



ฟื้นคืนจากความเศร้า คู่มือการจัดกระบวนการ เพื่อเยียวยาความสูญเสีย

โครงการชุมชนกรุณา
กลุ่ม Peaceful Death



ฟื้นคืนจากความเศร้า

คู่มือการจัดกระบวนการเพื่อเยียวยาการสูญเสีย

เรียบเรียงโดย

สุวรรณภา คำไร

เผยแพร่

กุมภาพันธ์ 2564

จัดทำโดย

โครงการ ชุมชนกรุณาเพื่อการอยู่และตายดี
กลุ่ม Peaceful Death

สนับสนุนการจัดทำ

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริม
สุขภาพ (สสส.)

คำนำ

เมื่อความตายมาเยือนบุคคลอันเป็นที่รัก ความเศร้าเสียใจย่อมเกาะกุมหัวใจของคนที่ยังอยู่ การเปลี่ยนแปลงได้เกิดขึ้นแล้ว ไม่มีทางที่จะทำให้ชีวิตกลับไปเป็นเหมือนเดิมได้

คุณก็เพียงแค่อัจฉริยะงานศพ เก็บกวาดข้าวของที่เขาจะไม่ได้ใช้งานอีก พอค่าลงก็เข้านอน และพอเช้า ก็ตื่นขึ้นมาทำกิจวัตรประจำวัน หมุนเวียนไปจนกว่าจะถึงเวลาของคุณ

เหมือนเป็นคำอธิบายสถานการณ์ที่สั้นและง่าย แต่ในความเป็นจริงหลังความตายของใครสักคนที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของเรา เราจะพบว่า กว่าชีวิตจะผ่านไปแต่ละวันนั้นไม่ง่ายเลย เพราะการเปลี่ยนแปลงที่ว่าส่งผลกระทบต่อชีวิตของเราทุกมิติ ไม่ว่าจะเป็นร่างกาย อารมณ์ความรู้สึก จิตวิญญาณ รวมถึงสังคมรอบข้าง

ที่ผ่านมาหน้าที่การเยียวยาสภาพจิตใจของผู้สูญเสียมักตกเป็นความรับผิดชอบของจิตแพทย์หรือนักจิตบำบัด ที่ต้องใช้ทักษะความรู้ความเชี่ยวชาญเฉพาะทาง ซึ่งในสังคมไทยยังมีจำนวนไม่มากนัก ในขณะที่ แต่ละวันมีคนเสียชีวิตประมาณ 1,500 คน (ข้อมูลจากสำนักงานสถิติแห่งชาติ ปี 2563) ความเป็นไปได้ว่า บรรดาญาติมิตรของผู้เสียชีวิตเหล่านั้นจะช่วยเหลือฟื้นฟูเยียวยาจิตใจซึ่งกันและกัน จนกระทั่งสามารถกลับมาดำเนินชีวิตประจำวันได้ตามปกติ แต่ก็อาจมีบางส่วนที่กระบวนการฟื้นคืนจากความเศร้ามีความบิดเบี้ยวจนส่งผลกระทบต่อชีวิตและจิตใจ

อย่างไรก็ตาม ในความทุกข์ยังมีโอกาส เมื่อคณะทำงาน Peaceful Death เห็นความสำคัญของการเยียวยาผู้สูญเสีย โดยจัดให้มีการศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับการเยียวยาหลังการสูญเสีย จากนั้นได้พัฒนาชุดความรู้ที่ได้ขึ้นมาเป็นแนวทางในการปฏิบัติการผ่านหนังสือ *ฟื้นคืนจากความเศร้า : คู่มือ การจัดการกระบวนการเพื่อเยียวยาการสูญเสีย* ฉบับนี้ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเผยแพร่เครื่องมือในการจัดการกระบวนการเพื่อดูแลหลังการสูญเสีย ให้กับบุคคลที่มี

พื้นฐานด้านการจัดกระบวนการ สามารถนำไปปรับใช้ในการจัดกระบวนการ เพื่อดูแลหลังการสูญเสียต่อไป

เนื้อหาในคู่มือประกอบด้วย 2 ส่วน คือ ส่วนที่เป็นชุดข้อมูลเกี่ยวกับการเยียวยาความเศร้าโศกกับผู้สูญเสีย และส่วนที่เกี่ยวกับการจัดกระบวนการ ตั้งแต่แนวทางการออกแบบ องค์ประกอบของกระบวนการ ตัวอย่างกิจกรรม และข้อควรคำนึงในการจัดกระบวนการ

การเรียบเรียงคู่มือฉบับนี้ใช้ข้อมูลจาก 3 แหล่ง คือ เอกสารที่เกี่ยวกับการเยียวยาหลังการสูญเสีย การถอดบทเรียนจากการทดลองจัดกระบวนการ “เปลี่ยนความเศร้าเป็นเข้าใจ” และจากประสบการณ์ของผู้เรียบเรียง ทั้ง ประสบการณ์การสูญเสียและการจัดกระบวนการ

ไม่เพียงแต่ข้อมูลและชุดความรู้เท่านั้นที่จะทำให้คู่มือฉบับนี้เป็นรูปเป็นร่างขึ้นมาได้ ยังมีคณะทำงาน Peaceful Death ที่ช่วยกันนำเสนอและแลกเปลี่ยนข้อมูล อีกทั้งจัดกระบวนการทดลองจนเป็นชุดความรู้ดังกล่าว มีครูอาจารย์ที่เป็นที่ปรึกษาทั้งเรื่องเกี่ยวกับความตายและการเยียวยา ทั้งศาสตร์ทางตะวันตกและในเชิงพุทธศาสนา และที่ไม่กล่าวถึงไม่ได้เลย คือ ผู้สูญเสียทุกคน ทั้งที่เข้าร่วมกระบวนการ และที่ปรากฏอยู่ในเอกสารต่างๆ พวกเขาได้นำประสบการณ์ความเศร้าเสียใจในชีวิตเปิดเผยออกมาเป็นบทเรียนสำคัญ

ท้ายที่สุด หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คู่มือฉบับนี้จะเป็นประโยชน์ต่อกระบวนการและผู้ที่สนใจนำไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์ตามบริบทของตนเองต่อไป และหากมีข้อบกพร่องประการใด ผู้เรียบเรียงขออภัยและขอรับผิดชอบต่อความผิดพลาดทั้งปวงมา ณ ที่นี้

ขอทุกความเศร้าได้ฟื้นคืน
ผู้เรียบเรียง

สารบัญ

คำนำ	3
คำอธิบายการใช้คู่มือ	7
ภาคแรก โฉมหน้าของความเศร้า	10
เมื่อความสูญเสียมาเยือน	11
ความเศร้ากับการเยียวยา	16
ภาคสอง กระบวนการและกิจกรรม	19
การจัดกระบวนการ	20
กิจกรรม	23
ตัวอย่างกิจกรรม	25
กิจกรรมเตรียมความพร้อม	
กิจกรรมที่ 1 Check in (แทนความรู้สึกด้วย...)	26
กิจกรรมที่ 2 แนะนำตัว	27
กิจกรรมที่ 3 ข้อตกลง	27
กิจกรรมที่ 4 รู้จักกัน	29
กิจกรรมที่ 5 การภาวนาแบบต่างๆ	29
กิจกรรมที่ 6 เกมนับเลข	33
กิจกรรมที่ 7 เกม ปลายี่ – ปลายี่	33
กิจกรรมที่ 8 เกมเสริมจันละเธอ	34
กิจกรรมที่ 9 คำปลอบใจ	35
กิจกรรมหลัก	
กิจกรรมที่ 1 รับฟัง	37
กิจกรรมที่ 2 สัมภาษณ์ภูเขาน้ำแข็ง	40
กิจกรรมที่ 3 กราฟประวัติการสูญเสีย (Loss History Graph)	45

กิจกรรมที่ 4 กราฟความสัมพันธ์ (Relationship Graph)	48
กิจกรรมที่ 5 จดหมายเพื่อการคลี่คลาย/ จดหมายถึงคนที่จากไป	52
กิจกรรมที่ 6 จัดดอกไม้ความสัมพันธ์	54
กิจกรรมที่ 7 จดหมายถึงตัวเอง	58
กิจกรรมที่ 8 วงแลกเปลี่ยนจากภาพยนตร์	62
ตัวอย่าง การออกแบบกระบวนการ (Session Design)	65
ข้อควรคำนึงในการจัดกระบวนการ	76
บทส่งท้าย	80
เอกสารประกอบการเรียบเรียง	81

คำอธิบายการใช้คู่มือ

คู่มือฉบับนี้ สำหรับใคร

กระบวนการ (Facilitator) หรือผู้ที่สนใจในการจัดกระบวนการ โดยจะต้องมีความเข้าใจและทักษะการจัดกระบวนการที่จะเอื้อให้ผู้เข้าร่วม ซึ่งในที่นี้หมายถึง “ผู้สูญเสีย” (Griever) ได้รับการเยียวยาและฟื้นฟูจากความเศร้าเสียใจ มองเห็นแง่มุมใหม่ๆ ที่จะช่วยให้กลับมาดำเนินชีวิตได้อีกครั้ง ทักษะที่ว่านี้ได้แก่ ทักษะการจัดกระบวนการแบบมีส่วนร่วม การอ่านพลังกลุ่ม การฟังด้วยใจอย่างใคร่ครวญ การสร้างพื้นที่ปลอดภัย การโอบอุ้มและเยียวยา เป็นต้น

ผู้เข้าร่วม (Participant) กิจกรรมที่นำเสนอในคู่มือฉบับนี้ เหมาะสำหรับผู้สูญเสียที่ผ่านการสูญเสียมาระยะเวลาไม่น้อยกว่า 6 เดือน หรือสามารถยอมรับการสูญเสียได้ในระดับหนึ่ง เนื่องจาก หากการสูญเสียเพิ่งเกิดขึ้นและยังทำใจยอมรับไม่ได้ เป็นการยากที่จะบอกเล่าเรื่องราวโดยไม่พุ่มพวยท่วมท้น อีกทั้งยังยากต่อการใคร่ครวญทบทวนเพื่อปรับเปลี่ยนมุมมองที่มีต่อการสูญเสีย เพราะยังอยู่ในสถานะที่เต็มไปด้วยอารมณ์ความรู้สึก

เนื้อหา

คู่มือเล่มนี้ ประกอบด้วยเนื้อหา 2 ภาค ได้แก่

ภาคแรก โฉมหน้าของความเศร้า

เมื่อความสูญเสียมาเยือน

การทำความเข้าใจว่าผู้เข้าร่วมแต่ละคนมีเรื่องราว/บริบทเฉพาะ และสิ่งที่อาจเกิดกับผู้เข้าร่วมก่อนมาเข้ากระบวนการ ผลกระทบทั้งด้านร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ และทางสังคม ความเข้าใจและการปฏิบัติต่อผู้สูญเสียของคนในสังคม เพื่อให้กระบวนการได้มองเห็นบริบทแวดล้อมที่ส่งผลกระทบต่อผู้สูญเสีย

ความเศร้ากับการเยียวยา

การทำความเข้าใจธรรมชาติของความเศร้า และกระบวนการเยียวยาที่ทั้งเอื้อและไม่เอื้อต่อการฟื้นฟูจิตใจของผู้สูญเสีย

ภาคสอง กระบวนการและกิจกรรม

การจัดกระบวนการ

ว่าด้วยเรื่อง แนวคิดในการออกแบบกระบวนการ วิธีการจัดกิจกรรม และตัวอย่างกิจกรรม

กิจกรรม

รูปแบบและลักษณะของกิจกรรม การอธิบายตัวอย่างกิจกรรมแต่ละประเภท อย่างละเอียด รวมถึงตัวอย่างการนำกิจกรรมมาร้อยเรียงเป็นกระบวนการ หรือการออกแบบกระบวนการ (Session Design)

ข้อควรคำนึงในการจัดกระบวนการ

ข้อมูลที่รวบรวมจากประสบการณ์การจัดกระบวนการที่สะท้อนโดยผู้เข้าร่วมที่เป็นผู้สูญเสีย และการถอดบทเรียน

บทส่งท้าย ผู้เยียวยาก็ต้องการการเยียวยา

ถ้อยคำแห่งกำลังใจให้กับกระบวนการผู้นำพากระบวนการฟื้นคืนแก่ผู้สูญเสีย

ข้อพึงระวังในการใช้คู่มือ

คู่มือฉบับนี้เป็นเพียงแนวทางในการจัดกระบวนการสำหรับผู้เข้าร่วมที่ผ่านการสูญเสียมายาวนานพอที่จะสามารถยอมรับการสูญเสียนั้นได้ และมีความมั่นคงทางอารมณ์ระดับหนึ่ง ในขณะที่เดียวกันก็ยังมีเรื่องที่ติดค้างในใจ และอยากจะเยียวยาคล้คลาย **แต่คู่มือฉบับนี้ไม่ใช่** คู่มือการจัดกระบวนการสำหรับผู้สูญเสีย

ที่มีภาวะอารมณ์รุนแรง หรือมีปมบาดแผลจากการสูญเสีย ซึ่งควรเป็นการจัด
กระบวนการหรือบำบัดเยียวยาโดยผู้เชี่ยวชาญโดยเฉพาะ

ผู้สูญเสียแต่ละคนมีเรื่องราวและเงื่อนไขชีวิตที่แตกต่างกัน การใช้เครื่องมือหรือ
กระบวนการชุดเดียวกัน อาจให้ผลที่แตกต่าง ผู้เข้าร่วมบางคนอาจเกิดการ
เรียนรู้ สามารถปรับเปลี่ยนมุมมอง และถึงขั้นแปลงวิถีชีวิตในทางที่ดีขึ้น
ในขณะที่บางคนอาจต้องผ่านกระบวนการและใช้เวลาในการเรียนรู้และ
ปรับเปลี่ยนที่มากขึ้น

ภาคแรก
โฉมหน้าของความเศร้า

เมื่อความสูญเสียมาเยือน

การสูญเสียในที่นี่ ไม่ได้หมายความว่าเพียงแค่การสูญเสียบุคคลจากความตายเท่านั้น แต่สิ่งที่สูญเสียไปพร้อมกับความตายของใครคนหนึ่ง อาจรวมถึง ความปลอดภัย ความมั่นคงในชีวิต การควบคุมร่างกาย หรือความไว้วางใจก็ได้เช่นกัน

ภายใต้ความสูญเสีย

จูเลีย ซามูเอล อธิบายกระบวนการความเศร้าที่เกิดจากการสูญเสียด้วยภาพภูเขาน้ำแข็งไว้ว่า “สิ่งที่เราเห็นเหนือระดับน้ำ เช่น คำพูดของเรา รูปร่างหน้าตาของเรา และสีหน้าของเรา เป็นเพียงหนึ่งในสามของทั้งหมด และกระบวนการที่ซ่อนอยู่ข้างใต้ประกอบด้วยการยืดหยุ่นระหว่างความเจ็บปวดจากการสูญเสียกับการฟื้นฟู; ความเศร้า หยาดน้ำตา ความโหยหา และความหมกมุ่นถึงผู้จากไป จะเกิดขึ้นสลับกับการงานในปัจจุบัน การใช้ชีวิต การมีความหวังต่ออนาคต และการหยุดพักจากความเศร้า”

ในการจัดกระบวนการ การเชิญชวนผู้เข้าร่วมได้ใคร่ครวญถึงได้ภูเขาน้ำแข็งของตนเอง จะช่วยให้เข้าใจสถานะของตัวเองหลังการสูญเสียได้ชัดเจนขึ้น นำไปสู่การเปิดมุมมองและค้นหาเป้าหมายในการดำเนินชีวิตต่อไป

โจทย์หรือประเด็นในการเชิญชวนผู้เข้าร่วมใคร่ครวญได้ภูเขา น้ำแข็ง ได้แก่ การค้นหาความรู้สึก ความต้องการ ความคิด/ความเชื่อ ฯลฯ ที่เกิดขึ้นหลังการสูญเสีย ดังภาพ

พฤติกรรม
การแสดงออกภายนอก

ร้องไห้ เหม่อลอย ไม่พูดคุย หิวตอนดึก ซอปปิ้งทุกวัน

ความรู้สึก

โกรธ รู้สึกผิด เสียใจ เหนงา ก้าว กังวล โหวง ตกใจ โลงเฉยๆ

ความรู้สึกต่อความรู้สึก

รู้สึกผิดที่โลง รู้สึกผิดที่โกรธ เกลียดตัวเองที่เหนงา ตกใจที่รู้สึกเฉยๆ

การรับรู้ ความคิด ความเชื่อ

ฉันทำดีที่สุดแล้ว ฉันเป็นลูกไม่ดี ฉันไม่มีคุณค่า ฉันไม่มีใครอีกแล้ว ฉันยังทำดีไม่พอ
คนอื่นเห็นแก่ตัว คนอื่นไม่เสียสละเท่าที่ควร คนอื่นน่าสงสาร

ความคาดหวัง

ฉันจะต้องเข้มแข็ง ฉันจะต้องไม่แสดงความโศกเศร้า ฉันหวังว่าจะเป็นคนปกติในเวลาไม่นาน
คนอื่นควรดูแลตัวเอง คนอื่นควรดูแลฉัน คนอื่นน่าจะแสดงความเห็นใจมากกว่านี้

ความปรารถนา

ความเข้าใจ ความรัก ความเชื่อมโยง การรับรู้ การเยียวยา ความมั่นคง การยอมรับ
ความหวังใจ กำลังใจ พื้นที่ไว้อาลัย เวลา โอกาส การอภัย ปลดปล่อย พื้นที่ส่วนตัว ความเข้าใจ

ตัวตน

ภาพ ใต้วูเขา น้ำแข็งของผู้สูญเสีย

“ความเศร้าเสียใจเป็นเรื่องของหัวใจที่แตกสลาย ไม่ใช่สมองที่แตกสลาย
ดังนั้น การเยียวยาความรู้สึกด้วยสมองหรือความคิดจึงไม่ได้ผล”

- จอห์น ดับเบิลยู เจมส์ และ รัสเซลล์ ฟรายด์แมน

ผลกระทบที่เกิดขึ้น

ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ถูกสร้างขึ้นในหลายมิติ ไม่ว่าจะเป็นเชิงกายภาพ อารมณ์ความรู้สึก จิตวิญญาณ และทางสังคม ดังนั้น เมื่อใครคนหนึ่งตายจากไป ย่อมกระทบต่อสายใยความสัมพันธ์ที่ถักทอในมิติดังกล่าว ซึ่งผู้สูญเสียแสดงออกมาในรูปแบบต่างๆ ดังนี้

อาการทางกาย เช่น การเต้นของหัวใจผิดปกติ แน่นหน้าอก หายใจสั้น การรับรส/พฤติกรรมการกินผิดปกติ การนอนถูกรบกวน/นอนไม่หลับ ระบบขับถ่ายแปรปรวน ระบบย่อยอาหารแปรปรวน ฝันร้าย กระวน กระวาย

สภาวะทางอารมณ์ความรู้สึก ที่อาจเกิดขึ้น เช่น อารมณ์รุนแรงขึ้น โหยหา โกรธ เฉยชา ว่างเปล่า ปลีกตัว รู้สึกผิด สับสน ปั่นป่วน ซึมเศร้า ท่วมท้น กังวล เครียด กลัว โดดเดี่ยว พ่ายแพ้ อ้างว้าง โดดเดี่ยว

ผลกระทบทางจิตวิญญาณ/ความเชื่อ เช่น ตำหนิพระเจ้า/โชคชะตา ไม่มีคุณค่า ชีวิตไร้ทิศทาง ไม่เชื่อ/ไม่อยู่ในความจริง

ผลกระทบทางสังคม การเชื่อมโยงสัมพันธ์กับผู้คนรอบตัว เช่น แยกตัว พังพอง กลัวที่จะอยู่ลำพัง ไม่มีความสนใจคนรอบข้าง อยากร่วมสมาคมกับผู้อื่นแต่ไม่กล้าที่จะเอ่ยปากขอ กระจงใจเข้าหาความสัมพันธ์ใหม่ๆ

