



## ภาริอร วัชรศิริ | สักวันเราทุกคนจะต้องเข้าสู่รูปของการดูแล ผู้ป่วยอันยาวนาน จนกว่าจะถึงวันที่เขาจากไป

13.06.62

‘พาย’ – ภาริอร วัชรศิริ สาวน้อยนักเขียนเจ้าของผลงานหนังสือยอดนิยมนอย่าง *How I love My Mother, How I Live My Life* และ *How Lucky I am* บอกเล่าเรื่องราวชีวิตของเธอในฐานะผู้ดูแลแม่ที่นอนป่วยติดเตียงมาตั้งแต่เธออายุเพียง 16 ปี จากเด็กสาวไร้เดียงสาที่โชคชะตาพลิกผันในวันที่แม่เส้นเลือดในสมองแตก ผ่านประสบการณ์ความยากลำบากกับปัญหาร้อยแปดพันประการ ในขณะที่เดียวกันก็ได้เรียนรู้บทเรียนชีวิตอันซาบซึ้งและเปี่ยมไปด้วยกำลังใจ เวลาผ่านไป 11 ปี แม่ของเธอจากไปเมื่อเดือนตุลาคมปีที่แล้ว วันนี้พายเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่แข็งแกร่ง เผชิญหน้ากับความรู้สึกภายในอันหลากหลาย

“ตอนแรกพายรู้สึกที่ตัวเองรับมือได้ สบายดี น่าจะใช้ชีวิตหลังจากนี้ได้อย่างไม่ติดค้างอะไร เพราะได้ทำหน้าที่ของลูกอย่างเต็มที่ ทำทุกอย่างให้แม่โดยไม่รู้สึกติดค้างใจ แต่สุดท้ายพบว่าก็ยังเคลียร์ความรู้สึกข้างในได้ไม่หมด ความคิดภายในใจยังคงสวิงไปมา จนเวลาผ่านมานานแล้ว ทุกวันนี้ยังคงคิดถึง ยังคงเศร้า คนอยู่ด้วยกันมา การจะไปห้ามไม่ให้คิดถึง ไม่ให้เศร้า มันกลายเป็นเรื่องยากมาก” เธอเล่าให้เราฟังอย่างเปิดใจ

เส้นทางชีวิตของเราทุกคนกำลังจะต้องเดินไปบนเส้นทางเดียวกับเธอ พายไม่ใช่คนแรก ไม่ใช่คนเดียวที่เจอเรื่องราวแบบนี้ และพายจะไม่ใช่คนสุดท้าย เพราะคนแต่ละรุ่นๆ จะผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนกันมาเจอ เป็นรูปของการดูแลผู้ป่วย อันได้แก่ พ่อแม่หรือญาติพี่น้องของเรา จนถึงวันที่เขาจากเราไป

พายมาช่วยบอกเล่าความคิดและความรู้สึกภายในใจในแต่ละสัปดาห์ว่า ผู้ดูแลคนป่วยนั้นควรดูแลตัวเองอย่างไรในแต่ละขั้นตอนของสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ตั้งแต่การเผชิญหน้ากับความเจ็บป่วย การดูแลกันมายาวนาน จนถึงวันที่เขาจากไปแล้วหลังจากนั้น ภายในใจของเราเกิดอะไรขึ้น เพื่อให้ทุกคนได้เข้าใจในมุมมองของผู้ดูแล ช่วยให้เราสามารถทำหน้าทีนี้ต่อไปได้ตลอดรอดฝั่ง

การเรียนรู้เรื่องราวของพายจะทำให้เรามองเห็นอนาคตของเราทุกคนไปพร้อมกัน



### เมื่อแม่ล้ม

“ตอนที่แม่ตาย พายได้รับคำถามยากๆ มาจากญาติว่าพายปล่อยให้แม่นอนป่วยมานานขนาดนี้ได้อย่างไร ปล่อยให้เขาอนตติเตียง 11 ปีแบบนี้มาได้อย่างไร ทำไมไม่ไปทรมานเขาแบบนี้ ทำไมไม่ปล่อยให้เขาไปตั้งแต่วันที่เขาล้ม เขาถามพายแบบนี้ในงานศพแม่” คำถามแบบนี้พาให้พายนึกย้อนกลับไปสำรวจตัวเองเมื่อสิบเอ็ดปีก่อน

ในวันนั้นที่แม่ล้มป่วยตอนเขาอายุสี่สิบห้าสิบ เมื่อเกิดสโตรก เราจะต้องอยู่กับสถานการณ์ตรงหน้า การตัดสินใจในเรื่องแบบนี้มันมี ‘ผิด’ มี ‘ถูก’ จริงๆ หรือเปล่า? เราควรทำแบบไหน ใครเป็นคนบอกเรา เราเชื่อใครได้ แล้วใครจะตัดสินใจและรับผิดชอบมัน

