



## รายการอ้างอิง

### ภาษาไทย

- กานดา ศรีพรวิสิฐ. (2539). การพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมความสามารถในการอ่านภาษาไทยเพื่อความเข้าใจ โดยใช้กิจกรรมชี้นำการคิดในการอ่าน สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2.
- จิ้น แบรี่. (2538). คู่มือการฝึกทักษะให้การปรึกษา. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จิ้น แบรี่. (2538). คู่มือการฝึกทักษะให้การปรึกษา. กรุงเทพฯ
- นงลักษณ์ เทพสวัสดิ์. (2541). จิตเวชผู้ใหญ่. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- นวลละออ สุภาผล. (2527). ทฤษฎีบุคลิกภาพ. ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- นันทน์ เดวิทย์. (2534). จดหมายข่าวศูนย์ข้อมูลผู้ลี้ภัยอินโดจีน. สถาบันเอเชียศึกษา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พรพรรณ ศรีธัญญารัตน์. (2539) ผลของกลุ่มจิตบำบัดแบบโลกอสที่มีต่อการลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายในผู้ป่วยโรคมะเร็ง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิตศึกษาด้านจิตวิทยา ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- แฟรงค์เกิล อี วิกเตอร์. (2533). ความหมายของชีวิต. แปลโดย เจริญ อาทิตยา และอภิสิทธิ์ กฤษราสัมณ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์คณะมหาไถ่.
- แฟรงค์เกิล อี วิกเตอร์. (2542). คำแห่งชีวิต. แปลและเรียบเรียงโดย อรทัย เทพวิจิตร เออาร์ บิสซิเนส เพรส.
- วัชรินทร์ ยงศิริ. (2540). สงครามกัมพูชา : จุดสุดท้ายที่โสมมีต. สถาบันเอเชียศึกษา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศรีเรื่อน แก้วกังวล. (2539). ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน.
- ศูนย์วิจัยการย้ายถิ่นแห่งเอเชีย. (2542). ประมวลคำศัพท์ว่าด้วยผู้ลี้ภัยและการย้ายถิ่น. สถาบันเอเชียศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานข้าหลวงใหญ่ผู้ลี้ภัยแห่งสหประชาชาติ. (2522). คู่มือเกี่ยวกับกระบวนการและหลักเกณฑ์ในการพิจารณาสถานภาพผู้ลี้ภัย. แผนกกฎหมาย UNHCR.
- สำนักงานข้าหลวงใหญ่ผู้ลี้ภัยแห่งสหประชาชาติ. (2541). อนุสัญญาว่าด้วยสถานภาพผู้ลี้ภัยประจำปี พ.ศ. 2494. แผนกกฎหมาย UNHCR.
- สำนักงานข้าหลวงใหญ่ผู้ลี้ภัยแห่งสหประชาชาติ. (2542). ตราสารระหว่างประเทศเกี่ยวกับผู้ลี้ภัย.

- สุนัย ผาสุข. (2541). การเลือกตั้งครั้งใหม่ ณ กัมพูชา. สถาบันเอเชียศึกษา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุนัย ผาสุข. (2541). สถานการณ์การเมืองในกัมพูชาภายหลังการเลือกตั้ง. กรุงเทพฯ: สถาบันเอเชียศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุรินทร์ รณเกียรติ. (2538). ทักษะและกระบวนการให้การปรึกษา. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- โสรัช โพธิ์แก้ว. (2541) สอนโมกข์ร่มเย็น. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สี่ดา
- อรัญญา ด้อยคำภีร์. (2536) ผลของกลุ่มจิตบำบัดแบบโลกอสต่อการเพิ่มความมุ่งหวังในชีวิตของหญิงในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการ ที่มีพฤติกรรมเสี่ยงสูงต่อการติดเชื้อเอชไอวี. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อุทัยทิพย์ จันทร์เพ็ญ. (2539) ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวโลกอสต่อการเพิ่มความเข้มแข็งในการมองโลกของผู้ติดสุรา. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

#### ภาษาอังกฤษ

- Charles J. G. Bruce R. F. (1992). Counseling psychology. California: Harcourt Brace Javanovich College.
- Fabry B. J. (1987). The pursuit of meaning. California: Institute of Logotherapy Press.
- Fabry B. J. (1988). Guideposts to meaning: USA 7: New Harbinger Publications.
- Frankl, V. E. (1959). Man's search for meaning: An introduction to logotherapy. Boston: Beacon Press.
- Frankl, V. E. (1963). The doctor and the soul: An introduction to logotherapy. New York: Alfred A. Knopf.
- Frankl, V. E. (1967). Psychotherapy and existentialism. Selected paper on logotherapy. New York: Washington Square Press.
- Frankl, V. E. (1970). The will to meaning; foundation and application of logotherapy. New York: New American Library.
- UNHCR (1996). Urban refugees: A community-based approach. Community services unit, PTSS.
- UNHCR (1999). Information related to urban refugees: Legal Section, PTSS

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

## สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

## 1. ค่าเฉลี่ย

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

เมื่อ	$\bar{X}$	คือ	คะแนนเฉลี่ย
	$\sum X$	คือ	ผลรวมของคะแนนทั้งหมด
	N	คือ	จำนวนของกลุ่มตัวอย่าง

## 2. ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

$$SD = \sqrt{\frac{\sum (X - \bar{X})^2}{N - 1}}$$

เมื่อ	SD	คือ	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
	$\bar{X}$	คือ	คะแนนเฉลี่ย
	$\sum (X - \bar{X})^2$	คือ	ผลรวมค่ากำลังสองของความแตกต่างคะแนนแต่ละคน กับคะแนนเฉลี่ย
	N	คือ	จำนวนคน

## 3. การหาค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดแต่ละข้อ โดยใช้สูตรค่า (t-test)

$$t = \frac{X_H - X_L}{\sqrt{\frac{S_H^2 + S_L^2}{N_H + N_L}}}$$

df =  $n_1 + n_2 - 2$

เมื่อ	t	คือ	ค่าอำนาจจำแนกของข้อสอบ
	$\bar{X}_H$	คือ	คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มคะแนนสูง

$\bar{X}_L$	คือ	คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มคะแนนต่ำ
$S_H$	คือ	คะแนนความแปรปรวนของกลุ่มคะแนนสูง
$S_L$	คือ	คะแนนความแปรปรวนของกลุ่มคะแนนต่ำ
$N_H$	คือ	จำนวนผู้ตอบกลุ่มคะแนนสูง
$N_L$	คือ	จำนวนผู้ตอบกลุ่มคะแนนต่ำ

4. การคำนวณค่าความเที่ยงของแบบวัด โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (alpha Coefficiency) ของครอนบาค (Cronbach)

$$\alpha = \frac{N}{N-1} \left[ \frac{\sum S_i^2}{S^2} \right]$$

เมื่อ	$\alpha$	คือ	ค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยง
	$N$	คือ	จำนวนข้อ
	$S_i^2$	คือ	ความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อ
	$S^2$	คือ	ความแปรปรวนของคะแนนผู้รับการทดสอบทั้งหมด

5. การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการใช้การทดสอบค่า t (t-independent test)

$$t = \frac{X_1 - X_2}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \left\{ \frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right\}}}$$

df =  $n_1 + n_2 - 2$

เมื่อ	$X_1$	คือ	ค่าเฉลี่ยของคะแนนกลุ่มที่ 1
	$X_2$	คือ	ค่าเฉลี่ยของคะแนนกลุ่มที่ 2
	$S_1^2$	คือ	ความแปรปรวนของกลุ่มที่ 1
	$S_2^2$	คือ	ความแปรปรวนของกลุ่มที่ 2
	$n_1$	คือ	จำนวนคนกลุ่มที่ 1
	$n_2$	คือ	จำนวนคนกลุ่มที่ 2

6. การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่า t (t-dependent test)

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{[N \sum D^2 - (\sum D)^2] / (N - 1)}}$$

df = N-1

เมื่อ D คือ ความแตกต่างของคะแนนแต่ละคู่  
N คือ จำนวนคู่

7. การคำนวณค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์

$$P_x = L + \left( \frac{\frac{nx}{100} - cf}{f} \right) c$$

เมื่อ  $P_x$  คือ คะแนนตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์  
L คือ คะแนนขีดจำกัดล่างของชั้นที่ต้องการ  
X คือ แทนตำแหน่งที่ต้องการ  
n คือ จำนวนข้อมูล  
c คือ ค่าอันตรภาคชั้น  
cf คือ ความถี่สะสมก่อนถึงชั้นที่ต้องการ  
f คือ จำนวนความถี่ในชั้นที่ต้องการ

ภาคผนวก ข

แบบวัดความหมายในชีวิต



## แบบวัดเอ็มไอเอสที

วัตถุประสงค์ : แบบวัดนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อตรวจวัดความสามารถในการรับรู้ของท่านในเรื่องความเข้าใจเกี่ยวกับความหมายจากประสบการณ์ด้านความทุกข์ต่าง ๆ

คำชี้แจง : ในแต่ละข้อความข้างล่างนี้ ท่านเลือกหมายเลขที่ใกล้เคียงกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นบ่อยที่สุด พยายามหลีกเลี่ยงคำตอบแบบกลาง ๆ ในข้อ 4 โดยเลือกข้อ 3 หรือข้อ 5 เมื่อเป็นไปได้

ก่อนที่จะลงมือทำแบบวัดนี้ ขอให้ท่านคิดทบทวนถึงความทุกข์ที่ท่านได้ประสบมา และท่านรู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น ๆ เมื่อนึกย้อนกลับไปในช่วงนี้

1. ฉันเชื่อว่าตนเองมีที่พึ่งทางใจ ช่วยเหลือให้อาชนะอุปสรรคต่าง ๆ จนกระทั่งผ่านพ้นความยุ่งยากลำบากในชีวิตได้

