





ในวาระสุดท้าย ที่ยัง *เบาใจ*

เพชร โต้วม

“สมุดเบาใจเป็นเหมือน
สมุดเล่มสุดท้ายในชีวิต
ที่ทุกคนน่าจะมีติดตัวไว้
เพราะสุดท้ายทุกคน
ก็ต้องมีวันสุดท้ายบนโลกใบนี้
เตรียมตัวไว้ ก็ไม่เสียหาย”

.....



‘สมุดเบาใจ’ ในมุมมองของ เปรี๊ยะ-เพชร โตอ่วม นักจิตวิทยา การให้คำปรึกษาอิสระวัย 37 ปี ผู้เชี่ยวชาญด้านการสร้าง การตระหนักรู้ในตนเอง เพื่อค้นหาศักยภาพที่มีและนำมา ประยุกต์ใช้ในการรับมือกับปัญหาต่างๆ อย่างมีสติรู้ และนักจิตวิทยาการให้คำปรึกษาอาสาสมัครในโครงการ บ้านหลังที่สอง มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ รวมถึงเธอยังเป็น นักคลื่นเสียงบำบัด (singing bowls sound therapy) และครูสอนโยคะมากระปรี้กระเปร่า

ย้อนหลังกลับไปเกือบสิบปีก่อน เปรี้ยวแต่งงานและติดตามสามี ไปใช้ชีวิตที่ฮ่องกง โดยใช้ความสามารถด้านภาษาทำงาน ‘ล่ามอิสระ’ ในโรงพยาบาลและศาล ให้บริการทั้งคนไทยและเทศที่ บังเอิญประสบปัญหาด้านสุขภาพ หรือทำผิดกฎหมายที่นั่น แต่ สื่อสารภาษาที่สองไม่คล่อง

เวลาผ่านไปเพียงปีเดียว เธอเผชิญ คลำพบก้อนที่หน้าอกและไม่ รอรีที่จะไปตรวจเช็กร่างกาย โดย ครั้งนั้นแพทย์วินิจฉัยว่าเป็นอาการ ที่สามารถเกิดขึ้นได้กับผู้หญิง ทุกคน และให้ตรวจติดตามทุก 6 เดือน ซึ่งเธอก็ปฏิบัติตามอย่าง เคร่งครัด กระทั่งเธอย้ายกลับมา อยู่เชียงใหม่ และไม่ลืมที่จะตรวจ ติดตามผลเหมือนเดิม แต่ที่ไม่ เหมือนเดิมก็คือ ผลการตรวจนั้น กลับพบว่าก้อนที่เธอเฝ้าตรวจ

ติดตามมาตลอด 3 ปีเต็ม นั้น มี ก้อนหนึ่งที่กลายเป็น ‘เนื้อร้าย’ เธอตัดสินใจผ่าตัดเต้านมออก ทั้งสองข้างอย่างเด็ดเดี่ยว และ เดินหน้าใช้ชีวิตที่เหลืออยู่อย่าง คุ่มค่าที่สุด

“ด้วยความที่รู้สึกว่าคุณชีวิตเราได้ทำ ในสิ่งที่อยากทำหมดแล้ว ไม่ว่าจะ เป็นการลองไปใช้ชีวิตในต่าง ประเทศ ได้เรียนสิ่งที่อยากเรียน ได้ทำงานในสิ่งที่เรียนมา ฯลฯ เหลืออย่างเดียวคืองานนักจิตฯ ที่เราใฝ่ฝันมาตลอด แต่เราไม่ได้ ทำเสียที่

“เพราะสมัยที่ตัดสินใจศึกษาต่อ ในระดับมหาวิทยาลัย จิตวิทยา เป็นหนึ่งในวิชาที่เราอยากเรียน พอๆ กับนิเทศศาสตร์ แต่ตอนนั้น เราเลือกเรียนนิเทศศาสตร์ สาขา วิชาการโฆษณา และพอออกมา

ทำงานจริงๆ งานโฆษณา กลับไม่ได้ตอบคุณค่าทางใจของเรา มากพอ

“กระทั่งเราได้มีโอกาสไปใช้ชีวิตที่ฮ่องกงและได้ทำงานล่าม เรามีความรู้สึกว่างานนั้นกลับช่วยชุบชูใจและให้คุณค่าทางใจมากกว่า เพียงแต่ตอนนั้นเราไม่รู้ว่า จะแบ่งขอบเขตของงานให้ดีได้อย่างไร ทำให้เรารู้สึกทุกข์อยู่บ่อยครั้ง เมื่อรู้สึกว่าตัวเองช่วยเขาได้ไม่มากพอ

