

ฟัง สร้าง สุข

โดย ธนากรจิตอาสา

Listen
with
your
Heart





MORNING



SIP



SIP



Hi



บทที่ 3

ได้เวลา
ลงมือ... ฟัง

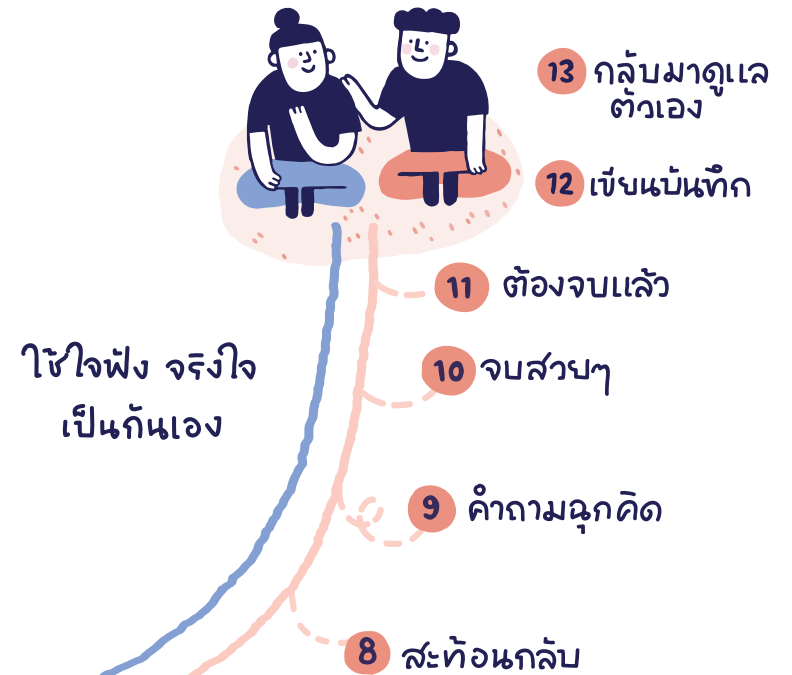


เราผ่านแนวคิดทฤษฎีเรื่องการฟังมาแล้ว ทีนี้ลองจินตนาการว่าตอนนี้เรากำลังนั่งอยู่ตรงหน้าเพื่อนที่กำลังร้องไห้ หรือแม่ของเราเองที่เพิ่งขัดใจกับพ่อมาสด ๆ ร้อน ๆ แม้จะรู้ว่าเราไม่สามารถเข้าไปจัดการแก้ปัญหาแทนเขาได้ในทันที แต่ในวินาทีนี้ การฟังจะช่วยดูแลใจคนตรงหน้าเราได้บ้าง แล้วเราจะเริ่มต้นอย่างไรละ เพื่อให้คนที่มีความรู้สึกเบาใจ จะนั่งฟังอย่างเดียวยเลย หรือชวนเขาคุยแบบไหนก่อนดี



ก้าวเข้ามาใกล้ขึ้นอีกนิดว่า หากการฝึกฟังในที่นี้มีเป้าหมายเพื่อฝึกฝนและพัฒนาตนเองของคนฟัง และเพื่อให้คนเล่าได้ระบายสิ่งที่ค้างคั่งอยู่ในใจออกมา ปลดปล่อยความทุกข์ให้จางคลายลง เชื่อมโยงกับพลังงานชีวิต และพลังสร้างสรรค์ในการแก้ปัญหาของตนเอง

เราจะใช้การฟังมาดูแลความสัมพันธ์และเยียวยาใจของคนรอบข้าง รวมถึงใจของเราเองได้อย่างไร เรื่องนี้เรามีคำตอบด้วยการชวนทุกคนลงมือฝึกการเป็นผู้ฟังด้วย 13 ขั้นตอนง่ายๆ¹ ต่อไปนี้



¹ อาสาสมัครกลุ่มดาวเหนือ, คู่มือฝึกเป็นผู้ฟัง ใต้ระบายคลายใจ, กรุงเทพมหานคร. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2561. (อัดสำเนา)

1 เตรียมตัวเอง

การดูแลตัวเองเป็นพื้นฐานสำคัญของการฟัง เหมือนแม่ครัวที่ต้องหมั่นลับมีดอยู่เสมอ

ในขั้นพื้นฐาน เราสามารถเตรียมตัวเอง 1 วัน หรือ 1 สัปดาห์ล่วงหน้าก่อนที่เราจะไปรับฟัง โดยฝึกภาวนาในรูปแบบต่างๆ เช่น นั่งภาวนา เดินภาวนา หากเรามีเรื่องไม่สบายใจที่คุกรุ่นอยู่ภายใน เราอาจจะนัดปรับทุกข์กับเพื่อน หรือใช้การเขียนบันทึกส่วนตัว เพื่อถ่ายทอดเรื่องราวในใจออกมา เพื่อวางเรื่องของเราลงก่อน

ห้านาทีก่อนเริ่ม เป็นช่วงเวลาที่เราพาใจกลับมาอยู่กับตัวเอง หายใจเข้า-ออกลึกๆ ตบๆ ตัวเองดูว่าง่วงไหม ขยับปรับท่านั่ง ผ่อนคลายร่างกายให้สบาย ตรวจสอบความรู้สึก เตรียมความมั่นใจ

หากเราไม่พร้อม ร่างกายหรือจิตใจไม่ไหว ก็อาจจะเลื่อนนัดออกไปก่อน คนฟังสามารถปฏิเสธได้ คนฟังสามารถมีพื้นที่ส่วนตัว ซึ่งเป็นที่ปลอดภัยของตัวเองได้