1	2	3	4	5
ไม่เคยคิดเลย	ไม่ค่อยคิด	บางครั้งคิด	คิดบ่อย ๆ	คิดอยู่เสมอ

2. ฉันเชื่อว่าความทุกข์ทำให้คนเราพบเป้าหมายใหม่ที่มีค่ามากขึ้นในชีวิต

1	2	3	4	5
ไม่เคยคิดเลย	ไม่ค่อยคิด	บางครั้งคิด	คิดบ่อย ๆ	คิดอยู่เสมอ

3. ฉันเชื่อว่าตนเองเข้าใจชีวิตดีขึ้น จากความทุกข์ที่ฉันได้เผชิญมา

1	2	3	4	5
ไม่เคยคิดเลย	ไม่ค่อยคิด	บางครั้งคิด	คิดบ่อย ๆ	คิดอยู่เสมอ

4. ฉันเชื่อว่าความสำเร็จในการจัดการกับความทุกข์ขึ้นกับทัศนคติของแต่ละบุคคลที่มีต่อสถานการณ์ที่กำลังเผชิญนั้น

1	2	3	4	5
ไม่เคยคิดเลย	ไม่ค่อยคิด	บางครั้งคิด	คิดบ่อย ๆ	คิดอยู่เสมอ

5. ฉันเชื่อว่าความทุกข์จำกัดโอกาสของบุคคลในการบรรลุถึงความสมบูรณ์ของชีวิต

1	2	3	4	5
คิดอยู่เสมอ	คิดบ่อย ๆ	บางครั้งคิด	ไม่ค่อยคิด	ไม่เคยคิดเลย

6. ฉันเชื่อว่าคนทุกคนมีเป้าหมายในชีวิต และนั่นเป็นเหตุผลสำหรับการมีชีวิตอยู่ในโลกนี้
- |              |            |             |           |             |
|--------------|------------|-------------|-----------|-------------|
| 1            | 2          | 3           | 4         | 5           |
| ไม่เคยคิดเลย | ไม่ค่อยคิด | บางครั้งคิด | คิดบ่อย ๆ | คิดอยู่เสมอ |
7. ฉันเชื่อว่าชีวิตไม่ยุติธรรมสำหรับฉัน เพราะฉันเองตกเป็นเหยื่อของโชคชะตา
- |             |           |             |            |              |
|-------------|-----------|-------------|------------|--------------|
| 1           | 2         | 3           | 4          | 5            |
| คิดอยู่เสมอ | คิดบ่อย ๆ | บางครั้งคิด | ไม่ค่อยคิด | ไม่เคยคิดเลย |
8. ฉันเชื่อว่าในความทุกข์ยาก ยังมีความหวังอยู่เสมอ
- |              |            |             |           |             |
|--------------|------------|-------------|-----------|-------------|
| 1            | 2          | 3           | 4         | 5           |
| ไม่เคยคิดเลย | ไม่ค่อยคิด | บางครั้งคิด | คิดบ่อย ๆ | คิดอยู่เสมอ |
9. ฉันเชื่อว่าความทุกข์สอนบทเรียนที่มีค่า ในเรื่องของชีวิตได้
- |              |            |             |           |             |
|--------------|------------|-------------|-----------|-------------|
| 1            | 2          | 3           | 4         | 5           |
| ไม่เคยคิดเลย | ไม่ค่อยคิด | บางครั้งคิด | คิดบ่อย ๆ | คิดอยู่เสมอ |
10. ฉันเชื่อว่าความทุกข์ของฉัน มีวงจรที่จะเกิดซ้ำอีก ทั้ง ๆ ที่ฉันพยายามเปลี่ยนแปลงชีวิตของฉันแล้วก็ตาม
- |             |           |             |            |              |
|-------------|-----------|-------------|------------|--------------|
| 1           | 2         | 3           | 4          | 5            |
| คิดอยู่เสมอ | คิดบ่อย ๆ | บางครั้งคิด | ไม่ค่อยคิด | ไม่เคยคิดเลย |
11. ฉันคิดว่าความทุกข์เป็นส่วนหนึ่งของการกำหนดของโชคชะตา แม้ว่าฉันไม่เข้าใจว่ามันเป็นอย่างไรรก็ตาม
- |              |            |             |           |             |
|--------------|------------|-------------|-----------|-------------|
| 1            | 2          | 3           | 4         | 5           |
| ไม่เคยคิดเลย | ไม่ค่อยคิด | บางครั้งคิด | คิดบ่อย ๆ | คิดอยู่เสมอ |
12. ฉันเชื่อว่าความทุกข์เป็นการลงโทษสำหรับการทำบาป
- |             |           |             |            |              |
|-------------|-----------|-------------|------------|--------------|
| 1           | 2         | 3           | 4          | 5            |
| คิดอยู่เสมอ | คิดบ่อย ๆ | บางครั้งคิด | ไม่ค่อยคิด | ไม่เคยคิดเลย |
13. ฉันเชื่อว่าการประสบกับความทุกข์ เป็นโอกาสของการทำความสมบูรณ์ให้เกิดขึ้นกับชีวิต
- |              |            |             |           |             |
|--------------|------------|-------------|-----------|-------------|
| 1            | 2          | 3           | 4         | 5           |
| ไม่เคยคิดเลย | ไม่ค่อยคิด | บางครั้งคิด | คิดบ่อย ๆ | คิดอยู่เสมอ |

14. ฉันเชื่อว่าสิ่งดี ๆ บางอย่างที่เกิดขึ้นได้ เป็นผลมาจากการมีความทุกข์ของตนเอง
- |              |            |             |           |             |
|--------------|------------|-------------|-----------|-------------|
| 1            | 2          | 3           | 4         | 5           |
| ไม่เคยคิดเลย | ไม่ค่อยคิด | บางครั้งคิด | คิดบ่อย ๆ | คิดอยู่เสมอ |
15. ฉันเชื่อว่าคนเรามีความสามารถทนทานต่อความทุกข์ได้แตกต่างกัน
- |              |            |             |           |             |
|--------------|------------|-------------|-----------|-------------|
| 1            | 2          | 3           | 4         | 5           |
| ไม่เคยคิดเลย | ไม่ค่อยคิด | บางครั้งคิด | คิดบ่อย ๆ | คิดอยู่เสมอ |
16. ฉันเชื่อว่าคนเราจะไม่ทุกข์มากเกินไปกว่าที่จะทนรับได้
- |              |            |             |           |             |
|--------------|------------|-------------|-----------|-------------|
| 1            | 2          | 3           | 4         | 5           |
| ไม่เคยคิดเลย | ไม่ค่อยคิด | บางครั้งคิด | คิดบ่อย ๆ | คิดอยู่เสมอ |
17. ฉันเชื่อว่าความทุกข์ของฉัน ทำให้คนใกล้ชิดมีโอกาสของการเติมชีวิตให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น
- |              |            |             |           |             |
|--------------|------------|-------------|-----------|-------------|
| 1            | 2          | 3           | 4         | 5           |
| ไม่เคยคิดเลย | ไม่ค่อยคิด | บางครั้งคิด | คิดบ่อย ๆ | คิดอยู่เสมอ |
18. ฉันเชื่อว่าความทุกข์จะเกิดขึ้นหากคนคนนั้นโชคไม่ดี และโชคชะตาไม่ปรานี
- |             |           |             |            |              |
|-------------|-----------|-------------|------------|--------------|
| 1           | 2         | 3           | 4          | 5            |
| คิดอยู่เสมอ | คิดบ่อย ๆ | บางครั้งคิด | ไม่ค่อยคิด | ไม่เคยคิดเลย |
19. ฉันเชื่อว่าความทุกข์เป็นส่วนหนึ่งของความเป็นมนุษย์ และทุกคนจะต้องประสบไม่ช้าก็เร็ว
- |              |            |             |           |             |
|--------------|------------|-------------|-----------|-------------|
| 1            | 2          | 3           | 4         | 5           |
| ไม่เคยคิดเลย | ไม่ค่อยคิด | บางครั้งคิด | คิดบ่อย ๆ | คิดอยู่เสมอ |
20. ฉันเชื่อว่าความทุกข์เป็นเครื่องทดสอบความเข้มแข็งของบุคคล
- |              |            |             |           |             |
|--------------|------------|-------------|-----------|-------------|
| 1            | 2          | 3           | 4         | 5           |
| ไม่เคยคิดเลย | ไม่ค่อยคิด | บางครั้งคิด | คิดบ่อย ๆ | คิดอยู่เสมอ |

ภาคผนวก ค

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของแบบวัดรายข้อ

ข้อความ	กลุ่ม	N	$\bar{X}$	S.D.	t
1. ฉันเชื่อว่าตนเองมีที่พึ่งทางใจ ช่วยเหลือให้เอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ จนกระทั่งผ่านพ้นความยุ่งยากลำบากในชีวิตได้	*กลุ่ม 1	50	3.68	1.22	5.326**
	กลุ่ม 2	50	2.32	1.33	
2. ฉันเชื่อว่าความทุกข์ทำให้คนเราพบเป้าหมายใหม่ที่มีค่ามากขึ้นในชีวิต	กลุ่ม 1	50	3.44	1.07	5.142**
	กลุ่ม 2	50	2.24	1.25	
3. ฉันเชื่อว่าตนเองเข้าใจชีวิตดีขึ้น จากความทุกข์ที่ฉันได้เผชิญมา	กลุ่ม 1	50	3.70	1.07	5.478**
	กลุ่ม 2	50	2.38	1.32	
4. ฉันเชื่อว่าความสำเร็จในการจัดการกับความทุกข์ขึ้นกับทัศนคติของแต่ละบุคคลที่มีต่อสถานการณ์ที่กำลังเผชิญนั้น	กลุ่ม 1	50	3.84	0.96	3.958**
	กลุ่ม 2	50	2.92	1.34	
5. ฉันเชื่อว่าความทุกข์จำกัดโอกาสของบุคคลในการบรรลุถึงความสมบูรณ์ของชีวิต	กลุ่ม 1	50	3.72	1.07	3.524**
	กลุ่ม 2	50	2.84	1.40	
6. ฉันเชื่อว่าคนทุกคนมีเป้าหมายในชีวิต และนั่นเป็นเหตุผลสำหรับการมีชีวิตอยู่ในโลกนี้	กลุ่ม 1	50	4.02	0.94	3.239**
	กลุ่ม 2	50	3.24	1.42	
7. ฉันเชื่อว่าชีวิตไม่ยุติธรรมสำหรับฉัน เพราะตนเองตกเป็นเหยื่อของโชคชะตา	กลุ่ม 1	50	4.14	0.81	8.061**
	กลุ่ม 2	50	2.32	1.38	
8. ฉันเชื่อว่าในความทุกข์ยาก ยังมีความหวังอยู่เสมอ	กลุ่ม 1	50	3.96	0.81	4.926**
	กลุ่ม 2	50	2.84	1.39	
9. ฉันเชื่อว่าความทุกข์สอนบทเรียนที่มีค่าในเรื่องของชีวิตได้	กลุ่ม 1	50	4.18	0.90	5.397**
	กลุ่ม 2	50	3.04	1.19	
10. ฉันเชื่อว่าความทุกข์ของฉัน มีวงจรที่จะเกิดซ้ำอีกทั้ง ๆ ที่ฉันพยายามเปลี่ยนแปลงชีวิตของฉันแล้วก็ตาม	กลุ่ม 1	50	3.62	1.01	6.008**
	กลุ่ม 2	50	2.30	1.30	
11. ฉันคิดว่าความทุกข์เป็นส่วนหนึ่งของ การกำหนดของโชคชะตา แม้ว่าฉันไม่เข้าใจว่ามันเป็นอย่างไรก็ตาม	กลุ่ม 1	50	2.52	1.01	-3.510
	กลุ่ม 2	50	3.34	1.30	