อย่างไรก็ตาม แม้ว่าจะมีการจำแนกผลกระทบที่เกิดขึ้นเป็นมิติต่างๆ แต่ในความเป็นจริงแล้ว ทุกมิติล้วนส่งผลเชื่อมโยงสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน อย่างเช่น พฤติกรรมการเสพติดบางอย่าง (แอลกอฮอล์ ซ็อกโกแลต (อาหาร) การท่องเที่ยว การทำงาน การซื้อของ ฯลฯ) เพื่อชดเชยความรู้สึกสูญเสีย ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตทางกายภาพ ทำให้อ่อน ภูมิคุ้มกันทานลดลง เจ็บป่วยง่าย หรือ ฐานะเศรษฐกิจถดถอย เป็นต้น

ท่าทีของคนในสังคมที่มีต่อผู้สูญเสีย

ตั้งที่ได้กล่าวแล้วว่า ทศนคติที่คนส่วนใหญ่ในสังคมมีต่อความตาย คือ แม้จะรับรู้ความจริงว่าทุกคนจะต้องตาย แต่ก็อยากจะทำปฏิเสธรหรือหลีกเลี่ยงจากความจริงนั้น หรือควบคุมจัดการให้ได้มากที่สุด เช่นเดียวกัน เมื่อพบว่าผู้สูญเสียจ่อมจมอยู่ในภาวะเศร้าเสียใจ คนรอบข้างส่วนใหญ่มักปรารถนาดี อยากให้กลับมาสนุกสนานร่าเริง ใช้ชีวิตปกติให้เร็วที่สุด อีกทั้งคนส่วนใหญ่ไม่ชอบที่จะอยู่ในบรรยากาศอึมครึมหม่นหมอง

ในการจัดกระบวนการ “เปลี่ยนความเศร้าเป็นเข้าใจ” กิจกรรมแรกๆ ที่กระบวนการใช้ในการสร้างความสัมพันธ์ ได้แก่การสำรวจประสบการณ์ ถ้อยคำปลอบใจที่คนรอบข้างกล่าวกับผู้สูญเสีย แล้วรู้สึกไม่ดีหรือไม่ได้ช่วย ปลอบประโลม ถ้อยคำเหล่านั้นได้แก่

“อย่าเสียใจไปเลยนะ”

“ขอให้เข้มแข็ง”

“ขอแสดงความเสียใจด้วยนะ”

“เขาไปสบายแล้ว”

“สู้สู้”

“ท่านไปอยู่กับพระแล้ว”

“นี่คือสังขารชีวิต”

“อย่าร้องไห้เลย”

“เขาแค่ย้ายที่อยู่”

“ไม่คิดว่าเขาจะไปเร็วเลย”

“มีอะไรให้ช่วยก็บอก”

“เดี๋ยวมันก็ผ่านไป”

“เวลาจะเยียวยาบาดแผล”

“จงเข้มแข็งเพื่อ... (ลูก/สามี/ ภรรยา)”

“ยังดีนะ ที่เธอยังมีลูกชายอีกคน”

“ปล่อยวาง”

“ทิ้งอดีตไว้ข้างหลัง แล้วเดินหน้าต่อไป”

นอกจากการพูดประโยคข้างต้นในช่วงเวลาที่ไม่เหมาะสมแล้ว สิ่ง
ที่คนรอบข้างปฏิบัติต่อผู้สูญเสียแล้วไม่ช่วยให้สถานการณ์หรือความรู้สึกดีขึ้น
ได้แก่ การตัดบทสนทนาหรือเปลี่ยนหัวข้อสนทนา เมื่อเห็นว่าผู้สูญเสียกำลังจะ
พูดถึงความรู้สึกหรือวนเรื่องเดิม การเทศนาสั่งสอนด้วยคำคม ปรัชญา คำสอน
ทางศาสนา หรือการชวนคิดวิเคราะห์ ซึ่งในขณะนั้นผู้สูญเสียยังไม่สามารถ
เปลี่ยนจากโหมตความรู้สึก (หัวใจ) มาเป็นโหมตการคิดวิเคราะห์ (สมอง) ได้

ทั้งนี้ หากไม่รู้ว่าจะควรจะทำอย่างไร การสื่อสารที่ดีอย่าง
หนึ่ง คือ การสัมผัส โดยการแตะมือ กุมมือ กอด หรือบางกรณีเพียงแค่การนั่ง
อยู่ข้างๆ ก็สามารถช่วยให้ผู้สูญเสียรู้สึกอบอุ่นใจไม่โดดเดี่ยว

นอกจากปัจจัยภายนอกที่ส่งผลต่อความเศร้าและการเยียวยาของผู้
สูญเสียแล้ว ยังมีเงื่อนไขปัจจัยอื่นๆ อีก ไม่ว่าจะเป็น

บทบาททางสังคมของผู้สูญเสีย คนที่เป็นผู้นำครอบครัวต้อง
เข้มแข็ง ไม่สามารถร้องไห้ หรือแสดงความอ่อนแอออกมาได้ เพราะจะทำให้คน
รอบข้างเสียใจ/ เป็นห่วง/ ขาดความมั่นคง

ความสัมพันธ์ที่มีกับผู้ตาย การมีความสัมพันธ์ที่ดีส่งผลต่อคุณภาพ
ชีวิตของผู้ที่ยังอยู่ไม่น้อย ช่วงเวลาที่มีชีวิตอยู่ได้ดูแลเอาใจใส่ ไม่มีความขัดแย้ง
บาดหมางใจกัน ช่วยให้สามารถนึกถึงแง่มุมที่ดีในยามจาก ในทางตรงข้าม หาก
มีความขัดแย้ง ความรู้สึกผิดติดค้างใจกัน อาจทำให้ความเศร้าเสียใจมีความ
ซับซ้อนและยากต่อการคลี่คลายได้

ช่วงเวลาในการเตรียมตัวรับมือความตาย ความตายของผู้ป่วย
เรื้อรังกับคนที่ประสบอุบัติเหตุเสียชีวิตกะทันหัน ส่งผลต่อความรู้สึกของผู้
สูญเสียแตกต่างกัน ส่วนใหญ่ผู้ป่วยเรื้อรังมักจะมีการเตรียมตัวเตรียมใจรับ
ความตาย ทำให้มีโอกาสในการบอกลา การสะสางคลี่คลายความรู้สึกติดค้าง
ต่างๆ คนที่ยังอยู่จึงมีโอกาสในการเตรียมตัวเตรียมใจล่วงหน้าด้วยเช่นกัน

ประสบการณ์การสูญเสีย ผู้ที่เคยผ่านการสูญเสียและเรียนรู้ที่จะข้ามผ่านช่วงเวลาเศร้าเสียใจ อาจมีภูมิคุ้มกันที่จะช่วยให้สามารถฟื้นคืนได้ดีขึ้น แต่ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับตัวเลือกหรือวิธีการที่ผู้สูญเสียเลือกใช้ด้วยเช่นกันว่าเป็นตัวเลือกที่ส่งผลดีในระยะยาวหรือไม่ เพราะหากเลือกวิธีการที่เพียงแค่ช่วยกลบเกลื่อนหรือเบี่ยงเบนความเศร้า ก็อาจจะทำให้ความสูญเสียครั้งใหม่รุนแรงมากขึ้นได้

ทัศนคติ/ศาสนา/ความเชื่อ เชื่อมโยงกับวัฒนธรรมประเพณี ส่งผลต่อความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องความตายและการสูญเสีย และกระบวนการเยียวยาหลังการสูญเสีย ซึ่งมีรายละเอียดปลีกย่อยแตกต่างกันไปตามบริบทสังคม

การทำความเข้าใจเงื่อนไขและบริบทต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับความเศร้าเสียใจของผู้เข้าร่วม จะช่วยให้กระบวนการออกแบบกิจกรรมที่เหมาะสมและดำเนินกิจกรรมที่เอื้อให้ผู้เข้าร่วมคลี่คลายตัวเองจากข้อจำกัดต่างๆ ข้างต้นจนสามารถบรรลุเป้าหมายในการเยียวยา

“การสูญเสียของแต่ละคน เป็นเอกลักษณ์ของคนคนนั้นจริงๆ แต่ละคนต้องการการปลอบโยนในช่วงเวลาที่สูญเสียแตกต่างกัน”

ความเศร้ากับการเยียวยา

สิ่งที่ตามมาจากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักและผูกพัน คือ “ความเศร้าเสียใจ” (grief) ซึ่งแม้เราจะรู้อยู่แล้วว่า “ความตาย” เป็นเรื่องธรรมชาติและเกิดขึ้นได้กับทุกคน ทุกที่ทุกเวลา ไม่ว่าเราต้องการหรือไม่ก็ตาม แต่เมื่อเวลานั้นมาถึง เราจำต้องเผชิญกับการสูญเสียและความเศร้าโศกเสียใจอย่างมิอาจหลีกเลี่ยง

ทั้งที่รู้ว่าไม่มีใครสามารถหนีความตายพ้น แต่ทำไมผู้คนยังเศร้าเสียใจเมื่อความตายมาเยือน?

ในบทสวด “สังเวคปริกิตตนปาฐะ” แผลความตอนหนึ่งไว้ว่า “ความประทับใจกับสิ่งไม่เป็นที่รักที่พอใจ ก็เป็นทุกข์, ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รักที่พอใจ ก็เป็นทุกข์, มีความปรารถนาสิ่งใด ไม่ได้สิ่งนั้น นั่นก็เป็นทุกข์” ด้วยเหตุนี้เราจึงปฏิเสธที่จะเผชิญหน้ากับความตาย ไม่ว่าจะกับทั้งตัวเองหรือคนใกล้ชิด และเมื่อความตายมาเยือน ทุกข์ที่ยิ่งใหญ่จึงโหมกระหน่ำจนชีวิตชวนเซเสียสมดุล

นอกจากความเศร้าโศกที่ก่อตัวขึ้นในใจผู้สูญเสียแล้ว ยังเป็นเรื่องน่าเศร้าที่คนส่วนใหญ่ในสังคมมองการแสดงความรู้สึก โดยเฉพาะการร้องไห้คร่ำครวญ เป็นเรื่องที่ไม่ดีปกติ ไม่สมควร หรือเป็นการแสดงความอ่อนแอ ยิ่งทำให้ผู้สูญเสียต้องกดข่ม และรู้สึกโดดเดี่ยวมากขึ้น ทั้งที่ ในทางจิตวิทยา ความเศร้าหรือการแสดงออกถึงความเศร้า คือปฏิกิริยาตอบสนองตามธรรมชาติต่อการสูญเสีย นอกจากจะไม่ยอมรับการแสดงออกดังกล่าวแล้ว สังคมยังคาดหวังให้ผู้สูญเสียลุกขึ้นมาและดำเนินชีวิตอย่างเข้มแข็งโดยเร็ว

การแสดงออกของผู้สูญเสียอาจปรากฏในรูปแบบของสภาวะที่ขัดแย้ง บ่นป่วน หรือในทางตรงข้าม คือสงบนิ่งสงวนท่าที ซึ่งเป็นสภาวะที่เกิดขึ้นเฉพาะบุคคล ไม่สามารถคาดเดาหรือควบคุมจัดการได้ เป้าหมายหลักในการจัดกระบวนการ จึงไม่ใช่เพื่อให้ผู้สูญเสียเข้าไปจัดการหรือกดข่มสภาวะภายในของตัวเอง แต่เป็นไปเพื่อให้ผู้สูญเสียได้เข้าใจและหาวิธีที่จะอยู่กับสภาวะเหล่านั้นให้เป็น

การฟื้นฟูเยียวยา ไม่ได้หมายถึงการทำให้ความเจ็บปวดหายไป แต่เป็นการทำให้ผู้สูญเสียสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเบิกบาน สามารถยอมรับได้หากความเศร้าเสียใจจะเกิดขึ้นอีก สามารถพูดถึงความรู้สึกที่มีต่อการสูญเสียได้ สามารถให้อภัยหรือเป็นอิสระจากเหตุการณ์ที่ผ่านไปแล้ว รวมถึงการค้นหาความหมายใหม่ในการดำเนินชีวิตที่ปราศจากบุคคลอันเป็นที่รัก

ความซับซ้อนประการหนึ่งของการเยียวยา คือ ความย้อนแย้งอันเนื่องมาจากความตายที่ผู้สูญเสียอาจประสบ อย่างเช่น การปฏิเสธความตาย โดยบอกตัวเองว่าคนที่เรารักยังมีชีวิตอยู่ ยังพูดคุยและปฏิบัติกิจวัตรประจำวันเหมือนเขายังมีชีวิตอยู่ ซึ่งลึกๆ แล้วเรารู้ว่าเขาได้ตายไปแล้ว เพียงแต่ยังไม่สามารถยอมรับความจริงข้อนี้ได้ ความย้อนแย้งอีกประการหนึ่ง ได้แก่ ความปรารถนาชีวิตที่มีความสุข ความร่าเริงสนุกสนาน แต่กลับรู้สึกผิด ระอายใจที่จะมีความสุขอีกครั้ง และกลับไปจมจ่อมอยู่กับความเศร้าโศกเสียใจ ด้วยเชื่อว่าเป็นการทำเพื่อผู้ที่จากไป

กระบวนการเยียวยาจะช่วยให้ผู้สูญเสียเข้าใจธรรมชาติของความย้อนแย้งที่อาจเกิดขึ้นในอนาคตหรือกำลังเกิดขึ้น โดยยอมรับและปรับตัวดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับสภาวะดังกล่าวอย่างสอดคล้องสมดุล ซึ่งการฟื้นฟูเยียวยาจะประสบผลสำเร็จได้ก็ต่อเมื่อผู้สูญเสียสามารถเลือกเส้นทาง/พฤติกรรมที่ส่งผลในแง่ดีต่อชีวิตในระยะยาว

ภาคสอง
กระบวนการและกิจกรรม

การจัดกระบวนการ

การจัดกระบวนการเพื่อเยียวยาความเศร้าโศกจากการสูญเสีย แตกต่างจากการจัดกระบวนการเพื่อการเรียนรู้ทั่วไป เนื่องจาก เป็นการทำงานกับประสบการณ์ตรง มีอารมณ์ความรู้สึกที่เข้มข้น คาดเดา ควบคุมหรือจัดการได้ยาก ผู้เข้าร่วมแต่ละคนมีประสบการณ์ที่แตกต่างกัน แม้ว่าจะเป็นการสูญเสียแบบเดียวกัน เช่น สูญเสียพ่อ สูญเสียแม่ หรือสูญเสียลูก แต่ก็มีบริบทชีวิตที่ไม่เหมือนกัน

คู่มือฯ ฉบับนี้จึงเป็นการอธิบายแนวทางการจัดกระบวนการโดยรวม อาศัยชุดข้อมูลจาก 3 แหล่งได้แก่ ประสบการณ์การจัดกระบวนการเพื่อสร้างการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง (Transformation Learning) การถอดบทเรียนจากการทดลองจัดกระบวนการกับกลุ่มผู้สูญเสีย และเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการจัดกระบวนการเพื่อเยียวยาผู้สูญเสีย

จากการถอดบทเรียนการจัดกระบวนการ ประกอบกับการศึกษา เอกสารการบำบัดเยียวยาผู้สูญเสีย มีข้อมูลตรงกันว่า **หัวใจสำคัญในการช่วยเหลือผู้สูญเสีย คือ การตั้งใจรับฟังอย่างแท้จริง** เป็นการเปิดพื้นที่ให้ผู้สูญเสียได้พูดถึงความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อชีวิต โดยเฉพาะเรื่องที่ไม่เคยพูดถึงมาก่อน พวกเขาอาจได้ค้นพบและคลี่คลายสิ่งที่ติดค้างในใจ โดยไม่ต้องกังวลกับการถูกตัดสินตีความ สามารถเปิดเผยความรู้สึกที่แท้จริง ไม่ว่าจะด้วยความกลัว ความโกรธ ความเจ็บปวด ความคิดที่เลวร้าย รวมถึงความอ่อนแอสิ้นไหว โดยไม่ต้องปิดกั้น เพราะเมื่อได้พูดออกมาแล้ว พวกเขาจะรู้สึกสบายใจขึ้น ปลอดภัย โปร่งขึ้น ทั้งที่ปัญหาความตึงเครียดต่างๆ ยังไม่ได้รับการแก้ไข ดังที่ จูเลีย ซามูเอล ได้กล่าวไว้ว่า

“การมีพื้นที่ระบายความรู้สึกที่บีบคั้นพวกเขาอยู่เจียบๆ (พื้นที่ที่ความรู้สึกเหล่านี้ได้เผยตัวออกมา แล้วค้นหาความจริงอันมีค่า) สามารถบรรเทาความเจ็บปวดจากความเศร้าได้”

องค์ประกอบในการจัดกระบวนการ

- 1) **กระบวนการ (Facilitator)** ว่าด้วยคุณสมบัติ ทักษะ ความเข้าใจ ที่กระบวนการพึงมี โดยทักษะที่ว่่านี้ ได้แก่ ทักษะการจัดกระบวนการแบบมีส่วนร่วม การอ่านพลังกลุ่ม การฟังด้วยใจอย่างใคร่ครวญ การตั้งคำถามและจับประเด็น การสร้างพื้นที่ปลอดภัย การโอบอุ้มและเยียวยา เป็นต้น
- 2) **กลุ่มเป้าหมาย** คือ กลุ่มผู้สูญเสียที่ผ่านการสูญเสียมาระยะหนึ่ง (อย่างน้อย 6 เดือน) มีการยอมรับการสูญเสียได้ระดับหนึ่ง สามารถเล่าหรือพูดถึงเรื่องราวการสูญเสียได้
- 3) **กระบวนการ** หมายถึง การร้อยเรียงกิจกรรมย่อยหลายกิจกรรม โดยแต่ละกิจกรรมมีความเชื่อมโยงและนำไปสู่การบรรลุเป้าหมายเดียวกัน ซึ่งจะได้อธิบายรายละเอียดต่อไป
- 4) **เวลา/ความต่อเนื่องของกิจกรรม** ในการออกแบบกระบวนการ สิ่งที่ต้องคำนึงอีกประการ คือ ระยะเวลาที่เหมาะสมต่อการจัดกิจกรรม และจำนวนครั้งในการจัด (ความต่อเนื่อง) สอดคล้องกับระยะเวลาที่ผู้สูญเสียสามารถฟื้นฟูชีวิตปกติ มีความเป็นไปได้สูงที่เวลาในการจัดกิจกรรมจะคลาดเคลื่อนจากที่ออกแบบไว้ โดยเฉพาะกิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมต้องบอกเล่าเรื่องการสูญเสีย ซึ่งเท่ากับเป็นการเปิดบาดแผล จะต้องมีการเผื่อเวลาสำหรับการเล่าและการเยียวยาปิดบาดแผลเอาไว้ด้วย
- 5) **สถานที่** การเลือกและจัดสถานที่ให้เหมาะสม สิ่งสำคัญคือการเลือกสถานที่ที่มีความเป็นส่วนตัว ปราศจากการรบกวนจากสิ่งรบกวนภายนอก ไม่แคบและไม่กว้างจนเกินไป การจัดเตรียมสถานที่ให้รู้สึกถึงความผ่อนคลายและอบอุ่นเป็นกันเอง
- 6) **บริบทแวดล้อม** ข้อควรคำนึงอื่นๆ ที่ส่งผลต่อการจัดกระบวนการ เช่น การเตรียมและเช็คความพร้อมของอุปกรณ์ การเว้นระยะห่างของกลุ่มย่อย การจัดเตรียมเก้าอี้สำหรับผู้เข้าร่วมสูงวัย เป็นต้น

หลักการสำคัญในการจัดกระบวนการ

ในที่นี้จะมีคำ 2 คำที่อาจสร้างความสับสนได้ คือคำว่า “กระบวนการ” และ “กิจกรรม” โดยทั่วไป คำว่า กระบวนการ หมายถึง กิจกรรมหลายกิจกรรมที่ถูกเชื่อมโยงร้อยเรียงต่อเนื่องกันในการอบรมครั้งหนึ่งๆ ส่วนคำว่า กิจกรรม หมายถึง การลงมือปฏิบัติการอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อให้บรรลุเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ โดยมีหลักการสำคัญ ดังนี้

1. การออกแบบและดำเนินกิจกรรมอยู่บน**ฐานความเชื่อ**ที่ว่า “มนุษย์ทุกคนมีศักยภาพในการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง” ในที่นี้ หมายถึงถึงศักยภาพในการฟื้นฟูและเยียวยาตนเองด้วย กระบวนการเป็นเพียงผู้จัดสรรองค์ประกอบต่างๆ ที่จะเอื้อให้ผู้เข้าร่วมได้เกิดการเรียนรู้ อันจะนำไปสู่การฟื้นฟูเยียวยาด้วยตนเอง