2 สำรวจเป้าหมาย

สำรวจบทบาทของการฟังว่าเป็นลักษณะไหน เป็นคนที่ไม่รู้จักกันมาก่อน เป็นเพื่อน เป็นคนสนิท หรืออื่นๆ

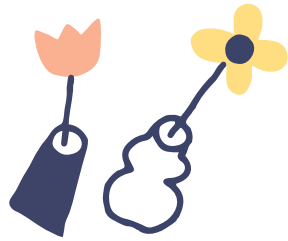
สำรวจตัวเอง ฟังเสียงภายในใจเรา ว่าเรามีความคาดหวังในใจอย่างไร เช่น ต้องการให้เขาได้ระบาย ต้องการให้เขาแก้ปัญหาได้ ต้องการช่วยให้เขาทุกข์น้อยลง ฯลฯ

ในบางครั้งเราอาจจะเจอคนที่พร้อมจะเล่าเรื่องราวอดีตออกมาในทันที และบางครั้งเราอาจจะเจอคนที่พูดน้อย ไม่รู้ว่าจะสื่อสารความในใจออกมาอย่างไร แล้วตัวเราจะตั้งเป้าหมายสำหรับสองกรณีนี้อย่างไร

เราตั้งเป้าหมายให้สอดคล้องกับความเชื่อพื้นฐาน เช่น หากเราต้องการให้คำแนะนำเขา ต้องการช่วยเขาแก้ปัญหา ลองสำรวจดูว่าลึกๆ เราเชื่อหรือไม่ว่ามนุษย์ฉลาด มีปัญญาที่จะหาทางออกด้วยตัวเองได้ การช่วยเหลือของเรายังยิ่งยกว่าไหม ถ้าสนับสนุนให้เขาค้นพบขุมทรัพย์และพลังภายในของเขาเองได้

และสิ่งที่สำคัญที่สุดสำหรับเราในการฟังครั้งนี้คืออะไร การหมั่นทบทวนตัวเองเป็นเรื่องจำเป็น เพื่อให้เราไม่หลุดไปจากเส้นทางการเติบโตเมื่อเราสามารถวางใจให้เหมาะสม ทั้งคนฟังและคนเล่าจะได้รับของขวัญที่พิเศษล้ำค่าไปพร้อมๆ กัน

ความเชื่อ ที่เป็นพื้นฐานสำคัญ ในการฟัง



- มนุษย์ดี มีความรัก ความปรารถนาให้คนอื่นมีความสุข ฉลาด มีปัญญา
- ประสบการณ์เจ็บปวดและสูญเสียในอดีตส่งผลต่อการแสดงออกในปัจจุบันทำให้เกิดข้อจำกัด แบบแผน แบ่งแยก และตัดขาดจากคนอื่น
- มนุษย์เรามีกลไกของร่างกายในการเยียวยาตนเองหรือเทออก เช่น ร้องไห้ หัวเราะ หาวนอน ต้วลั่น เหงื่อออก มือเย็น พุดรัวๆ แต่การพยายามควบคุมร่างกายที่เราถูกปลูกฝังมา ทำให้ความเจ็บปวดยังคงฝังอยู่
- การฟังเป็นเหมือนการมอบของขวัญให้เพื่อน เป็นพื้นที่ที่กว้างใหญ่ ปลอดภัย และเชื่อมโยง

3 สร้างความสัมพันธ์



เป็นช่วงเวลาให้คนสองคนที่อาจจะรู้จักหรือไม่รู้จักกันมาก่อนได้ปรับจูนเข้าหากัน เป็นช่วงที่เราเปิดพื้นที่ให้เขา เปิดใจให้เราได้ว่าเราพร้อมจะอยู่ตรงนี้อย่างเต็มที่

เริ่มต้นด้วยการสังเกตร่างกาย เช่น สังเกตการนั่งของคนฟังและคนเล่าให้อยู่ในระบะที่ที่เหมาะสม ไม่ห่างจนห่างเหิน และไม่ใกล้จนอึดอัด ทิศทางการนั่งของคนเล่ามีมุมมองที่สบาย ไม่อวกแวก ไม่มีสิ่งรบกวน ไม่อึกทึก และมีบรรยากาศผ่อนคลาย

สำหรับคนแปลกหน้าก็เริ่มแนะนำตัวแบบสบายๆ ทำความรู้จักพื้นฐานกันก่อน บ้านเกิดอยู่ที่ไหน ขออนุญาตตามอายุ และบอกระยะเวลาในการพูดคุย เท่าทันความคิดว่าอย่าตัดสินกันแค่ภาพที่เห็นแต่เพียงภายนอก

จากนั้นบอกเจตนาของการฟังในครั้งนี้ สร้างพื้นที่ปลอดภัยว่าจะเก็บรักษาเรื่องที่ได้ยินเป็นความลับ เราอาจจะสำรวจและบอกความรู้สึกกันเล็กน้อย เพื่อเชื่อมโยง หรือชวนกันกลับมาอยู่กับตัวเอง หายใจด้วยกันสักครู่หนึ่ง

ตัวอย่างบทสนทนาสร้างความสัมพันธ์ เช่น

“วันนี้เราตั้งใจมาฟัง เธอมีเรื่องอะไรในใจ อยากเล่า อยากระบายให้ฟังก็ได้นะ ความสุข ความทุกข์ เล่าได้หมดเลย เราจะเก็บเป็นความลับ”