ตารางที่ 2 (ต่อ)

ข้อความ	กลุ่ม	N	$\bar{X}$	S.D.	t
12. ฉันเชื่อว่าความทุกข์เป็นการลงโทษ สำหรับการทำบาป	กลุ่ม 1	50	3.60	0.83	4.163**
	กลุ่ม 2	50	2.62	1.44	
13. ฉันเชื่อว่าการประสบกับความทุกข์ เป็น โอกาสของการทำความสมบูรณ์ให้เกิด กับชีวิต	กลุ่ม 1	50	2.96	1.16	2.861**
	กลุ่ม 2	50	2.30	1.15	
14. ฉันเชื่อว่าสิ่งดี ๆ บางอย่างที่เกิดได้ เป็น ผลมาจากการมีความทุกข์ของตนเอง	กลุ่ม 1	50	3.08	1.01	2.641**
	กลุ่ม 2	50	2.50	1.18	
15. ฉันเชื่อว่าคนเรามีความสามารถทนทาน ต่อความทุกข์ได้แตกต่างกัน	กลุ่ม 1	50	4.14	0.88	4.330**
	กลุ่ม 2	50	3.22	1.22	
16. ฉันเชื่อว่าคนเราจะไม่ทุกข์มากเกินไปที่ จะทนรับได้	กลุ่ม 1	50	3.96	0.86	3.311**
	กลุ่ม 2	50	3.26	1.23	
17. ฉันเชื่อว่าความทุกข์ของฉัน ทำให้คน ใกล้ชิดมีโอกาสของการเติมชีวิตให้ สมบูรณ์ยิ่งขึ้น	กลุ่ม 1	50	2.72	1.23	4.009**
	กลุ่ม 2	50	1.82	1.00	
18. ฉันเชื่อว่าความทุกข์จะเกิดขึ้นหาก คนนั้นโชคไม่ดี และโชคชะตาไม่ปรานี	กลุ่ม 1	50	4.06	0.84	8.093**
	กลุ่ม 2	50	2.18	1.41	
19. ฉันเชื่อว่าความทุกข์เป็นส่วนหนึ่งของ ความเป็นมนุษย์และทุกคนจะต้อง ประสบไม่ช้าก็เร็ว	กลุ่ม 1	50	3.96	0.97	7.517**
	กลุ่ม 2	50	2.50	0.97	
20. ฉันเชื่อว่าความทุกข์เป็นเครื่องทดสอบ ความเข้มแข็งของบุคคล	กลุ่ม 1	50	4.18	0.75	9.672**
	กลุ่ม 2	50	2.18	1.26	

\*\*  $\leq .01$ 

\* กลุ่ม 1 หมายถึง กลุ่มนิสิตปริญญาตรี ซึ่งเป็นกลุ่มที่คาดว่าจะเป็นผู้ที่มีลักษณะของ  
การมองเห็นความหมายในชีวิตสูง

กลุ่ม 2 หมายถึง กลุ่มผู้ติดเชื้อ HIV ซึ่งเป็นกลุ่มที่คาดว่าจะเป็นผู้ที่มีลักษณะของ  
การมองเห็นความหมายในชีวิตต่ำ

ตารางที่ 3 รายละเอียดข้อมูลจากการใช้แบบวัดความหมายในชีวิต หรือแบบวัดเอ็มไอเอสทีเกี่ยวกับความเชื่อในด้านต่าง ๆ เรียงลำดับตามระดับความเชื่อ ในกลุ่มตัวอย่างคนไข้ จำนวน 94 คน (N = 94)

ข้อที่	คำถามจาก MIST	$\bar{X}$	S.D	MODE	N*
6	ฉันเชื่อว่าคนทุกคนมีเป้าหมายในชีวิตและนั่นจะเป็นเหตุผลสำหรับการมีชีวิตอยู่ในโลกนี้	6.14	1.25	7.00	51
15	ฉันเชื่อว่าคนเรามีความสามารถทนทานต่อความทุกข์ได้แตกต่างกัน	5.88	1.38	6.00	38
19	ฉันเชื่อว่าความทุกข์เป็นส่วนหนึ่งของความเป็นมนุษย์และทุกคนจะต้องประสบไม่ช้าก็เร็ว	5.87	1.21	7.00	34
9	ฉันเชื่อว่าความทุกข์สอนบทเรียนที่มีค่าในเรื่องของชีวิตได้	5.72	1.38	6.00	34
8	ฉันเชื่อว่าในความทุกข์ยาก ยังมีความหวังอยู่เสมอ	5.69	1.52	7.00	34
20	ฉันเชื่อว่าความทุกข์เป็นเครื่องทดสอบความเข้มแข็งของบุคคล	5.64	1.47	6.00	39
4	ฉันเชื่อว่าความสำเร็จในการจัดการกับความทุกข์ขึ้นอยู่กับทัศนคติของแต่ละบุคคลที่มีต่อสถานการณ์ที่กำลังเผชิญนั้น	5.41	1.75	7.00	31
1	ฉันเชื่อว่าตนเองมีที่พึ่งทางใจช่วยเหลือให้อาชนะอุปสรรคต่าง ๆ จนกระทั่งผ่านพ้นความยุ่งยากลำบากในชีวิตได้	5.34	1.65	7.00	30

ตารางที่ 3 (ต่อ)

ข้อที่	คำถามจาก MIST	$\bar{X}$	S.D	MODE	N*
7	ฉันเชื่อว่าชีวิตไม่ยุติธรรมสำหรับฉัน เพราะตนเองตกเป็นเหยื่อของโชคชะตา	5.30	2.07	7.00	44
16	ฉันเชื่อว่าคนเราจะไม่ทุกข์มากเกินไปกว่าที่จะทนรับได้	5.22	1.99	7.00	34
3	ฉันเชื่อว่าตนเองเข้าใจชีวิตดีขึ้นจากความทุกข์ที่ฉันได้เผชิญมา	5.14	1.75	6.00	29
2	ฉันเชื่อว่าความทุกข์ทำให้คนเราพบเป้าหมายใหม่ที่มีค่ามากขึ้นในชีวิต	5.09	1.84	6.00	25
11	ฉันคิดว่าความทุกข์เป็นส่วนหนึ่งของการกำหนดของโชคชะตา แม้ว่าฉันไม่เข้าใจว่ามันเป็นอย่างไรก็ตาม	5.03	1.94	6.00	29
14	ฉันเชื่อว่าสิ่งดี ๆ บางอย่างที่เกิดขึ้นได้เป็นผลมาจากการมีความทุกข์ของตนเอง	4.89	1.89	6.00	23
18	ฉันเชื่อว่าความทุกข์จะเกิดขึ้นหากคนนั้นโชคไม่ดีและโชคชะตาไม่ปรานี	4.86	2.13	7.00	36
12	ฉันเชื่อว่าความทุกข์เป็นการลงโทษสำหรับการทำบาป	4.81	2.29	7.00	43
17	ฉันเชื่อว่าความทุกข์ของฉันทำให้คนใกล้ชิดมีโอกาสของการเติมชีวิตให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น	4.57	2.03	5.00	23
13	ฉันเชื่อว่าการประสบกับความทุกข์เป็นโอกาสของการทำความสมบูรณ์ให้เกิดขึ้นกับชีวิต	4.38	2.09	5.00	25



## ตารางที่ 3 (ต่อ)

ข้อที่	คำถามจาก MIST	$\bar{X}$	S.D	MODE	N*
10	ฉันเชื่อว่าความทุกข์ของฉันมีวงจรที่จะเกิดซ้ำขึ้นอีก ทั้ง ๆ ที่ฉันพยายามเปลี่ยนแปลงชีวิตของฉันแล้วก็ตาม	4.11	2.11	3.00	21
5	ฉันเชื่อว่าความทุกข์จำกัดโอกาสของบุคคลในการ บรรลุถึงความสมบูรณ์ของชีวิต	3.72	1.93	3.00	25

\* จำนวนของผู้ตอบ

ภาคผนวก ง  
ตารางแสดง วัน เวลา ในการดำเนินกระบวนการจัดทำแบบแสวงหาความหมาย  
ของกลุ่มทดลอง