จริงๆ แล้วเราคือผู้ที่จะอยู่กับการเลือกในครั้งนั้นไปตลอดชีวิตที่เหลือ แม้ในวันที่แม่จะยังอยู่หรือตายไปแล้วก็ตาม การตัดสินใจครั้งนั้นจะยังส่งผลกับเราตลอดไป เรื่องที่สำคัญคือการทำให้ดีที่สุด ทั้งเพื่อแม่ที่ยังมีชีวิตอยู่ แล้วก็เพื่อตัวเองจะได้ไม่ต้องรู้สึกเสียใจที่ไม่ได้ทำอะไรในภายหลัง

“สำหรับพาย คำว่าไม่รู้สึกลืมหรือไม่ต้องมาเสียใจในภายหลังเรื่องนี้สำคัญที่สุด พายเห็นเรื่องราวของหลายคนที่มีความรู้สึกผิดหรือยังคงเสียใจตามไปเรื่อยๆ มันเป็นก้อนความรู้สึกที่ใหญ่มากๆ ”



## การดูแลที่ยาวนาน

พายเล่าว่า ทุกวันนี้เธอยังนึกย้อนกลับไปอยู่เสมอๆ ถึงแม้จะไม่รู้รู้สึกผิด เสียตาย หรือเสียใจในเรื่องราวก่อนใหญ่ๆ ในภาพรวม แต่ก็ยังรู้สึกผิดกับบางโมเมนต์เล็กๆ ระหว่างทางที่ดูแลแม่มา

เช่น มีบางวันที่ต้องออกไปประชุมงาน ออกจากบ้านตั้งแต่เที่ยงเพื่อประชุมบ่ายสอง กว่าที่จะกลับมาถึงบ้านก็ต้องทำ หกโมงเย็น นั่นคือหกชั่วโมงที่แม่ต้องนอนอยู่กับแพมเพิร์สเพียงแผ่นเดียว เธอนึกย้อนกลับไปก็รู้สึกขึ้นมาว่า นี่ยังไม่ ดีที่สุดที่ควรจะทำได้ มันเป็นเรื่องรายละเอียดเล็กๆ น้อยๆ ในระหว่างการทำหน้าที่ดูแลมา และจะคอยแวบกลับมา ในหัวของเราเสมอๆ

ในการดูแลผู้ป่วย คนที่ดูแลกันมานานจะมีความยึดติด เรายึดติดอะไรหลายอย่างในแต่ละช่วงวัยทำให้ไม่ยอมปล่อย ไปด้วยๆ

“เช่น ตอนที่แม่ล้มแรกๆ หมอบอกว่าจะกลืนผมเพื่อผ่าตัด พายก็คิดว่าแม่เป็นคนรักสวยรักงาม การกลืนผมเป็นเรื่องใหญ่มาก แม่จะยังสวยอยู่ไหม ต้องรอเวลาผ่านไปนานหลายปีกว่าจะยอมรับได้ว่าแม่ป่วยหนักมากและต้องติดเตียง ไม่ต้องห่วงเรื่องความสวยความงามแล้ว แค่ต้องการให้ดูแลรักษาง่าย ทำความสะอาดง่าย คนดูแลจะมี ความคิดอะไรแบบนี้อยู่ คือยึดติดอะไรแบบไม่เป็นเหตุเป็นผล มันเป็นความคิดของเราเองที่ไม่ยอมรับ ปีแรกพยายยังพยายามใส่เสื้อผ้าชุดทำงานให้แม่ และพาแม่ไปนั่งโต๊ะทำงาน คือบ้านเราเป็นโฮมออฟฟิศ ตอนหลังๆ เราจึงค่อยยอมรับ แม่ๆ เราใส่เสื้อคนป่วยดีกว่านะ ไม่ต้องมีกระดุม ใช้ผูกเชือกเอาจะได้ไม่หลุดเนื้อ ”

สิ่งที่ช่วยพยายได้มากที่สุดคือแม่เป็นคนอารมณ์ดี และแม่อยังพูดคุยกับเธอได้อยู่ แม่เป็นคนตลกเสมอ สิ่งนี้ช่วยให้ลูกยังมีกำลังใจและยังทำหน้าที่ดูแลต่อมาได้เรื่อยๆ และทำให้ลูกไม่มีอะไรติดค้างในใจเมื่อแม่จากไป เพราะเมื่อทำอะไรให้ไปแล้วแม่ก็ตอบสนองกลับมาว่ามีความสุข