“เราคิดว่าการฟังเป็นเรื่องสำคัญ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรที่คิดวนเวียนอยู่ข้างใน เรื่องที่ยังไม่คลี่คลาย คิดแล้วคิดอีก พอได้เล่าออกมาแล้วอาจจะโล่ง สบาย และเห็นทางออกมากขึ้น วันนี้เรามาฝึกเป็นคนฟัง ฟังแบบไม่ตัดสิน ฟังเพื่อให้เกิดความเข้าใจ เธอจะเล่าอะไรให้ฟังก็ได้ ได้ยินแบบนี้แล้วตอนนี้เธอรู้สึกยังไง”



ท่าทีการฟัง ช่วยสาน ความสัมพันธ์



สิ่งที่สำคัญที่สุดคือ สภาวะภายในของคนฟัง การสร้างพื้นที่ปลอดภัย และพื้นที่ของความไว้วางใจขึ้นมา ซึ่งเป็นพื้นที่ที่มองไม่เห็น แต่สัมผัสได้ ลองนึกถึงเวลาที่เรายู่ใกล้ใครสักคนแล้วรู้สึกอบอุ่นในหัวใจ เราสามารถบ่มเพาะความอบอุ่นนี้ขึ้นมาในใจของเรา และแบ่งปันให้กับคนรอบข้างได้เช่นกัน

“อยู่สบายๆ” อยู่กับคนตรงหน้า
ว่างๆ เตรียมพร้อม ใจฟัง
น้ำเสียง แววตาที่จริงใจ ปลอดภัย
พยักหน้า เป็นการสื่อว่าเข้าใจ
ส่งเสียงตอบเบาๆ “ฮืมๆ”
ยืดหยุ่น ทำตัวเป็นธรรมชาติ เป็นกันเอง



ไม่จดบันทึก ไม่เล่นปากกา
ไม่ทำอย่างอื่น นอกจาก “ฟัง”
ไม่พูดขัด พูดแทรก
ไม่ถามขัดจังหวะการเล่า ไม่หันหน้าหนี

สำรวจท่าที การฟังของเรา ว่าเป็นแบบไหน



เราสามารถเปรียบเทียบท่าทีการฟังของเราเป็นอุปมาอุปไมยได้ เพื่อเป็นตัวช่วยให้เราฝึกฝนตัวเอง หรือให้เรา มีหลักง่ายๆ ที่จะกลับมาเวลาที่เกิดความขัดแย้ง

ฟังเหมือนภูเขา

ภูเขาหนักแน่น มั่นคง ไม่ว่าอีกฝ่ายจะมาเป็นลมเย็นหรือพายุโหมกระหน่ำ ภูเขาก็กังคงเป็นภูเขา เป็นบ้านหลังใหญ่ ที่มีต้นไม้ มีสัตว์ป่าน้อยใหญ่อิงอาศัยกันอยู่ ภูเขา มีความอุดมสมบูรณ์อยู่ภายใน

ฟังเหมือนต้นไม้

ต้นไทรต้นใหญ่เป็นที่พักพิงในยามที่เหนื่อยล้า ผู้คนสามารถแวะเวียนมาพักเหนื่อย มาปลูกดอกไม้ รดน้ำต้นไม้ ถัดไปยังมีลำธารเล็กๆ ไ่ว้สำหรับเล่นน้ำให้เย็นใจ

ฟังเหมือนพื้นที่ว่าง

สำหรับคนที่มีความทุกข์มากๆ ความรู้สึกท่วมท้น เปรียบเหมือนห้องรกๆ ที่เจ้าของห้องเองก็ไม่สามารถหาของอะไรเจอได้ เราให้เขาหุบยืมพื้นที่ว่าง คนเล่าสามารถถ่ายทอดเรื่องราวต่างๆ ออกมากองไว้ก่อน เพื่อจะเลือกเอาของที่ไม่ต้องการออกไป และเก็บข้าวของที่ต้องการเข้าทำให้เป็นระเบียบใหม่

ฟังเหมือนสักขีพยาน

สักขีพยานปรากฏตัวขึ้น เข้าหาความทุกข์ และเป็นพยานให้กับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น มุ่งตรงเข้าสู่ประสบการณ์ที่แท้จริงของคนที่เราไปรับฟัง รับรู้ผ่านประสบการณ์ตรง ไม่ได้รับรู้ผ่านการคิด การอ่าน หรือฟังต่อๆ กันมา

ฟังเหมือนเป็นภาชนะ

ภาชนะใหญ่ที่รองรับได้ทุกอารมณ์ความรู้สึก และมีจุดด้านล่างที่สามารถเปิดออกได้เมื่อต้องการระบายเรื่องที่ฟังมาออกไป ไม่สะสมเรื่องทั้งหลายๆ คนไว้ด้วยกัน

แต่แต่ละคนมีจุดเด่น มีธรรมชาติที่ไม่เหมือนกัน การฟังก็เช่นเดียวกัน เมื่อเราเข้าใจตัวเองมากขึ้น เราก็จะฟังได้ดีขึ้นด้วย สิ่งสำคัญคือการรู้จักสังเกตธรรมชาติของตนเอง สังเกตคนที่อยู่ตรงหน้าเรา เราอาจจะรู้สึกสนิทสนมคุ้นเคย และเข้าใจได้ดีกับคนที่มีธรรมชาติคล้ายเรา ในขณะที่เดียวกัน เรายังสามารถเรียนรู้ได้อีกเยอะจากคนที่ธรรมชาติแตกต่างจากเรา

4 คำถามเปิดชวนคุย



การตั้งคำถามส่วนใหญ่จะเป็นคำถามแบบปลายเปิด เพื่อให้คนเล่ามีอิสระที่จะตอบอะไรก็ได้ที่อยู่ในใจ