ตารางแสดง วัน เวลา ในการดำเนินการกระบวนการจัดทำแบบแสวงหาความหมาย ของกลุ่มทดลอง

กรณีที่	กิจกรรม ครั้งที่ 1	กิจกรรม ครั้งที่ 2	กิจกรรม ครั้งที่ 3	กิจกรรม ครั้งที่ 4	กิจกรรม ครั้งที่ 5	กิจกรรม ครั้งที่ 6
1 A	วันที่ 8 ต.ค. 2544 เวลา 15.00-16.30 น. 1 ชั่วโมง 30 นาที	วันที่ 10 ต.ค. 2544 เวลา 15.30-17.00 น. 1 ชั่วโมง 30 นาที	วันที่ 15 ต.ค. 2544 เวลา 15.30-17.00 น. 1 ชั่วโมง 30 นาที	วันที่ 18 ต.ค. 2544 เวลา 15.00-16.30 น. 1 ชั่วโมง 30 นาที	วันที่ 22 ต.ค. 2544 เวลา 17.00-18.30 น. 1 ชั่วโมง 30 นาที	วันที่ 25 ต.ค. 2544 เวลา 15.00-16.30 น. 1 ชั่วโมง 30 นาที
2 B	วันที่ 8 ต.ค. 2544 เวลา 17.00-18.30 น. 1 ชั่วโมง 30 นาที	วันที่ 10 ต.ค. 2544 เวลา 17.30-19.00 น. 1 ชั่วโมง 30 นาที	วันที่ 15 ต.ค. 2544 เวลา 17.00-18.30 น. 1 ชั่วโมง 30 นาที	วันที่ 18 ต.ค. 2544 เวลา 17.00-18.30 น. 1 ชั่วโมง 30 นาที	วันที่ 22 ต.ค. 2544 เวลา 15.00-16.30 น. 1 ชั่วโมง 30 นาที	วันที่ 25 ต.ค. 2544 เวลา 17.00-18.30 น. 1 ชั่วโมง 30 นาที
3 C	วันที่ 9 ต.ค. 2544 เวลา 17.00-18.30 น. 1 ชั่วโมง 30 นาที	วันที่ 12 ต.ค. 2544 เวลา 15.00-16.30 น. 1 ชั่วโมง 30 นาที	วันที่ 16 ต.ค. 2544 เวลา 15.30-17.00 น. 1 ชั่วโมง 30 นาที	วันที่ 19 ต.ค. 2544 เวลา 17.30-19.00 น. 1 ชั่วโมง 30 นาที	วันที่ 23 ต.ค. 2544 เวลา 16.30-18.00 น. 1 ชั่วโมง 30 นาที	วันที่ 26 ต.ค. 2544 เวลา 15.00-16.30 น. 1 ชั่วโมง 30 นาที
4 D	วันที่ 9 ต.ค. 2544 เวลา 15.30-18.30 น. 1 ชั่วโมง 30 นาที	วันที่ 12 ต.ค. 2544 เวลา 17.00-18.30 น. 1 ชั่วโมง 30 นาที	วันที่ 16 ต.ค. 2544 เวลา 17.00-18.30 น. 1 ชั่วโมง 30 นาที	วันที่ 19 ต.ค. 2544 เวลา 16.30-18.00 น. 1 ชั่วโมง 30 นาที	วันที่ 23 ต.ค. 2544 เวลา 18.00-19.30 น. 1 ชั่วโมง 30 นาที	วันที่ 26 ต.ค. 2544 เวลา 17.00-18.30 น. 1 ชั่วโมง 30 นาที
5 E	วันที่ 10 ต.ค. 2544 เวลา 15.00-16.30 น. 1 ชั่วโมง 30 นาที	วันที่ 13 ต.ค. 2544 เวลา 17.00-18.30 น. 1 ชั่วโมง 30 นาที	วันที่ 17 ต.ค. 2544 เวลา 15.00-16.30 น. 1 ชั่วโมง 30 นาที	วันที่ 20 ต.ค. 2544 เวลา 15.30-17.00 น. 1 ชั่วโมง 30 นาที	วันที่ 24 ต.ค. 2544 เวลา 17.00-18.30 น. 1 ชั่วโมง 30 นาที	วันที่ 27 ต.ค. 2544 เวลา 17.00-18.30 น. 1 ชั่วโมง 30 นาที



กรณี	กิจกรรม ครั้งที่ 1	กิจกรรม ครั้งที่ 2	กิจกรรม ครั้งที่ 3	กิจกรรม ครั้งที่ 4	กิจกรรม ครั้งที่ 5	กิจกรรม ครั้งที่ 6
11 K	วันที่ 31 ต.ค. 2544 เวลา 15.00-16.30 น. 1 ชั่วโมง 30 นาที	วันที่ 3 พ.ย. 2544 เวลา 15.30-17.00 น. 1 ชั่วโมง 30 นาที	วันที่ 7 พ.ย. 2544 เวลา 15.30-16.30 น. 1 ชั่วโมง 30 นาที	วันที่ 10 พ.ย. 2544 เวลา 16.30-18.00 น. 1 ชั่วโมง 30 นาที	วันที่ 14 พ.ย. 2544 เวลา 15.30-17.00 น. 1 ชั่วโมง 30 นาที	วันที่ 17 พ.ย. 2544 เวลา 15.30-17.00 น. 1 ชั่วโมง 30 นาที
12 L	วันที่ 31 ต.ค. 2544 เวลา 16.30-18.00 น. 1 ชั่วโมง 30 นาที	วันที่ 3 พ.ย. 2544 เวลา 17.00-18.30 น. 1 ชั่วโมง 30 นาที	วันที่ 7 พ.ย. 2544 เวลา 17.00-18.30 น. 1 ชั่วโมง 30 นาที	วันที่ 10 พ.ย. 2544 เวลา 15.00-16.30 น. 1 ชั่วโมง 30 นาที	วันที่ 14 พ.ย. 2544 เวลา 17.00-18.30 น. 1 ชั่วโมง 30 นาที	วันที่ 17 พ.ย. 2544 เวลา 17.00-18.30 น. 1 ชั่วโมง 30 นาที

ภาคผนวก จ  
ตารางแสดง วัน เวลา และกิจกรรมระหว่างการดำเนินกระบวนการ  
จัดทำแบบแสวงหาความหมาย ของกลุ่มควบคุม

ตารางแสดง วัน เวลา และกิจกรรมระหว่างการเดินทางกระบวนกรจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย ของกลุ่มควบคุม

กรณี	กิจกรรม ครั้งที่ 1	กิจกรรม ครั้งที่ 2	กิจกรรม ครั้งที่ 3	กิจกรรม ครั้งที่ 4	กิจกรรม ครั้งที่ 5	กิจกรรม ครั้งที่ 6
M, N, O	วันที่ 19 พ.ย. 2544 เรียนภาษาอังกฤษ 1 ชั่วโมง 30 นาที	วันที่ 23 พ.ย. 2544 คู่มือโฮสารคดี 1 ชั่วโมง 30 นาที	วันที่ 25 พ.ย. 2544 จัดและซ่อมแซม หนังสือในห้องสมุด 1 ชั่วโมง 30 นาที	วันที่ 29 พ.ย. 2544 วาดรูประบายสี 1 ชั่วโมง 30 นาที	วันที่ 2 ธ.ค. 2544 เรียนภาษาไทย 1 ชั่วโมง 30 นาที	วันที่ 5 ธ.ค. 2544 จัดบอร์ดวันคริสต์มาส 1 ชั่วโมง 30 นาที
P, Q, R	วันที่ 20 พ.ย. 2544 เรียนภาษาอังกฤษ 1 ชั่วโมง 30 นาที	วันที่ 24 พ.ย. 2544 คู่มือโฮสารคดี 1 ชั่วโมง 30 นาที	วันที่ 26 พ.ย. 2544 จัดและซ่อมแซม หนังสือในห้องสมุด 1 ชั่วโมง 30 นาที	วันที่ 30 พ.ย. 2544 วาดรูประบายสี 1 ชั่วโมง 30 นาที	วันที่ 2 ธ.ค. 2544 เรียนภาษาไทย 1 ชั่วโมง 30 นาที	วันที่ 5 ธ.ค. 2544 จัดบอร์ดวันคริสต์มาส 1 ชั่วโมง 30 นาที
S, T, U	วันที่ 21 พ.ย. 2544 เรียนภาษาอังกฤษ 1 ชั่วโมง 30 นาที	วันที่ 24 พ.ย. 2544 คู่มือโฮสารคดี 1 ชั่วโมง 30 นาที	วันที่ 27 พ.ย. 2544 จัดและซ่อมแซม หนังสือในห้องสมุด 1 ชั่วโมง 30 นาที	วันที่ 1 ธ.ค. 2544 วาดรูประบายสี 1 ชั่วโมง 30 นาที	วันที่ 3 ธ.ค. 2544 เรียนภาษาไทย 1 ชั่วโมง 30 นาที	วันที่ 6 ธ.ค. 2544 จัดบอร์ดวันคริสต์มาส 1 ชั่วโมง 30 นาที
V, W, X	วันที่ 22 พ.ย. 2544 เรียนภาษาอังกฤษ 1 ชั่วโมง 30 นาที	วันที่ 25 พ.ย. 2544 คู่มือโฮสารคดี 1 ชั่วโมง 30 นาที	วันที่ 28 พ.ย. 2544 จัดและซ่อมแซม หนังสือในห้องสมุด 1 ชั่วโมง 30 นาที	วันที่ 1 ธ.ค. 2544 วาดรูประบายสี 1 ชั่วโมง 30 นาที	วันที่ 4 ธ.ค. 2544 เรียนภาษาไทย 1 ชั่วโมง 30 นาที	วันที่ 7 ธ.ค. 2544 จัดบอร์ดวันคริสต์มาส 1 ชั่วโมง 30 นาที

ภาคผนวก ฉ

กระแสนของจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย



## กระแสนของจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย



### กรณีที่ 1

A เป็นผู้ลี้ภัยชาวกัมพูชา อายุ 41 ปี ลี้ภัยออกจากกัมพูชาเมื่อ 5 ปีที่แล้ว พร้อมครอบครัว คือ ภรรยาและลูกชาย A เป็นคนไข้ที่มาพบแพทย์ที่คลินิกเป็นประจำด้วยโรคเครียดมีอาการปวดศีรษะตลอดเวลา คิดว่าตนเองกำลังป่วยด้วยโรคที่แพทย์ไม่สามารถรักษาให้หายได้ การพบกันครั้งแรก A มักจะนั่งกอดอกตลอดเวลา สีหน้าเฉยเมย หลังจากบอกวัตถุประสงค์ของการพบกันแล้ว ผู้วิจัยจึงชวนสนทนา ดังนี้

ผู้วิจัย : A นั่งให้สบายนะจะ เราจะคุยกันด้วยเรื่องที่ A สบายใจที่จะพูด หรือเรื่องอะไรก็ได้ที่ A อยากจะพูดถึง อาจจะเป็นความรู้สึกหรือความคิดของ A ก็ได้นะคะ

A : ความรู้สึกของผมเหอ ตอนนั้นผมต้องกินยานอนหลับทุกวัน ผมคิดมาตลอดเวลาทั้งเรื่องชีวิต ครอบครัว เรื่องสุขภาพ เมื่อก่อนผมเป็นนักกีฬา พอมายู่นี่ผมป่วยตลอดเวลา รู้สึกว่าผมต้องกินยาตลอด

ผู้วิจัย : A มีเรื่องให้ต้องคิดหลายเรื่องทีเดียวนะ พอจะเล่ารายละเอียดให้ฟังบ้างได้มั้ยว่า A คิดถึงอะไรบ้าง

ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ A ได้เริ่มสำรวจตนเอง โดยเริ่มจากปัญหาที่ประสบอยู่ในปัจจุบัน

A : ผมกลัวว่าถ้าตำรวจจับผม แล้วครอบครัวผมจะอยู่ยังไง ทุกวันนี้ไปตลาด ไปโรงเรียน ไปโรงพยาบาล ทุกอย่าง ภาวะอยู่ที่ผมหมด บางครั้งผมท้อใจมาก ไม่เข้าใจว่าทำไมลำบากขนาดนี้ เมียผมก็ความรู้น้อย แต่ผมไม่โทษเขาหรอก เพราะเขาอยู่ในประเทศที่มีแต่สงคราม ไม่มีโอกาสได้เรียน ผมก็เลือกแต่งงานกับคนที่จนกว่าผม เพราะคิดว่าเขาจะเชื่อฟังเรา แต่กลับไม่เป็นอย่างนั้น เขาเข้าใจอะไรยาก แล้วก็ไม่รู้จะปรับตัวให้เข้ากับสังคมไทยด้วยไปตลาดก็ไม่ได้ ทำอะไรก็ไม่ได้

ผู้วิจัย : A ก็เลยรู้สึกเหนื่อยกับการต้องรับภาระทุกอย่างของครอบครัวสินะ

A : ครับ ทุกวันนี้เบื่อก็มารู้จะทำอะไร ลำบากก็ต้องทน เมื่อก่อนผมสบายอยู่กับพ่อแม่ พี่น้องก็รักกัน พอเขมรแดงมาตีประเทศ ผมอายุสิบห้า เขมรแดงไล่เราออกจากบ้าน ยึดบ้านผม บ้านผมมีฐานะหลังใหญ่มาก อยู่ที่เหมืองหลวง ก็ต้องโดนไล่ไปอยู่ต่างจังหวัดไกล ๆ พ่อแม่ก็ถูกฆ่าตายหมด ตอนเล็ก ๆ ไม่เคยคิดเลยว่าประเทศจะพังทลายแบบนี้ ครอบครัวแตกสลายหมด ตอนเด็ก ๆ ยังมีเงินทองอยู่บ้าง พอผมหนีมาเมืองไทย พี่เข็มมัย แหวนทองของผมวงหนึ่งแลกน้ำตาลได้ถุงเดียว

อยู่ไปนาน ๆ เงินทองร่อยหรอหมดไป หมดเนื้อหมดตัว เขมรแดงมันจับเด็กแยกกับผู้ใหญ่ ผมอายุสิบห้าต้องตื่นตีสองทำงานถึงสิบเอ็ดโมง ถึงจะได้กินข้าวต้มกับผักบุง เราปลูกผักเลี้ยงไก่ของเราเอง แต่เราจะกินของเราไม่ได้ ต้องไปยกมือไหว้ขอเขาก่อน เขมรแดงโหดร้ายมาก ขนาดพ่อแม่เขายังฆ่าได้ เพราะเขาคิดว่าเป็นกบฏ

ผู้วิจัย : มันคงเป็นประสบการณ์ที่โหดร้ายมากของ A A เคยคิดทบทวนดูมั๊ยว่า ประสบการณ์ที่โหดร้ายขนาดนั้น ให้อะไรกับชีวิตของ A บ้าง

ผู้วิจัยกระตุ้นให้ A มองเห็นคุณค่าจากประสบการณ์โหดร้ายที่ตนเองประสบมา เพื่อให้มองเห็นความหมาย หรือเป้าหมายและเพื่อเป็นการสร้างพลังให้เกิดขึ้นในจิตใจของ A

A : ผมคิดว่าที่รอดมาได้ทุกวันนี้เพราะผมอดทน ผมเคยเป็นนักกีฬาของโรงเรียน ผมอดทนมาก คนตายไปไม่รู้เท่าไร แต่ผมก็รอดมาได้

ผู้วิจัยสังเกตว่า A มีท่าทีเปิดเผยมากขึ้น แว่ตาบ่งบอกความภาคภูมิใจในตนเองที่ผ่านประสบการณ์เลวร้ายมาได้ ผู้วิจัยชวนให้สนทนาถึงปัญหาที่เผชิญอยู่ในปัจจุบัน และใช้เทคนิคการพูดคุยนำทาง โดยเอื้ออำนวยให้เกิดการสำรวจผ่านประสบการณ์ที่ผ่านมา

บรรยากาศของกระบวนการเป็นบรรยากาศของการไว้วางใจต่อกันมากขึ้น เปิดเผย และมีสมาธิ A พูดกับผู้วิจัยด้วยเสียงเคร่งขรึม และจริงจัง

ผู้วิจัย : ดูเหมือนว่า A กำลังเบื่อกับปัญหาและสภาพที่กำลังเผชิญอยู่นะ ทุกวันนี้เวลาที่ A ไปตลาดเพื่อไปซื้อข้าว พาลูกไปโรงเรียน หรือทำอะไร ๆ ให้ลูก A รู้สึกอย่างไรบ้างคะ

A : ทุกวันนี้รู้สึกที่ผมทำทุกอย่างได้เพราะลูก ผมดีใจที่ชีวิตผมอดทนอยู่เพราะลูก เมียข้างมันผมไม่ค่อยสนใจเท่าไร ผมกลัวแต่ลูกจะลำบาก ไม่มีที่ปรึกษา ชีวิตผมจะมีชีวิตอยู่อีกไม่เท่าไรก็ตาย ผมคิดว่าผมต้องทำหน้าที่ให้ลูกก่อน ผมถึงจะตายได้ ขอให้ลูกมีอนาคต มีการศึกษา ขอให้ผมเป็นที่ปรึกษาให้ลูกจนกว่าลูกจะโต นอกนั้นผมไม่อยากจะคิดอะไรเลย

A ตระหนักถึงความสำคัญของลูก เขาคิดว่าลูกคือเป้าหมายในชีวิตที่ทำให้เขาสามารถอดทนทำทุกอย่างเพื่อให้มีชีวิตอยู่เพื่อดูแลจนกว่าลูกจะเติบโตมีอนาคตที่ดี

กระบวนการก้าวเข้าสู่ขั้นสำรวจและตระหนักรู้ เพื่อเข้าใจถึงปัญหาความยุ่งยากลำบากในชีวิตของตนเอง เป็นต้นเหตุของความรู้สึกเบื่อกับหรือภาวะตนไร้ความหมายที่กำลังประสบอยู่

ผู้วิจัย : ทุกวันนี้ A มีชีวิตอยู่เพื่อลูกนะเพื่ออนาคตของลูก คิดถึงลูกแล้วเป็นสุขใจ มีกำลังใจขึ้นมาได้นะคะ

A : ผมไม่มีเงินมากหรอก ทุกวันนี้มีกินไปวัน ๆ ผมคิดว่าขอให้ลูกมีที่ปรึกษา มีคนชี้แนะว่าอะไรดีอะไรไม่ดี เวลาลูกมีปัญหาถ้าจะมีผมคอยช่วยให้คำปรึกษาแค่นี้ก็พอ ผมภูมิใจที่เป็นที่ปรึกษาให้ลูกได้ในทุกวันนี้

A มีโอกาสพิจารณาถึงสิ่งที่ตนเองต้องการทำเพื่อลูก ผ่านประสบการณ์เฉพาะตนเอง คือ ประสบการณ์ในด้านความรัก เพราะความรักทำให้ A รู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของลูก

การพบกันครั้งต่อมา A ยังมีสีหน้าไม่สดใส ผู้วิจัยชวนสนทนาเรื่องทั่ว ๆ ไป และพูดคุย เรื่องอาการปวดหัว A เล่าว่าดีขึ้นบ้าง ซึ่งผู้วิจัยดูรายงานการเข้าพบแพทย์ประจำคลินิก พบว่า การมาพบแพทย์ห่างออกไป จากที่เคยมาเป็นประจำทุก ๆ อาทิตย์ เปลี่ยนเป็นอาทิตย์เว้นอาทิตย์

ผู้วิจัย : อาการปวดหัวดีขึ้นบ้างนะ แต่ก็ยังต้องมาพบแพทย์อยู่บ้างเหมือนกันนะคะ

A : ก็มาบ้าง บางทีผมไปเรียนหนังสือรู้สึกปวดหัวก็มาหาหมอบ้าง

ผู้วิจัย : A เรียนหนักมากหรือ อาทิตย์หนึ่งไปเรียนกี่วัน

A : อาทิตย์ละสองวัน เรียนไม่หนักหรอก แต่ผมคิดมาก

ผู้วิจัย : เรื่องลูก

A : ครับ ผมกลัวว่าลูกผมจะขาดผมไป กลัวลูกจะไม่มีผม กลัวเขาเป็นเด็กกำพร้า เป็นเด็กไม่ดี

ผู้วิจัยกระตุ้นให้ A ลสำรวจตนเองอีกครั้ง เพื่อให้ชัดเจนกับสิ่งที่เป่าหมาย หรือสิ่งที่มีคุณค่าต่อชีวิตของ A อย่างแท้จริง

ผู้วิจัย : A กลัวว่าลูกจะเป็นเด็กกำพร้า เด็กกำพร้าในความคิดของ A เป็นอย่างไรหรือคะ พอจะเล่าให้ฟังได้มั้ย

ผู้วิจัยสังเกตเห็น A นั่งเงียบไป ไม่ยอมพูด หรือตอบคำถาม และในที่สุดก็ร้องไห้ ออกมา ผู้วิจัยปล่อยให้ A อยู่กับความรู้สึกของตนเอง พร้อมกับตะแคงเบา ๆ เป็นเชิงปลอบใจ

A : ผมเข้าใจชีวิตเด็กกำพร้า ผมเข้าใจดี เขาขาดความอบอุ่น ขาดพ่อขาดแม่ ขาดทุกอย่าง ขาดผู้ปกครอง ขาดที่ปรึกษา ผมผ่านตรงนี้มา ผมเคยมีพ่อ มีแม่ มีทุกอย่าง พ่อไม่มีพ่อแม่ก็ไม่รู้จะหันหน้าไปปรึกษาใคร ผมกลัวที่สุด ถ้าลูกจะไม่มีผม