“ยิ่งพอเป็นมะเร็ง ทุกอย่างก็ยิ่งชัดเจน เรารู้สึกว่าความตายมันอยู่แค่นี้เอง หากเราได้รับโอกาสที่สอง (second chance) เราอยากจะทำชีวิตที่เหลือให้มีคุณค่าที่สุด คุ่มค่าที่สุด นั่นเป็นเหตุผลหนึ่งที่ทำให้เราตัดสินใจศึกษาต่อในระดับปริญญาโท สาขาวิชา

จิตวิทยาการศึกษา คณะมนุษย-ศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่”

พัฒนาตัวเองเพื่อผู้อื่น

“จุดประสงค์แรกที่เราเรียนจิตวิทยา การศึกษาก็เพื่อพัฒนาตัวเองและทำความเข้าใจกับตัวเองก่อนว่า พื้นฐานของเรานั้นเป็นคนแบบไหน และคุณค่าในชีวิตที่เราให้ความสำคัญนั้นมีอะไรบ้าง สิ่งเหล่านี้จะทำให้เรารู้ที่มาที่ไปของตัวเอง และสามารถพัฒนาตัวเองจากความเป็นเราจริงๆ

“มันสำคัญมากๆ ที่เราทุกคนจะต้องรู้ว่า *เราคือใคร* ฉะนั้น ทุกครั้งในการบำบัดคนไข้ เราก็จะชวนให้คนไข้ทบทวนว่า *สุดท้ายแล้วเขาคือใคร* เพราะหลายครั้งในความเป็นมนุษย์ เรามักจะเอาตัวเองไปเทียบกับคนอื่นโดยที่

ไม่รู้ตัว การที่เรารู้ว่าเราคือใคร มันจะทำให้เราไม่ลองล่อยอยู่ข้างนอกว่า เราไม่ได้เป็นแบบนั้น เราไม่ได้เป็นแบบนี้ และนี่เองที่ทำให้การเป็นนักจิตวิทยาการให้คำปรึกษาในวันนี้ตอบคุณค่าทางใจของเรา โดยที่ไม่ได้ทำให้เราทุกข์ใจ

เหมือนบทบาทต่างๆ ในอดีต เพราะเราสามารถแบ่งได้อย่างชัดเจนว่า หน้าทีของเรา คือ การทำหน้าที่รับฟังและให้คำปรึกษา แต่สุดท้ายคนใช้นั้นต้องกลับไปเผชิญความรู้สึกหรือความคิดต่าง ๆ นั้นเอง”







สู่ครอบครัว ‘เบาใจ’

“ย้อนกลับไปเมื่อ 3 ปีก่อน ขณะที่ยังเรียนปริญญาโทอยู่ เปรี๊ยวเข้าอบรมทักษะการใช้ ‘ไฟ่ฤดูฝน’ (Rainy Card) กับทางเบาใจ Classroom จึงได้รู้จักกับ กอเตย (ปัญญาดา ผ่องนพคุณ) เป็นครั้งแรกและติดตามเขามาเรื่อยๆ กระทั่งเราได้เข้าร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับการทบทวนชีวิตว่า ถ้าเราตายแล้ว...ยังมีอะไรอีกบ้างที่เรายังไม่ได้ทำ นั่นเองที่เราได้รู้จักสมุดเบาใจเป็นครั้งแรกและได้รับสมุดเบาใจกลับบ้าน

“ครั้งแรกที่เปิดอ่าน จำได้ว่าสมุดเบาใจให้ทั้งพลังและสันสະเทือนข้างในพอสมควร ด้วยความที่เราเพิ่งผ่านการเป็นมะเร็งมา ตอนนั้นเข้าใจไปเองว่าเราน่าจะกลัวตาย จึงยังไม่กล้าเขียนอะไรลงไป ทั้งที่ลึกๆ เราอยากเขียนนะ รู้สึกว่าเป็นเครื่องมือเตรียมตัวที่ดี เพียงแต่ยังไม่ใช่ตอนนี้ เรายังไม่พร้อมจะจินตนาการไปถึงวันนั้น

“สมุดเบาใจจึงถูกวางทิ้งไว้อยู่
พักใหญ่ จนได้มาทำงานเป็นนักจิต
วิทยาการให้คำปรึกษาอย่างจริงๆ
จริงๆ หลังสถานการณ์โควิดเริ่ม
เบาลง ตอนนั้นเรารู้สึกว่าชีวิต
เราได้ทำทุกอย่างที่อยากจะทำ
แล้ว กอปรกับช่วงนั้นสามีของ
เพื่อนสนิทคนหนึ่งเสียชีวิตอย่าง
กะทันหัน การไม่ได้เตรียมตัว
อะไรไว้เลยทำให้เราได้เห็นถึง
ความยุ่งยากวุ่นวายของคนที่ยัง
อยู่ นั่นเองที่ทำให้เรารู้สึกว่า
น่าจะถึงเวลาแล้วที่ต้องนัดกอดเตย
เพื่อทำสมุดเบาใจสักที”

