



8 เส้นทางสู่ความสุข

I SEE U จิตอาสาข้างเตียง

เรื่องโดย วันดี สันติวุฒิมณี

10 มี.ค. 2019

ความตายเป็นสิ่งที่ทุกคนหนีไม่พ้น...ทุกคนต้องได้เผชิญกับสถานการณ์คนรอบตัวที่กำลังจะหมดหายใจไม่วันใดก็วันหนึ่ง...ถ้าถึงวันนั้น...วันที่คุณต้องไปเยี่ยมผู้ป่วยที่รู้ว่ากำลังจะตาย...คุณจะปฏิบัติตัวอย่างไรเพื่อให้ผู้ป่วยจากโลกนี้ไปด้วยหัวใจสงบ

“สู้ๆ นะ เป็นคำที่ผู้ป่วยที่รู้ว่ากำลังจะตายฟังแล้วยิ่งหมดกำลังใจ บางคนอาจเบือนหน้าหนีเพราะเขารู้ว่าเขากำลังจะเป็นผู้แพ้ สิ่ง que ผู้ป่วยระยะสุดท้ายต้องการอาจไม่ใช่คำพูดใดๆ แต่แค่การมีใครสักคนจับมือ อยู่เคียงข้างจนเขารู้สึกผ่อนคลายและจากไปอย่างสงบด้วยพลังที่เราส่งให้เขาเท่านั้นเอง”

คุณอรุณชัย นิตสุพรรณ (ชัย) เป็นผู้ก่อตั้งกลุ่ม I SEE U Contemplative Care อาสาข้างเตียงมาตั้งแต่ปี 2557 ในเวลานั้นคุณชัยทำหน้าที่เป็นผู้ดูแลคุณพ่อวัย 98 ปีอย่างใกล้ชิด ประกอบกับได้เริ่มต้นการปฏิบัติธรรมและมีโอกาสได้เจอพระอาจารย์ครรชิต อภิญาโน บรรยายธรรมในหัวข้อ “ธรรมะกับผู้ป่วย” จนได้เห็นว่าการเจริญสติสามารถนำมาใช้ประโยชน์กับการดูแลคนป่วยได้เป็นอย่างดี คุณชัยจึงเริ่มลองนำมาใช้ดูแลคุณพ่อ ทำให้คุณพ่อได้ใช้เวลาที่เหลืออยู่อย่างมีความสุขจนคุณพ่อจากไปอย่างสงบด้วยอายุ 104 ปี

“ตอนได้ฟังเรื่องธรรมะกับผู้ป่วย เรารู้สึกเหมือนกับเริ่มเจอภูมิปัญญาบางอย่างที่สำคัญมาก และเมื่อเรานำไปใช้ในการดูแลพ่อเรา มันทำให้ทุกอย่างเปลี่ยนแปลงไปหมด และมันสามารถนำไปใช้กับบริบทของชีวิตทั้งหน้าที่การงาน เพื่อนฝูง ครอบครัว เลียบอกกับพระอาจารย์ว่าอยากช่วยโครงการของท่าน ตอนนั้นใช้ชื่อ ‘โครงการส่งเสริมบทบาทพระสงฆ์ รพ. ชุมชนในการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยเรื้อรังและระยะสุดท้าย’ โดยให้พระ พยาบาล และอาสาสมัครที่อยู่ในชุมชนได้มีบทบาทเกื้อหนุนกันในการดูแลผู้ป่วยในชุมชนอย่างบูรณาการ พระได้ทำหน้าที่ผู้นำทางจิตวิญญาณอย่างแท้จริงเชื่อมโยงกับชุมชนมากขึ้น พยาบาลก็ทำหน้าที่สนับสนุนให้ข้อมูล