ผู้วิจัย : ลูกของ A โชคดีมากนะที่ยังมี A เป็นที่ปรึกษา ที่คอยเป็นห่วงเสมอ พี่เชื่อว่าลูกของ A จะต้องโตขึ้นมาเป็นเด็กดีแน่นอน ที่เมืองไทยนี้ถึงแม้จะไม่มีสงครามแต่เราก็มีเด็กกำพร้าเยอะเหมือนกัน สมมตินะ สมมติว่า A มีโอกาสเจอเด็กกำพร้าสักคน A จะบอกอะไรกับเขาบ้าง

A : ผมสงสารเด็กพวกนี้มาก ผมอยากจะเข้าไปพูดคุยกับเขา บอกให้เขาเป็นคนดี ไปเป็นที่ปรึกษาให้เขา เวลามีปัญหาอะไรคิดไม่ออก ผมจะบอกเขา สอนเขา ให้เขารู้สึกว่า มีที่ปรึกษา ไม่ต้องคิดคนเดียว ผมเข้าใจความรู้สึกดี

A ตระหนักถึงสิ่งที่ Frankl เรียกว่า เจตนารมณ์สู่ความหมาย ซึ่งเป็นแรงจูงใจภายในของตนเอง ที่กำหนดให้เขาตอบสนองสิ่งที่อยู่รอบตัวเขา ซึ่งถือว่าเป็นแรงบันดาลใจดั้งเดิมของมนุษย์ เป็นคุณสมบัติด้านจิตวิญญาณที่ทำให้มนุษย์มีอิสระจากการนึกถึงแต่ตัวเอง และมีชีวิตอยู่เหนือตนเองได้

ผู้วิจัย : A รู้มัยว่า A ช่วยเหลือสังคมได้นะ เด็ก ๆ กำพร้าต้องการที่ปรึกษา มาก ๆ เลยละ  
ผู้วิจัยสนับสนุนให้ A มองหาทางความเป็นไปได้ เพื่อให้บรรลุถึงเป้าหมาย  
ความต้องการของชีวิตในการตอบสนอง สิ่งที่ตนเองค้นพบว่ามีคุณค่าทางจิตใจ

A : ผมเป็นคนเถื่อน ชีวิตนี้ทำอะไรไม่ได้หรอก อยากทำให้สังคมเหมือนกัน ชีวิตนี้ถ้าได้  
ทำอะไรช่วยอะไรสังคมบ้าง ช่วยเด็กด้อยโอกาส ผมอยากช่วยเหลือบ้าง ผมทำให้  
ได้ทุกอย่าง

ผู้วิจัยให้ A คิดถึงทางเลือกต่าง ๆ ที่เขาจะทำให้เด็กกำพร้าที่เขารู้จักได้ และให้กลับมา  
พูดคุยถึงทางเลือกที่คิดว่าจะทำและคิดว่าเป็นไปได้

ผู้วิจัย : A คิดว่าเด็กจะได้อะไรจากการช่วยเหลือของ A บ้างคะ

A : ผมคิดว่าเขาคงจะไม่เหงาถ้าผมไปคุย และถ้าเขามีปัญหา ก็จะได้มีคนให้คำปรึกษา  
ได้

ผู้วิจัย : แล้ว A ละคะ คิดว่าจะได้อะไรจากการช่วยเหลือเป็นที่ปรึกษาให้เด็ก ๆ บ้าง

A : ผมดีใจ ภูมิใจ ที่มีโอกาสช่วยเหลือเค้า ผมไม่อยากให้เค้าเหงาเหมือนผม ตอนเด็ก ๆ  
ที่ขาดพ่อแม่ไปแล้วก็หันหน้าไปทางไหนไม่ได้

จากเทคนิคการพูดคุยนำทางช่วยให้ A ค้นหาแรงจูงใจในการทำชีวิตให้มีความหมายได้  
ผ่านทางกิจกรรมชีวิตที่ไม่ต้องสิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายใด ๆ เลย A เลือกที่จะใช้เวลาว่างอาทิตย์ละ  
3 วัน เป็นอาสาสมัครช่วยเหลือเด็กกำพร้าที่ศูนย์ช่วยเหลือเด็กกำพร้า และ เด็กพิการซ้ำซ้อน  
ใกล้ ๆ บ้าน

A : ผมนั่งรถเมล์ไปที่ศูนย์เด็กกำพร้าได้ ค่ารถแค่ไปกลับ 10 บาท ไม่ต้องเสียเงินมาก  
เพราะถ้ามากกว่านี้ผมคงลำบาก ผมจะชวนลูกผมไปด้วยบางครั้งถ้ามีโอกาส  
ผมอยากให้ลูกเห็นว่า เขายังโชคดีกว่าเด็กพวกนี้มากนัก

ผู้วิจัยกล่าวให้กำลังใจและเปิดโอกาสให้ A ทบทวนถึงสิ่งที่เขาค้นพบด้วยตนเองจากการ  
สนทนาที่ผ่านมาในแต่ละครั้ง เพื่อให้ A ชัดเจนกับสิ่งที่เป็นความหมายต่อชีวิตของเขาเอง

ผู้วิจัยกล่าวยุติกระบวนการจิตบำบัด

## กรณีที่ 2

B อายุ 39 ปี เป็นผู้ลี้ภัย ถิ่นสัญชาติอินเดีย แต่ B เป็นชนกลุ่มน้อยชาวนากา รัฐเล็ก ๆ ในประเทศอินเดีย ที่มีอาณาเขตติดกับจีนและพม่า ชาวเมืองนากาต้องการต่อสู้เพื่อแยกตัวเป็นอิสระ เพราะเมืองนากา มีทรัพยากรน้ำมันและทองคำ นอกจากนี้ยังมีชายแดนติดกับประเทศจีน ซึ่งรัฐบาลเกรงว่าจะไม่ปลอดภัยต่อความมั่นคงของประเทศ หากปล่อยให้เมืองนากาไปเป็นรัฐอิสระ ขณะนี้จึงยังมีการต่อสู้กันระหว่างรัฐบาลอินเดียและทหารของเมืองนากา แม้ว่าจะเป็นการต่อสู้ที่ไม่ได้รุนแรง หรือโด่งดังไปทั่วโลก แต่ก็เป็นการสู้รบที่ยืดเยื้อ ยาวนานมาเป็นสิบ ๆ ปี จนกระทั่งปัจจุบัน ก็ยังคงมีการสู้รบ ยังมีคนตายและเมืองนากาก็ยังไม่ได้รับอิสรภาพ

ผู้วิจัยทักทายสร้างสัมพันธ์ภาพด้วยการพูดคุยถึงเรื่องทั่ว ๆ ไป และผู้วิจัยได้บอกเล่าถึงวัตถุประสงค์ในการทำวิจัยครั้งนี้ B ก็มีท่าทีสนใจ และกระตือรือร้นที่จะเข้ารับจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย ด้วยท่าทีสุภาพ และเป็นมิตรของ B ทำให้ผู้วิจัยสร้างความคุ้นเคยและรับรู้ถึงความไว้วางใจ และจริงใจจาก B ได้

ผู้วิจัย : ทราบว่า B เป็นหลานของนายกรัฐมนตรี

B : ครับ เป็นหลานของนายกรัฐมนตรี เคยมาถูกจับที่เมืองไทยด้วย

ผู้วิจัย : B อยู่เมืองไทยมาสิบกว่าปีแล้ว B พูดไทยชัดมาก หน้าตาทำทางการแต่งตัวก็ดูเป็นคนไทยไปหมดแล้ว ถ้าไม่บอกคงไม่รู้ว่าไม่ใช่คนไทย

B : ก็อยู่มานานแล้ว ดีกว่าเมื่อก่อนมาก มาใหม่ ๆ ไม่รู้อะไรเลย พูดภาษาไทยไม่ได้ พูดภาษาอังกฤษได้ แต่คนไทยตอนนั้นพูดภาษาอังกฤษไม่ได้ ลำบากมาก

ผู้วิจัย : ชีวิต B เป็นอย่างไรบ้าง อยู่เมืองไทยมาสิบกว่าปีแล้ว

B : ผมมาเมืองไทยคนเดียว เมื่อสิบกว่าปีที่แล้ว มากับเรือประมงลำเล็ก ๆ หนีมาเข้าในเนปาลก่อนแล้วหนีมาไทยทีหลัง ลงเรือมาเรือเสียดกลางทะเล ลอยอยู่กลางทะเลเป็นวัน ๆ กลัวมาก ตอนนั้นถ้ามีเรือของทหารอินเดียผ่านมา เราคงไม่รอด

ผู้วิจัย : B มาอยู่ที่นี่โดยไม่มีพ่อ แม่ พี่ น้อง เพื่อนร่วมชาติ มาอยู่ด้วยเลย ต้องใช้ชีวิตอยู่คนเดียวตามลำพัง ชีวิตคงลำบากมากสินะ

ผู้วิจัยกระตุ้นให้ B สัมภาษณ์ประสบการณ์ชีวิตในปัจจุบันว่ามีผลกระทบต่อดัวเขา อย่างไรบ้าง

B : ลำบากมาก จะกินจะอยู่ อะไรนี้คนเดียวตลอด บางทีรู้สึกที่เราอยู่คนเดียว ทำให้ไม่อยากทำอะไรเลย บางทีก็อยู่ที่ห้องเป็นวัน ๆ ไม่รื้อนอนได้ยังไง ไม่กินอะไรนอนอย่างเดียว

ผู้วิจัย : เคยคิดมึนว่า ที่ B ไม่อยากทำอะไรเลย นอกจากนอนทั้งวันเนี่ย มันเกิดจากสาเหตุอะไร

ผู้วิจัยสนับสนุนให้ B ได้ตระหนักถึงภาวะการขาดความกระตือรือร้นในชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นภาวะของความว่างเปล่าในชีวิต มีความรู้สึกที่เขาไม่รู้ว่าจะมีชีวิตอยู่เพื่ออะไร ซึ่ง Frankl เรียกว่า เป็นภาวะตนไร้ความหมาย

B : ผมอยู่เมืองไทยคนเดียว เวลาไม่สบายก็ไม่มีใครช่วยเหลือ ตรงนี้ก็ลำบากเหมือนกัน ถ้ามีเพื่อนจากนากา 4-5 คนก็ดี จะได้คุยกัน เราก็ทำอะไรได้เยอะ แต่ผมคนเดียวก็ลำบาก เรายากได้มีคนปรึกษาบ้างดีกว่าผมคนเดียว บางทีก็รู้สึกเบื่อเหมือนกัน เครียดด้วย เวลาต้องทำงานคนเดียว บางทีนอนไม่หลับ ไม่รู้ว่าเราอยู่ไปคนเดียวเพื่ออะไรกัน

ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่า B ประสบกับภาวะตนไร้ความหมาย เนื่องจากขาดความสนใจในสิ่งรอบข้าง ขาดความคิดสร้างสรรค์ และความกระตือรือร้น ทำให้เกิดความเบื่อหน่ายต่อสิ่งรอบตัว B ลืมที่จะสร้างแรงจูงใจในการใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย เป็นเพราะ B ยังไม่ได้ตระหนักถึงสิ่งที่เป็นความหมายในชีวิตของตนเองในขณะนี้ กระบวนการจิตบำบัดเข้าสู่ขั้นค้นหาความหมายและความต้องการในชีวิต

ผู้วิจัย : พี่คิดว่า B ต้องอดทนกับสภาพที่ B เป็นอยู่ทุกวันนี้ B อยู่ที่นี้มาสิบกว่าปีแล้ว คงต้องใช้ความอดทนมากทีเดียว มีอะไรที่ทำให้ B สามารถทนกับสภาพเช่นนี้ได้ พ่อจะเล่าให้ฟังได้มั๊ย

B : อนาคตของผมสำคัญมาก ตอนนี้นี่นากายังสู้รับกันอยู่เลย คนไม่ค่อยรู้ อินเดียปิดข่าว คนไม่รู้ว่าคนนากาเจ็บปวดอย่างไร แยกอย่างไร พวกอินเดียส่งทหารเข้ามาในหมู่บ้านไปฆ่าเขา ไปข่มขืนผู้หญิง ประชาชนคนนากาก็ทำอะไรไม่ได้ บางคนก็หนีออกไป เพราะว่าอยู่ก็ไม่มีอนาคต ก็รอตายอย่างเดียว แล้วพวกมันก็ดูถูกเรา เพราะเราไม่พูดภาษาอินเดีย เขาก็มาว่าทำไมไม่พูดภาษาอินเดีย

ผู้วิจัย : B หมายความว่า อนาคตของ B คืออนาคตของเมืองนากา ของประชาชนนากา อย่างนั้นหรือ

B : ใช่ ผมอาจจะไปไหนทำอะไรก็ได้ อาจจะรวยขึ้น แต่ว่าชีวิตผมนะ ถ้าคนส่วนใหญ่คนที่บ้านไม่สบาย มันก็ไม่มีประโยชน์ ถ้าผมคนเดียวสบาย มันไม่มีประโยชน์เหมือนคนทรยศ ผมพยายามทำทุกอย่างที่ทำได้ อธิบายให้คนเข้าใจ ส่งข่าวเขียนอะไร ให้คนรู้เยอะ ๆ ส่งอีเมลไปอเมริกา แคนาดา ให้รู้ว่าเกิดอะไรที่นากาทหารอินเดียทำอะไรก็บอกเขาด้วย ผมบอกพี่น้องด้วยว่าผมทำอะไร

ผู้วิจัย : ถ้าอย่างนั้น ความอดทน ความลำบากของ B ถึงแม้จะทำให้ B เป็นทุกข์ ต้องอยู่เพียงคนเดียวลำพัง คิดถึงครอบครัวแต่คิดถึงผลที่จะได้รับมันมีค่ามากนะ

B : ครับ เพราะผมทำเพื่อพ่อแม่พี่น้องที่นากาทุก ๆ คน สิ่งที่ผมทำก็มีความหมายกับผมกับคนนากามาก ถ้าวันหนึ่งเราทำสำเร็จ

ผู้วิจัย : พี่คิดว่า มันเป็นเรื่องที่น่าภาคภูมิใจมากที่ B สามารถเสียสละให้พี่น้องที่นากาได้มาก ถึงเพียงนี้ ทุก ๆ คนที่นั่นก็คงคิดแบบเดียวกันกับพี่นะ

B : ผมรู้ว่าคุณแม่ผมร้องไห้ทุกอาทิตย์ กลัวว่าเราจะไม่ได้เจอกัน แต่ก็อยากให้ตรงนี้จบ ก่อน นากาสาคัญกว่า ถ้าเรื่องนี้จบ ก็เจอกันได้อยู่แล้ว ชีวิตผมอาจจะไม่ได้อะไร แต่ว่าได้ทำให้เขา เราไม่ได้ไม่เป็นไร ประเทศของเรามันเป็นอิสระไม่ได้ แล้วคนอื่นเข้ามาทำอะไร เราก็ไม่มีอนาคต ชีวิตก็ไม่มีประโยชน์ เราไม่มีเอกลักษณ์ของเรา ไม่มีเอกราช ก็ไม่มีประโยชน์ที่จะมีชีวิต ผมยอมลำบาก

B มีความมุ่งมั่นและมีเป้าหมายที่จะทำงานเพื่อผลักดันให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นกับบ้านเกิดเมืองนอนของตนเอง เป็นสิ่งที่ต้องใช้ความพยายาม ความอดทนสูง และต้องใช้ระยะเวลา นาน ทำให้หลาย ๆ ครั้ง B เกิดความท้อแท้ เบื่อหน่ายกับชีวิต โดดเดี่ยวลำพังในเมืองไทย บางครั้งจะรู้สึกเหงา เปล่าเปลี่ยว โดยเฉพาะเวลาเจ็บป่วยและเมื่อต้องการที่ปรึกษา

กระบวนการของจิตบำบัดในขั้นนี้ B เริ่มตระหนักได้ถึงคุณค่าและความสำคัญของความพยายามซึ่งต้องใช้ความอดทนสูงว่าเป็นสิ่งที่มีความหมายต่อชีวิตของเขามาก ความหมายในชีวิตของ B ก็คือ การทำงานให้บ้านเมืองและคนที่เขารัก แม้ว่าเขาต้องลำบากอยู่เพียงลำพัง ในการพูดคุยครั้งต่อมา ผู้วิจัยกระตุ้นให้ B ได้ชัดเจนกับสิ่งที่เขากำลังทำอยู่ โดยให้เห็นถึง ความหมายในสิ่งที่เขาทำ เพื่อให้เกิดกำลังใจ

นอกจากนี้ยังสนับสนุนให้มองหาทางเลือกอื่นที่เป็นไปได้เพื่อสนับสนุนให้เกิดแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตมากขึ้น

ผู้วิจัย : B ใช้เวลาทั้งหมดให้กับงานเพื่อนากา B เคยคิดถึงการใช้เวลาบางเวลาให้กับงานของ B บ้างมั๊ย

B : ผมไม่อยากจะคิดอะไรเพื่อตัวเองหรอก มันเหมือนเห็นแก่ตัว

ผู้วิจัย : เหมือนให้รางวัลตัวเองต่างหาก การให้เวลากับตนเอง ทำงานที่ตนเองรักและชอบบ้าง เป็นการเติมพลังให้ตัวเอง เพื่อให้มีแรงทำงานให้ผู้อื่น B คิดอย่างนั้นมั๊ย

B : ผมก็เคยคิดอย่างนั้น นานแล้วว่าจะอยากเรียนหนังสือต่อ แต่กลัวว่าจะไม่มีเวลาทำงานตรงนี้ อยากให้งานตรงนี้เสร็จก่อน ตรงนี้สำคัญกว่า ถ้าตรงนี้เสร็จแล้ว ผมก็ทำอะไรของผมก็ได้

ผู้วิจัย : อะไรที่ทำให้ B คิดอยากเรียนหนังสือต่อคะ

B : ผมคิดว่าการศึกษาช่วยให้เรากว้างขึ้น คิดอะไรได้มากขึ้นนะ การศึกษาสำคัญ ถ้ามีโอกาสเสร็จงาน ผมก็จะกลับไปเรียนต่อ

B คิดถึงทางเลือกที่เป็นไปได้ทางอื่นของชีวิต แต่ขาดแรงจูงใจในการไปให้ถึงจุดหมาย

นั้น

ผู้วิจัย : B เคยคิดมัยว่า ถ้า B มีการศึกษาดีกว่านี้ B อาจจะมีโอกาสที่จะคิดได้มากกว่านี้ มีโอกาสที่จะทำอะไร ๆ ได้อีกมากกว่านี้ ลองคิดกันเล่น ๆ ดูมัยว่า ถ้าสมมติว่า B ได้เรียนจริง ๆ จบแล้ว B จะทำอะไรได้อีกบ้าง

ผู้วิจัยให้ B กลับไปคิดถึงเหตุการณ์สมมติว่าตนเองอยากจะเรียนอะไร เขาจะได้อะไร จากการเรียนรู้บ้าง และเมื่อเรียนจบแล้ว ตนเองจะสามารถทำอะไรได้เพิ่มขึ้นบ้าง นอกจากนี้ยังให้ ทำตารางเปรียบเทียบการกลับไปเรียนและทำงานให้นานาไปพร้อม ๆ กัน กับการทำงานให้นานา เพียงอย่างเดียวว่ามีความแตกต่างกันอย่างไร B กลับมาพบผู้วิจัยอีกครั้ง เพื่อพูดคุยถึงสิ่งที่ผู้วิจัย มอบหมายให้กลับไปทำวิชาที่ B อยากเรียนต่อมากที่สุดคือ วิทยาศาสตร์คอมพิวเตอร์ เหตุผลคือ B รู้สึกว่าโลกของเทคโนโลยีในปัจจุบันนั้นก้าวหน้าไปรวดเร็วมาก ถ้าได้เรียนรู้และฝึกฝนจนมี ทักษะด้านคอมพิวเตอร์ดีขึ้น ก็จะเป็นประโยชน์ในการกระจายข้อมูลเรื่องการกดขี่ ช่มเหง และ ความไม่เป็นธรรมที่ชาวเมืองนากาได้รับจากทหารอินเดีย

ส่วนข้อดีข้อเสียของการเรียนไปพร้อม ๆ กับการทำงาน B พบว่า แม้จะต้องเหนื่อยกับการ เรียนมากขึ้น แต่เขาก็จะสามารถแก้ปัญหาด้วยการแบ่งเวลา จัดสรรให้มีเวลาเหลือพอที่จะ ทำงานอย่างที่เคยทำได้ และเขาพร้อมที่จะหยุดพักการเรียนได้ตลอดเวลาเมื่อคิดว่าเหตุการณ์ใน เมืองนากาเข้าขั้นรุนแรงมากขึ้น B คิดว่าถ้าเขาสามารถเรียนจนจบวิทยาศาสตร์คอมพิวเตอร์ได้ เขาจะสามารถทำงานให้นานาได้มากขึ้นด้วย