2. การสร้างพื้นที่ปลอดภัย/ความไว้วางใจ การเปิดพื้นที่ให้ทุกคนได้เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการด้วยความรู้สึกที่เท่าเทียม สร้างการมีส่วนร่วม เข้าอกเข้าใจกัน ในขณะที่เดียวกันก็มีความปลอดภัยบนฐานความไว้วางใจซึ่งกันและกัน

3. กิจกรรมมี**ความยืดหยุ่น** สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามสถานการณ์ แต่ยังคงมีเป้าหมายชัดเจน

4. **บรรยากาศที่ผ่อนคลาย** เป็นกันเอง ในขณะที่เดียวกันก็มีความจริงจังในการช่วยให้ผู้เข้าร่วมได้ก้าวข้ามจุดติดขัดของตนเอง แต่ไม่บีบคั้นหรือเร่งเร้าจนเกินไป

5. การ**จัดช่วงเวลา**ให้ผู้เข้าร่วมได้พัก ภาวนา ไคร่ครวญ ปลดปล่อย และเยียวยา (ปิดบาดแผล) อย่างสมดุล กล่าวคือ หากมีการให้น้ำหนักกับกิจกรรมที่ทำให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกมากๆ ก็ต้องจัดช่วงเวลาในการผ่อนคลาย อารมณ์ที่เกิดขึ้นเข้ามาคั่นเป็นระยะ ไม่ให้หนักต่อเนื่องนานจนเกินไป

กิจกรรม

หลังจากที่เราทำความเข้าใจกลุ่มเป้าหมายและแนวทางการจัดกระบวนการแล้ว ลำดับต่อมา คือ การออกแบบหรือคัดเลือกกิจกรรมที่สอดคล้องกับเป้าหมายในการจัดกระบวนการ โดยทั่วไปกิจกรรมจะแบ่งออกเป็น 4 หมวด ได้แก่ กิจกรรมเตรียมความพร้อม กิจกรรมหลัก กิจกรรมถอดบทเรียน และการติดตามผล แต่ในที่นี้จะขอลำเอวถึง 3 หมวด ได้แก่

1. กิจกรรมเตรียมความพร้อม เป็นขั้นได้ขั้นแรกที่จะนำไปสู่การสร้างพื้นที่ปลอดภัยหรือความไว้วางใจ รวมถึงการทลายกำแพงความแปลกหน้าที่มีต่อกัน (สร้างความสัมพันธ์) ลักษณะของกิจกรรมจะเน้นการสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย สนุกสนาน (บางแห่งจึงเรียกว่าเป็นกิจกรรมนันทนาการ) มักเป็นกิจกรรมที่ใช้การเคลื่อนไหวฐานกาย การทำความรู้จักกัน รวมถึงการสอบอารมณ์ (Check in) เพื่อดูว่าผู้เข้าร่วมมีความพร้อมในการทำกิจกรรมมากน้อยเพียงใด อีกทั้งยังสามารถเก็บข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับผู้เข้าร่วมจากกิจกรรมนี้ได้ ทั้งนี้ กิจกรรมเตรียมความพร้อมสามารถแทรกอยู่ระหว่างกิจกรรมหลักได้หลายช่วง ไม่จำเพาะแต่ช่วงแรกของการจัดกระบวนการ ยกตัวอย่างเช่น การจัดกิจกรรมเตรียมความพร้อมช่วงบ่าย ก่อนนำเข้าสู่กิจกรรมหลัก เป็นต้น อย่างไรก็ตาม ระยะเวลาที่เหมาะสมในการทำกิจกรรมควรอยู่ระหว่าง 15 – 30 นาที

2. กิจกรรมหลัก คือกิจกรรมที่ออกแบบเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ในที่นี้กิจกรรมส่วนใหญ่มีลักษณะของการใคร่ครวญผ่านเครื่องมือต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการวาดกราฟ การเขียนจดหมาย การพูดคุยกกลุ่มย่อย ซึ่งจะได้อธิบายรายละเอียดต่อไป

3. กิจกรรมถอดบทเรียน หลังจากที่ได้ลงมือทำกิจกรรมต่างๆ ผ่านไปแล้ว การถอดบทเรียนจะช่วยให้ผู้เข้าร่วมได้มีเวลาในการตกผลึกอันจะนำไปสู่การค้นพบมุมมองหรือวิธีการที่จะนำกลับไปปรับเปลี่ยนชีวิต

ในทางที่ตื้นซ้น ทั้งนี้ การถอดบทเรียนไม่จำเป็นต้องทำหลังจากทำกิจกรรมหลักทุกครั้ง ภาระบวกรอาจตั้งคำถามชวนคิดทิ้งท้าย เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้กลับไปทบทวนและค้นพบคำตอบด้วยตัวเองในภายหลังก็ได้ และอีกประการหนึ่งก็คือ ส่วนใหญ่เป็นกิจกรรมที่เชื่อมโยงกับอารมณ์ความรู้สึก (ที่เข้มข้น) ซึ่งเป็นโหมดหัวใจ การถอดบทเรียนเป็นการปรับไปใช้โหมดความคิด (สมอง) ซึ่งอาจจะเป็นเรื่องที่มีความลึกลับนอยู่บ้าง ภาระบวกรจะต้องประเมินสถานการณ์และมีวิธีการเชื่อมโยงหรือคลี่คลายสภาวะอารมณ์ความรู้สึกไปสู่การใคร่ครวญโดยไม่วะดุด

รูปแบบ	ตัวอย่างกิจกรรม
กิจกรรมเตรียมความพร้อม	Check in แนะนำตัว ทำความรู้จักกัน การภาวนารูปแบบต่างๆ เกมละลายพฤติกรรม
กิจกรรมหลัก	การรับฟัง กราฟประวัติการสูญเสีย กราฟความสัมพันธ์ จดหมายเพื่อการคลี่คลาย การค้นไต้ภูเขาน้ำแข็ง จัดดอกไม้ความสัมพันธ์ จดหมายถึงคนที่จากไป จดหมายถึงตัวเอง วงแลกเปลี่ยนจากสื่อ (ภาพยนตร์/ หนังสือ)
กิจกรรมถอดบทเรียน	การถอดบทเรียนกลุ่มย่อย

เจาะลึกลงไปรายกิจกรรม ในการออกแบบกิจกรรมหนึ่งๆ มีสิ่งที่ต้องคำนึงถึงอยู่ 3 ประการ ได้แก่

1. **วัตถุประสงค์** (Objective) วัตถุประสงค์รายกิจกรรมจะต้องสอดคล้องหรือนำไปสู่การบรรลุเป้าหมายหลักของการจัดกระบวนการ และไม่ควรมีความซับซ้อนหรือหลายข้อ

2. **ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม** (Process) การลงรายละเอียดขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม จะช่วยให้เรามีความมั่นใจและสร้างความเข้าใจที่ตรงกันระหว่างทีมกระบวนการกับทีมสนับสนุน โดยเฉพาะกิจกรรมใหม่ๆ รวมถึงการถอดบทเรียนหลังการจัดกิจกรรมแต่ละครั้งก็จะช่วยให้กระบวนการออกแบบและดำเนินกิจกรรมบรรลุวัตถุประสงค์ได้มากขึ้น

3. **ผลลัพธ์** (Output) การคาดการณ์ผลลัพธ์ที่ผู้เข้าร่วมจะได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม ส่วนหนึ่งจะเป็นการสอบทวนย้อนกลับขึ้นไปยังวัตถุประสงค์ และขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมว่ามีความสอดคล้องและเป็นไปในทิศทางเดียวกันหรือไม่

ตัวอย่างกิจกรรม

กิจกรรมเตรียมความพร้อม

มี 9 กิจกรรม คือ

กิจกรรมที่ 1 Check in (แทนความรู้สึกด้วย...)

กิจกรรมที่ 2 แนะนำตัว

กิจกรรมที่ 3 ข้อตกลง

กิจกรรมที่ 4 รู้จักกัน

กิจกรรมที่ 5 การภาวนาแบบต่างๆ

กิจกรรมที่ 6 เกมนับเลข

กิจกรรมที่ 7 เกมปลาร้า – ปลาทุ

กิจกรรมที่ 8 เกมเสร็จฉันทละเธอ

กิจกรรมที่ 9 คำปลอบใจ

ข้อสังเกต ในการจัดกระบวนการที่ผู้เข้าร่วมเพิ่งพบกันเป็นครั้งแรก กิจกรรมเตรียมความพร้อมค่อนข้างมีความสำคัญ เพื่อจะช่วยให้ผู้เข้าร่วมมีความสนิทสนมกันมากขึ้น นับว่าเป็นส่วนหนึ่งของการสร้างพื้นที่ปลอดภัยด้วย ทั้งนี้ การเริ่มต้นกิจกรรมสร้างความสัมพันธ์ ควรคำนึงถึงระดับความใกล้ชิด (พื้นที่ส่วนตัว) ของผู้เข้าร่วมด้วย กล่าวคือ ช่วงแรก ควรเป็นกิจกรรมที่มีระยะห่างระหว่างตัวผู้เข้าร่วม โดยเฉพาะผู้เข้าร่วมต่างเพศ และเมื่อเริ่มคุ้นเคยกันมากขึ้น อาจขยับใกล้เข้ามา หรือสัมผัสเช่นแตะมือ แต่ก็เปิดทางเลือกไว้สำหรับผู้ที่ไม่พร้อมด้วย

กิจกรรมที่ 1 Check in (แทนความรู้สึกด้วย...)

วัตถุประสงค์ เพื่อตรวจสอบสภาวะอารมณ์หรือสภาพร่างกายของผู้เข้าร่วม โดยรวมว่าพร้อมที่จะทำกิจกรรมหรือไม่

ระยะเวลา 30 นาที

ขั้นตอน

- 1) กระบวนการและผู้เข้าร่วมนั่งล้อมเป็นวงกลม
- 2) กระบวนการเชื้อเชิญให้ผู้เข้าร่วมกลับมาอยู่กับตัวเอง ปล่อยวางเรื่องราวภายนอก
- 3) ให้ผู้เข้าร่วมเทียบเคียงสภาวะของตัวเองในขณะนั้นกับท้องฟ้า พร้อมบอกว่าเป็นเพราะเหตุใด

ข้อสังเกต

- 1) นอกจากจะแทนสภาวะด้วยท้องฟ้าแล้ว เรายังสามารถปรับเปลี่ยนเป็นอย่างอื่นได้ เช่น ดอกไม้ สี ท้องทะเล เป็นต้น
- 2) กระบวนการควรร่วม Check in บอกสภาวะตัวเองด้วย

กิจกรรมที่ 2 แนะนำตัว

วัตถุประสงค์ เพื่อสร้างความคุ้นเคยเป็นกันเอง (โดยเฉพาะกระบวนกร หากสามารถจดจำชื่อผู้เข้าร่วมได้ทั้งหมด เวลาเรียกชื่อผู้เข้าร่วม จะช่วยสร้างความคุ้นเคยเป็นกันเองได้เร็วขึ้น)

ระยะเวลา 30 นาที (ขึ้นอยู่กับจำนวนผู้เข้าร่วม)

- ขั้นตอน
- 1) กระบวนกรและผู้เข้าร่วมนั่งล้อมเป็นวงกลม
 - 2) ให้ผู้เข้าร่วมแนะนำตัวเองคร่าวๆ ตามหัวข้อต่อไปนี้
 - ชื่อ – นามสกุล
 - ชื่อเล่น
 - ที่มา (จังหวัด/ เขตพื้นที่)
 - งาน/ อาชีพ
 - แรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรม
 - ความคาดหวัง

ข้อสังเกต กระบวนกรสามารถปรับหัวข้อในการแนะนำตัวเองได้ตามสมควร

กิจกรรมที่ 3 ข้อตกลง

- วัตถุประสงค์
- 1) เพื่อสนับสนุนให้การจัดกระบวนกรเป็นไปตามแนวทางที่กำหนดไว้
 - 2) เพื่อสร้างพื้นที่ที่ทุกคนมีส่วนร่วม และเอื้อต่อการฟื้นฟูเยียวยา

ระยะเวลา 10 นาที

- อุปกรณ์
- 1) กระดาษฟลิปชาร์ต (Flipchart) และกระดานรอง
 - 2) สีชอล์กพาสเทล หรือปากกาเคมี

ขั้นตอน

- 1) กระบวนการเชิญชวนผู้เข้าร่วมให้ช่วยกันระดมความคิดเห็น กติกาในการอยู่ร่วมกัน เพื่อให้ทุกคนเกิดการเรียนรู้และ ฟันฟูเยียวยาได้ตามความคาดหวัง
- 2) กระบวนการเขียนข้อตกลงขึ้นกระดาน และนำไปติดใน บริเวณที่มองเห็นได้ชัดเจน

ข้อสังเกต

- 1) แม้กระบวนการจะเป็นคนระดมข้อตกลงจากผู้เข้าร่วม แต่ หากข้อตกลงที่ได้ยังขาดเรื่องสำคัญ กระบวนการสามารถ นำเสนอเพิ่มเติมได้
- 2) ข้อตกลงเป็นเงื่อนไขสำคัญประการหนึ่งในการสร้างพื้นที่ ปลอดภัย สำคัญเท่ากับจรรยาบรรณของนักบำบัดที่มีต่อ ผู้รับบริการ โดยเฉพาะกระบวนการที่ต้องเปิดเผยความ เปรียบบาง เรื่องราวส่วนตัว เพื่อให้ผู้เข้าร่วมรู้สึกไว้วางใจ ว่าเรื่องราวหรือการแสดงปฏิกิริยาบางอย่างจะไม่ถูกนำไป เผยแพร่ หรือถูกตัดสิน

ข้อตกลง (แนวทาง)

- 1) เปิดใจเรียนรู้ ในความแตกต่างหลากหลาย
- 2) มีส่วนร่วมในกระบวนการอย่างเต็มที่ ไม่มีถูก ไม่มีผิด
- 3) เคารพในประสบการณ์ชีวิตของทุกคน และรักษาเรื่องราวในวง สนทนา ไม่นำไปเผยแพร่ภายนอก
- 4) ปิดเสียงโทรศัพท์

กิจกรรมที่ 4 รู้จักกัน

วัตถุประสงค์ เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดี ให้ผู้เข้าร่วมได้รู้จักกันมากขึ้น

ระยะเวลา 30 นาที

อุปกรณ์

- 1) กระดาษ เอ 5 เท่ากับจำนวนผู้เข้าร่วม
- 2) ปากกา เท่ากับจำนวนผู้เข้าร่วม
- 3) ระวัง

ขั้นตอน

- 1) กระบวนกรแจกปากกากับกระดาษให้ผู้เข้าร่วมคนละ 1 แผ่น
- 2) ให้ผู้เข้าร่วมเดินสะเปะสะปะไปรอบๆ ห้อง
- 3) กระบวนกรตีระฆัง เป็นสัญญาณให้ผู้เข้าร่วมหยุดเดิน ให้หันไปมองรอบๆ ตัว จับคู่กับเพื่อนที่อยู่ใกล้ที่สุด แล้วถามเพื่อจดข้อมูลดังนี้ (ถามสลับกัน)
 - ชื่อเล่น
 - ความเหมือน
 - ความต่าง
- 4) จากนั้นกระบวนกรตีระฆัง ให้ผู้เข้าร่วมออกเดินต่อไป
- 5) กระบวนกรตีระฆัง ผู้เข้าร่วมหยุดเดินและมองหาคนใกล้ตัว แลกเปลี่ยนกันด้วยใจหทัยเดิม
- 6) ทำซ้ำ ประมาณ 5 รอบ หรือตามที่เห็นว่าเหมาะสม
- 7) กลับเข้าวงใหญ่ กระบวนกรสุ่มถาม

กิจกรรมที่ 5 การภาวนาแบบต่างๆ

การภาวนาในที่นี้ ไม่ได้จำกัดเฉพาะการนั่งกำหนดลมหายใจเข้า – ออกเท่านั้น หากแต่ยังสามารถภาวนาผ่านการเคลื่อนไหว หรือการนับเลขก็ได้ กระบวนกรสามารถเลือกใช้การภาวนาด้วยวิธีต่างๆ ได้ตามความเหมาะสม โดยเฉพาะช่วงในช่วงบ่าย การภาวนาด้วยการเคลื่อนไหวจะทำให้รู้สึกง่วงได้น้อยกว่าการนั่งนิ่งๆ

แบบที่ 1 กาวนากับลมหายใจ

<u>วัตถุประสงค์</u>	เพื่อช่วยให้ผู้เข้าร่วมมีความสงบ ผ่อนคลาย และมีสมาธิจดจ่อได้เร็วขึ้น
<u>ระยะเวลา</u>	10 นาที
<u>อุปกรณ์</u>	ระฆัง
<u>ขั้นตอน</u>	1) ให้ผู้เข้าร่วมนั่งในท่าที่รู้สึกสบาย 2) กระบวนการเชื่อเชิญให้ผู้เข้าร่วมกลับมาอยู่กับตัวเอง ปล่อยวางเรื่องราวภายนอก แล้วค่อยๆ หลับตาลง 3) กระบวนการนำกาวนา
<u>การจัดสถานที่</u>	ผู้เข้าร่วมนั่งบนพื้น จัดเตรียมเบาะรองนั่ง หรือเก้าอี้สำหรับผู้สูงอายุ (หรือผู้ที่ไม่สะดวกนั่งกับพื้น) จัดสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการผ่อนคลาย

บทกาวนา

ขอให้นั่งในท่าที่รู้สึกสบายและมั่นคง ผ่อนคลายใบหน้า ไม่เกร็งต้นคอ ไม่เกร็งแผ่นหลัง ผ่อนคลายสะโพก เอว ปล่อยลมหายใจสบายๆ หากเราเข้าไปแทรกแซง บังคับลมหายใจ จะเกิดเป็นความเครียด ผ่อนคลายร่างกาย ผ่อนคลายไหล่ แผ่นหลัง หายใจเข้ารับรู้ถึงลมหายใจเข้า หายใจออกก็รับรู้ลมหายใจออก

ขณะที่เรารับรู้ลมหายใจ ใจก็จะส่งไปยังที่ต่างๆ ที่ทำงาน ส่งไปอดีตบ้าง อนาคตบ้าง ขอให้ออกจากความคิดเหล่านั้น กลับมารับรู้ลมหายใจ ความคิดก็จะไหลขึ้นมาเป็นระยะ การที่เราจะออกจากความคิด เครื่องมือที่สำคัญ คือ กลับมาที่ลมหายใจ รับรู้ลมหายใจ ผ่อนคลายร่างกาย ลมหายใจเป็นเครื่องมือ รากฐานในการดำเนินชีวิต ลมหายใจไม่มีเชื้อชาติศาสนา หายใจเข้าก็รับรู้ถึงลมหายใจเข้า ผ่อนคลายศีรษะ ต้นคอ แผ่นหลัง

รับรู้ถึงลมหายใจเข้าออก สัก 5 รอบลมหายใจ เพื่อบ่มเพาะความรักในใจของเราเอง

เมื่อไหร่ที่หลุดไปกับความคิด กลับมาตั้งหลักใหม่ อีก 10 รอบลมหายใจ ส่งต่อความรักให้กับคนที่เรารัก คนใกล้ชิดของเรา

แบบที่ 2 การภาวนาด้วยก้อนกรวดตามวิถีของท่าน ดิซ นัท ฮันท์

วัตถุประสงค์ เพื่อสร้างความสงบภายในของผู้เข้าร่วมและบรรยากาศภายนอกโดยรวม และเชื่อมโยงพลังชีวิตของผู้เข้าร่วมกับพลังธรรมชาติ ให้ผ่อนคลายถ่ายเทสมดุล

ระยะเวลา 10 นาที

อุปกรณ์ 1) ระวัง
2) ก้อนกรวดกลม (จำนวนคน x 4)

ขั้นตอน 1) ให้ผู้เข้าร่วมนั่งในท่าที่รู้สึกสบาย
2) กระบวนกรวางก้อนหินไว้ตรงหน้าผู้เข้าร่วมคนละ 4 ก้อน
3) กระบวนกรนำภาวนา

การจัดสถานที่ ผู้เข้าร่วมนั่งบนพื้น จัดเตรียมเบาะรองนั่ง หรือเก้าอี้สำหรับผู้สูงอายุ (หรือผู้ที่ไม่สะดวกนั่งกับพื้น) จัดสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการผ่อนคลาย