เริ่มจากคำถามเกริ่นนำแบบกว้างๆ สำหรับคนที่มีความอึดอัดในใจพร้อมที่จะระบาย แต่ถ้าเขายังนึกไม่ออก หรือยังไม่พร้อมจะเล่า ก็ค่อยเคลื่อนไปสู่คำถามเปิดประเด็น และคำถามลงลึกตามลำดับ

คำถามเกริ่นนำแบบกว้างๆ



- “สบายดีไหม ชีวิตตอนนี้เป็นยังไงบ้าง”
- “กินข้าวมาแล้วยัง”
- “เดินทางมาลำบากไหม”



คำถามเปิดประเด็นผิวๆ

- “ตอนนี้สนใจเรื่องเกี่ยวกับอะไร”
- “วันหยุดที่ผ่านมา ทำอะไรบ้าง”
- “ชีวิตช่วงนี้มีความสุขหรือเปล่า”
- “อยากเรียนด้านไหน” หรือ “อยากทำงานอะไร”
- “อะไรที่ทำให้เธอหัวเราะได้ทุกครั้งที่”



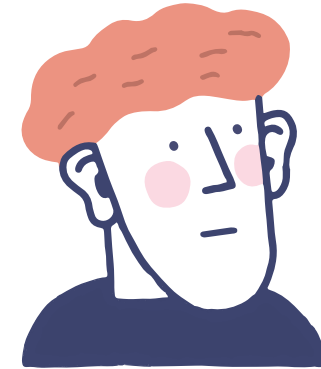
คำถามลงลึก

อาจจะประกอประกอ โดยการถามว่า “ขอถามเรื่องส่วนตัวได้ไหม”

- “ช่วงนี้มีเรื่องอะไรไม่สบายใจ เล่าให้ฟังได้ไหม”
- “อะไรเป็นสิ่งที่รู้สึกกลัวที่สุด”
- “ใครเป็นแรงบันดาลใจในชีวิต”
- “เห็นตัวเองในอีก 10 ปีข้างหน้าเป็นยังไง”
- “ความท้าทายที่สุดในชีวิตคืออะไร”

บางครั้งคนเล่าก็เป็นคนพูดน้อยมาก ๆ อาจจะเพราะไม่มีเรื่องจะเล่า หรือไม่รู้จะเล่าอย่างไร เราสามารถลองประกอประกอด้วยวิธีการต่างๆ เช่น

5 ช่วงเงียบ



- ใช้เรื่องของเราเพื่อให้เขาเปิดเรื่องของเขา “เมื่อวานไปดูหนังมา เศร้ามาก แอบรู้สึกเหมือนเป็นเรื่องของเราเองเลย แล้วช่วงนี้เธอก็ได้ดูหนังบ้างไหม ชอบหนังแนวไหน”
- บอกประโยชน์ของการระบาย “เมื่อก่อนเราก็ไม่ค่อยพูดกับใคร แต่พอได้ระบายออกมาแล้วโล่ง สุขภาพก็ดีขึ้น กินยาน้อยลง เธออยากลองไหม เผื่อจะดีขึ้น”
- เช็คว่าเขาสะดวกใจที่จะคุยกับเราไหม “ถ้าเธอไม่รู้จะพูดอะไร ฉันเรากลมได้ไหม” กรณีนี้คนฟังควรมีคำถามที่น่าสนใจไว้มาก ๆ

บางครั้งคนเล่าก็เป็นฝ่ายถามกลับ อยากได้คำตอบหรือคำแนะนำจากเราทันที คนฟังสามารถตอบคำถามได้เท่าที่จำเป็น หรือแสดงความรู้สึกของคำถาม แล้วตั้งคำถามกลับไป

ถาม “เธอคิดว่าฉันควรจะทำยังไง” “หนูย้ายบ้านออกไปเลย ดีไหมพี่” “แกว่าฉันเลือกแบบไหนดี”

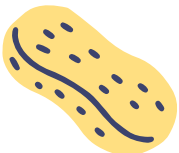
ตอบ “เธอกำลังสับสนใช่ไหม” “เธอคิดทางออกไว้แบบไหนบ้าง” “มีใครแนะนำที่เรื่องนี้ได้บ้าง”

ถาม “เล็ก ๆ ไปเล่นน่าจะดีกว่าใช่ไหม”

ตอบ “เธอกำลังเสียใจใช่ไหม”

ถาม “พี่เข้าใจหนูใช่ไหม”

ตอบ “เราอยากเข้าใจเธอนะ” (บอกความต้องการที่แท้จริง)



พอพูดคุยไปได้สักระยะหนึ่ง เรื่องราวเริ่มลงลึก คนเล่าจะเหมือนได้ทำงานภายในอย่างหนัก เป็นการเดินทางที่ลึกเข้าไปภายในตนเอง ทบทวนถึงประสบการณ์ที่ผ่านมาหลาย ๆ เหตุการณ์ หรือกำลังสับสน อยู่ตรงทางแยกหลายเส้นทาง อาจจะมีช่วงเวลาที่คนเล่าเงียบไป นาน คนฟังมีหน้าที่ประคองความเงียบ รอ ทำให้เกิดบรรยากาศที่อบอุ่น ให้คนเล่ารู้สึกไม่ได้อยู่คนเดียว

ช่วงนี้เราก็สามารถฟังเสียงของความเงียบได้โดยไม่ต้องตัดสินใจ ไม่ต้องพยายามผลักดันใด ๆ เพียงแค่วางใจ และรอเพื่อคนที่อยู่ตรงหน้าเรา

