



## บทสนทนาลึกซึ้งถึงหัวใจ

08.06.62

ทอรั้ง

สมมติว่าเราได้รับมอบหมายให้อยู่ในห้องเงียบและมีดเพียงลำพังเป็นเวลา 1 ชั่วโมง ไร้แสง ไร้เสียง คุณคิดว่าสภาวะของคุณขณะที่ต้องอยู่ในห้องนั้นจะเป็นเช่นไร

ความเงียบสามารถนำไปสู่ความอึดอัด กัดค้นจิตใจ เพราะสำหรับบางคน ความเงียบคือความน่ากลัว ไม่มั่นคง ทำให้รู้สึกไม่ปลอดภัย ไม่ปลอดภัย หรือไม่สบายใจ เพราะเรามักคุ้นชินกับการต้องสื่อสารด้วยคำพูด หรือมีเสียงรบกวนที่อยู่รอบตัวตลอดเวลา แต่สำหรับบางคน ความเงียบกลับนำมาซึ่งความเบาใจ เบิกบาน เป็นเรื่องน่าสังเกตว่าแท้จริงแล้ว ‘ความเงียบ’ อาจไม่ได้ขึ้นอยู่กับเสียงเร้าภายนอกมากกว่าเสียงรบกวนในใจเรา

**คุณดุจดาว วัฒนปกรณ์** นักบำบัดจิตด้วยการเคลื่อนไหว ดำรงตำแหน่งผู้ช่วยผู้อำนวยการอาวุโสด้านการสื่อสารโรงพยาบาลกรุงเทพ จัดทำเวิร์คช็อปภายใต้หัวข้อ ‘บทสนทนาลึกซึ้งถึงหัวใจ’ ในงาน ‘วิชาชีพวิถึบทสุดท้าย’ จัดขึ้นโดยชีวามิตร ร่วมกับ a day BULLETIN และ สสส. (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ) ในวันเสาร์ที่ 8 มิถุนายน 2562 กล่าวถึงการรับฟังด้วยร่างกายเพื่อให้เข้าใจการเปลี่ยนแปลงในทุกช่วงชีวิตโดยเฉพาะยามที่ความแก่ เจ็บ และตาย ดำเนินมาถึงฉากสุดท้ายว่า

“การConnect และการฟังกันและกันโดยไม่ต้องมีภาษาพูดสักคำเดียว มันก็เพียงพอ เพราะในทุกๆ ลมหายใจ มันเต็มไปด้วย ‘ความหมาย’ อยู่แล้ว โดยเฉพาะเมื่อต้องอยู่กับผู้ป่วย เราจะอยู่อย่างไรที่ช่วยประคับประคองใจผู้ป่วยให้รู้สึกว่าคุณค่า”

ในบางสถานการณ์ ทั้งผู้ป่วยและผู้เยี่ยมอาจเหมือนตกอยู่ในห้องมืดด้วยกันทั้งคู่ ทั้งๆ ที่ต่างฝ่ายต่างเต็มไปด้วยเสียงอื้ออึงในใจจนทั้งสองไม่สามารถเชื่อมต่อกันได้ เคยหรือไม่ ที่เรารู้สึกปลอดภัยกว่าที่จะปกปิดความหวั่นไหว ความทุกข์ ทั้งที่จริงแล้ว เราต้องการใครสักคนที่อยู่เคียงข้าง เพื่อรับฟังอย่างแท้จริง



“เราอยู่ข้างกัน แต่เราไม่ได้สื่อสาร”

การConnect ในมิติของการเชื่อมต่อกันจากใจถึงใจจึงเป็นเรื่องสำคัญมาก โดยทั่วไปเราใช้ภาษาร่างกายทำงาน 55% ภาษาพูด 7% น้ำเสียง 38% ดังนั้นภาษากายหรือ ‘อากัปกิริยาท่าทาง’ จึงเปรียบดั่งรหัสส่งผ่านไปยังบุคคลที่เราต้องการจะสื่อสารด้วยได้ชัดเจนมากกว่า

ดังนั้น ปัญหาของการสื่อสารจึงมิใช่เพียง ‘เสียงรบกวนภายในใจ’ เท่านั้นที่เป็นตัวกีดขวางประสิทธิภาพของการเชื่อมต่อ ทั้งระหว่างภายในตัวเราเอง และต่อผู้อื่น แต่ ‘ท่าทาง’ ระหว่างสื่อสารที่ไม่เหมาะสมอาจทำให้เกิดความเข้าใจที่คลาดเคลื่อน จนเกิดเป็นความเสี่ยงต่อผู้รับได้เช่นกัน เราอาจจะเรียกสิ่งกีดขวางทั้งสองประเภทนี้ว่า ‘คลื่นแทรก’