วางแผนความตาย

“หนึ่งในบริการของ ‘เบาใจ แฟมิลี’
ซึ่งจะให้คำปรึกษาวางแผนการ
เตรียมตัวตาย โดยใช้สมุดเบาใจ
เป็นเครื่องมือหลัก และกอดเตย

**สมุดเบาใจ
ยังช่วยให้เราได้
กลับมาทบทวนว่า
เราใช้ชีวิตอย่างมี
คุณค่ามากพอ...
ตามที่เราอยาก
ให้ชีวิตเป็นหรือยัง**

ทำหน้าที่คล้ายนักบำบัดเฉพาะ-
ทาง ค่อยๆ ไกด์ไปตามคำถาม
ซึ่งพอทำเสร็จเราก็รู้สึกได้เลยว่า
สมุดเบาใจนั้นไม่ได้มีประโยชน์
แค่ที่เราจะเตรียมตัวสำหรับช่วง
สุดท้ายของชีวิตอย่างไร แต่
สมุดเบาใจยังช่วยให้เราได้กลับมา
ทบทวนว่า **เราใช้ชีวิตอย่างมี
คุณค่ามากพอ...ตามที่เราอยาก
ให้ชีวิตเป็นหรือยัง**



“เปรียบเชื่อว่า การตายดี หมายถึง เราจะต้องผ่านการใช้ชีวิตที่ดีในแบบของเรามาแล้ว หากตอนที่มีชีวิตอยู่เราใช้ชีวิตได้ไม่ดี วันที่เราจะจากไป คงจะเป็นภาวะที่...จะไป

ก็ไปไม่ได้ ห่วงข้างหลังเหลือเกิน แต่ก็ทำอะไรไม่ได้ เพราะสภาพร่างกายไม่ได้เอื้อแล้ว ซึ่งสมุดเบาใจช่วยกระตุ้นเตือนเราในเรื่องนี้มากๆ



“ระหว่างที่ทำสมุดเบาใจไป มันทำให้เราได้เห็นตัวเองชัดเจนขึ้นว่า จากเดิมที่เราคิดว่าตัวเองกลัวตาย แต่จริงๆ นั้นเราไม่ได้กลัวตาย แต่เรากลัวการสูญเสีย ด้วยความที่พอมองย้อนกลับไปทุกช่วงชีวิต เราจะรู้สึกว่าคุณชีวิตของเราดีจัง ดีในแง่ของการได้ใช้ชีวิตในแบบที่อยากทำ อยากเป็น ได้ลองทำสิ่งใหม่ๆ ได้ใช้ชีวิตอย่างคุ้มค่า ยิ่งพอเราได้มาทำงานด้านจิตวิทยา เราก็ยิ่งรู้สึกว่าชีวิตของเรามีค่ามาก และนั่นทำให้เรากลับไปทวงแหวนชีวิตนี้มากเกินไป...

“เราได้เห็นว่าคุณตัวเองยังมีชุดความคิดที่ไม่อยากให้มีใครตาย ไม่อยากสูญเสียอะไรหลายอย่าง แม้กระทั่งโมเมนต์ดีๆ อย่างการไปพบเจอเพื่อนรัก หรือการได้อยู่กับคนรัก เราก็ยังอยากให้มีโมเมนต์นั้นอยู่กับเราให้ยาวนานที่สุด

ความคาดหวังนี้แหละ ที่เป็นเหมือนดาบสองคม และหันกลับมา ทำร้ายเราให้เจ็บปวด

เราได้เห็นถึงความคาดหวังของตัวเอง ซึ่งความคาดหวังนี้แหละที่เป็นเหมือนดาบสองคม และหันกลับมาทำร้ายเราให้เจ็บปวดเวลาที่ไม่ได้เป็นไปตามที่หวัง พอเรารู้ทันตัวเองมากขึ้น เราก็จะกลับมาอยู่กับปัจจุบัน และทำความเข้าใจว่าไม่มีอะไรที่จะเป็นไปตามที่เราคาดหวังได้ทุกอย่าง เมื่อไรที่มีความคาดหวัง สิ่งที่เราต้องทำคือเตรียมรับมือกับความผิดหวังให้ได้”