บทภาวนา

ก้อนที่ 1 ฉันเป็นดั่งดอกไม้ ฉันสดชื่น ให้เราจินตนาการว่ามีสวนดอกไม้ ทะเลสาบ ภูเขาใหญ่ เบื้องบนเป็นท้องฟ้ากว้าง ฟ้าสีคราม ฉันเป็นดั่งดอกไม้ ฉันสดชื่น หายใจเข้า – ดอกไม้ หายใจออก – สดชื่น

ก้อนที่ 2 ฉันเป็นดั่งขุนเขา ฉันมั่นคง หายใจเข้า – ขุนเขา หายใจออก – มั่นคง

ก้อนที่ 3 ฉันเป็นดั่งน้ำใส ฉันสงบนิ่ง หายใจเข้า – น้ำใส หายใจออก – สงบนิ่ง

ก่อนที่ 4 ฉันเป็นตั้งความว่าง ฉันเป็นอิสระ หายใจเข้า – ความว่าง
หายใจออก – อิสระ แล้วปล่อยให้ตัวเองเป็นอิสระ เบา สบาย

แบบที่ 3 การภาวนาผ่านการเดิน (เดินเกียร์)

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมฝึกสติจดจ่ออยู่กับปัจจุบันขณะ และมีความ
ตื่นตัว

ระยะเวลา 10 นาที

อุปกรณ์ 1) ระฆัง

ขั้นตอน

- 1) ให้ผู้เข้าร่วมเดินไปรอบๆ ห้อง ด้วยความเร็วปกติ
- 2) จากนั้นให้ผู้เข้าร่วมเดินช้าลง โดยกำหนดให้เป็นความเร็วของเกียร์ 1
- 3) พอกระบวนกรตีระฆัง พร้อมกับบอกว่าเกียร์ 2 ให้เดินเร็วขึ้น
- 4) กระบวนกรวางของกระจายบนพื้นห้อง
- 5) กระบวนกรตีระฆังและบอกเกียร์สลับไปมา

แบบที่ 4 การภาวนาผ่านการเดิน

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมฝึกสติจดจ่ออยู่กับปัจจุบันขณะ และมีความ
ตื่นตัว

ระยะเวลา 10 นาที

อุปกรณ์ 1) ระฆัง

ขั้นตอน

- 1) ให้ผู้เข้าร่วมเดินสะเปะสะปะไปรอบๆ ห้อง
- 2) เมื่อได้ยินเสียงระฆัง ให้หยุดและค้างในท่านั้นๆ ทันที

- 3) และเมื่อเห็นใครคนหนึ่งออกเดินก็ให้ออกเดินต่อ และหยุด
เมื่อได้ยินเสียงระฆัง

กิจกรรมที่ 6 เกมนับเลข

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมฝึกสติจดจ่ออยู่กับปัจจุบันขณะ มีความตื่นตัว
และสนุกสนาน

ระยะเวลา 20 – 30 นาที

ขั้นตอน

- 1) ให้ผู้เข้าร่วมนั่งล้อมเป็นวงกลม
- 2) กำหนดตัวเลขสูงสุดเป็นเป้าหมาย ภารกิจคือ ให้ผู้เข้าร่วม
นับเลขไล่เรียงกันไปตามลำดับจนถึงเป้าหมาย
- 3) ให้ผู้เข้าร่วมนับเลขไล่เรียงกันไป โดยมีกติกาว่า ให้แทนที่
เลข 3 กับ 7 ด้วยการปรบมือ ห้ามออกเสียง ไม่ว่าจะเลข 3
กับ 7 จะอยู่ในหลักหน่วยหรือหลักสิบก็ตาม
- 4) หากมีผู้เข้าร่วมเปลือยออกเสียง หรืออึกอັก ออกเสียงซ้ำ ให้
เริ่มต้นใหม่ที่ตำแหน่งนั้น

ข้อสังเกต การกำหนดตัวเลขเป้าหมาย อาจพิจารณาจากจำนวน
ผู้เข้าร่วม รวมถึงบริบทของผู้เข้าร่วม เพราะหากมีผู้สูงอายุ
จำนวนมาก อาจปรับระดับความยากลง แต่อย่างไรก็ตาม
จำนวนเป้าหมายไม่ควรต่ำกว่า 40

กิจกรรมที่ 7 เกม ปลาซ่า – ปลาทุ

วัตถุประสงค์ เพื่อให้เกิดความสนุกสนาน ผ่อนคลาย และสัมผัสกันเล็กน้อย

ระยะเวลา 10 – 15 นาที

ขั้นตอน

- 1) ให้ผู้เข้าร่วมจับคู่กัน จากนั้นให้นั่งหันหน้าเข้าหากัน ตั้งมือทั้งสองไว้ระดับอกสลับกัน (ตั้งภาพ) ให้ตกลงกับคู่ว่าใครจะเป็นปลาร้าและใครจะเป็นปลาทุ
- 2) จากนั้นกระบวนกรเล่าเรื่อง โดยในเรื่องจะมีคำว่าปลาร้ากับปลาทุประกอบเป็นระยะ
- 3) เมื่อได้ยินคำว่า “ปลาร้า” ให้คนที่เป็นปลาร้าตีมือปลาทุ ซึ่งพยายามหลบไม่ให้ถูกตี และเมื่อใดที่ได้ยินคำว่า “ปลาทุ” ให้ปลาทุตีมือคนที่เป็นปลาร้า ซึ่งพยายามหลบ
- 4) วิธีหลบ ทำได้เพียง 2 ทิศทาง คือ ยกขึ้นหรือลง ในแนวตรง



กิจกรรมที่ 8 เกมเสรีจฉฉฉฉฉ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้เกิดความสนุกสนาน ผ่อนคลาย และสร้างความคุ้นเคย

ระยะเวลา

10 – 15 นาที

ขั้นตอน

- 1) ให้ผู้เข้าร่วมเดินไปทั่วห้อง เมื่อกระบวนกรให้สัญญาณ “หยุด” ให้ผู้เข้าร่วมหยุดอยู่กับที่ จับคู่กับคนที่อยู่ใกล้ๆ แล้วนั่งลง
- 2) กระบวนกรให้คำสั่ง รอบละ 1 คำสั่ง เช่น
 - ให้บอกชื่อจังหวัดที่มีตัวสะกด “ร”
 - ให้บอกชื่อดอกไม้ฯลฯ

- 3) เมื่อกระบวนการให้คำสั่งเสร็จแล้ว ให้สลับกันตอบชื่อ จนกว่าจะได้ยินเสียงระฆัง จังหวะที่ได้ยินเสียงระฆัง คนที่ยังไม่ได้พูด หรือกำลังจะพูด ให้ถือว่าแพ้
- 4) กระบวนการบอกให้คนแพ้เอามือไขว้หลัง ให้คนชนะทำโทษตามที่กระบวนการสั่ง เช่น เขี่ยคาง จีเอว เป็นต้น
- 5) กระบวนการให้โจทย์ 5 รอบ โดยครั้งสุดท้ายให้ผลัดกันหมวด

กิจกรรมที่ 9 คำปลอมใจ

<u>วัตถุประสงค์</u>	เพื่ออุ่นเครื่อง ให้ผู้เข้าร่วมได้ทบทวนความทรงจำเกี่ยวกับความตายของคนใกล้ชิด
<u>ระยะเวลา</u>	20 – 30 นาที
<u>ขั้นตอน</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1) ให้ผู้เข้าร่วมนั่งล้อมเป็นวงกลม 2) กระบวนการเชิญชวนให้ย้อนระลึกถึงช่วงเวลาที่สุดุญเสีย ทบทวนถึงคำพูดหรือประโยคที่เข้ามาในช่วงเวลานั้น ทั้งคำพูดที่เราใช้บอกตัวเองและคนอื่นบอกกับเรา 3) กระบวนการชวนแลกเปลี่ยนตามโจทย์ ดังนี้ <ul style="list-style-type: none"> - คำพูด/ประโยคที่ไม่อยากได้ยิน พอได้ยินแล้วรู้สึกอย่างไร - คำพูด/ประโยคที่ฟังแล้วรู้สึกดี อะไรที่ทำให้รู้สึกดี - เราจะมีคำพูด/ ประโยค หรือ วิธีการปลอบใจผู้สูญเสียได้อย่างไรบ้าง 4) กระบวนการเน้นย้ำถึงข้อตกลงในการแลกเปลี่ยน
<u>หมายเหตุ</u>	มีคนช่วยเขียนประโยคที่ผู้เข้าร่วมช่วยกันระดมขึ้นกระดาน

ตัวอย่างคำพูด/ประโยคในวันแห่งการสูญเสีย (จากการแลกเปลี่ยนใน
กระบวนการ เพื่อเป็นแนวทาง)

- ขอแสดงความเสียใจด้วยนะ
- เข้มแข็งนะ
- เขาไปสบายแล้วนะ
- สู้สู้
- เป็นกำลังใจให้
- เป็นยังไงบ้าง
- ท่านไปอยู่กับพระแล้ว
- นี่คือสัจธรรมของชีวิต
- อयर่องให้
- ไหวไหม?
- เขาแค่อย้ายที่อยู่
- ไม่คิดว่าเขาจะไปเร็วเลย
- มีอะไรให้ช่วยก็บอก
- มีสติ
- เราทำดีที่สุดแล้ว
- วันนี้เป็นวันของเขา สักวันก็ต้องเป็นวันของเรา

ทั้งนี้ คำพูด/ประโยคที่ผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่ไม่อยากจะยิน ได้แก่ “สู้สู้” “เข้มแข็งนะ” “อयर่องให้” และ “นี่คือสัจธรรมของชีวิต” เนื่องจากช่วงเวลา ที่สูญเสีย ผู้สูญเสียได้พยายามที่จะประคับประคองชีวิตอย่างเต็มที่แล้ว การใช้ ถ้อยคำดังกล่าว ทำให้ผู้ฟังรู้สึกว้า ที่ผ่านมายังทำไม่เต็มที่ (อีกหรือ) หรืออีกนัย หนึ่งก็เป็นการปิดกั้นโอกาสในการที่จะปลดปล่อยความรู้สึกที่แท้จริง ซึ่งคนส่วนใหญ่ มักจะมองว่าเป็นความอ่อนแอ

อย่างไรก็ตาม บางคนอาจจะไม่รู้ว่าจะพูดปลอบใจผู้สูญเสียอย่างไร
วิธีการที่ผู้เข้าร่วมนำเสนอ ได้แก่ การสัมผัส จับมือ กอด หรือบางคนอาจ
ต้องการเพียงแค่การนั่งอยู่ข้างๆ โดยไม่ต้องพูดหรือทำอะไร

กิจกรรมหลัก

มี 8 กิจกรรม คือ

กิจกรรมที่ 1 รับฟัง

กิจกรรมที่ 2 สำนวจได้ภูเขาน้ำแข็ง

กิจกรรมที่ 3 กราฟประวัติการสูญเสีย (Loss History Graph)

กิจกรรมที่ 4 กราฟความสัมพันธ์ (Relationship Graph)

กิจกรรมที่ 5 จดหมายเพื่อการคลี่คลาย/ จดหมายถึงคนที่จากไป

กิจกรรมที่ 6 จัดดอกไม้ความสัมพันธ์

กิจกรรมที่ 7 จดหมายถึงตัวเอง

กิจกรรมที่ 8 วงแลกเปลี่ยนจากภาพยนตร์

กิจกรรมที่ 1 รับฟัง

แบ่งเป็น 2 รอบ

(รอบที่ 1)

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้ฝึกรับฟัง และสร้างความสัมพันธ์จากเรื่อง
เล่า

ระยะเวลา 10 นาที

ขั้นตอน 1) ให้ผู้เข้าร่วมจับคู่กับคนที่ไม่ได้มาด้วยกัน และตกลงกันว่า
ใครจะเป็นเบอร์ 1 และเบอร์ 2

- 2) ให้เล่าถึง “สิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นในช่วงโควิด – 19 ที่ผ่านมา”
โดยให้เบอร์ 2 เล่าก่อน
- 3) ใช้เวลาในการเล่า 3 นาที
- 4) จากนั้นให้เบอร์ 1 สะท้อนว่าได้ยินอะไรจากเพื่อนบ้าง
- 5) ใช้เวลาสะท้อน 1 นาที
- 6) สลับบทบาท ให้เบอร์ 1 เป็นผู้เล่า และเบอร์ 2 เป็นผู้ฟัง
ในโจทย์เดียวกัน

ข้อสังเกต

กระบวนกรไม่บอกกติกาในการฟัง ทำให้ผู้ฟังหลายคนพูดหรือตั้งคำถามแทรก

(รอบที่ 2)

วัตถุประสงค์

- 1) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้ฝึกจับฟัง และแยกแยะการฟังที่ดีกับการฟังที่ไม่ช่วย
- 2) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้ฝึกจับสังเกตอารมณ์ความรู้สึกของตัวเอง ทั้งขณะที่เป็นผู้เล่าและผู้ฟัง

ระยะเวลา

15 – 20 นาที

อุปกรณ์

- 1) กระดาษ เอ 5 เท่ากับจำนวนผู้เข้าร่วม
- 2) ปากกา เท่ากับจำนวนผู้เข้าร่วม

ขั้นตอน

- 1) ให้ผู้เข้าร่วมเดินสะเปะสะปะไปรอบๆ ห้อง
- 2) ให้จับคู่กับเพื่อนที่อยู่ใกล้ๆ และแนะนำตัวสั้นๆ และตกลงกันว่าใครจะเป็นเบอร์ 1 และเบอร์ 2
โจทย์ “สิ่งรบกวนจิตใจในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา” โดยเบอร์ 2 จะเป็นคนเล่าก่อน
- 3) ใช้เวลาในการเล่า 3 นาที
- 4) กระบวนกรแจกกระดาษกับปากกา

- 5) ให้ผู้เข้าร่วมสะท้อนความรู้สึกของตัวเอง ทั้งคนที่เป็นผู้เล่า และผู้ฟัง (จับความรู้สึกของตัวเอง)
- 6) สลับบทบาท ให้เบอร์ 1 เป็นผู้เล่า และเบอร์ 2 เป็นผู้ฟัง ในโจทย์เดียวกัน
- 7) เขียนสะท้อนความรู้สึกตัวเองในบทบาทใหม่อีกครั้ง

ข้อสังเกต

- 1) กระบวนการไม่บอกกติกาในการฟัง ทำให้ผู้ฟังหลายคนพูดหรือตั้งคำถามแทรก และได้เห็นว่า การฟังที่ดี คือผู้ฟังที่ตั้งใจและไม่แทรกแซงผู้เล่าด้วยความคิดของตัวเองหรือการซักถาม
- 2) ควรเตรียมผ้าเช็ดหน้าหรือทิชชูให้พร้อม (การยื่นทิชชูระหว่างเล่า อาจจะขัดจังหวะความรู้สึกได้)

กติกาในการฟัง

- 1) เปิดใจรับฟัง
- 2) ไม่พูดแทรก
- 3) อยู่กับเรื่องที่ได้ฟัง ไม่ตัดสิน ไม่เปรียบเทียบ ไม่คิดวิเคราะห์
- 4) ถ้ามีความคิดหรือความรู้สึกผุดขึ้นมา ให้รับรู้แล้ววางลง และกลับมาอยู่กับคนตรงหน้า
- 5) ในขณะที่เล่า ผู้เล่ามีอาการความรู้สึกเกิดขึ้นมากมาย ไม่ควรแตะหรือสัมผัสขณะที่ผู้เล่ากำลังเล่า เนื่องจาก การสัมผัสจะทำให้ความรู้สึกของผู้เล่าเซงกั๊กัน

หมายเหตุกระบวนการ

ในช่วงแรกๆ ของการจัดกระบวนการ ผู้เข้าร่วมที่ยังไม่คุ้นเคยกับกระบวนการลักษณะนี้ การฝึกฟังด้วยโจทย์ที่ง่ายๆ ไม่ซับซ้อน ไม่แตะเรื่องราว

ส่วนตัวมากนัก เป็นสถานการณ์ต่างๆ ไป เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้ฝึกทักษะการฟัง รวมถึงการสร้างความสัมพันธ์ให้ใกล้ชิดกันมากขึ้น

ในระหว่างจัดกระบวนการที่ผู้เล่ากำลังเล่าอยู่นั้น แล้วกระบวนการสังเกตได้ว่าผู้ฟังพูดแทรกหรือขัดจังหวะขึ้นมา เมื่อจบรอบและก่อนสลับบทบาทหรือขึ้นรอบใหม่ กระบวนการสามารถพูดเน้นย้ำถึงกติกาการรับฟังอีกครั้ง โดยเฉพาะการเน้นให้ผู้ฟังรับรู้และเท่าทันความคิด และวางลงก่อนที่จะพูดแทรกหรือขัดจังหวะผู้เล่า หรือหากพูดแทรกไปแล้ว ก็ให้เท่าทันและกลับมาตั้งหลักเพื่อรับฟังและอยู่กับผู้เล่าอีกครั้ง

การฟัง คือ เครื่องมือที่สำคัญในการเยียวยาความเจ็บปวด

“สิ่งที่เพื่อนเล่ามีประโยชน์ สามารถนำไปเป็นบทเรียน การเล่าเรื่อง บางครั้ง อาจจะมีน้ำตา จังหวะที่เราเล่า เราจะไม่เข้าไปสกัดกั้น น้ำตาจะเป็นหนทาง นำไปค้นหา เพื่อเข้าไปเยียวยาได้ถูกจุด เวลาที่เพื่อนร้องไห้ หลายคนถูกห้ามไม่ให้ร้องไห้ แต่ที่นี่ เราจะไม่เบรกกัน เมื่อไหร่ที่มีความรู้สึกเกิดขึ้น ขอให้กลับมาดูแลความรู้สึกของตัวเอง เมื่อไหร่ที่พร้อมก็พูดต่อได้ เมื่อไหร่ที่ไม่พร้อม ขอให้กลับมาสงบนิ่ง เงียบๆ ด้วยกัน จนกว่าเพื่อนจะพร้อม”

- วรณวิภา มาลัยนวล

กิจกรรมที่ 2 สสำรวจใต้ภูเขาน้ำแข็ง

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้ค้นหาและเข้าใจสิ่งที่ซ่อนอยู่ใต้พฤติกรรมที่แสดงออกหลังการสูญเสีย

ระยะเวลา 30 นาที

อุปกรณ์

- 1) กระดาษ เอ 4 เท่ากับจำนวนคน
- 2) ปากกา เท่ากับจำนวนคน

ขั้นตอน

- 1) กระบวนการอธิบายเกี่ยวกับทฤษฎีภูเขาน้ำแข็งของเวอร์จิเนีย ซาเทียร์ (ดูข้อมูลเพิ่มเติมในกรอบด้านล่าง)
- 2) แจกอุปกรณ์คนละ 1 ชุด
- 3) กระบวนการเชิญชวนให้ผู้เข้าร่วมกลับมาอยู่กับตัวเอง จากนั้นให้เลือกคนที่สูญเสีย 1 คน แล้วทบทวนย้อนเวลากลับไปช่วงที่เกิดการสูญเสียจนกระทั่งถึงปัจจุบัน เรามีพฤติกรรม ทำให้การแสดงออก หรือกิจวัตรในชีวิตประจำวันอะไรบางอย่างที่ต่างไปจากช่วงก่อนการสูญเสีย
- 4) ให้ผู้เข้าร่วมวาดภูเขาน้ำแข็งของตัวเอง แล้วเขียนรายการพฤติกรรมดังกล่าวไว้ในตำแหน่งภูเขาที่อยู่เหนือน้ำ (ดังภาพ)
- 5) จากนั้นค่อยๆ สืบค้นลงไปในแต่ละพฤติกรรมว่า การกระทำนั้น มีที่มาจากความรู้สึก มุมมองทัศนคติ ความคาดหวัง และความต้องการอะไร
- 6) จากนั้นให้จับกลุ่ม กลุ่มละ 3 คน แลกเปลี่ยนข้อค้นพบจากภูเขาน้ำแข็ง
- 7) ถอดบทเรียนงใหญ่ด้วยโจทย์ที่ว่า “เราสามารถนำบทเรียน หรือข้อค้นพบที่ได้จากสำรวจภูเขาน้ำแข็งไปใช้ในชีวิตได้อย่างไร”