คุณดุจดาวร่วมกับวิทยากรอีกหนึ่งท่านนำเสนอเวิร์คช็อปให้ผู้เข้าร่วมอบรมเข้าใจความแตกต่างระหว่างการสื่อสารที่มีทั้ง ตัดขาด การเชื่อมต่อ (Disconnect) และสร้างการเชื่อมต่อ (Connect) ผ่านการปฏิบัติโดยให้ ‘ผู้เล่า’ และ ‘ผู้ฟัง’ ฝึกแสดงอากัปกิริยาท่าทางต่างๆ เน้นการใช้ภาษากาย (Body Language) ขยายความที่เราต้องการสื่อสาร สะท้อนความเป็นตัวเรากลับ ‘กระเจงก’ โดยทั้งสองฝ่ายเลียนแบบท่าทางซึ่งกันและกัน มีกติกาว่า ‘ห้ามพูด’ วัตถุประสงค์ของการฝึกครั้งนี้เพื่อให้ทุกคนเรียนรู้ที่จะฝึกการฟังอย่างลึกซึ้ง ปราศจากเสียงหรือคำพูดใดๆ

“การหายใจร่วมกัน โดยไม่ต้องพูดอะไร เป็นการ Connect แบบหนึ่งด้วยลมหายใจ เราสื่อสารกันได้มาก เพราะนั่นคือการอยู่ด้วยกันจริงๆ”

เมื่อเราพูด แน่ใจว่าเราต้องการพูดด้วยเราคิดว่าสิ่งที่เรานำเสนอถูกต้องแล้ว แต่ในบางครั้งผู้ฟังกลับไม่สามารถรับฟังคำพูดนั้นได้นั้นเป็นเพราะ ‘วิธีการ’พูดของเรา

### เราพูด เพียงเพราะต้องการจะพูด?

ผู้เขียนเคยมีประสบการณ์เป็นอาสาช่างเตียงจัดโดยมูลนิธิเครือข่ายพุทธิกา เพื่อนอาสาหลายท่านไม่เคยมีประสบการณ์ในการเยี่ยมผู้ป่วยที่ไม่ใช่ญาติคน และไม่คุ้นชินกับการดำรงอยู่ในสภาวะไร้เสียงสนทนากับบุคคลตรงหน้า เมื่อถึงเวลาต้องเข้าเยี่ยมผู้ป่วย จึงคิดหาคำพูดให้กำลังใจด้วยความหวังดีว่า

“เดี๋ยวก็หายแล้ว”

ทว่าคำตอบที่อาสาได้รับกลับมาจากผู้ป่วยทำให้พวกเรารู้สึก...สะอื้นในใจ

“รู้ได้ไง หมอยังไม่บอกเลยว่าจะหาย”

สีหน้าของผู้ป่วยลดลงอย่างเห็นได้ชัด น้ำเสียงเศร้าสร้อย หดหู่หลังจากที่พวกเราพร้อมกันถอดบทเรียนในครั้งนั้น พบว่าก่อนที่จะกล่าวคำพูดใดๆ เราจำเป็นต้องถามตัวเองว่าเราพูดเพื่ออะไร พูดเพื่อจะพูดเท่านั้น หรือคิดว่าคำพูดเหล่านั้นอาจช่วยเยียวยาใครบางคนได้ แล้วคนนั้น ต้องการฟังคำพูดที่เราคิดว่าสามารถเยียวยาเขาได้จริงหรือเปล่า



## ศิลปะการสร้างพื้นที่รับฟัง

หนังสือ ‘ความเงียบ Silence’ เขียนโดยท่านติช นัท ฮันห์ (Thich Nhat Hanh) พระภิกษุชาวเวียดนาม ผู้นำเสนอความคิดพุทธศาสนาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน และพุทธธรรมเป็นสิ่งที่สามารถประยุกต์ใช้ให้เข้ากับวิถีชีวิตประจำวันได้ ท่านเขียนเกี่ยวกับ ‘ฟังอย่างลึกซึ้ง’ ว่า

“ประการแรกของการฝึกปฏิบัติใช้วาจาที่ถูกต้อง เราจำเป็นต้องใช้เวลาในการมองอย่างลึกซึ้งเข้าไปในตัวเอง และคนที่อยู่ตรงหน้าเรา เพื่อให้เราใช้คำพูดที่สามารถสร้างความเข้าใจร่วมกันและบรรเทาความทุกข์ของทั้งสองฝ่าย”

