่นกกางไม่เคยมีทรมาน เพราะหลังจากหนีจากลือได้ กางจะแก่งตายนิ่งอยู่ครู่หนึ่ง จากนั้นก็ลุกขึ้น “เขย่า” และ “สั่น” ตัวเอง เหมือนเป็นการกดปุ่มรีเซ็ตระบบประสาทให้กลับไปสู่โหมดปกติ

หน้าต่าง ๓ บานเพื่อความสุขแห่งชีวิต

- หน้าต่างแห่งปัจจุบันขณะ สาเหตุหนึ่งของความทุกข์คือจิตใจที่ฟุ้งซ่าน คิดไปเรื่อย ๆ โดยไม่อยู่กับปัจจุบันขณะ จากงานวิจัยของ ริชาร์ด เดวิดสัน (Richard Davidson) นักประสาทวิทยาชื่อดัง พบว่าคนอเมริกันร้อยละ ๔๗ คิดฟุ้งซ่านตลอดเวลา สะท้อนว่าครึ่งค่อนของประเทศนี้ อยู่อย่างไม่มีความสุข

วิธีที่ง่ายที่สุดที่จะทำให้หน้าต่างบานนี้เปิดกว้างออกได้คือ รับรู้ลมหายใจของตัวเองเพื่อฝึกการอยู่กับปัจจุบันขณะ และมีสติรู้ตัวกับทุกสิ่งที่ทำ ทุกครั้งที่มีสติสมองจะพัฒนาขึ้น ๑ หน่วย และเมื่อสะสมไปถึงจุดหนึ่งสมองจะเกิดกระบวนการ Myelination ที่ยกระดับการทำงานของสมองขึ้นสามพันเท่า กล่าวได้ว่า การทำสมาธิภาวนาสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาสมองและสร้างความสุขแก่ชีวิต

- หน้าต่างแห่งความอ่อนโยน เปิดหัวใจ ลดการตัดสิน รักและกรุณาต่อผู้อื่น
- หน้าต่างแห่งการปรับโครงสร้างและซ่อมแซมใหม่ เมื่อเรามีสติและขยายพื้นที่สีเขียวของชีวิตมากขึ้น เราเยียวยาบาดแผลของตนเองได้ และจะรีถอนโครงสร้างเดิมๆ ที่เราทำด้วยความเคยชิน เราจะเป็นคนใหม่ที่ดีกว่าเดิม เมื่ออยู่ในปัจจุบันขณะ เราจะมองสถานการณ์ตามความเป็นจริง เมื่อนั้นเราจะเห็นทางออกมากขึ้นเพราะไม่ต้องติดบ่วงของอดีต

ทำอย่างไรจึงจะอยู่ในสีเขียวได้บานขึ้น

เมื่ออยู่ในภาวะสิ้นไหว เราจะมีพลังสร้างสรรค์ พร้อมรับกับทุกสิ่ง เราสามารถ “ฝึก” ตนเองให้อยู่ในภาวะนี้ได้บ่อยๆ โดยปฏิบัติสมาธิภาวนา เจริญสติ ทำกิจกรรมเคลื่อนไหวทางร่างกาย เช่น เดินรำ โยคะ ชี่กง อยู่ในธรรมชาติ เข้าไปอยู่ในสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ มีความรัก ฟังดนตรีดีๆ อ่านหนังสือดีๆ ฯลฯ

“
You are the sky. Everything else – it’s just the weather.”
Pema Chödrön