ภาพ ภูเขาน้ำแข็ง



ภาพ ใต้ภูเขาน้ำแข็งของผู้เข้าร่วม

ทฤษฎีภูเขาน้ำแข็ง

ทฤษฎีภูเขาน้ำแข็ง ได้รับการพัฒนาโดยนักจิตบำบัดชาวอเมริกัน ชื่อ เวอร์จิเนีย ซาเทียร์ (Virginia Satir, 1916 – 1988) โดยซาเทียร์ได้ เปรียบเคียงประสบการณ์ของคนเรากับภูเขาน้ำแข็ง (Iceberg) ซึ่งมี 7 ระดับคือ

1. Behavior คือ การกระทำหรือเรื่องราวของผู้สูญเสีย สิ่งที่แสดงออกมาภายนอก
2. Feeling คือ อารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้น เช่น กลัว โกรธ เสียใจ เศร้าใจ หดหู่ เจ็บปวด รู้สึกผิด โดดเดี่ยว ว้าวุ่น กังวล ฯลฯ
3. Feeling about feeling คือ ความรู้สึกที่มีต่อความรู้สึกที่เกิดขึ้น เช่น เมื่อมีความรู้สึกโกรธ ก็รู้สึกผิดหรือละอาย ผู้สูญเสียบางคน รู้สึกผิดที่มีความสุข เป็นต้น
4. Perception คือ ความคิด ความเชื่อ ทศนคติ ค่านิยม ซึ่ง เกี่ยวเนื่องกับการหล่อหลอม วัฒนธรรม ศาสนา
5. Expectation คือ ความต้องการ ความคาดหวังที่เรามีต่อตัวเอง ต่อผู้อื่น และความคาดหวังที่ผู้อื่นมีต่อเรา
6. Yearning คือ สิ่งที่ปรารถนาอันเป็นสากล ไม่ว่าจะเป็นใคร เชื้อชาติใด ย่อมปรารถนาในสิ่งเหล่านี้ เช่น ความรัก การยอมรับ ความปลอดภัย ความสร้างสรรค์ อีสระภาพ ฯลฯ
7. Self คือ ตัวตน จิตวิญญาณ พลังชีวิต สาระ แก่น

หมายเหตุกระบวนการ

การสำรวจได้ถูกเขาน้ำแข็งช่วยให้ผู้เข้าร่วมได้ค้นพบว่า เบื้องหลังพฤติกรรมหรือการกระทำบางอย่างที่เกิดขึ้นหลังการสูญเสียนั้น ส่วนหนึ่งเป็นการตอบสนองความรู้สึกหรือความต้องการบางอย่างลึกๆ ภายใน โดยเฉพาะพฤติกรรมที่อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพหรือคุณภาพชีวิต ส่วนใหญ่มักทำไปเพื่อเยียวยาความต้องการที่ไม่ได้รับการตอบสนอง (หรือความผิดหวัง) เช่น คาดหวังให้คนที่รักยังมีชีวิตอยู่ คาดหวังว่าจะได้ดูแลในช่วงวาระที่สุดสุดท้าย คาดหวังว่าจะได้คลี่คลายเรื่องราวบาดหมางค้างคาใจซึ่งกันและกัน คาดหวังว่าจะได้ทำความฝันให้สำเร็จร่วมกัน หรือคาดหวังว่าจะได้รับความปลอดภัยในชีวิต แต่เมื่อความคาดหวังไม่ได้รับการตอบสนอง ผู้สูญเสียบางคนจึงหาวิธีการเยียวยาความรู้สึกผิดหวังด้วยวิธีการต่างๆ

ดังนั้น เมื่อผู้เข้าร่วมได้ค้นพบและทำความเข้าใจที่มาของพฤติกรรมเหล่านั้นแล้ว จะช่วยนำไปสู่การดูแลความรู้สึกและความต้องการที่ไม่ได้รับการตอบสนอง ซึ่งอาจจะไม่สามารถทำได้ภายในระยะเวลาการจัดกิจกรรมนี้ แต่อย่างน้อยก็เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้มองเห็นและตระหนักถึงความเชื่อมโยงที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน และนำไปสู่การหาทางออกให้กับสถานการณ์ของตัวเองต่อไป

หรือบางกรณีเมื่อค้นพบความต้องการเบื้องต้นของตัวเองแล้ว และสามารถยอมรับความจริงได้ว่า ความปรารถนานั้นจะไม่มีวันเป็นจริงได้ เช่น ปรารถนาให้เขายังมีชีวิตอยู่ ให้ทุกอย่างเหมือนเดิม ฯลฯ ก็จะช่วยให้สามารถฟื้นคืนกลับไปดำเนินชีวิตประจำวันได้โดยพึ่งพาวิธีการชดเชยต่างๆ น้อยลง

อย่างไรก็ตาม แม้ผู้เข้าร่วมจะค้นพบได้ถูกเขาน้ำแข็งของตัวเอง จนสามารถเข้าใจ และยอมรับความจริงได้ แต่กระบวนการยอมรับเพื่อการดำเนินชีวิตนั้น ต้องอาศัยเวลา เพราะในเบื้องต้นการยอมรับอาจเกิดในระดับความคิด แต่ความเศร้าจากการสูญเสีย เป็นความเจ็บปวดในระดับความรู้สึก จิตใจจะต้องอาศัยเวลาและการ “ทำงาน” ได้ถูกเขาน้ำแข็งอย่างต่อเนื่อง จนกว่าการยอมรับจะเกิดขึ้นอย่างแท้จริงในระดับจิตใจ

กิจกรรมที่ 3 กราฟประวัติการสูญเสีย (Loss History Graph)

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้ลงรายละเอียดในทบทวนและค้นหาว่ายังมีสิ่งใดที่ยังติดอยู่ในการดำเนินชีวิตประจำวันอยู่บ้าง

ระยะเวลา 45 นาที

อุปกรณ์ 1) กระดาษ เอ 4 เท่ากับจำนวนคน

2) ปากกา เท่ากับจำนวนคน

ขั้นตอน 1) ระบายกรออธิบายเกี่ยวกับกราฟการสูญเสียและสาธิตการวาดกราฟ

2) แจกอุปกรณ์คนละ 1 ชุด

3) ระบายกรอนำภาวนา เชิญชวนผู้เข้าร่วมให้เลือกคนที่สูญเสีย 1 คน แล้วทบทวนย้อนเวลากลับไปช่วงก่อนการสูญเสีย 6 เดือน ระหว่างสูญเสีย ทบทวนมาจนถึงปัจจุบัน

4) ใช้เวลาในการเขียนกราฟประมาณ 10 นาที โดยทำงานคนเดียวเงียบๆ ไม่พูดคุยกัน

5) ให้จับกลุ่ม กลุ่มละ 3 คน และตกลงว่าใครจะเป็นเบอร์ 1 2 และ 3

6) ระบายกรอย้ำทวนเรื่องการฟัง และการเล่าขณะที่มีความรู้สึกสั่นสะเทือน

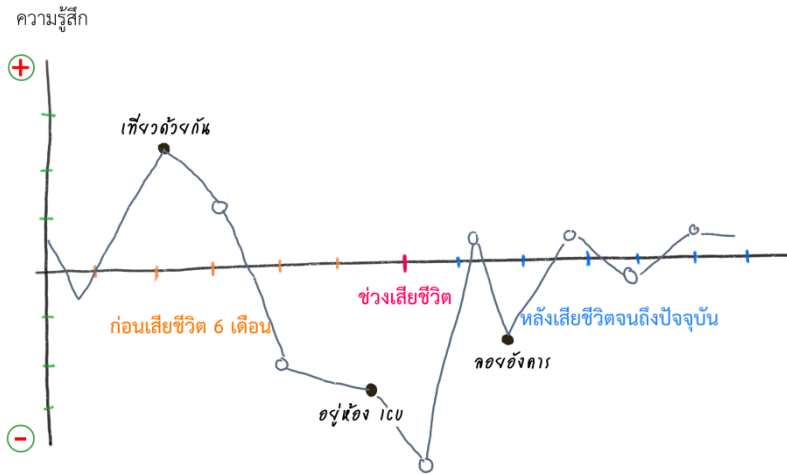
7) ใช้เวลารวม 15 นาที ระบายกรจะให้สัญญาณระฆังเมื่อเวลาผ่านไป 5 นาที โดยไม่ต้องหยุดเล่าทันที ให้ค่อยๆ จบเรื่อง และนั่งสงบนิ่งสักครู่ ก่อนเริ่มคนต่อไป

8) เมื่อผู้เล่าเล่าจบแล้ว หากต้องการแสดงความรู้สึกเห็นใจสามารถทำได้

9) ถอดบทเรียนกลุ่มใหญ่ โดยมีแนวโจทย์ในการแลกเปลี่ยนดังนี้

- เราได้เรียนรู้อะไรบ้าง

- เราเห็นอะไรจากเส้นกราฟของเราบ้าง



กราฟ ประวัติการสูญเสีย

บทเรียนจากกราฟประวัติการสูญเสีย

จากคำถามถอดบทเรียนที่ว่า “เราได้เรียนรู้อะไรจากจุดนี้บ้าง?” คำตอบที่ผู้เข้าร่วมแลกเปลี่ยนมีหลากหลายแง่มุมตามประสบการณ์ของแต่ละคน ดังนี้

- ไม่ใช่เพียงแค่เราที่สูญเสีย คนอื่นก็สูญเสียเหมือนกัน
- ความเข้มแข็งสร้างได้ด้วยตัวเอง ณ ตอนนั้นเราร้องไห้ วันหนึ่ง ได้เล่าถึงเหตุการณ์นั้นอีกครั้ง ตอนนี้อยู่ไม่เศร้าเท่าวันนั้นแล้ว
- ทุกคนมีกรรมเป็นของตัวเอง
- ความรู้สึกเศร้ายังเหมือนเดิม แต่พฤติกรรมเปลี่ยนไป มีกระบวนการเติบโตข้างใน
- จริงๆ ชีวิตไม่ได้มีแต่ความทุกข์ มีทุกข์บ้างสุขบ้าง อยู่ที่ว่าเราโฟกัสที่จุดไหน
- การควบคุมจิตใจในขณะสูญเสีย

- เวลาฟังเพื่อนเล่ามีความรู้สึกร่วมไปด้วย แต่มุมมองอาจจะมุมมองที่ต่างออกไป เพราะเราเป็นคนฟัง เวลาที่เราเล่า มีความรู้สึกมุมมองของเราคนเดียว
- บางครั้งพิธีกรรมต่างๆ ทำให้เราต้องกดความเศร้าไว้
- มนุษย์ทุกคนมีความอ่อนโยน มีความรู้สึกพื้นฐานเหมือนกัน

และมีผู้เข้าร่วมแลกเปลี่ยนมุมมอง “สิ่งที่เห็นจากเส้นกราฟ” ว่า “รู้สึกว่าคุณเสียใจมันสั้นลง มันไม่ได้ยาวนาน ไม่ได้อยู่กับเราตลอดเวลา เห็นความเอาตัวรอดของทุกคน มีวิถีที่จะต้องเติบโต เวลาที่เราถึงจุดสูงสุด มีวิธีการของตัวเองที่จะเยียวยาที่ healthy”

หมายเหตุกระบวนการ

ระหว่างที่ผู้เข้าร่วมเล่าเรื่องในกลุ่มย่อยอยู่นั้น ให้กระบวนการสังเกตพลังกลุ่ม หากเห็นว่าผู้เล่ากำลังเล่าเรื่องที่สำคัญและสมาชิกในกลุ่มนิ่งหรือมีอาการร่วม กระบวนการสามารถยืดหยุ่นเวลาในการเล่าได้ตามสมควร แต่ไม่ควรยืดเยื้อกระทบกิจกรรมอื่นๆ มากเกินไป

นอกจากนั้น หากรู้สึกถึงพลังงานโดยรวมจะหนักๆ หรืออารมณ์จมมากเกินไป กระบวนการสามารถใช้สัญญาณระฆังเพื่อเบรกอารมณ์ ให้ผู้เข้าร่วมกลับมาอยู่กับลมหายใจ ผ่อนคลายอารมณ์ความรู้สึกที่อัดแน่นให้เบาบางลง อย่างไรก็ตาม การใช้วิธีการดังกล่าวมีความเสี่ยงที่จะเป็นการเบรกอารมณ์ความรู้สึกที่อาจจะกำลังพุ่งพรูของผู้เข้าร่วมก็เป็นไป กระบวนการควรพิจารณาตามความเหมาะสม

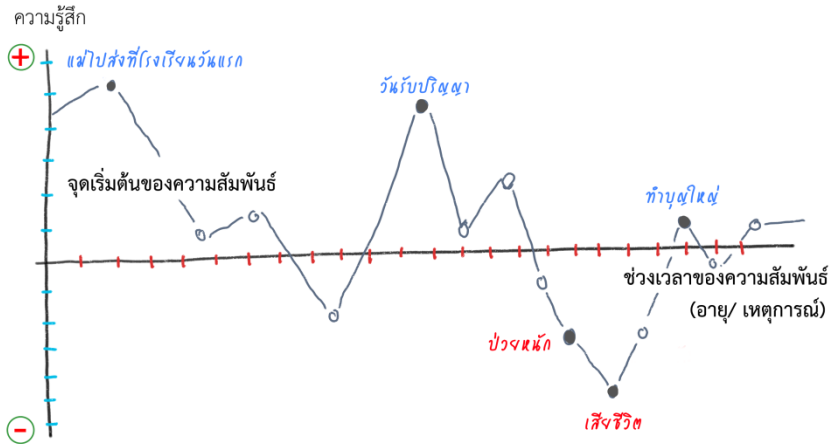
กิจกรรมที่ 4 กราฟความสัมพันธ์ (Relationship Graph)

- วัตถุประสงค์
- 1) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้ทบทวนความสัมพันธ์ที่มีต่อผู้เสียชีวิตทั้งด้านบวกและลบ และเติมเต็มรายละเอียดของความสัมพันธ์
 - 2) เพื่อให้ภาพความสัมพันธ์มีความสมบูรณ์และเป็นจริง
- ระยะเวลา
- 45 นาที
- อุปกรณ์
- 1) กระดาษ เอ 4 เท่ากับจำนวนคน
 - 2) ปากกา เท่ากับจำนวนคน
- ขั้นตอน
- 1) กระบวนการอธิบายเกี่ยวกับกราฟความสัมพันธ์และสาธิตการวาดกราฟ
 - 2) แจกอุปกรณ์คนละ 1 ชุด
 - 3) กระบวนการนำภavana เชิญชวนผู้เข้าร่วมให้เลือกคนที่สูญเสีย 1 คน ระลึกถึงเรื่องราวที่รู้จักเขา ระหว่างที่ใช้ชีวิตร่วมกัน มีเหตุการณ์สำคัญอะไรเกิดขึ้นบ้าง แล้วหมายเหตุจุดตำแหน่งนั้น จนกระทั่งถึงวันที่เสียชีวิต หลังการสูญเสียมีความสัมพันธ์บางอย่างที่ต่อเนื่อง เช่น โกรธที่เขาจากไปก่อน หรือดีที่เขาจากไปก่อน ฯลฯ
 - 4) ใช้เวลาในการเขียนกราฟประมาณ 10 นาที โดยทำงานคนเดียวเงียบๆ ไม่พูดคุยกัน
 - 5) ให้จับกลุ่ม กลุ่มละ 3 คน (กลุ่มเดิม) และตกลงว่าใครจะเป็นเบอร์ 1 2 และ 3
 - 6) กระบวนการย้ำทวนเรื่องการฟัง และการเล่าขณะที่มีความรู้สึกสั่นสะเทือน
 - 7) ใช้เวลารวม 15 นาที กระบวนการจะให้สัญญาณระฆังเมื่อเวลาผ่านไป 5 นาที โดยไม่ต้องหยุดเล่าทันที ให้ค่อยๆ จบเรื่อง และนั่งสงบนิ่งสักครู่ ก่อนเริ่มคนต่อไป

- 8) เมื่อผู้เล่าเล่าจบแล้ว หากต้องการแสดงความรู้สึกเห็นใจ สามารถทำได้
- 9) ถอดบทเรียนกลุ่มใหญ่ โดยมีแนวโจทย์ในการแลกเปลี่ยน ดังนี้
 - ความสัมพันธ์ส่วนใหญ่ของเราเป็นอย่างไร และ ความสัมพันธ์เหล่านั้น ช่วยตอบสนองความต้องการพื้นฐานอะไรของเรา
 - ผังความรู้สึกลบที่เกิดขึ้นมีอะไรบ้าง และกระทบอะไรบ้างใน

กติกาในการฟัง

- 1) เปิดใจรับฟัง
- 2) ไม่พูดแทรก
- 3) อยู่กับเรื่องที่ได้ฟัง ไม่ตัดสิน ไม่เปรียบเทียบ ไม่คิดวิเคราะห์
- 4) ถ้ามีความคิดหรือความรู้สึกผุดขึ้นมา ให้รับรู้แล้ววางลง และกลับมาอยู่กับคนตรงหน้า
- 5) ในขณะที่เล่า ผู้เล่ามีอาการความรู้สึกเกิดขึ้นมากมาย ไม่ควรตะแคงหรือสัมผัสขณะที่ผู้เล่ากำลังเล่า เนื่องจาก การสัมผัสจะทำให้ความรู้สึกของผู้เล่าชะงักงัน



กราฟ ความสัมพันธ์

บทเรียนจากกราฟความสัมพันธ์

จากโจทย์ในการถอดบทเรียนที่ว่า “ความสัมพันธ์ส่วนใหญ่ของเราเป็นอย่างไร และความสัมพันธ์เหล่านั้น ช่วยตอบสนองความต้องการพื้นฐานอะไรของเรา”

ผู้เข้าร่วมได้แลกเปลี่ยนว่าความสัมพันธ์ส่วนใหญ่อยู่ฝั่งบวก ซึ่งตอบสนองความต้องการพื้นฐาน เช่น การได้ดูแล การได้เป็นผู้ปกป้องคนที่รัก ได้มีโอกาสเรียนรู้จากประสบการณ์ชีวิตของเขา ได้แสดงความรัก (กอด) ได้ทำให้เขาภาคภูมิใจ ได้รับการดูแล ได้แสดงความกตัญญู (บวช) ได้ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

ในขณะที่ความสัมพันธ์ด้านลบที่เกิดขึ้น ส่วนใหญ่เป็นความรู้สึกติดค้าง เช่น โกรธ ไม่เข้าใจ ไม่ได้ตั้งใจ ความรู้สึกผิด ผิดหวัง และหุดหู่ ซึ่งความรู้สึกเหล่านี้เข้ามากระทบตัวตน (อัตตา) บางเรื่องที่ยังทำได้ไม่ดี หรือความรู้สึกที่ติดค้างในใจ แต่ไม่มีโอกาสได้ปรับความเข้าใจกัน

อย่างไรก็ตาม ไม่ว่าจะ เป็นความรู้สึกในด้านลบหรือบวก ย่อมส่งผลให้เกิดความเศร้าเสียใจ เป็นเรื่องชัดเจนอยู่แล้วว่าความรู้สึกด้านลบที่ยกตัวอย่างข้างต้นนั้นส่งผลให้เกิดความรู้สึกเศร้าเสียใจ แต่ก็น่าสนใจที่ความสัมพันธ์ที่ให้ความรู้สึกบวกก็ทำให้เกิดความรู้สึกเศร้าได้เช่นกัน นั่นเป็นเพราะ เราเสียดายและยังอยากได้แบบนั้นอีก

หมายเหตุกระบวนการ

การช่วยให้ผู้เข้าร่วมได้ค้นหาความสัมพันธ์ที่แหงวุ่นไม่สมบูรณ์ (Incompleteness) จากกราฟความสัมพันธ์ จะนำไปสู่การคลี่คลายความรู้สึกที่ติดค้างภายในใจของผู้สูญเสีย ยกตัวอย่างเช่น สามีหรือภรรยาที่ใช้ชีวิตร่วมกันมานาน รวมถึงการดูแลและระงับทุกข์เป็นอย่างดี แต่ไม่เคยบอกรักหรือขอบคุณกัน อาจเพราะความเขินอาย ต่อเมื่ออีกฝ่ายขอฟังเป็นครั้งสุดท้ายก่อนตาย ก็ยังไม่กล้าที่จะพูดออกมา ความรู้สึกผิดที่ติดค้างในใจเช่นนี้จึงรบกวนจิตใจของผู้ที่ยังอยู่ ถึงแม้ว่าที่ผ่านมาจะดูแลกันและกันมาเป็นอย่างดี ก็ไม่สามารถลบล้างนาที่สุดท้ายนั้นได้

ดังนั้น ในระหว่างดำเนินกิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมจะได้ย้อนกลับไปสำรวจ ทบทวนเหตุการณ์ต่างๆ ในความสัมพันธ์ เพื่อค้นหาความรู้สึกที่ยังติดค้างอยู่ ค่อยๆ นำพาผู้เข้าร่วมให้เผชิญหน้ากับความรู้สึกสั้นไหวภายใน เพื่อให้ได้เห็นและตระหนักถึงความรู้สึกเหล่านั้น ขอให้ข้อสัต์ต่อความรู้สึกของตัวเอง การพูดถึงความสัมพันธ์ที่ค้างคา (แม้จะยากและเต็มไปด้วยอารมณ์ความรู้สึกในครั้งแรกๆ และอาจไม่ใช่ภายในเวลาการจัดกิจกรรม) จะช่วยให้ผู้เข้าร่วมมองเห็นและนำไปสู่การคลี่คลาย เช่น การขอภัย การให้อภัย การปลดปล่อยหรือพูดออกมา เป็นต้น ซึ่งจะได้อธิบายรายละเอียดในกิจกรรมที่ 5 จดหมายเพื่อการคลี่คลาย/ จดหมายถึงคนที่จากไป

เบื้องหลังความเศร้า คือ ความอยาก บางคนไม่ยอมปล่อย
ความเศร้า และรู้สึกผิดที่จะมีความสุข หรืออยากได้ความสุขแบบเดิม
ถ้าเรายังอยากได้ความสุขแบบเดิม แปลว่าเรารักเขา หรือรักตัวเอง?