คนเล่าอาจจะตัดสินใจเองว่าจะไปทางไหนต่อ หรือในจังหวะที่เหมาะสม คนฟังสามารถขยับตัวเข้าไปใกล้ ทบทวนสิ่งที่ได้ยินก่อนหน้า หรือตั้งคำถามเพื่อชวนให้คนเล่าเคลื่อนการเดินทางต่อ

6 น้ำตาท่วม



การร้องไห้เป็นวิถีธรรมชาติที่ร่างกายใช้เยียวยาตัวเอง การอยู่กับคนร้องไห้คือการสนับสนุนให้น้ำตาเขาออกมาอย่างเป็นธรรมชาติ ไม่ขัดขวาง ไม่ปิดกั้น เมื่อคนเล่าเริ่มมีน้ำตาเริ่มขึ้นมา ให้เราช้าลง และสังเกตว่าคนเล่ามีท่าทีกับน้ำตาอย่างไร ตัวอย่างเช่น

- สำหรับบางคน ต้องการการกระเียบเข้าไปนั่งใกล้มากขึ้น สัมผัสที่หน้าตัก โไหล่ หรือบิบบมือเบาๆ น้ำตาเขาจะไหลออกมาได้ดีขึ้น
- สำหรับบางคน การร้องไห้เป็นเรื่องปกติ และต้องการกระดาศหิซซุเพื่อซับน้ำตา จะได้ร้องไห้ได้เต็มที่
- สำหรับบางคน น้ำตาคือความอ่อนแอ การส่งกระดาศหิซซุทำให้เขารู้สึกไม่ดีกับตัวเอง

- สำหรับบางคน ช่วงเวลาที่ร้องไห้เป็นช่วงเวลาส่วนตัวมาก เพียงแค่นั่งอยู่ตรงนั้น ให้รู้ว่าเราอยู่ตรงนี้ ไม่ต้องพยายามทำอะไรทั้งนั้น

กรณีทั่วไป เมื่อคนเล่าได้ร้องไห้ ได้ระบายออกมาแล้ว ความคุกรุ่นอัดแน่นภายในใจก็จะเบาบางลง เหมือนม่านหมอกที่มัวชั่วได้จางคลายลง เขาจะมีความสามารถในการจัดการกับปัญหาได้ดียิ่งขึ้น แต่ในกรณีที่คนเล่ามีน้ำตาท่วม สะอื้นไม่หยุด หลุดจากปัจจุบันกลับไปอยู่ในเหตุการณ์สะเทือนขวัญร้ายแรงในอดีต ไม่มีความรู้เนื้อรู้ตัว คนฟังอาจจะสัมผัสตัว บิบบนวดมือ หรือลูบหลังด้านหลังท้ายทอยเบาๆ เพื่อชวนเขากลับมาอยู่ในปัจจุบัน (กรณีรุนแรง แนะนำให้ปรึกษานักวิชาชีพต่อไป)



7 คนฟังกระเด็น



กระเด็นในที่นี้หมายถึงคนฟังหลุดออกจากการเป็นคนฟัง เช่น

- ฟังแล้วอินมาก เกิดความรู้สึกร่วมอย่างท่วมท้น เสร้าก็ร้องไห้ไปด้วย หรือโกรธก็โมโหขึ้นตามไปด้วย เราจะเรียกว่า จมน้ำไปด้วยกัน ไม่มีหลัก
- เสียงในหัวดังมาก เป็นเสียงตัดสิน หรือมีอคติกับเรื่องที่ฟัง “มันเฟค” “มันไม่ใช่” “กูไม่เชื่อ”
- ฟังแบบอยากรู้ อยากเห็นมาก ถามแต่เรื่องที่เราอยากรู้ ไม่ใช่เรื่องที่เขาอยากเล่า หรือถามเพื่อให้เราเข้าใจไม่ใช่ถามเพื่อให้เขาเข้าใจตัวเอง
- ตั้งใจฟังมาก มากจนปวดหัว ตึงต้นคอ บ่า ไหล่ เช่น พยายามจับประเด็นตลอดเวลา พยายามควบคุมไม่ให้ตัวเองสอ พยายามคิดคำถาม

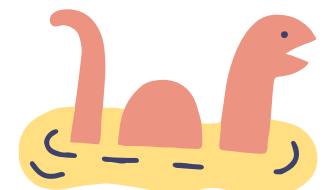
- ทนไม่ไหว อยากช่วยแก้ปัญหาให้เลย ในหัวมีแต่ความคิดว่าจะแก้ปัญหาอย่างไรดี คิด ๆ ๆ
- นึกถึงแต่เรื่องของตัวเอง เช่น เรื่องนี้เราเคยเป็นมาก่อน เคยผ่านมาก่อน อยากหรือไม่อยากให้เขาเป็นเหมือนเรา

การกระเด็นเป็นเรื่องธรรมชาติ เพียงแค่เรารู้ว่าเรากระเด็น เราก็กลับมารู้สึกตัว และพาตัวเองมาอยู่กับปัจจุบัน อยู่กับการฟัง อาจจะใช้วิธีการหายใจเข้าหายใจออกลึก ๆ ผ่อนคลาย บีบมือ บีบแขน บีบขาตัวเองเบา ๆ หรือกลับมาสบตาคนเล่า ก็ช่วยพาเรากลับมาได้ดี