ในแต่ละวันเราใช้งานทั้งหัวใจและสมองเรานักขึ้นทุกวัน ไม่เพียงแต่ทุ่มเทเวลาให้กับการทำงานให้มีประสิทธิภาพสูงสุดเพื่อความสำเร็จ เรายังวิ่งไล่ตามความคาดหวังในรูปแบบแตกต่างกันไป ประกอบกับเทคโนโลยีทำให้เรามีอุปกรณ์ต่างๆ ที่ช่วยให้เราไม่ขาดการติดต่อ แต่การเชื่อมต่ออาจลดลงเมื่อเทียบกับสังคมในอดีต เราอาจใช้เวลาตลอดทั้งวันไปกับการติดต่อสื่อสาร แต่ความรู้สึกเหงา โดดเดี่ยว ขาดที่พึ่งพิงทางใจกลับไม่ลดลงเลย สิ่งเหล่านี้ล้วนก่อให้เกิด ‘คลื่นแทรก’ ภายในจิตใจเรา และ เมื่อต้องสนทนากับผู้อื่น คลื่นเหล่านี้กลับบดบังสิ่งภายในที่เราต้องการสื่อสารได้อย่างไม่น่าเชื่อ หรือแม้แต่เมื่อเราต้องการหยุดเสียงรบกวนในใจเพียงเพื่อกลับเข้ามารับฟังความรู้สึกที่แท้จริงของตัวเอง คลื่นเสียงนี้ยังคงดั่งสะท้อนกึกก้องกวนความสงบภายในตลอดเวลา

บทเรียนครั้งนั้นทำให้อาสาเรารู้ว่าการมีพื้นที่ว่างในใจเราเพื่อที่จะรับฟัง ‘เพื่อนทุกซ์’ ด้วยความกรุณาเป็นสิ่งจำเป็นของการเป็น ‘เพื่อนแท้’ ถ้าเราไม่รับฟังตัวเองอย่างลึกซึ้ง ก็เป็นเรื่องยากที่เราจะรับฟังผู้อื่นอย่างลึกซึ้งได้เช่นกัน เครื่องมือที่เราสามารถนำมาใช้เพื่อเตรียมพื้นที่ว่างในใจเรา นั่นก็คือ ลมหายใจเข้าออกอย่างมีสติ

“บทสนทนาลึกซึ้งถึงหัวใจ” ครั้งนี้ ทำให้เรารู้ว่าสิ่งสำคัญที่เราควรตระหนักรู้คือเรากำลัง ‘รู้สึก’ อย่างไร ไม่ใช่แค่เพียงตระหนักรู้ว่าเรากำลังคิดอะไร เพราะเมื่อใดที่มีความคิดใดๆ เข้ามาผสมปนเปภายในสมองและจิตใจนั้นหมายถึง ‘คลื่นแทรก’ กำลังเริ่มทำหน้าที่รบกวน จนทำให้เราไม่สามารถเชื่อมต่อกันได้ แม้การกระทำที่เราทำอยู่อาจมองดูเหมือนกำลังติดต่อสื่อสารกันก็ตาม

“การฟังไม่ได้หมายถึงเราต้องมีคำพูดสื่อสารกัน ขอให้เรายู่กับเขา... และเราจะได้ยินเขาเอง” คุณดุจดาวทิ้งท้าย

หากยามใดเราต้องอยู่ในสถานการณ์เปรียบเสมือนอยู่ใน ‘ห้องมืด’ เครื่องมืออันดับแรกที่เราต้องมีติดตัวและฝึกให้ชำนาญคือ “ลมหายใจ” เมื่อใดที่เราใส่ใจกับเครื่องมือชนิดนี้ เมื่อนั้นมันจะกลายเป็นกุญแจดอกสำคัญนำเราก้าวออกจากความเงียบที่รุ่มร่า กัดค้นจิตใจ ไปสู่สภาวะความเงียบอันลุ่มลึก ทรงพลังและอ่อนโยน

-----

#### ข้อมูลอ้างอิง:

งานเสวนา “วิชาชีวิตบทสุดท้าย-The Last Life Lesson” วันเสาร์ที่ 8 มิถุนายน พ.ศ 2562 ณ. ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

หนังสือ “ความเงียบ Silence” เขียนโดย ท่านติช นัท ฮันท์ (Thich Nhat Hanh): สำนักพิมพ์ปริมาียด