จริงๆ แล้วความรัก ความสุข ความปลอดภัย เป็นการ
ตอบสนองพลังชีวิตในตัวเรา ดังนั้น พอเราสูญเสียเขาไป สิ่งเหล่านี้ก็เลย
หายไป เรารู้สึกว่าพลังชีวิตหายไป ความปลอดภัยหายไป ความรัก
หายไป แล้วเกิดอะไรขึ้นกับเรา

เกิดความกลัว ดังนั้น การเท่าทันความกลัว เป็นที่มาในการ
เยียวยา เพราะเขาเป็นที่พึ่งพิง พลังชีวิต ความรัก ความปลอดภัย พอ
สิ่งเหล่านี้หายไป เรารู้สึกกลัวมาก ถ้าความกลัวยังคงอยู่ ความเศร้าจะ
ไม่หายไป เราต้องเท่าทันความกลัวของเรา

กิจกรรมที่ 5 จดหมายเพื่อการคลี่คลาย/ จดหมายถึงคนที่จากไป

วัตถุประสงค์

- 1) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้คลี่คลายความรู้สึกที่ติดค้างจาก
ความสัมพันธ์

ระยะเวลา

45 นาที

อุปกรณ์

- 1) กระดาษ เอ 4 เท่ากับจำนวนคน
- 2) ปากกา เท่ากับจำนวนคน
- 3) สีไม้หรือสีเมจิก

ขั้นตอน

- 1) แจกอุปกรณ์คนละ 1 ชุด
- 2) จากนั้นให้พับครึ่ง ลักษณะคล้ายกับการ์ด แล้ววาดภาพ
ด้านหน้า ซึ่งจะเป็นแนวตั้งหรือแนวนอนก็ได้
- 3) ใช้เวลาในการวาด 5 นาที
- 4) ให้ภาพที่วาดเป็นปกหน้า จากนั้นพลิกด้านในเพื่อเขียน
จดหมาย โดยใช้รูปประโยคขั้นต้น ดังนี้

ถึง... (ที่รัก/ที่คิดถึง)
สำหรับฉันแล้ว ความสัมพันธ์ของเรา...
สิ่งที่ฉันชื่นชมเธอคือ...
สิ่งที่ฉันชื่นชมในความสัมพันธ์ของเราคือ...
ท่ามกลางความสัมพันธ์ของเรา เธอทำให้ฉัน...
สิ่งที่ฉันได้เรียนรู้จากความสัมพันธ์ คือ...
สิ่งที่ฉันยังเสียใจ คือ...
สิ่งที่ไม่เคยบอกเธอเลยว่า...
จากวันนี้ ฉันจะ...
กำลังใจ...
ชื่อ....

- 5) ผู้เข้าร่วมสามารถปรับเปลี่ยนถ้อยคำได้ตามบริบทของตัวเอง แต่ให้คงรูปประโยคไว้
- 6) (วงใหญ่)ให้อ่านจดหมายให้เพื่อนฟัง โดยให้ทุกคนหลับตา กระบวนการจะเดินไปที่คนๆ นั้น และแต่ละตัว โดยให้อ่านตามที่เขียน คนอื่นๆ ยังคงหลับตา

หมายเหตุกระบวนการ

สำหรับคนที่อ่านจดหมาย ก่อนอ่านให้นึกถึงคนๆ นั้นอีกครั้ง ราวกับว่าเขาคนนั้นกำลังนั่งอยู่ตรงหน้า ให้ผู้เข้าร่วมค่อยๆ อ่านจดหมายตามถ้อยคำที่ได้เขียนไว้ โดยไม่ข้าม ไม่แต่งเติม และกล่าวคำอำลาเมื่ออ่านจบ รับรู้ถึงความรู้สึกที่มีต่อถ้อยคำที่อ่านจริงๆ

กระบวนการสามารถปรับเปลี่ยนวิธีการอ่านจดหมายได้ตามบริบท กล่าวคือ หากมีผู้เข้าร่วมจำนวนมาก อาจปรับเป็นการให้อ่านจดหมายในกลุ่มย่อย

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้อ่านจดหมายได้อย่างทั่วถึง รวมถึงวิธีการในการเชิญชวนให้
ผู้เข้าร่วมอ่านจดหมาย อาจใช้วิธีการเวียนรอบวง หรือตามความสมัครใจ

หลังจบกิจกรรม ควรให้ผู้เข้าร่วมได้พัก เพื่อผ่อนคลายความรู้สึกที่หนัก
หน่วง โดยวางวางกิจกรรมก่อนรับประทานอาหารว่าง หรือการพักเบรกเพื่อเข้า
ห้องน้ำ เปลี่ยนอิริยาบถ

กิจกรรมที่ 6 จัดดอกไม้ความสัมพันธ์

วัตถุประสงค์ 1) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมมีมุมมองต่อความสัมพันธ์กับผู้ที่จากไปใน
แง่ดีและส่งผลเชิงบวกต่อการกลับไปดำเนินชีวิต

ระยะเวลา 45 นาที

อุปกรณ์ 1) ดอกไม้ กิ่งไม้ ใบไม้ วัสดุธรรมชาติ
2) แก้วน้ำ แจกัน เท่ากับหรือมากกว่าจำนวนผู้เข้าร่วม
3) ถังใส่น้ำ
4) กระดาษ เอ 4 เท่ากับจำนวนผู้เข้าร่วม
5) ปากกา เท่ากับจำนวนผู้เข้าร่วม

ขั้นตอน 1) กระบวนการอธิบายแนวคิด การจัดดอกไม้แบบญี่ปุ่น ซึ่งมี
องค์ประกอบ คือ ฟ้า ดิน และมนุษย์ เพื่อให้เราเรียนรู้
เรื่องความสัมพันธ์ สิ่งแวดล้อม ผู้คนรอบตัว และธรรมชาติ
รอบตัว (อธิบายเพิ่มเติมในกรอบข้างล่าง)
2) กระบวนการจัดดอกไม้สาธิตเพื่อเป็นแนวทาง
3) ให้ผู้เข้าร่วมเดินเข้ามาหยิบดอกไม้ หรือกิ่งไม้ แล้วนำ
กลับไปจัดวางในพื้นที่ของตัวเอง โดยหยิบกิ่งไม้ ใบไม้มา
จัดวางไม้ต่ำกว่า 3 ชั้น
4) ใช้เวลา 15 นาที
5) กระบวนการเชื้อเชิญให้ผู้เข้าร่วมเดินชมแจกันของเพื่อนๆ

- 6) ให้จับกลุ่มๆ ละ 3 คน ผลัดกันเล่าชิ้นงานของตัวเองจนครบทุกคน
- 7) ให้ผู้เข้าร่วมกลับมาพิจารณาชิ้นงานของตัวเองว่า “ถ้าเปรียบเทียบงานศิลปะตรงหน้าเป็นชีวิตเรา ตัวเราเป็นสิ่งไหนในชิ้นงาน/แจกันใบนี้ และคนที่จากไปคือส่วนไหนของชิ้นงานนี้”
- 8) จากนั้นให้ตั้งสิ่งที่เป็นตัวแทนของคนที่ยกไปออกจากชิ้นงาน
- 9) พิจารณาสິงที่เหลืออยู่ตรงหน้า มองหาความงามที่เหลืออยู่
- 10) ถอดบทเรียน โดยมีโจทย์ว่า “เราเห็นความงามของสิ่งที่เหลืออยู่ตรงหน้านี้อย่างไร”

แนวคิดในการจัดดอกไม้

ฟ้า ให้ความรู้สึกถึงความกว้าง สบาย สดชื่น สว่าง ไม่มีข้อจำกัด

ดิน ให้ความรู้สึกถึง ความชุ่มชื้น หนักแน่น อบอุ่น อุดมสมบูรณ์

มั่นคง

มนุษย์ คือความหลากหลาย ความเชื่อมโยงระหว่างฟ้ากับดิน

ตรงกลาง เชื่อมโยง

การจัดวางนี้ คือการจัดวางความสัมพันธ์ 3 อย่าง เราจะสร้างความสัมพันธ์ที่มีฟ้า ดิน มนุษย์ หลอมรวมอยู่ในที่เดียวกัน จากตัวอย่างมีระดับของความสูงต่ำที่ไม่เท่ากัน ส่วนที่สูงที่สุดคือฟ้า ดอกอัญชัน ความอ่อนไหว กระถาง/แจกันเป็นดิน ดอกแพงพวยคือมนุษย์ในแจกัน

เราสามารถเลือกได้ว่า ความหมายของฟ้า สำหรับเราเป็นแบบไหน ดิน และมนุษย์ เราจะใช้อะไรแทน เราสามารถเลือกได้ ส่วนที่เป็นฐาน ทั้งแจกันและกระถาง สามารถเป็นฐานด้วยเหมือนกัน

กิ่งไม้ ใบไม้ แต่ละชั้นมีความงดงามในตัวเอง ซึ่งไม่ได้หมายถึงความสมบูรณ์แบบเสมอไป อยากชวนให้เห็นความงาม ด้วยตัวของเขา ในแบบของเขา การที่เราจะหยิบมาทำงานศิลปะ ขอให้มีความเชื่อมโยงสัมพันธ์ เรากำลังสื่อสารอะไรกับเขา และเขากำลังสื่อสารอะไรกับเรา การมองเห็นความงามในทุกมุมมอง

เวลาเดินเข้าไปหยิบ ให้เข้าไปด้วยความเป็นธรรมชาติของเรา มองดู เล็งดู ค่อยทยอยเข้าไป จัดสรรช่วงเวลา เราจะเอาตัวของเราไปไว้ตรงไหน และจัดวางพืชพันธุ์เหล่านี้ให้มีความสอดคล้องกลมกลืน ให้เราจัดช่วงเวลาของแต่ละคน

บทเรียนจากการจัดดอกไม้ความสัมพันธ์

จากโจทย์ในการถอดบทเรียนที่ว่า “เราเห็นความงามของสิ่งที่เหลืออยู่ตรงหน้าอย่างไร” ผู้เข้าร่วมได้แลกเปลี่ยนดังนี้

- ตอนแรกที่มีอยู่ 3 อย่าง พอดึงใบออกไปแล้ว 2 สิ่งที่เหลืออยู่ มันกลับงามขึ้นกว่าเดิม ดูแล้วไม่รกเหมือนเดิม สวยมากขึ้น มีช่องว่างเห็นถึงการเติบโต เบาสบาย ถ้าเขายังอยู่เหมือนเป็นหน้าที่ที่เรารับผิดชอบ เราได้ปลดหน้าที่ เรามีเวลาให้กับการเติบโตของตัวเองมากขึ้น
- ตอนที่ให้ดึงออกไปแอบรู้สึกวูบ ฟ้ากับังดิน เป็นสิ่งที่เอามาไว้ สุดท้ายมนุษย์ เอามาประคอง พอดึงไปก็โล่ง ความเป็นเขาอยู่กับเรา ไม่หายไป รู้สึกอย่างนั้น
- ที่ดึงออก ตอนนั้นก็เห็นว่า ดึงอันนั้นไปแล้ว ก็ยังอุดมสมบูรณ์อยู่ มีพืชผลอื่นที่กำลังงดงามอยู่ โลกยังมีอะไรสมบูรณ์อยู่
- ไม่เหลืออะไรเลย 3 ส่วน แม่เป็นทั้ง 3 ส่วน เป็นความสวยงามใน 3 ส่วน พอเอาออก ส่วนที่เหลืออยู่เป็นนามธรรมอยู่ในใจเรา มองยังไงก็สวย
- ไม่เหลือเช่นกัน ไม่มองแค่ดินกับฟ้า มองถึงดิน น้ำ ลม ไฟ เป็นพื่อที่หล่อหลอม พื่อออก ก็ออกหมด ก็วูบ สิ่งที่พื่อให้เป็นปุ๋ยน้ำ พร้อมจะเติบโต พื่อก็ไม่บังคับเรา ให้อิสระ ความเป็นพื่อก็หลากหลาย ทุกอย่างเชื่อมโยงกัน เราเป็นผลผลิตจากพื่อ กลายเป็นปุ๋ยน้ำเพื่อส่งต่อ
- ยังเห็นความงามอยู่ ชีวิตเราก็เหมือนกัน ความงดงามยังคงอยู่ ชีวิตยังคงเติบโต มีช่องว่าง ท่ามกลางความว่างเปล่าเราก็เห็นความงดงาม บุคคลที่สูญเสียไป เขายังคงงดงามในใจเรา เรายังคงอยู่ได้

หมายเหตุกระบวนการ

การเลือกวัสดุอุปกรณ์ ควรมีความแตกต่างหลากหลายทั้งชนิดประเภท และรูปทรง เช่น กิ่งไม้สด กิ่งไม้แห้ง ก้อนหิน ดอกไม้บาน ดอกตูม ดอกเหี่ยว ใบไม้สด ใบไม้เหลือง ใบไม้แห้งกรอบ ลูกไม้ต่างๆ เป็นต้น

ช่วงเวลาที่ผู้เข้าร่วมใคร่ครวญบทเรียนจากโจทย์ “เราเห็นความงามของสิ่งที่เหลืออยู่ตรงหน้านี้อย่างไร” อาจใช้เวลาช่วงนี้เพิ่มขึ้น และเตรียมสมุดหรือกระดาษให้ผู้เข้าร่วมได้ตั้งชื่อชิ้นงานและเขียนบันทึกเพิ่มเติม

กิจกรรมที่ 7 จดหมายถึงตัวเอง

วัตถุประสงค์ 1) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมมีมุมมองต่อความสัมพันธ์กับผู้ที่ยากไปในแง่ดีและส่งผลเชิงบวกต่อการกลับไปดำเนินชีวิต

ระยะเวลา 45 นาที

อุปกรณ์ 1) กระดาษ เอ 4 เท่ากับจำนวนผู้เข้าร่วม
2) ปากกา เท่ากับจำนวนผู้เข้าร่วม

ขั้นตอน 1) กระบวนการแจกอุปกรณ์คนละ 1 ชุด
2) เชิญชวนผู้เข้าร่วมทบทวนบทเรียนที่เกิดจากการสูญเสียผ่านการเขียนจดหมายถึงตัวเอง โดยใช้รูปประโยค ดังนี้

ถึง....
การจากพรากของ...
ทำให้ฉันได้เรียนรู้ว่า...
ต่อจากนี้ไป...
กำลังใจ...
ชื่อ...

- 3) ให้ผู้เข้าร่วมจับกลุ่มๆ ละ 3 คน เป็นคนที่ไม่ค่อยได้คุยกัน เพื่ออ่านจดหมายและแลกเปลี่ยนบทเรียนที่เกิดขึ้น
- 4) ใช้เวลา 10 นาที
- 5) ถอดบทเรียนวงใหญ่ ด้วยโจทย์ที่ว่า “ณ เวลานี้ เราเปลี่ยนความเศร้าเป็นเข้าใจได้อย่างไร?”

จดหมายเปิดผนึกถึงตัวเอง

ถึง ณ เวลานี้ การจากพรากทำให้ฉันเรียนรู้ว่า...

“เราเพิ่งเข้าใจว่า ที่เราเศร้า มันคือความอยากของตัวเอง กิเลสของเรา เพื่อตัวเราเอง ไม่ใช่เพื่อคนอื่น เป็นความอยากของเราล้วนๆ เราอยากให้เขาอยู่ ทำให้เราเห็นว่า ที่เราเศร้าเพราะอะไร และเห็นว่า จริงๆ แล้ว การที่คนที่รักจากไป ไม่ได้ทำให้ความงามของตัวเองลดลง ทำให้ความงามของตัวเองเพิ่มขึ้นด้วยซ้ำ”

“จริงๆ แล้ว ณ ปัจจุบัน ไม่ได้เป็นความเศร้า เวลาพูดถึงมีน้ำเสียงสั่นเครือ เรายังคิดถึง ความคิดถึงเป็นพลังงานดี ทำให้เวลาพูดถึง ทำให้เรามีชีวิตต่อไป ในอนาคต รู้สึกเข้าใจ เวลาที่เราร้องไห้ เราไม่ได้ต้องอย่าร้อง อย่าเศร้า เราคิดถึง คนที่รักที่สุดในชีวิต เราคิดถึงกันได้”

“เราเข้าใจว่า เหตุการณ์เพิ่งเกิดขึ้นไม่ได้นาน เราเศร้าที่สุด และได้เห็นว่าทุกคนมีความเศร้าไม่ต่างจากเรา มากพอๆ กัน ได้เข้าใจว่า ที่เขียนจดหมายเปิดผนึก อยู่ที่บ้านก็เขียนเองได้ แต่ไม่รู้จะอ่านให้ใครฟัง ทุกคนก็มีความเศร้าด้วยกัน ความรู้สึกเดียวกัน รู้สึกดีมากๆ”

“ในความสัมพันธ์ที่ทำให้เรามีความสุข พอเขาจากไปเรากลับเศร้า เพราะเรายึด อยากมีความสุข อยากให้มีความสุขอยู่ ไม่อยากพลัดพราก ไม่ยอมรับความจริง”

“คนที่พาตัวเองตั้งแล้วสร้างบรรยากาศให้เศร้า ไม่ใช่บรรยากาศ แต่คือตัวเรา มีคนเอาเชือกไปหย่อน หรือยาตีแค่นั้น เราไม่ได้คิดจะลุกขึ้นมาก้าวข้ามด้วยตัวเอง ไม่มีทางจะออกจากวงจรนั้นได้ ไม่มีใครช่วยได้ นอกจากตัวเรา การจากลาไม่ใช่ทุกสิ่ง เป็นส่วนหนึ่งเท่านั้น ต่อจากนี้ไปเราต้องเชื่อมั่นอีก เป็นปกติทำให้รู้แล้วว่า เราไม่ได้เศร้า ไม่ได้แปลว่าทุกข์ เรายังระลึกถึงคนๆ นั้นอยู่ ตอนมาคิดว่าตายแน่ๆ ร้องแน่ๆ ยังยึดความร้อนรุ่มในใจ กลัวว่าตัวเองจะร้อง ไม่อยากมาให้ตัวเองอ่อนแอ ไม่ยอมให้ตัวเองเสียใจ เธอเข้มแข็ง เธอดูเขามาตลอด ไม่เคยร้องไห้จริงๆ แล้วฉันคือคนที่ไม่ไหวที่สุด ยังนึกถึงเขาเสมอ ยังรู้สึกว่าเขาไม่ได้ไปไหน เขายังอยู่ในใจเราเสมอ เป็นสิ่งที่รู้สึกว่ามี ดี เปลี่ยนจากความเศร้าเป็นความโล่ง ปิติ ตั้งใจทำงาน ใช้ชีวิตปกติ อย่างที่ควรจะเป็น”