เป้าหมายทางการแพทย์ และระยะของโรค ส่วนอาสาสมัครในชุมชนด้วยความใกล้ชิดกับผู้ป่วยก็จะรู้ภูมิหลังของผู้ป่วยสามารถให้ข้อมูลเพื่อการเยียวยาผู้ป่วยได้ตรงจุดมากขึ้น”

ในเวลาต่อมาได้เปลี่ยนชื่อโครงการให้สั้นกระชับและจำง่ายมากขึ้นโดยใช้ชื่อ “I SEE U” ซึ่งพ้องเสียงกับ “I C U” หรือห้องผู้ป่วยวิกฤติ โดยฝึกอบรมจิตอาสาเพื่อให้กำลังใจผู้ป่วยได้อย่างถูกวิธี สิ่งที่คุณช่วยเรียนรู้และนำมาใช้อบรมจิตอาสาคือการสังเกตภาวะทางอารมณ์ของผู้ป่วย

เราจับความรู้สึกได้ บางทีถ้าหลุดคำพูดที่ไม่ตรงกับสิ่งที่เขาอยากได้ยิน เขาก็จะแสดงปฏิกิริยา เห็นสีหน้า แววตาที่ไม่อยากคุยด้วย มันก็สอนเรา แต่คนส่วนใหญ่ก็ยังไม่เข้าใจ ทุกวันนี้คนส่วนใหญ่ก็ยังพูดแบบนี้อยู่ เช่น คำว่า “สู้ๆ นะ” หรือ “เข้มแข็งนะ” แต่สิ่งที่ดูแค่เล็กน้อยเหล่านี้ ถ้าเราเปลี่ยนจากคำพูดเป็นอะไรบางอย่าง เช่น สัมผัสที่อ่อนโยน ตั้งคำถามชวนให้ผู้ป่วยระลึกบุญคุณหรือความภาคภูมิใจในชีวิต มันจะเป็นอะไรที่มีพลังอย่างมากต่อคนป่วย นี่คือเครื่องมือที่เราอยากส่งต่อให้สังคมได้เรียนรู้ตรงนี้ แล้วการดูแลคนป่วยก็จะเป็นเรื่องที่ดีงามขึ้นมา และในช่วงเวลาสุดท้ายของพ่อแม่ ผมได้นำสิ่งที่เรียนรู้จากพระอาจารย์มาใช้ เป็นความทรงจำและประสบการณ์ที่ดีมาก อยากให้คนอื่นได้เจอแบบเราบ้าง อยากให้คนอื่นรู้ว่า การดูแลพ่อแม่หรือผู้ป่วย ถ้าทำถูกต้องมันยิ่งกว่าถูกถือเตอร์รางวัลที่หนึ่ง

เชื่อว่าลูกทุกคนย่อมอยากดูแลพ่อแม่ให้ดีที่สุดจนวาระสุดท้ายของชีวิต ด้วยความเป็นห่วงสุขภาพของพ่อแม่ผู้แก่ชรา ลูกๆ จึงมักห้ามไม่ให้กินนั่นโน่นนี่เพราะกลัวอาการโรคต่างๆ จะกำเริบ คุณช่วยเองที่เคยเป็นเหมือนลูกทุกคนที่ “หวังดี” กับพ่อแม่ แต่เมื่อ “พลิกมุมคิด” ใหม่ว่า ทำอะไรก็ได้ที่พ่อแม่ต้องการแล้วมีความสุขจนถึงวาระสุดท้าย เราจะพบความสุขในอีกรูปแบบหนึ่งในครอบครัว