เราอาจจะมีวิธีการจูนตัวเองในแบบของเราตลอดช่วงเวลาที่ฟัง เช่น หมั่นรู้สึกถึงเท้าที่วางอยู่บนพื้น รู้สึกถึงการดำรงอยู่ของตัวเองเป็นระยะ ๆ หรือในทำนองขัดสมาธิ เราขยับสลับขาจากซ้ายทับขวา เป็นขวาทับซ้ายทุกสิบนาที เพื่อเป็นการสำรวจว่าร่างกายเราเกร็งมากเกินไปหรือเปล่า

ช่วงเวลาที่เรากะเด็นยังมีความสำคัญมาก คือช่วยให้เรารู้ว่ามีชุมทรัพย์ในตัวเราที่รอคอยการค้นพบอยู่ตรงไหน เพราะเรื่องที่เรากระเด็นมักจะเชื่อมโยงกับเรื่องราวในชีวิตของเราเองที่ยังไม่เคยคลี่คลายนัก

ยกตัวอย่างเช่น เวลาที่เราเจอคนเล่าเรื่องลักษณะหนึ่ง เราเกิดอาการเบลอ ๆ เหมือนไม่ได้ยินเรื่องที่เขาพูดเท่าไร ให้เราลองสลับคันลงไปดูของเก่าของเราว่าเราที่แท้จริงคืออะไร เราอาจจะทำงานกับเรื่องนั้น ๆ เพิ่มเติมเพื่อให้เข้าใจตัวเองมากขึ้น



8 สะท้อนกลับ



ในการฟัง เราจะไม่ใช่ผู้ฟังแบบถึงขยะที่รองรับการระบายอารมณ์เพียงอย่างเดียว เราสามารถทำหน้าที่เหมือนกระจกสะท้อน เพื่อให้คนเล่าเข้าใจตัวเองมากขึ้น โดยเฉพาะเมื่อคนเล่าระบายออกแบบน้ำท่วมทุ่ง จับต้นชนปลายไม่ถูก หรือหลงอยู่ในความคิดล้นแปด

การสะท้อนกลับมีหลายวิธี ดังนี้

● **สะท้อนแบบจับประเด็น** โดยการทวนสิ่งที่เราได้ยินแบบสรุป ความ จัดลำดับเหตุการณ์ หรือจัดลำดับความสำคัญ เช่น

“เธอกังวลเรื่องที่ทำงานได้ไม่ตรงตามที่เขาต้องการ และคิดว่าเขาคงจะไม่จ้างแล้วใช่ไหม”

“อืม เธอคิดว่าไม่ควรพูดแบบนั้นกับแม่ แต่ก็พูดไปแล้ว เลยอยากขอโทษ แต่ไม่กล้า เพราะเคยขอโทษเรื่องนี้หลายครั้งแล้วใช่ไหม”

● **สะท้อนความรู้สึก (กาย-ใจ) หรือสะท้อนความต้องการ** เช่น

“ตอนนี้รู้สึกน้อยใจหรือเปล่า”

“อ้อ แกโกรธที่เขาไม่คืนเงิน แต่เกรงใจเพราะเขาเป็นเพื่อน แกแค่อยากให้เราบอกมาตรง ๆ หรือเปล่า”

“อืม เขาดีกับเธอมากจริง ๆ เธอก็เลยลังเลที่จะบอกเขาว่าเธอขอลาออกใช่ไหม”

“ดูเหมือนพี่จะโอเค แต่จริง ๆ ข้างในก็อึดอัดอยู่บ้างใช่ไหม”

“เธอคิดว่าเรื่องแบบนี้บอกกันได้ วิจารณ์ได้ แต่แค่อยากให้ออกกันดี ๆ หน่อยใช่ไหม”

สิ่งสำคัญของการสะท้อนแบบจับประเด็นคือ เราไม่เพิ่มเติมใส่เข้าไปใส่ความคิดเห็นของเราลงไปด้วย เหมือนกับน้ำในทะเลสาบที่นิ่งใสสามารถสะท้อนเงาบนบกได้อย่างชัดเจนตรงส่วนไหนที่เราไม่แน่ใจเราอาจจะถามเขากลับไปว่าเราเข้าใจถูกไหม



9 คำถามถูกคิด



บ่อยครั้งเรื่องราวในใจคนมีสภาพเหมือนเส้นด้ายที่พันกันยุ่ง ๆ การได้เล่าออกมาและมีคนฟังแบบไม่ขัดจังหวะ ช่วยให้เรื่องราวได้คลี่คลายออกมา มองเห็นแง่มุมต่างๆ ได้ชัดเจนขึ้น เพียงเท่านั้นบางทีก็เพียงพอแล้วที่ทำให้ค้นพบทางออกหรือความเป็นไปได้ใหม่ๆ รวมถึงคำตอบสุดโผล่ขึ้นมาเอง

แต่หลายครั้งที่ขดปมด้ายมีความสลับซับซ้อนมาก เราสามารถใช้การตั้งคำถามถูกคิด เพื่อให้เขาหาทางออกด้วยปัญญาของเขาเอง เราถามคำถามด้วยความรู้สึกกระหายใคร่รู้ เหมือนนักสืบที่สุขุมและซุกซนนิด ๆ เราต้องแยกให้ออกระหว่างคำถามที่เราอยากรู้อยากเห็นกับคำถามที่ชวนให้คนเล่าได้สับสนตัวเอง

คำถามที่ดีคือ คำถามที่ทำให้คนเล่าเข้าใจตัวเองมากขึ้น เห็นความยุ่งเหยิงภายในชัดเจนขึ้น เห็นส่วนที่อาจจะไม่เคยมอง ไม่เคยนึกถึง เป็นคำถามที่เปิดทางให้กับความคิดสร้างสรรค์ เปิดทางให้กับแสงสว่างในใจได้ฉายออกมามากขึ้น