ความตายเป็นของทุกคน

“การนั่งทำสมาธิเบาใจในวันนั้นก็ยังมีบางคำถามที่เรายังไม่สามารถตอบตัวเองได้ และขอกอเตยกลับไปปรึกษาสามีก่อนว่าเขาอยากให้เป็นอย่างไร โดยเฉพาะพาร์ตที่เราจัดการตัวเองไม่ได้แล้ว และคนใกล้ตัวจะต้องเป็นคนตัดสินใจแทน พาร์ตนี้ช่วยให้เราไม่เอาตัวเองเป็นที่ตั้งเพราะคนที่จากไปคือเรา และตอนนั้นเราคงจะรับรู้อะไรไม่ได้แล้ว ในขณะที่คนที่ต้องจัดการและตัดสินใจแทนเราทุกอย่างก็คือสามี

“ด้วยความที่สามีของเปรี๊ยเป็นลูกครึ่งและไม่มีครอบครัวอยู่ที่เมืองไทย หลังจากเราจากไป เขาคงต้องจัดการทุกอย่างเองคนเดียว จึงเป็นเรื่องสำคัญมากที่จะต้อง

คุยกัน และเราก็ได้รู้ว่า ในมุมมองของเขาอยากให้มีพิธีกรรมบางอย่างให้รู้สึกว่ามันจบลงแล้ว และเราได้จากเขาไปแล้วจริงๆ นั่นจึงทำให้เราตัดสินใจบริจาคเพียงอวัยวะ ส่วนร่างกายก็เข้าสู่พิธีกรรมทางศาสนาตามที่มีเห็นสมควร

“หากพิจารณากันดีๆ จะพบว่าสมาธิเบาใจนี้แบ่งออก 2 พาร์ตอย่างชัดเจน พาร์ตแรกๆ จะชวนให้เราได้ทบทวนว่า เราได้ใช้ชีวิตได้ดีหรือยัง ในขณะที่พาร์ตหลังๆ จะเป็นการวางแผนช่วยให้ ‘คนที่ยังอยู่’ รู้ว่าจะต้องจัดการอะไรอย่างไรบ้างเมื่อเราจากไป หรือพูดง่ายๆ ก็คือสมาธิเบาใจไม่ได้ช่วยแค่เรา แต่ยังช่วยให้คนข้างหลังเราได้เตรียมตัว อย่างน้อยก็ช่วยให้เขาได้ก้าวผ่านกระบวนการของการสูญเสียและโศกเศร้าไปได้ดีขึ้น

แต่ไม่ได้หมายความว่า จะง่ายขึ้น
นะ เพียงแต่เขาจะได้เรียนรู้ที่จะ
ผ่านไปแบบของเขา และเชื่อว่า
การจากลาของเราน่าจะสมเหตุและ
ดีสำหรับ ‘เรา’ ซึ่งจากไปและ ‘เขา’
ที่ยังอยู่”

เบาใจทั้งคนอยู่และคนจาก

“สำหรับเปรี้ยว สมุดเบาใจไม่ต่าง
อะไรจากสมุดพกชีวิตของคน
คนหนึ่ง ที่บอกว่า เราคือใคร เราได้
ใช้ชีวิตแบบไหน อะไรที่สำคัญกับ
ชีวิตเราบ้าง และเราอยากจากไป
แบบไหน รวมถึงยังวางแผนช่วย
คนที่อยู่อย่างไร ซึ่งทั้งหมดนี้ล้วน
นำไปสู่ ‘การตายดี’ ที่เราทุกคน
สามารถเข้าถึงได้

“เพียงแค่เรารู้ว่า *เราคือใคร* และ
คุณค่าในชีวิต หรือ *ความหมาย*
ในชีวิตของเราคืออะไร สองสิ่งนี้





จะทำให้เรารู้ว่า เราเกิดมาเพื่ออะไร
อะไรคือ *Life Mission* หรือ สิ่งที่เรา
จะต้องทำในชีวิตนี้ เมื่อได้รู้แบบนั้น
แล้ว เราจะได้ใช้ชีวิตตาม *Mission*
นั้นๆ และเมื่อถึงวันที่เราต้องจากไป
เราก็จะสามารถจากไปอย่างสง่างาม
โดยไม่มีอะไรติดค้างคาใจ

“ถึงวันนี้เปรียบมองว่า ชีวิตเราอยู่
ในวาระสุดท้ายของชีวิตแล้ว เพราะ
เราได้ทำในสิ่งที่อยากทำหมดแล้ว
เพียงแค่วันนี้เรายังมีแรงกาย
แรงใจ และอยากใช้มันอย่างมี
คุณค่าที่สุด ผ่านการได้ออกไป
ทำงานร่วมกับคนใช้ ชวนให้เขา
กลับมาทบทวนตัวเอง ทำความ
เข้าใจตัวเอง และใช้ชีวิตในฐานะ
มนุษย์ได้แบบตรงไปตรงมา จริงใจ
กับตัวเองที่สุด เพื่อสุดท้ายแล้ว
สิ่งเหล่านี้จะนำพวกเขาไปสู่การ
จากไปในแบบที่เขาต้องการ...” 