“การดูแลพ่อแม่ที่ดีที่สุดคือ ทำในสิ่งที่เขาอยากจะได้ และการวางใจที่เราจะไม่ทุกข์ไปกับอาการที่แย่งลงของคนที่เราดูแล มันเป็นความสุขท่ามกลางการเสื่อมถอยลงไป จนทุกอย่างผ่านไปด้วยดีซึ่งเราได้เรียนรู้ซึ่งกันและกันกับพ่อตลอดเวลา เมื่อเราให้ในสิ่งที่เขาต้องการ มันทำให้เขามีความสุขแม้จะป่วยก็ตาม ยกตัวอย่างในสิ่งที่เราจะทำ เช่นการเคร่งครัดกับอาหาร พ่อผมอายุ 100 ปีเป็นหลอดลมอักเสบเรื้อรังคล้ายโรคถุงลมโป่งพอง จะทานของเย็นไม่ได้ แต่พอเรามาเรียนรู้ว่า มันไม่ใช่เวลาที่จะต้องมาเคร่งครัดกับเรื่องแบบนี้แล้ว เราเข้าใจแล้วว่า กินก็ตาย ไม่กินก็ตาย ไม่ใช่พอไม่กินแล้วจะไม่มีทางตาย สิ่งเหล่านี้ในเชิงปฏิบัติมันสำคัญมากกับผู้ป่วยเพราะคุณค่าชีวิตและเวลาที่เหลืออยู่ของเขาจะต้องมีด้านที่รื่นรมย์ ให้โอกาสเขาได้มีความสุขกับชีวิตที่เหลืออยู่”



หลังจากคุณชัยเรียนรู้การดูแลคุณพ่อจนจากโลกนี้ไปอย่างมีความสุขจนถึงลมหายใจสุดท้าย คุณชัยจึงเริ่มหันมาตั้งกลุ่มจิตอาสา เพื่อให้กำลังผู้ป่วยตามโรงพยาบาลและสถานสงเคราะห์ โดยอาสาสมัครส่วนใหญ่จะเป็นญาติธรรมที่สนใจการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยวิถีพุทธ ใช้กระบวนการอยู่กับปัจจุบันขณะมาดูแลผู้ป่วย เช่น การสัมผัส การสังเกต การตั้งใจฟังโดยไม่ตัดสิน เป็นต้น ซึ่งจิตอาสาเองก็จะได้ “ฝึกสติ” และ “ขัดเกลา” จิตใจตนเองในระหว่างการดูแลผู้ป่วยและญาติผู้ไปพร้อมๆกัน

“งานของเราตอนนี้พัฒนาไปมากจากที่ตั้งเป้าหมายไว้แต่แรก ที่ตั้งใจว่าจะไปให้กำลังใจผู้ป่วย ไปชี้ทางสว่างให้ธรรมะกับผู้ป่วย เปลี่ยนมิติเป็นมาฝึกขัดเกลาตัวเอง พัฒนาจิตวิญญาณตัวเอง จากการเจริญสติกับการมีปฏิสัมพันธ์กับคนตรงหน้า เช่นคนป่วย หรือญาติคนป่วยที่เขากำลังเป็นทุกข์อยู่ เราจะอยู่กับเขาอย่างไรให้เขาไม่รู้สึกรู้ว่าถูกสงสัย ให้เขารู้สึกว่าเราเป็นเพื่อนที่ยอมรับเขาได้อย่างแท้จริง”

ที่ผ่านมา กลุ่ม I SEE U จะมีการจัดคอร์สอบรมอาสาสมัครปีละ 2 รุ่น รุ่นละ 40 คน ระยะเวลา 3 วัน 2 คืนโดยไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ ในกรอบอบรม อาสาจะได้ทำความเข้าใจกับตัวเอง ทำความเข้าใจกับสถานการณ์และสภาวะทางจิตใจต่างๆของผู้ป่วยที่อาจจะเกิดขึ้นได้เสมอระหว่างการดูแล ซึ่งเป็นประสบการณ์ที่มีคุณค่ามาก เพราะในชีวิตทุกคนย่อมต้องมีสักวันที่ได้เผชิญกับสถานการณ์นี้ทั้งกับตนเองและกับคนรอบข้าง