ตัวอย่างคำถาม

“เรื่องอะไรที่กวนใจเรามากที่สุด” (เวลาคนเล่า เล่าเยอะหลาย ๆ เรื่อง)

“ความรู้สึกแย่ของเราตอนนี้ถ้าเปรียบกับท้องฟ้าจะเป็นท้องฟ้าแบบไหน”

“เรามีวิธีการดูแลความรู้สึกนั้นยังไง”

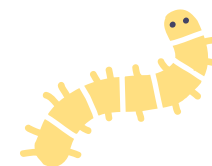
“หากให้เปรียบเทียบตัวเองเป็นตัวการ์ตูนหรืออะไรก็แล้วแต่ คิดว่าเราเป็นอะไร”

“ทำไมเขาถึงมอบหมายงานนี้ให้เธอทำ เขาคิดว่าเธอทำได้ไหม”

“ลองชั่งน้ำหนักดูใหม่ ว่าการทำแบบนี้เรามีความสุขหรือความทุกข์มากกว่า”

“เราผ่านเหตุการณ์นั้นมาได้ยังไง” (หาขุมทรัพย์)

“อะไรทำให้เรามีชีวิตมาจนถึงทุกวันนี้ได้”



“เราได้เรียนรู้อะไรจากความทุกข์ในครั้งนี้”

“แล้วอยากให้มันเป็นยังไง”

“เราต้องการอะไร”

“พี่คิดว่าจะทำอะไรได้บ้าง ทำยังไง”

ฯลฯ



คำถามที่ดียังต้องการจังหวะในการถามที่ดีด้วย เราไม่ถามแทรกตอนที่คนเล่ากำลังเล่า ไม่ถามขึ้นนำเพื่อให้เขาเจอทางออกเร็ว ๆ เราถามอย่างมั่นใจและเชื่อใจในศักยภาพของมนุษย์ที่จะค้นพบคำตอบได้ด้วยตัวเขาเอง

ตอนที่ฝึกใหม่ๆ เราอาจจะเตรียมคำถามไว้สำหรับสถานการณ์ต่างๆ และในขณะที่ฟัง เราก็คิดไปด้วยว่าจะถามอะไรดี แต่พอเริ่มชำนาญขึ้น เราจะไม่เตรียมคำถามไว้ล่วงหน้า เพราะเราไม่มีทางรู้ได้จริงๆ ว่าจะถามว่าอะไร อย่าคิดว่ามีคำถามสำเร็จรูป อย่าคิดว่าเรารู้แล้วเปิดโอกาสให้เราได้อยู่ตรงนั้นกับคนเล่าอย่างแท้จริง การอยู่ตรงนั้นเป็นพื้นฐานที่สำคัญที่สุด และคำถามจะผุดขึ้นมาในใจของเราเอง

10 จบสวยๆ

เมื่อเรื่องราวคลี่คลายไปในทิศทางของมันเอง และได้เวลาพอสมควร เราจะจบการสนทนาลงแบบสวยๆ มีหลายอย่างที่สามารถทำได้ในช่วงนี้

- สสำรวจความรู้สึก “เล่ามาถึงตอนนี้แล้วเธอรู้สึกยังไง” “ร่างกายเป็นยังไงบ้าง”
- ทบทวนว่าเกิดอะไรขึ้นบ้างในการสนทนาครั้งนี้
- ชื่นชม บอกว่าเราเห็นคุณทรัพย์อะไรในตัวคนเล่าบ้าง พูดอย่างจริงใจในสิ่งที่เราสัมผัสได้
- เทคนิคการดูแลตัวเอง เช่น การนับนิ้ว การนั่งสมาธิ การขอบคุณร่างกาย การบอกรักตัวเอง
- ชวนคนเล่าอธิษฐาน “อยากชวนอธิษฐาน ขอพระอะไรก็ได้ให้กับตัวเองและคนที่รัก”
- ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน จับมือ กอด
- ขอบขอบคุณสำหรับเรื่องเล่าวันนี้



11 ต้องจบแล้ว



บางครั้งเรื่องราวก็ไม่ได้คลี่คลายอย่างง่ายดาย โดยเฉพาะในการสนทนาครั้งแรก บางคนมีเรื่องราวมากมายที่อยากจะพรั่งพรูแบบไม่รู้จบ แต่เราจะไม่จบการสนทนาแบบดื้อ ๆ แล้วจากมา จนทำให้คนเล่ารู้สึกค้างคาหรือเคืองคว้าง

หากเรารู้ว่าอีก 5-10 นาทีใกล้หมดเวลา เราให้สัญญาณเตือนคนเล่าว่าใกล้หมดเวลาแล้วนะ ให้เขารู้ว่าอีกสักพักเราต้องแยกจากกัน บางคนอาจต้องใช้การเตือน 2-3 ครั้งเพื่อเตรียมตัวเตรียมใจ

ช่วงท้าย เราชวนเขากลับมาสู่บทสนทนาในชีวิตประจำวัน เช่น ตอนนี่ก็โม่งแล้ว กำลังจะไปทำอะไรต่อ การนัดหมายครั้งต่อไป (ถ้ามี) และเราสามารถชวนเขาหายใจด้วยกัน กลับมาสู่เทคนิคการดูแลตัวเองแบบง่าย ๆ รู้เนื้อรู้ตัว และสุดท้ายคือ ขอขอบคุณสำหรับการเล่าสู่กันฟังในวันนี้