“น้ำตาที่เสียไป ไม่ใช่ น้ำตาแห่งความเศร้า เป็นน้ำตาที่คิดถึง ความรักของแม่ยังอยู่เสมอ เป็นแรงผลักดันให้ใช้ชีวิตต่อไป”

“ความเศร้า ได้เรียนรู้ว่าจริงๆ แล้ว เป็นส่วนหนึ่งของความกลัว ความอยาก – ไม่อยากให้เขาไป เศร้าเยอะ มองเข้าไปลึกๆ คือความรู้สึกผิด ที่เราไม่สามารถดูแลเขาได้ดีก่อนที่เขาจะป่วย เรاجมกับความเศร้าของการที่รู้สึกผิด มีความกลัวอยู่ด้วย ความอยาก เขาเคยเป็นส่วนหนึ่งของเรา ไปไหนไปด้วยกัน อยู่กันนาน เหมือนเป็นเงา ความเศร้าตรงนั้น ลึกๆ เขาอยู่ในใจเราตลอด การได้ทำตามฝันของเขา ความเจ็บปวด ความรู้สึกผิดลดลง เอาพลังตรงนั้นมาสร้าง ความฝันของเขาให้เป็นจริง”

“ได้มองเห็นความเศร้าที่เกิดจากความอยาก อันนี้ทำให้เหมือนได้รับ
โทษ เพื่อที่จะไปคลี่คลายตัวเองต่อ อาจจะไม่ใช่วันนี้ ที่จะมานั่งคิดไตร่ตรอง
ได้หมด ประเด็นนี้คิดต่อเรื่องอื่นๆ ที่ค้างคาได้”

“เวลาที่ได้ทบทวนว่า ระหว่างในความสัมพันธ์ เกิดความรู้สึกดีไม่ได้
อย่างไร เห็นย้อนมาว่า เวลาที่ความสัมพันธ์ดี ความต้องการได้รับการ
ตอบสนอง สิ่งที่เราได้จากการมีเขา เจอเขา เห็นชัด คลายลงตรงที่เรารู้ว่าความ
ต้องการ สิ่งที่ได้รับการตอบสนองในแดนบวก คลายความโหยหา เวลาที่พุดถึง
เขาคือความซาบซึ้งตื้นตัน เป็นความคิดถึง ชัดขึ้น”

“เข้าใจในสังขาร เกิด แก่ เจ็บ ตาย ในระดับประสบการณ์ ไม่ใช่อ่าน
หนังสือ เห็นด้วยตัวเอง เข้าใจ ว่ามันโอเค เบาใจได้ เข้าใจจากประสบการณ์
ชีวิตจริง”

“ตอกย้ำให้เราเห็นสภาพความตายเป็นสิ่งที่ เป็นธรรมชาติ เราเห็นถึง
ความตาย นาทีสุดท้ายที่ลมหายใจหายไป เป็นอย่างไร คิดย้อน วันที่เราจาก
โลกนี้เราจะกลัวแค่ไหน ชีวิตว่างเปล่า ไม่ได้มีความหมาย ถ้าเราไม่ใส่
ความหมายให้กับเค้า แก้วน้ำเปล่าๆ อีกไม่นานก็จากไป ไปอยู่ในดิน ในน้ำ”

“ผ่านความสูญเสียมา 2 ปี พยายามช่วยเหลือตัวเอง เพื่ออยู่กับวันนี้
วันนี้คิดว่าจะไม่ร้อง แต่ก็ร้องหนักมาก ความเศร้าที่เราจม มันเปลี่ยนไป
เมื่อก่อนหมกมุ่นอยู่กับความเศร้า แล้วก็เศร้า ทุกอย่างเศร้า ทำอะไรไม่ได้ วันนี้
พลังเปลี่ยนไป โดยที่เราอาจจะไม่รู้ตัว เพื่อนทำให้เห็นว่า พลังความเศร้าสุด
ยอด คือการถ่ายทอด ความเชื่อมโยงสัมพันธ์ เป็นเรื่องเดียวกัน โดยเราเป็น
คาทอลิก เมื่อก่อนเราเศร้ารู้สึกผิด เราเรียนรู้ที่จะให้อภัยตัวเอง เราพร้อมที่จะ
ลุกขึ้นมาออกจากตัวเองเพื่อคนอื่น มองแบบอย่างทุกคนที่จากไป คือความดีที่

ส่งต่อไป ชีวิตในโลกนี้ไม่มีความหมาย ชีวิตเรามีความหมายในโลกหน้า มีความหมาย ความหวังที่เราจะเดินต่อไปในโลกนี้”

หมายเหตุกระบวนการ

การอ่านจดหมายเป็นขั้นตอนที่มีความสำคัญ กระบวนการควรเน้นย้ำให้ผู้เข้าร่วมอ่านจดหมายตามที่เขียน โดยไม่บอกเล่าหรืออธิบายเพิ่มเติม ส่วนผู้ฟัง ให้ฟังอย่างตั้งใจ ปล่อยวางความคิดหรือถ้อยคำของตัวเองที่จะอ่านในจดหมาย เพราะผู้ฟังเป็นประหนึ่งสักขีพยานทุกถ้อยคำที่เพื่อนได้อ่านออกมา ทำกิจกรรม กระบวนการสามารถเสริมพลังพร้อมกับปิดวงด้วยการให้ผู้เข้าร่วมจับมือกัน ปีบกระชับมือ เพื่อส่งกำลังใจให้แก่กันและกัน

กิจกรรมที่ 8 วงแลกเปลี่ยนจากภาพยนตร์

- | | |
|---------------------|---|
| <u>วัตถุประสงค์</u> | 1) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้ทบทวนและใคร่ครวญความรู้สึกหลังการสูญเสีย ค้นหาสาเหตุและทางออกของความเศร้า |
| <u>ระยะเวลา</u> | 2 ชั่วโมง 40 นาที (ระยะเวลาตามความยาวของภาพยนตร์ + เวลาถอดบทเรียน 30 นาที) |
| <u>อุปกรณ์</u> | 1) จอฉายภาพและอุปกรณ์ฉาย
2) ภาพยนตร์เรื่อง Departure |
| <u>ขั้นตอน</u> | 1) กระบวนการเชิญชวนผู้เข้าร่วมทบทวนความรู้สึกที่เกิดขึ้นหลังการสูญเสีย รวมถึงการเปลี่ยนแปลงทางกาย พฤติกรรม จิตวิญญาณ และทางสังคม
2) ชมภาพยนตร์เรื่อง “Departure” โดยให้โจทย์ระหว่างการชมว่า “ให้ผู้เข้าร่วมสังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้น” เพียงแค่สังเกตและรับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้น และกลับมาอยู่กับการชมภาพยนตร์ต่อ โดยไม่ต้องคิดวิเคราะห์ว่าเป็นเพราะอะไร |

- 3) หลังจากชมภาพยนตร์จบแล้ว แบ่งผู้เข้าร่วมเป็นกลุ่มๆ ละ 4 – 5 คน
- 4) แลกเปลี่ยนในกลุ่มย่อย ด้วยโจทย์
 - สังเกตเห็นความรู้สึกอะไรเกิดขึ้นบ้าง
 - ท่าทีต่อการสูญเสียของตัวละครในภาพยนตร์ เปรียบเทียบกับประสบการณ์ของตัวเอง
 - มุมมองต่อสาเหตุของความเศร้าหลังการสูญเสียและ ทางออกที่เหมาะสม

หมายเหตุกระบวนการ

ภาพยนตร์หรืออนิเมชันที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการสูญเสียหรือความตาย ผู้เข้าร่วมสามารถเชื่อมโยงได้ง่าย เนื่องจาก การมองเห็นภาพเคลื่อนไหว และ เสียงดนตรีประกอบ บางเหตุการณ์/ฉาก อาจมีความคล้ายคลึงกับ ประสบการณ์ของผู้เข้าร่วม ทำให้เชื่อมโยงหรือมีอารมณ์ร่วมได้ง่าย

กระบวนการสามารถนำเหตุการณ์ในภาพยนตร์มาเป็นโจทย์ชวนคุย เพิ่มเติมได้ เช่น ฉากไหนที่คล้ายกับชีวิตของเรา ฉากที่ประทับใจ รวมถึงการนำ บทบาทของตัวละครมาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน จากนั้นจึงชวนคิดเชื่อมโยง กับชีวิตของผู้เข้าร่วม เช่น ฉากงานศพของครอบครัวไหนที่รู้สึกประทับใจ เพราะเหตุใด และความตายของคนครอบครัวไหนที่คิดว่าคนที่ยังมีชีวิตอยู่จะ สามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้ แม้จะยังคงเศร้าโศกและคิดถึงผู้ตายอยู่ เพราะเหตุใดจึงคิดเช่นนั้น ฯลฯ

ดังนั้น การที่กระบวนการจะสามารถชวนแลกเปลี่ยนและเชื่อมโยง ระหว่างภาพยนตร์และชีวิตของผู้เข้าร่วมได้นั้น จึงจำเป็นที่กระบวนการจะต้องดู ภาพยนตร์จนสามารถจดจำอิมสำคัญขงเรื่องได้ ไม่ว่าจะเป็นฉาก สถานการณ์ ประโยคหรือคำสำคัญ รวมถึงตัวละครหลัก

นอกจากภาพยนตร์เรื่อง Departure ที่นำมายกตัวอย่างแล้ว ยังมี ภาพยนตร์และอนิเมชันที่เกี่ยวกับความตายและการสูญเสียอีกหลายเรื่อง ซึ่ง

แต่ละเรื่องมีจุดเน้น วิธีเดินเรื่องที่แตกต่างกัน กระบวนการสามารถเลือกได้ตาม
ความเหมาะสม ดังนี้

- Her Love Boils Bathwater
- CoCo
- P.S. I Love you
- The descendants
- up
- ฯลฯ

ตัวอย่าง การออกแบบกระบวนการ (Session Design)

การจัดกระบวนการ “เปลี่ยนความเศร้าเป็นเข้าใจ”

ระยะเวลา 1 วัน ระหว่างเวลา 09:00 น. – 16:00 น.

ผู้เข้าร่วมกิจกรรม 12 คน

ตารางกิจกรรม

เวลา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอน	หมายเหตุ
09:00 – 09:20 น.	Check in	เพื่อตรวจสอบสภาวะ อารมณ์หรือสภาพ ร่างกายของผู้เข้าร่วม โดยรวมว่าพร้อมที่จะ ทำกิจกรรมหรือไม่	1) กระบวนการและผู้เข้าร่วมนั่งล้อมเป็น วงกลม 2) กระบวนการเชื้อเชิญให้ผู้เข้าร่วมกลับมา อยู่กับตัวเอง ปล่อยวางเรื่องราวภายนอก 3) ให้ผู้เข้าร่วมเทียบเคียงสภาวะของตัวเอง ในขณะนั้นกับท้องฟ้า พร้อมบอกว่าเป็น เพราะเหตุใด	
	แนะนำตัว	เพื่อสร้างความคุ้นเคย เป็นกันเอง	1) กระบวนการและผู้เข้าร่วมนั่งล้อมเป็น วงกลม 2) ให้ผู้เข้าร่วมแนะนำตัวเองคร่าวๆ ตาม หัวข้อต่อไปนี้	

เวลา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอน	หมายเหตุ
			<ul style="list-style-type: none"> - ชื่อ - นามสกุล - ชื่อเล่น - ทีม (จังหวัด/ เขตพื้นที่) - งาน/ อาชีพ - แรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรม - ความคาดหวัง 	
	ข้อตกลง	<ol style="list-style-type: none"> 1) เพื่อสนับสนุนให้การจัดการกระบวนการเป็นไปตามแนวทางที่กำหนดไว้ 2) เพื่อสร้างพื้นที่ที่ทุกคนมีส่วนร่วม และเอื้อต่อการฟื้นฟูเยียวยา 	<ol style="list-style-type: none"> 1) กระบวนการเชิญชวนผู้เข้าร่วมให้ช่วยกันระดมความคิดเห็น กติกาในการอยู่ร่วมกัน เพื่อให้ทุกคนเกิดการเรียนรู้และฟื้นฟูเยียวยาได้ตามความคาดหวัง 2) กระบวนการเขียนข้อตกลงขึ้นกระดาน และนำไปติดในบริเวณที่มองเห็นได้ชัดเจน 	
09:20 – 09:40 น.	กิจกรรม คำปลอบใจ	เพื่ออุ่นเครื่อง ให้ผู้เข้าร่วมได้ทบทวนความทรงจำเกี่ยวกับความตายของคนใกล้ชิด	<ol style="list-style-type: none"> 1) ให้ผู้เข้าร่วมนั่งล้อมเป็นวงกลม 2) กระบวนการเชิญชวนให้ย้อนระลึกถึงช่วงเวลาที่สุดสูญเสีย ทบทวนถึงคำพูดหรือประโยคที่เข้ามาในช่วงเวลานั้น ทั้งคำพูดที่เราใช้บอกตัวเองและคนอื่นบอกกับเรา 3) กระบวนการเน้นย้ำถึงข้อตกลงในการ 	

เวลา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอน	หมายเหตุ
			แลกเปลี่ยน	
09:40 – 10:15 น.	กิจกรรม การรับฟัง รอบ ที่ 1 และ 2	<u>รอบที่ 1</u> 1) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้ ฝึกรับฟัง และสร้าง ความสัมพันธ์จากเรื่อง เล่า	1) ให้ผู้เข้าร่วมจับคู่กับคนที่ไม่ได้มาด้วยกัน และตกลงกันว่าใครจะเป็นเบอร์ 1 และ เบอร์ 2 2) ให้เล่าถึง “สิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นในช่วงโควิด – 19 ที่ผ่านมา” โดยให้เบอร์ 2 เล่าก่อน 3) ใช้เวลาในการเล่า 3 นาที 4) จากนั้นให้เบอร์ 1 สะท้อนว่าได้ยินอะไร จากเพื่อนบ้าง 5) ใช้เวลาสะท้อน 1 นาที 6) สลับบทบาท ให้เบอร์ 1 เป็นผู้เล่า และ เบอร์ 2 เป็นผู้ฟัง ในโจทย์เดียวกัน	

เวลา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอน	หมายเหตุ
		<p><u>รอบที่ 2</u></p> <p>1) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้ฝึกจับฟัง และแยกแยะการฟังที่ดีกับการฟังที่ไม่ช่วย</p> <p>2) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้ฝึกจับสังเกตอารมณ์ความรู้สึกของตัวเอง ทั้งขณะที่เป็นผู้เล่าและผู้ฟัง</p>	<p>1) ให้ผู้เข้าร่วมเดินสะเปะสะปะไปรอบๆ ห้อง</p> <p>2) ให้จับคู่กับเพื่อนที่อยู่ใกล้ๆ และแนะนำตัวสั้นๆ และตกลงกันว่าใครจะเป็นเบอร์ 1 และเบอร์ 2</p> <p> โจทย์ “สิ่งรบกวนจิตใจในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา” โดยเบอร์ 2 จะเป็นคนเล่าก่อน</p> <p>3) ใช้เวลาในการเล่า 3 นาที</p> <p>4) กระบวนการแจกกระดาษกับปากกา</p> <p>5) ให้ผู้เข้าร่วมสะท้อนความรู้สึกของตัวเอง ทั้งคนที่เป็นผู้เล่าและผู้ฟัง (จับความรู้สึกของตัวเอง)</p> <p>6) สลับบทบาท ให้เบอร์ 1 เป็นผู้เล่า และเบอร์ 2 เป็นผู้ฟัง ในโจทย์เดียวกัน</p> <p>7) เขียนสะท้อนความรู้สึกตัวเองในบทบาทใหม่อีกครั้ง</p>	
10:15 – 10:30 น.	พักเบรก			
10:30 – 11:15 น.	กิจกรรม กราฟประวัติ	เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้ลง	1) กระบวนการอธิบายเกี่ยวกับกราฟการ	

เวลา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอน	หมายเหตุ
	การสูญเสีย	รายละเอียดในทบทวนและค้นหาว่ายังมีสิ่งใดที่ยึดติดอยู่ในการดำเนินชีวิตประจำวันอยู่บ้าง	<p>สูญเสียและสาธิตการวาดกราฟ</p> <p>2) แจกอุปกรณ์คนละ 1 ชุด</p> <p>3) กระบวนกรนำภาวนา เชิญชวนผู้เข้าร่วมให้เลือกคนที่สูญเสีย 1 คน แล้วทบทวนย้อนเวลากลับไปช่วงก่อนการสูญเสีย 6 เดือน ระหว่างสูญเสีย ทบทวนมาจนถึงปัจจุบัน</p> <p>4) ใช้เวลาในการเขียนกราฟประมาณ 10 นาที โดยทำงานคนเดียวเงียบๆ ไม่พูดคุยกัน</p> <p>5) ให้จับกลุ่ม กลุ่มละ 3 คน และตกลงว่าใครจะเป็นเบอร์ 1 2 และ 3</p> <p>6) กระบวนกรย้ำทวนเรื่องการฟัง และการเล่าขณะที่มีความรู้สึกสั่นสะเทือน</p> <p>7) ใช้เวลารวม 15 นาที กระบวนกรจะให้สัญญาณระฆังเมื่อเวลาผ่านไป 5 นาที โดยไม่ต้องหยุดเล่าทันที ให้ค่อยๆ จบเรื่อง และนั่งสงบนิ่งสักครู่ ก่อนเริ่มคนต่อไป</p> <p>8) เมื่อผู้เล่าเล่าจบแล้ว หากต้องการแสดง</p>	

เวลา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอน	หมายเหตุ
			<p>ความรู้สึกเห็นใจ สามารถทำได้</p> <p>9) ถอดบทเรียนกลุ่มใหญ่ โดยมีแนวโจทย์ในการแลกเปลี่ยน ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - เราได้เรียนรู้อะไรบ้าง - เราเห็นอะไรจากเส้นกราฟของเราบ้าง 	
11:15 – 12:00 น.	กิจกรรม กราฟความสัมพันธ์	<p>1) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้ ทบทวนความสัมพันธ์ที่มีต่อผู้เสียชีวิตทั้งด้านบวกและลบ และเติมเต็มรายละเอียดของความสัมพันธ์</p> <p>2) เพื่อให้ภาพความสัมพันธ์มีความสมบูรณ์และเป็นจริง</p>	<p>1) กระบวนการอธิบายเกี่ยวกับกราฟความสัมพันธ์และสาเหตุการวาดกราฟ</p> <p>2) แจกอุปกรณ์คนละ 1 ชุด</p> <p>3) กระบวนการนำภาวนา เชิญชวนผู้เข้าร่วมให้เลือกคนที่สูญเสีย 1 คน ระลึกถึงเรื่องราวที่รู้จักเขา ระหว่างที่ใช้ชีวิตร่วมกัน มีเหตุการณ์สำคัญอะไรเกิดขึ้นบ้าง แล้วหมายเหตุจุดตำแหน่งนั้น จนกระทั่งถึงวันที่เสียชีวิต หลังการสูญเสีย มีความสัมพันธ์บางอย่างที่ต่อเนื่อง เช่น โกรธที่เขาจากไปก่อน หรือดีที่เขาจากไปก่อน ฯลฯ</p> <p>4) ใช้เวลาในการเขียนกราฟประมาณ 10 นาที โดยทำงานคนเดียวเงียบๆ ไม่พูดคุยกัน</p>	

เวลา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอน	หมายเหตุ
			<p>5) ให้จับกลุ่ม กลุ่มละ 3 คน (กลุ่มเดิม) และตกลงว่าใครจะเป็นเบอร์ 1 2 และ 3</p> <p>6) กระบวนการย้าทวนเรื่องการฟัง และการเล่าขณะที่มีความรู้สึกสั่นสะเทือน</p> <p>7) ใช้เวลารวม 15 นาที กระบวนการจะให้สัญญาณระฆังเมื่อเวลาผ่านไป 5 นาที โดยไม่ต้องหยุดเล่าทันที ให้ค่อยๆ จบเรื่อง และนั่งสงบนิ่งสักครู่ ก่อนเริ่มคนต่อไป</p> <p>8) เมื่อผู้เล่าเล่าจบแล้ว หากต้องการแสดงความรู้สึกเห็นใจ สามารถทำได้</p> <p>9) ถอดบทเรียนกลุ่มใหญ่ โดยมีแนวโจทย์ในการแลกเปลี่ยน ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - ความสัมพันธ์ส่วนใหญ่ของเราเป็นอย่างไร และความสัมพันธ์เหล่านั้น ช่วยตอบสนองความต้องการพื้นฐานอะไรของเรา - ฟังความรู้สึกกลับที่เกิดขึ้นมีอะไรบ้าง และกระทบอะไรข้างใน 	
12:00 – 13:00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน			