“องค์ความรู้พวกนี้จริงๆ แล้วไม่ได้ใช้เฉพาะผู้ป่วย แต่ใช้สำหรับทุกคน มันจะทำให้คุณเรียนรู้ที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นได้อย่างเหมาะสม สิ่งที่จะได้จากการฝึกมาเยี่ยมผู้ป่วย มันจะเปลี่ยนชีวิตเรื่องความสัมพันธ์ในครอบครัว เรื่องหน้าที่การงาน เรื่องคู่ครอง เปลี่ยนไปหมดเลย

หัวใจของงานอาสา I SEE U คือ การฝึกตระหนักรู้ และยอมรับต่อการ “คิด พูด ทำ” ของตนเอง ฝึกที่จะสื่อสารด้วยหัวใจ ฝึกที่จะยอมรับผู้อื่นด้วยการฟังให้ได้ยินในสิ่งที่เขาไม่ได้พูด ผ่านสีหน้า แววตา ท่าทาง น้ำเสียง แม้คนที่ผ่านการอบรมมาแล้วแต่ยังไม่พร้อมไปทำหน้าที่จิตอาสาเยี่ยมผู้ป่วยเพราะกังวลว่าจะพลาดโดยเฉพาะการเข้าไปให้กำลังใจญาติผู้ป่วยและผู้ป่วย ‘แปลกหน้า’ ในภาวะที่ทุกคนกำลังหมดหวัง แต่ถึงที่สุดแล้วเราเชื่อว่าทุกคนจะได้นำเอาทักษะที่ได้จากงานอาสาเข้าไปใช้กับตัวเองแน่นอน มากน้อยขึ้นอยู่กับชั่วโมงบินในการฝึกของแต่ละคน ไม่ได้เกี่ยวกับอายุ ความเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่ของอาสาสมัครเลย



สิ่งที่ทุกคนกังวลก่อนทำหน้าที่จิตอาสาข้างเตียง คือ การเตรียมคำพูดที่เหมาะสม ไม่ทำร้ายจิตใจผู้ป่วย ซึ่งคุณชัยบอกกว่า วิธีการเตรียมตัวที่ง่ายที่สุด คือ “เปิดหัวใจให้ว่าง” เท่านั้นก็พอ

“สิ่งที่อาสา I SEE U จะต้องเตรียมตัวคือ เวลาจะไปเยี่ยมผู้ป่วยให้ทำใจว่างๆ ใสๆ เข้าไปแบบที่ไม่ต้องคาดหวังหรือไม่ต้องวางแผน ไม่ต้องกำหนดว่าจะต้องทำอะไรหรือต้องพูดอะไร ปล่อยให้ทุกอย่างเป็นไปตามธรรมชาติ อยู่กับเขาตรงนั้นอย่างเต็มร้อย คนป่วยจะรับรู้ว่าคุณอยู่กับเขาจริง และเราเองก็จะรู้ว่าในใจเขาต้องการอะไร ส่วนใหญ่เรามักเคยชินกับการพูดซึ่งทำงานผ่านสมองโดยไม่ได้เปิดการรับรู้ด้วยใจ พอเรามาเรียนรู้ที่จะใช้หัวใจนำทาง มันทำให้เราเปิดใจต่อกันได้อย่างคาดไม่ถึง มันมีรายละเอียดของชีวิตที่มีคุณค่ามากมายที่เราได้เรียนรู้จากการไปเยี่ยมผู้ป่วย โดยเฉพาะกับเคสหนักๆ ที่ไม่สามารถสื่อสารด้วยการพูดกับเรา เราได้เรียนรู้ว่าประสาทการรับรู้ทางการได้ยินยังใช้ได้อยู่ และเขารับรู้ทุกอย่างที่เราทำให้เขา เพียงแต่บอกเราไม่ได้ว่า เขาคิดอย่างไร รู้สึกอย่างไร หรือต้องการอะไร”