12 เขียนบันทึก

การบันทึกมีหลายวิธี เช่น เขียนแบบไหลลื่นโดยไม่หยุดปากกา คือ เราถ่ายทอดเรื่องราวในใจของเราออกมาเลย ไม่ต้องเรียบเรียงความคิดแต่อย่างใด เหมาะสำหรับเวลาที่เรามีความรู้สึกในใจและต้องการการระบายออก

อีกวิธีคือการเขียนบันทึกเพื่อการเรียนรู้ แบ่งเป็น 3 หัวข้อ

1 เรื่องราวของคนเล่าที่เราได้ยินมา ถือเป็นการเรียนรู้ชีวิตของคนคนหนึ่ง การเขียนจะช่วยเรียบเรียงความคิด ทำให้เข้าใจที่มาที่ไปของคนคนนั้น เห็นชัดเจนขึ้นว่ามีตรงไหนที่น่าทำความเข้าใจเพิ่มเติม และลองตั้งคำถามใหม่ๆ ที่เรายังไม่ได้ถาม

2 เรื่องราวในใจของเราเองเมื่อได้ยินเรื่องราวของเขา ยิ่งเรามีความรู้สึกมากเท่าไร แปลว่าเรายังมีบางเรื่องสำคัญที่เรียกให้เรากลับเข้าไปทำความเข้าใจตัวเอง เมื่อเรามีเวลา ให้เราเปิดพื้นที่ให้กับเสียงภายในและฟังว่าเสียงนั้นอยากจะบอกอะไร หรือถ้าไม่แน่ใจ ก็แบ่งปันให้เพื่อนเราฟังด้วยก็ได้ว่า เราได้ฟังเรื่องหนึ่งมา แล้วเกิดอะไรขึ้นในใจ ค่อย ๆ เล่าออกมาแล้วอาจจะคลี่คลายขึ้น

3 กระบวนการฟังของเราเป็นอย่างไร ทบทวนดูว่าเราทำอะไรได้ดี และอยากจะฝึกฝนตรงไหนเพิ่มเติม



13

กลับมาดูแลตัวเอง



ลองเขียนรายการต่อไปนี้

- คนที่พร้อมจะฟังเรา
- ที่ปรึกษาของเรา
- การดูแลร่างกายของตัวเอง
- สิ่งที่ทำแล้วมีความสุข

เราเรียนรู้ที่จะวางสิ่งที่เราได้ยินได้ฟังมาลง และกลับสู่การดูแลตัวเองพื้นฐานของเรา

เราอาจจะพบว่าวันที่การฟังทำให้เราเหนื่อยล้า และเราก็ซีเกียจเหลือเกิน เราปล่อยให้ตัวเองไปกับความรื่นเริง ให้เราลืมความทุกข์ไปอย่างน้อยเพียงชั่วขณะก็ยิ่งดี เราหลงลืมการดูแลตัวเอง หลังจากนั้นเราก็หมดไฟลงเรื่อยๆ เราจะเริ่มเก็บรักษาความลับไว้ไม่อยู่ เราอยากจะทำอะไร อยากจะพูดเล่าเรื่องโน้นที่เรื่องนี้ที่แบบไม่รู้ตัว สิ่งเหล่านี้เป็นการบ่อนทำลายตัวเองอย่างยิ่ง และการ “ฟัง” ของเราก็จะเริ่มแย่งลง

ดังนั้น การฝึกฝนตัวเองของเราต้องมีวินัยควบคู่ไปด้วยฝึกการรู้เนื้อรู้ตัวอย่างสม่ำเสมอ และความรู้สึกตัวจะช่วยดูแลเรา ให้เรารับรู้ได้ว่ามีหลายสิ่งหลายอย่างที่คอยเกื้อหนุนเราอยู่ มีพลังความรักและความปรารถนาดีเชื่อมโยงสู่ตัวเราและคนรอบข้าง

เพียงแค่มองใครสักคนในครอบครัว ในที่ทำงาน ในชุมชน หรือในกลุ่มเพื่อน แค่ว่าคนที่ฟังเป็น และพร้อมจะเป็นพื้นที่การฟังให้กับคนรอบข้างได้ เท่านั้นก็ช่วยดูแลใจคนอื่นอีกหลายคนได้มาก เพราะไม่ใช่แค่คนเดียวที่เราเห็นอยู่ตรงหน้า แต่อาจส่งผลไปถึงสายใยความสัมพันธ์อื่น ๆ ในชีวิตของเขาโดยที่เราอาจจะไม่รู้ด้วยซ้ำ

เพราะคนที่กำลังไม่สบายใจหรือกำลังทุกข์ ลึก ๆ แล้วเขาอาจไม่ได้ต้องการอะไรมากกว่าการมีใครสักคนที่พร้อมจะนั่งลงและรับฟังเขาจริงๆ อาจจะเป็นสิ่งที่มีค่าที่สุดในเวลานั้นก็เป็นได้





ธนาคารจิตอาสา
ปันเวลา แพร่ความสุข

ธนาคารจิตอาสา
JitArsaBank.com



ขอบคุณที่ "ปันเวลา"

ไม่ว่าคุณจะเป็นใคร
สิ่งหนึ่งที่เรापันให้กันได้คือ "เวลา"

ยังมีงานอาสาอีกมากมาย
ที่รอให้คุณปันเวลาช่วยกัน
ที่ **ธนาคารจิตอาสา**





ความสุขประเทศไทย
Happiness Explorer



ธนาคารจิตอาสา
เป็นเวลา แะร์ความสุข



จิตอาสา
พลังแผ่นดิน



สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