“พยายหอมแก้มเขา เขาก็หัวเราะชอบใจ มีความสุข จนกระทั่งช่วงเวลาสุดท้าย เขาก็ยังสุขภาพจิตดี และทำให้พยายรู้สึกว่ทั้งหมดที่ทำไปนั้นดีที่สุดในแล้วสำหรับเขา ”

พยายบอกว่า จิตใจของผู้ป่วยและผู้ดูแลก็เติบโตไปตามวันเวลาที่ดูแลกันมาตลอด 11 ปี



## เมื่อแม่จากไป

สำหรับพาย แม่แม่จะนอนป่วยมานาน 11 ปี และรู้ว่าสักวันแม่ก็ต้องจากไป แต่ตอนที่เขาจากไปจริงๆ ก็ไม่รู้สึกรู้ว่าทำใจได้ง่ายๆ แบบนั้น กลับรู้สึกว่ปัจจุบันทันด่วนเหมือนกัน

เธอคิดว่าแม่จะอยู่ต่อไปเรื่อยๆ เพราะแม่อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยมาก นอนอยู่กับบ้านเฉยๆ ไม่เหมือนเธอที่ออกมาทำงานข้างนอก กลับรู้สึกว่ชีวิตคนหนุ่มสาวเสี่ยงกว่าแม่ที่นอนป่วยอยู่ที่บ้านเสียอีก พายเคยคุยตลกกับเพื่อนบ่อยๆ ว่พวกเขาคงไม่ได้ไปเที่ยวด้วยกันแล้วละ เอาไว้ตอนห่าสิบหกสิบค่อยนี้ดกัน เพราะแม่ก็อยู่ต่อไปเรื่อยๆ แบบนี้ แม่ปลอดภัยมาก

“ตั้งนั้น ตอนแม่ตายก็กะทันหันเหมือนเขาถูกรถชน ตอนที่หมอม่าถามว่จะรั้งเขาไว้ต่อไปไหม มันก็เป็นความรู้สึกกะทันหันเหมือนเราได้ข่าวเพื่อนหรือญาติประสบอุบัติเหตุ เพราะเราไม่ทันตั้งตัว ตอนที่ให้สัมภาษณ์กับเพจมนุษย์กรุงเทพฯ พายเล่าให้ฟังว่มันยากมากๆ ตอนที่เรายิ่งเห็นเขาจะพริบตาอยู่ เห็นเส้นชีพจรเขายังวิ่งอยู่ แต่ญาติก็เดิน

มาบอกว่าจงวัดหรือยัง ศาลาว่างหรือเปล่า เตรียมชุดให้แม่ใส่ยังไง ภาพถ่ายตั้งหน้าศพแม่มีหรือยัง” พายเล่าให้เราฟัง

“ตอนนั้นแม่ยังไม่ตาย และใจพายังไม่พร้อมเลย ญาติมาเรียกแม่ว่าจะเป็นศพแล้ว มันไม่ยอมรับ ไม่ยอมปล่อยให้ซึ่งของพวกนี้ถ้าเราเตรียมไว้แล้วมันก็ดี จะได้ไม่ฉุกละหุก ตอนนั้นแม่ยังหายใจอยู่ พายกลับบ้านไปเลือกชุดใหม่ให้แม่ แล้วแม่ก็จากไปคืนนั้น”

จนถึงทุกวันนี้ มีหลายคนมาถามพายเรื่องการก้าวข้ามการสูญเสีย พายจะตอบว่า ตอนนี้อย่างไม่ได้ผ่านไปเลย สเดจนี้ยังอยู่กับเธอต่อไปอีกนาน

“ตอนแรกเคยคิดว่าช่วงเวลาที่คุณแม่มา 11 ปี เป็นสเดจที่นานมากและยากมาก มันคงยากที่สุดแล้ว แต่มาตอนนี้เราพบว่าไม่ใช่ สเดจที่ยากกว่าคือตอนหมอมามากว่าจะปล่อยแม่ไปไหม และเราเคยคิดว่ามันยากที่สุดแล้ว จนตอนนี้ก็พบว่ามันไม่ใช่

“สเดจที่ยากขึ้นรอเราอยู่ต่อไปอีกเรื่อยๆ ตอนนี้อยู่แล้ว แต่พายังจำได้ว่าตอนกอดเขา หอมเขา เรารู้สึกอย่างไร และยังคงมีความคิดความรู้สึกบางอย่างติดค้างในใจเราอยู่”

#adayBULLETIN #WheretheConversationsBegin #ชีวามิตร #สสส #THELASTLIFELESSON

ที่มา : บทสัมภาษณ์ "ชีวิตเปลี่ยนวันแม่ป่วย"

<https://www.posttoday.com/ent/novel/444632>