ปัจจุบันทางกลุ่มพาจิตอาสาไปเยี่ยมผู้ป่วยตาม รพ. และสถานสงเคราะห์เดือนหนึ่งอย่างน้อย 3 ครั้ง ตอนนี้มีสมาชิก I SEE U อยู่ในกลุ่มสองร้อยกว่าคน กลุ่มที่มาร่วมกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอจะมีประมาณ 40-50 คน บางคนมาทั้งครอบครัวพ่อแม่ลูกจนทำให้เกิดการเรียนรู้ชีวิตในแง่มุมใหม่ร่วมกัน

“ความเปลี่ยนแปลงมันเกินคาดหมายมาก เราได้เห็นการเติบโตภายในของเขาที่ทำให้เรารู้สึกอึ้งอัมไปกับเขาด้วย มีอยู่เคสหนึ่ง แม่พาลูกชายวัยรุ่นไปเยี่ยมผู้ป่วย เขาได้เคสผู้ป่วยวัยเดียวกับลูกชาย ซึ่งประสบอุบัติเหตุแล้วกลายเป็นคนพิการ หลังจากแยกย้ายกันกลับบ้าน แม่ของน้องอาสาคนนี้ก็เขียนมาเล่าว่า หลังจากกลับไปแล้ว แม่ก็ถามลูกว่าเห็นเด็กผู้ชายที่ประสบอุบัติเหตุไหม รู้สึกยังไง ลูกบอกว่ากลัว และก็ไม่ใช่มอเตอร์ไซด์แล้ว แม่ก็บอกว่า แม่ดีใจที่ลูกคิดแบบนี้ รู้ว่าอะไรควรทำไม่ควรทำ ไม่เหมือนกับแม่ตอนอายุเท่าลูกที่เคยพลาดเหมือนกับเด็กคนนั้น โชคดีที่แม่ไม่เป็นอะไร แล้วลูกก็ถามต่อว่าที่แม่ทำอย่างนั้นแม่รู้สึกยังไง แม่ตอบว่า แม่รู้สึกเสียใจแล้วแม่ก็ร้องไห้ ลูกก็บอกว่า ถ้าแม่ไม่พลาดวันนั้น ลูกอาจจะพลาดแบบแม่ ลูกจึงได้เรียนรู้จากความผิดพลาดของแม่

“สิ่งเหล่านี้มันทำให้งานอาสาของเรา ขยายมิติ ขยายหัวใจของคนได้ พร้อมทั้งเข้าใจคนได้มากขึ้นและให้เกียรติเคารพในความเป็นมนุษย์ของเขา ถ้าน้องคนนี้ได้ทำงานกับเราไปเรื่อยๆ เขาก็จะได้เรียนรู้รูปแบบของชีวิตที่เขาไม่เคยรู้จักมาก่อนไปเรื่อยๆ แล้วมันจะเป็นจิ๊กซอว์มาต่อเติมในส่วนที่เขาขาด ในส่วนที่เขาเข้าใจอะไรที่มันไม่ถูกต้อง”

การทำงานอาสา I SEE U สิ่งที่ “น่าหดหู่” ที่สุดไม่ใช่ภาวะความเจ็บป่วย แต่เป็น “มุมมอง” ของลูกหลานต่อผู้ป่วยที่มีเส้นบางๆ ระหว่าง “สิทธิของผู้ป่วย” กับ “ความกตัญญู” ของลูกที่มองว่า “การยื้อชีวิต” พ่อแม่ให้มีลมหายใจต่อไปด้วยเครื่องช่วยชีวิตต่างๆ ให้นานที่สุดคือบัพทิสฐานของความกตัญญู