เวลา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอน	หมายเหตุ
13:00 – 14:15 น.	กิจกรรม จดหมายเพื่อการคลี่คลาย/ จดหมายถึงผู้จากไป	1) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้คลี่คลายความรู้สึกที่ติดค้างจากความสัมพันธ์	<p>1) แจกอุปกรณ์คนละ 1 ชุด</p> <p>2) จากนั้นให้พับครึ่ง ลักษณะคล้ายกับการ์ด แล้ววาดภาพด้านหน้า ซึ่งจะเป็นแนวตั้งหรือแนวนอนก็ได้</p> <p>3) ใช้เวลาในการวาด 5 นาที</p> <p>4) ให้ภาพที่วาดเป็นปกหน้า จากนั้นพลิกด้านในเพื่อเขียนจดหมาย โดยใช้รูปประโยคขึ้นต้น ดังนี้</p> <p>ถึง... (ที่รัก/ที่คิดถึง)</p> <p>สำหรับฉันแล้ว ความสัมพันธ์ของเรา...</p> <p>สิ่งที่ฉันชื่นชมเธอคือ...</p> <p>สิ่งที่ฉันชื่นชมในความสัมพันธ์ของเราคือ...</p> <p>ท่ามกลางความสัมพันธ์ของเรา เธอทำให้ฉัน...</p> <p>สิ่งที่ฉันได้เรียนรู้จากความสัมพันธ์ คือ...</p> <p>สิ่งที่ฉันยังเสียใจ คือ...</p> <p>สิ่งที่ไม่เคยบอกเธอเลยว่า...</p> <p>จากวันนี้ ฉันจะ...</p>	

เวลา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอน	หมายเหตุ
			กำลังทำย... ชื่อ....	
14:15 – 14:30 น.	พักเบรก			
14:30 – 15:30 น.	กิจกรรม จัดดอกไม้ ความสัมพันธ์	1) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมมี มุมมองต่อความสัมพันธ์ กับผู้ที่จากไปในแง่ดี และส่งผลเชิงบวกต่อ การกลับไปดำเนินชีวิต	1) กระบวนการอธิบายแนวคิด การจัด ดอกไม้แบบญี่ปุ่น ซึ่งมีองค์ประกอบ คือ ฟา ดิน และมนุษย์ เพื่อให้เราเรียนรู้เรื่อง ความสัมพันธ์ สิ่งแวดล้อม ผู้คนรอบตัว และธรรมชาติรอบตัว 2) กระบวนการจัดดอกไม้สาธิตเพื่อเป็น แนวทาง 3) ให้ผู้เข้าร่วมเดินเข้ามาหยิบดอกไม้ หรือ กิ่งไม้ แล้วนำกลับไปจัดวางในพื้นที่ของ ตัวเอง โดยหยิบกิ่งไม้ ไปไม้มาจัดวางไม่ต่ำ กว่า 3 ชั้น 4) ใช้เวลา 15 นาที 5) กระบวนการเชื้อเชิญให้ผู้เข้าร่วมเดินชม แจกันของเพื่อนๆ 6) ให้จับกลุ่มๆ ละ 3 คน ผลัดกันเล่า ชิ้นงานของตัวเองจนครบทุกคน	

เวลา	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอน	หมายเหตุ
			<p>7) ให้ผู้เข้าร่วมกลับมาพิจารณาชิ้นงานของตัวเองว่า “ถ้าเปรียบเทียบงานศิลปะตรงหน้าเป็นชีวิตเรา ตัวเราเป็นสิ่งไหนในชิ้นงาน/แจกันใบนี้ และคนที่จากไปคือส่วนไหนของชิ้นงานนี้</p> <p>8) จากนั้นให้ตั้งสิ่งที่เป็นตัวแทนของคนที่ยกไปออกจากชิ้นงาน</p> <p>9) พิจารณาส่งที่เหลืออยู่ตรงหน้า มองหาความงามที่เหลืออยู่</p> <p>10) ถอดบทเรียน โดยมีโจทย์ว่า “เราเห็นความงามของสิ่งที่เหลืออยู่ตรงหน้านี้อย่างไร”</p>	
15:30 – 16:00 น.	ปิดวง	เพื่อสรุปหรือขอความคิดเห็น กระบวนการเรียนรู้	1) กระบวนการให้ผู้เข้าร่วมสะท้อนความรู้สึก ข้อค้นพบ หรือบทเรียนที่เกิดขึ้น	

หมายเหตุ : 1. กระบวนการสามารถเพิ่มตารางอีก 1 คอลัมน์ เพื่อระบุอุปกรณ์ที่ต้องเตรียมในแต่ละกระบวนการ

2. ตารางกิจกรรมข้างต้น ถือเป็นการทดลองกระบวนการ ซึ่งยังมีจุดที่ต้องปรับแก้ ยกตัวอย่างเช่น การเพิ่มช่วงเวลาในการพัก หรือผ่อนคลาย รวมถึงช่วงเวลาในการภาวนา/ ไคร์ครวญ, การขยายเวลาในการจัดกิจกรรมจาก 1 วันเป็น 2 วัน หรือปรับลดกิจกรรม เป็นต้น

ข้อควรคำนึงในการจัดกระบวนการ

แม้ว่ากระบวนการจะได้ศึกษาและออกแบบกระบวนการมาอย่างละเอียดรอบคอบแล้วก็ตาม ในการจัดกระบวนการแต่ละครั้งจะมีสิ่งที่ไม่คาดไม่ถึงเกิดขึ้นเสมอ โดยเฉพาะกับกลุ่มเป้าหมายที่มีเรื่องราวเฉพาะ จากข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะที่ผู้เข้าร่วมกระบวนการ “เปลี่ยนความเศร้าเป็นเข้าใจ” ได้สะท้อนหลังจบกระบวนการ จึงถือเป็นข้อมูลเบื้องต้นประกอบการออกแบบกระบวนการ

นอกจากนั้น ยังมีข้อมูลจากเอกสารเกี่ยวกับการดูแลเยียวยาผู้สูญเสียซึ่งส่วนใหญ่เป็นข้อมูลการเยียวยาเชิงปัจเจกบุคคลมากกว่าการจัดกระบวนการเป็นกลุ่ม

อย่างไรก็ตาม ไม่ว่าจะเป็นการจัดกระบวนการกับผู้สูญเสียเป็นกลุ่มหรือรายบุคคล สิ่งที่เป็นหัวใจสำคัญก็ยังเป็นเรื่องเดียวกัน คือ การสร้างพื้นที่ปลอดภัยและการรับฟังด้วยหัวใจ และการนำพาให้ผู้สูญเสียได้ค้นพบศักยภาพในการที่จะดำเนินชีวิตต่อไปได้ด้วยตนเอง หากแต่ระหว่างทางของการเยียวยานั้น มีสิ่งที่กระบวนการพึงให้ความใส่ใจ ดังนี้

คำ/ประโยค/ท่าที/ทัศนคติที่พึงระวัง

- การพยายามเตือนสติ ในขณะที่ผู้สูญเสียจมอยู่กับอารมณ์ ควรเป็นลักษณะของการเชื้อเชิญ ถามความพร้อม
- การเปลี่ยนหัวข้อสนทนาเมื่อถึงจุดที่เจ็บปวด เมื่อผู้เข้าร่วมเล่าถึงช่วงเวลาที่ยาก และมีอาการทางกายที่ยากแก่การควบคุม อาจทำให้ผู้ฟังรู้สึกตกใจ กังวลใจ และรีบกลบเกลื่อนด้วยวิธีการต่างๆ กระบวนการควรสังเกตและรับรู้สภาวะดังกล่าวอย่างรวดเร็ว และไม่รีบพาผู้เข้าร่วมออกจากสถานการณ์อันน่าอึดอัดนั้น แต่เชิญชวนทั้งเจ้าของเรื่องเล่าและผู้เข้าร่วมคนอื่นๆ ได้ “อยู่” และก้าวเดินไปด้วยกัน และอาจให้คนอื่น ๆ นั่งนิ่งๆ และส่งพลังให้กับเจ้าของเรื่อง

- การสัมผัส (ที่ผิวจังหวะ) เป็นการเบรกอารมณ์ของผู้เข้าร่วมที่กำลัง พรั่งพร้อมซึ่งกัน เหมือนการปิดกั้นแม่น้ำที่กำลังไหลทะลัก อาจ ส่งผลกระทบต่อความรู้สึกที่คั่งค้างอัดอั้น และร่างกายที่หนักๆ ตื้อตัน

การเปิดแผล

การประเมินความพร้อมของผู้เข้าร่วมในการแลกเปลี่ยนหรือทำกระบวนการ โดยอาจเปิดพื้นที่สำหรับผู้เข้าร่วมที่ไม่พร้อม หรือให้เวลา หรือข้ามไปก่อน และเมื่อสามารถตั้งหลักได้ ยากแลกเปลี่ยนภายหลังก็สามารถทำได้ (แต่ไม่เว้นชว่ นานเกินไป หรือข้ามกิจกรรม)

นอกจากนั้น ควรมีการออกแบบให้มีกิจกรรมที่ช่วยปลดปล่อยอารมณ์หลัง กิจกรรมหนักๆ ด้วย ยกตัวอย่างผู้เข้าร่วมที่ทำกิจกรรมเขียนจดหมาย หลังจาก อ่านจดหมายแล้ว รู้สึกหนักๆ มีอารมณ์ค้าง และส่งผลต่อร่างกาย ทำให้ปวด ศีรษะ

การสร้างพื้นที่ปลอดภัย

การเน้นย้ำถึงความสำคัญของการสร้างความไว้วางใจ ในการที่จะเปิดเผย อารมณ์ความรู้สึกที่อ่อนไหว รวมถึงการเก็บความลับของผู้เข้าร่วม ซึ่งได้อธิบาย รายละเอียดข้างต้นแล้ว

การออกแบบกิจกรรมที่สมดุล

การวางให้มีช่วงเวลาได้ใคร่ครวญลงลึก ทำงานกับโจทย์สำคัญๆ และมีช่วงเวลา พักเป็นระยะ รวมถึงการออกแบบให้มีกิจกรรมทั้งโหมดความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการเคลื่อนไหวร่างกาย เพื่อให้เกิดการไหลเวียนของพลังงาน และไม่จมอยู่กับโหมดเดิมนานเกินไป

ความเจ็บไม่ได้น่าอึดอัดเสมอไป

บ่อยครั้งเวลาที่ผู้สูญเสียอ่านจดหมายที่เขียนถึงผู้จากไป จะมีผู้เข้าร่วมที่มีอารมณ์ความรู้สึกที่ท่วมท้น ไม่สามารถอ่านจดหมายจนจบรวดเดียวได้ ช่วงเวลาที่ผู้เข้าร่วมคนอื่น หรือหยุดชะงัก ไปต่อไม่ได้ บรรยากาศจะเข้าสู่ความเงียบ ในสถานการณ์เช่นนี้ กระบวนการสามารถโอบอุ้มผู้อ่านจดหมาย ด้วยการยืนยันว่าวงสามารถรอคอยได้ หากพร้อมจะไปต่อ หรือหากผู้เข้าร่วมไม่พร้อม ก็เปิดโอกาสให้สามารถกลับมาอ่านอีกครั้งเมื่อพร้อม (แต่ต้องก่อนจบกิจกรรมนั้น) ซึ่งบรรยากาศเช่นนี้ การรอคอยในความเงียบจะเป็นช่วงเวลาที่ผู้เข้าร่วม จะได้รับการโอบอุ้ม และผ่อนคลายพลังงาน แทนที่จะเป็นการกักเก็บพลังงานจนกลายเป็นความอึดอัดในตอนท้าย ในขณะเดียวกัน ผู้เข้าร่วมคนอื่นๆ ก็จะได้สร้างความมั่นคงภายในด้วยเช่นกัน

เวลา การให้เวลากับทั้งตัวผู้สูญเสียเอง และในการจัดกระบวนการ ถือเป็นเรื่องสำคัญ เพราะกระบวนการไม่อาจคาดเดาได้ล่วงหน้าว่าผู้เข้าร่วมแต่ละคนผ่านชีวิตที่ยากและซับซ้อนมาแค่ไหน การจะเยียวยาหรือช่วยคลี่คลายในช่วงเวลาสั้นๆ นั้นเป็นไปได้ค่อนข้างยาก ดังนั้น ในการจัดกิจกรรมหนึ่ง แล้วพบว่าผู้เข้าร่วมต้องการเวลาเพิ่มขึ้น กระบวนการสามารถพิจารณาปรับเปลี่ยนยืดหยุ่นได้ตามความเหมาะสม แต่อย่างไรก็ตาม ด้วยการผ่านชีวิตมายาวนาน และมีความซับซ้อน ไม่ว่าจะกระบวนการจะเพิ่มเวลาออกไปเท่าไรก็ตาม ก็จะพบว่าเวลาไม่เคยเพียงพอ กระบวนการจึงต้องใช้ทักษะความสามารถในการพิจารณาความเหมาะสมในแต่ละขณะด้วยตัวเอง

อุปสรรค/ ข้อจำกัด

ดังที่ได้กล่าวไว้ในกิจกรรม คำปลอบใจแล้วว่า บางถ้อยคำที่ผู้พูดมีความปรารถนาดีในการที่จะช่วยให้กำลังใจ ปลอบใจผู้สูญเสีย แต่บางครั้งความปรารถนาดีอาจจะกลายเป็นการทำร้ายความรู้สึกของผู้ฟังได้ ในการจัดกระบวนการก็เช่นกัน หน้าที่อย่างหนึ่งของกระบวนการ คือการสร้างการรับรู้ และวิธีปฏิบัติต่อผู้สูญเสียที่แตกต่างไปจากวิถีการเดิมๆ เพราะบางครั้งในการ

ทำกิจกรรมกลุ่มย่อย สิ่งที่คุณเข้าร่วมปฏิบัติต่อกันเองก็อาจจะกลายเป็นอุปสรรคได้เช่นกัน ซึ่งสิ่งที่จะเป็นอุปสรรคขัดขวางการเยียวยาคลี่คลายจากความเศร้าโศกของผู้เข้าร่วมที่กระบวนกรพึงเน้นย้ำกับผู้เข้าร่วม ได้แก่

- 1) **การรีบลอบใจ** “ไม่เป็นไร อย่ารู้สึกแย่ไปเลยนะ”, “เดี๋ยวก็ผ่านไป”, “ความตายเป็นเรื่องธรรมดา” ฯลฯ หรือกระทั่งการตบไหล่ อาจทำให้ความรู้สึกที่กำลังท่วมท้นถูกสกัดกั้นได้ หากพิจารณาย้อนกลับมาที่ผู้ลอบใจ เราอาจเห็นว่า การที่เรารีบลอบใจคนที่กำลังร้องไห้เสียใจตรงหน้านั้น แรงผลักดันสำคัญ อาจไม่ใช่ความต้องการช่วยเหลือเขา แต่เป็นการทำเพื่อลดความรู้สึกอึดอัดในใจของเราเองมากกว่า
- 2) **การเทศนาสั่งสอน** หรือบเร้าให้ต้องรีบทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด หากคติเตือนใจทั้งหลายมาผิดกาลเทศะ อาจเป็นการช่วยเหลือที่เกิดประโยชน์ต่อผู้สูญเสียน้อย มีหน้าซ้ำจะกลายเป็นการสร้างกำแพงที่สูงและหนาขึ้นกว่าเดิม
- 3) **การเบี่ยงเบนความเศร้าเสียใจ** เช่น การทดแทนความเศร้าเสียใจหรือความรู้สึกสูญเสียด้วยสิ่งอื่น การทำเพื่อคนอื่น (หลงลืมตัวเอง) หรือ การทำตัวให้ยุ่งเพื่อจะได้ไม่มีเวลามานั่งเศร้าเสียใจ ซึ่งในความเป็นจริงแล้ว ความเศร้าไม่ได้หายไปไหน เพียงแต่ถูกกดข่มไว้เท่านั้น

บทส่งท้าย

ผู้เยียวยาก็ต้องการการเยียวยา

การจัดกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับความเศร้าโศกของผู้เข้าร่วม ย่อมส่งผลกระทบต่ออารมณ์ความรู้สึกของผู้จัดกระบวนการอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ และเมื่อกระบวนการรับฟังเรื่องเล่าของผู้เข้าร่วมแล้วเกิดความรู้สึกท่วมท้น กระบวนการสามารถร้องไห้ได้ เพียงแต่ต้องมีความรู้สึกตัวและตระหนักในบทบาทที่รับผิดชอบ นั่นคือการนำพาผู้เข้าร่วมให้ได้รับการเยียวยาคลี่คลาย ไม่จ่อมจมไปกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น

เครื่องมือที่จะช่วยให้กระบวนการสามารถ “อยู่” “ร่วม” และ “นำพา” เมื่อเกิดบรรยากาศของความเศร้า คือ สติและการตั้งแกน หรือ Grounding ซึ่งเป็นเครื่องมือที่เกี่ยวข้องกับความมั่นคงภายในของกระบวนการ เป็นทักษะที่ต้องฝึกฝนอยู่อย่างสม่ำเสมอ

นอกจากนั้น หลังจากจบกระบวนการแล้ว กระบวนการควรมีวิธีในการปลดปล่อยอารมณ์ความรู้สึก รวมถึงพลังงานที่ค้างค้ำ เรื่องเล่าต่างๆ ที่ได้ยินได้ฟัง และท้ายที่สุด คือ การถอดบทเรียนที่เกิดจากการจัดกระบวนการทุกครั้ง

การจะช่วยคนที่สูญเสียคนที่เขารักและผูกพัน ให้อายน้ำขำมหาสมุทรแห่งความเศร้าโศกด้วยตัวเองได้นั้น เราจำต้องว่ายนน้ำเป็นเสียก่อน และหากต้องเผชิญกับกระแสน้ำอันเชี่ยวกราก เราก็ต้องรู้ว่าเสื้อชูชีพอยู่ที่ไหน และจะเอาออกมาได้อย่างไร

เอกสารประกอบการเขียน

ภาษาไทย

จูเลีย ซามูเอล. (2017). *คู่มือหัวใจสลาย*. (วรรณนา วงษ์ฉัตร, ผู้แปล).

กรุงเทพฯ: โอ้มายก๊อด.

นงพงา ลิ้มสุวรรณ, นวนันท์ ปิยะวัฒน์กุล, และ สุวรรณ อรุณพงศ์ไพศาล.

(2550). Satir Model. *สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*. 52 (1). 1 –

7. ค้นจาก <http://www.psychiatry.or.th/JOURNAL/57-3/01->

Nongpanga.pdf

พระปณต คุณวฑูโณ (อิสรสกุล). (2553). *ผลของกิจกรรมเชิงพุทธที่เน้นธรรมะ*

เรื่องหลักกรรมและชีวิตหลังความตายต่อความเศร้าโศก ของผู้เคย

สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต).

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พระนครศรีอยุธยา.

สุวรรณนภา คำไร. (2554). *ปลูกความสุขกลางใจ : คู่มือการจัดกระบวนการ*

เรียนรู้เพื่อสุขภาวะทางปัญญา. กรุงเทพฯ : เครือข่ายพุทธิกา.

ภาษาอังกฤษ

Hospice & Palliative Care Minitoba. (2007). *Bereavement Volunteer*

Handbook 2007. Canada : Hospice. Retrieved from

[https://www.portailpalliatif.ca/Assets/bereavement%20volun](https://www.portailpalliatif.ca/Assets/bereavement%20volunteer%20handbook%20_hpcm2007_english_20081127165936.pdf)

[teer%20handbook%20_hpcm2007_english_20081127165936.](https://www.portailpalliatif.ca/Assets/bereavement%20volunteer%20handbook%20_hpcm2007_english_20081127165936.pdf)

pdf

John W.James and Russell Friedman. (2009). *The Grief Recovery*

Handbook :the action program for moving beyond death,

divorce, and other losses. New York : Harper-Collins.

การอบรม

โครงการชุมชนกรุณาเพื่อการอยู่และตายดี ปี 2. (ตุลาคม 2563). การจัด
กระบวนการ “เปลี่ยนความเศร้าเป็นเข้าใจ”. กรุงเทพฯ.