บางทีคนที่กำลังจะตายเขาไม่อยากได้ แต่คนที่อยู่ไม่ยอม กลัวอกตัญญู จะต้องช่วยให้ถึงที่สุด แล้วคนที่มีฐานะส่วนใหญ่มักจะจ้างพยาบาลมาดูแล ไม่ได้มีเวลาคุณภาพอยู่กับคนป่วยจริงๆ หลายคนกลัวหรือรู้สึกไม่พร้อมที่จะแสดงความรักหรือสิ่งลากับคนที่เขารัก ในช่วงสุดท้าย ถ้าผู้ป่วยยังสื่อสารได้ ลูกๆ ควรเคารพการตัดสินใจของผู้ป่วยเป็นหลักเพราะนี่คือเรื่องที่สำคัญมาก บางเคสที่ผู้ป่วยไม่สามารถสื่อสารหรือตอบสนองได้แล้ว บางครอบครัวใช้เงินถึง 30-40 ล้านบาทเพื่อต่อลมหายใจให้กับผู้ป่วย ลูกๆ ไม่มีใครกล้าที่จะบอกว่าพอแล้ว ไม่มีใครกล้าที่จะเอ่ยปากตัดสินใจกัน



ในฐานะผู้มีประสบการณ์ทำงานอาสาข้างเตียงมานานหลายปี คุณช่วยให้คำแนะนำกับผู้ที่สมาชิกในครอบครัวเป็นผู้ป่วยระยะสุดท้ายว่า การพูดคุยกันก่อนที่ผู้ป่วยจะสื่อสารไม่ได้หรือพูดคุยกันตั้งแต่ยังไม่มีใครป่วยว่า เมื่อถึงเวลาสุดท้ายของชีวิตอยากให้คนรอบข้างปฏิบัติอย่างไร นับเป็นเรื่องสำคัญที่จะทำให้ลูกๆ ไม่ต้องเผชิญกับภาวะ “ลูกอกตัญญู” หากต้องตัดสินใจถอดสายออกซิเจนในวันที่ผู้บ้ังเกิดเกล้าไม่อาจลุกขึ้นมาสื่อสารกับคนที่รักได้อีกต่อไป

ตลอดเวลาหลายปีที่อยู่ใกล้ชิดกับ “ความตาย” ของคนอื่น สิ่งที่ทำให้คุณช่วยได้เรียนรู้และนำกลับมาใช้กับตนเอง คือ การตั้งใจทำทุกวันให้ดีที่สุด ฝึกสติกลับมาอยู่กับปัจจุบันอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ เพราะการมองเห็นว่าความตายเป็นเรื่องใกล้ตัวจะยิ่งทำให้เราใช้เวลาทุกนาทีที่มีค่ามากยิ่งขึ้น

“สิ่งเหล่านี้ทำให้เรารู้ว่า เราไม่สามารถที่จะมีชีวิตอยู่ได้ตามลำพัง ทุกคนที่อยู่รอบตัวเราสำคัญเท่ากับเรา และเราก็ต้องฝึกที่จะดูแลเขาให้ดี และก็ฝึกที่จะอนุญาตให้เขาดูแลเราด้วย เพราะเราก็ต้องถึงวันที่มีคนอื่นดูแลเราในวาระสุดท้ายเช่นกัน เมื่อไหร่ที่เราเรียนรู้ที่จะให้ความช่วยเหลืออย่างถูกต้อง ไม่มีเงื่อนไข ไม่คาดหวัง เราจะสัมผัสถึงความงดงามที่เราได้ให้ มันไม่ได้เป็นความสุขแบบที่จะต้องเอาอะไรไปแลก แค่เอาอึดใจเราไปแลก แค่เรารู้สึกว่าคนป่วยที่เราไปเยี่ยมเขายิ้มได้ เขายกมือไหว้ขอบคุณที่เราไปอยู่ข้างๆ เขาตรงนั้น มันมีความรู้สึกที่เราไม่จำเป็นต้องพูดอะไรมาก แค่ไปยืนอยู่ตรงนั้น ไปรับรู้ว่าเขากำลังลำบากอยู่ แค่นั้นเราก็มีค่ามากสำหรับเขาแล้ว”