กระบวนการจิตบำบัดในขั้นนี้เป็นขั้นการวางแผนเพื่อจัดทิศทาง เพื่อให้บรรลุถึง เป้าหมายในชีวิตที่ค้นพบ ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ B ได้คิดถึงทางเลือกต่าง ๆ ที่เป็นไปได้ในขณะนี้

ผู้วิจัย : เอาละ B คิดจะทำอย่างไรกับการเรียนของ B ค่ะ

B : ผมไม่มีเงินมากพอที่เรียนด้วยตนเองได้ ขอจากทางบ้านคงลำบาก เพราะติดต่อกันยากมาก ผมจะลองติดต่อทางเมืองนอก เพื่อขอทุนมาเรียน

ผู้วิจัย : ก็เป็นความคิดที่ดีนะ แล้วสถานที่เรียนล่ะคะ

B : ผมคิดจะเรียน International ที่มิดเดิล

B เริ่มมองเห็นทางเลือก และความเป็นไปได้ เพื่อทำให้ชีวิตมีการดำรงอยู่อย่างมีความหมาย และเพื่อให้บรรลุถึงสิ่งที่เป็นเป้าหมายสูงสุดของชีวิต ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ B ทบทวนสิ่งที่ตนเองได้รับการพูดคุยกันในแต่ละครั้ง ก่อนจะกล่าวยุติกระบวนการ



## กรณี 3

C เป็นผู้ลี้ภัยชาวกัมพูชา อายุ 47 ปี C เป็นนักธุรกิจที่เคยประสบความสำเร็จในกิจการของตนเองและครอบครัว ต่อมาเกิดวิกฤตการณ์รัฐประหารในประเทศกัมพูชา กิจการที่เคยเจริญรุ่งเรืองก็ถูกรัฐบาลยึดคืนไปหมด ตนเองต้องพาครอบครัวหนีเข้ามาในเมืองไทย ด้วยความหวังว่าจะไปเริ่มต้นชีวิตและเริ่มต้นทำธุรกิจใหม่ในประเทศที่สาม แต่ในปัจจุบันจำนวนโควตาสำหรับผู้ลี้ภัยในประเทศที่สามลดจำนวนลงมาก จึงทำให้ C และครอบครัวตกค้างอยู่ในประเทศไทย ประกอบกับ UNHCR มีนโยบายที่จะส่งผู้ลี้ภัยชาวกัมพูชากลับประเทศเมื่อเหตุการณ์ในประเทศสงบลง ความหวังที่จะได้ไปอยู่และเริ่มต้นชีวิตใหม่ก็ลดลงเรื่อย ๆ ทุกคนในครอบครัวก็เริ่มเครียด ปัจจุบัน C เป็นอาสาสมัครให้กับแพทย์ประจำคลินิก เนื่องจาก C สามารถใช้ภาษาไทยในการติดต่อสื่อสารได้เป็นอย่างดี C จึงมีหน้าที่ติดต่อเจ้าหน้าที่ เป็นล่ามและส่งต่อคนไข้ที่ไม่สามารถพูดภาษาไทยได้ไปตามโรงพยาบาลต่าง ๆ

ผู้วิจัยเล่าให้ฟังถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัยในครั้งนี้ให้ C ฟัง ทำให้ C มีท่าทางกระตือรือร้นที่จะเข้ารับจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย และเนื่องจาก C ทำงานอยู่ที่คลินิกประจำสำนักงาน จึงเป็นการง่ายสำหรับผู้วิจัยที่จะพูดคุยสร้างสัมพันธภาพ

ผู้วิจัย : ชีวิตตอนนี้เป็นอย่างไบบ้างคะ

C : ตอนนี้หรือ เหมือนเรือที่อยู่กลางทะเลเลย จะเข้าไปข้างไหนก็ไม่ได้ จะถอยหลังก็ถอยไม่ได้ ก็ลอยอยู่อย่างนั้น จะล่มวันไหนก็ไม่รู้อีก

ผู้วิจัย : C คิดว่าตนเองเป็นเรือที่ลอยอยู่กลางทะเล การที่เราต้องลอยอยู่อย่างนี้ทำให้ C รู้สึกกับมันอย่างไรบ้างละ

C : ก็ ก็รู้สึกว่าจะไม่รู้จะทำยังไงดี ไม่รู้จะแก้ไขยังไงดี แล้วทุกวันนี้คิดไปคิดมาเหมือนเป็นโรคประสาทเลย เหมือนเวลาทำงานก็มีแต่ตัวมาอย่างเดียว แล้วเลิกงานไปถึงบ้าน ก็เป็นเหมือนคนบ้า

ผู้วิจัย : เหมือนคนบ้า ยังไงคะ

C : ก็จะมีกินอย่างเดียว คือ มันปุดหัว อี๊ดอัดที่ในสมอง สถานทูตก็ไม่ชัดเจน UN ก็ไม่พูดอีกว่า สถานการณ์ของเราจะเป็นยังไง ค่าใช้จ่ายเงินทองก็ไม่พอใช้ทุกครั้ง ค่ารถ ค่ากิน ผมบางทีก็เบื่อ ไม่อยากมาทำงาน ไม่อยากเห็นหน้าคน เบื่อคน เบื่อทุกอย่าง เบื่อไปหมด เบื่อพวกคนเขมร พวกขี้ไม้ ผมไม่ชอบพวกนี้ สมมุติบางครั้งคนมาหาหมอนไม่แน่นอน บางวันก็เยอะหลายคน แล้วคนเขมรมาที่ไรก็แบบว่ามาหลังจะเข้าก่อน พอจะเข้าก่อน พอจะเข้าก่อนเราก็อ้วไป แค่ว่าไม่พอใจอีก คนเขมรก็เอาแต่ใจ นิสัยคนเขมรเป็นแบบนี้

ผู้วิจัย : C ทำงานตรงนี้ลำบากเหมือนกันนะที่จะทำให้ทุกคนพอใจได้ ปัญหาเรื่องงานทำให้ C ไม่สบายใจมากอย่างนั้นหรือเปล่า

ผู้วิจัยพยายามเชื้ออำนวยการให้ C ได้สำรวจตนเองเพื่อการมองชีวิตของตนในขณะนี้

C : ปัญหาเรื่องงานผมแก้ไขได้ มีปัญหาชีวิตอย่างเดียว ผมเสร็จงานเดินออกไปสูบบุหรี่แล้ว ต่อไปลูกจะเป็นยังไง ผมไม่อยากให้ลูกเป็นเหมือนผมทุกวันนี้ ชีวิตผมไม่คิดว่าจะลำบากขนาดนี้ หลายปีแล้ว 5-6 ปีแล้ว ชีวิตตอนนี้เหมือนตันอะไรนะ ใส่น้ำในอ่างนะ แบบว่าลมหพัดไปก็ไปตามลมพัดนะ ชีวิตทุกวันนี้เนะ ไม่มีประโยชน์เลย ถ้าไปประเทศที่สามไม่ได้ก็เริ่มต้นอะไรไม่ได้ ชีวิตก็ไม่มีประโยชน์ ตอนนี้อยู่คนเดียว ผมรู้สึกเหมือนปีหนึ่ง

ผู้วิจัย : การที่ C ได้ทำงานที่คลินิก ลูก ๆ ได้ไปเรียนหนังสือละ ตรงนี้คิดอย่างไร มีประโยชน์บ้างมั๊ย

C : อืม! ไม่มีประโยชน์อะไร เรียนตัดผมตัดเส้น ประเทศไทยทำอะไรไม่ได้ ไม่มีกฎหมายให้ต่างชาติมาตั้งร้าน ตั้งอะไร เหมือนคนไทย ถ้าเราไปประเทศที่สามได้ก็ทำงานได้ เรียนหนังสือดี ๆ ได้ เรียนตัดผมตัดเส้น มันรวยซ้ำ ต้องทำธุรกิจ ผมคิด

ผู้วิจัยสังเกตว่า C รู้สึกสับสน ขณะเดียวกันก็มีทัศนคติแบบปล่อยชีวิตไปวันๆ และมีอาการของโรคที่ Frankl เรียกว่า "โรคประสาทวันอาทิตย์" คือ เมื่อไม่มีอะไรทำก็จะรู้สึกว่าชีวิตไม่มีคุณค่า ไม่มีจุดหมาย และยังรู้สึกยอมจำนนต่อโชคชะตา ความคิดของ C จะคิด ซ้ำไปซ้ำมาอยู่ที่ว่า ชีวิตจะไม่ได้เริ่มต้น ถ้าไม่ได้ไปอยู่ในประเทศที่สาม ทำให้ C หมกมุ่นอยู่กับความคิดและความคาดหวังของตนเองตลอดเวลา

การพบในครั้งแรก C จะเล่าถึงความทุกข์ ความยากลำบาก ปัญหาของครอบครัว ซึ่งล้วนแล้วแต่ก่อให้เกิดความรู้สึกท้อแท้ เบื่อหน่าย ขาดความกระตือรือร้น ขาดความหมายในชีวิต ขาดการมองเห็นคุณค่าในชีวิต เป็นอาการของภาวะตันไร้ความหมาย

เมื่อ C กลับมาพบกับผู้วิจัยอีกครั้ง ผู้วิจัยใช้เทคนิคการพูดคุยนำทางเพื่อให้สำรวจตนเอง ถึงความต้องการที่แท้จริงของชีวิต และเพื่อให้ตระหนักถึงภาวะตันไร้ความหมายที่กำลังประสบอยู่

ผู้วิจัย : เท่าที่คุยกันมา C มักจะพูดถึงประเทศที่สามอยู่เสมอ ๆ C คิดว่าประเทศที่สามนั้นมีความสำคัญ หรือความหมายต่อ C อย่างไรบ้างคะ

C : ก็ถ้าได้ไปประเทศที่สาม ลูก ๆ ก็จะได้เรียนหนังสือ ผมก็จะทำงานได้

ผู้วิจัย : ทุกวันนี้ C ก็กำลังทำงานที่คลินิกอยู่นะ

C : ผมหมายถึง ทำงาน ทำธุรกิจ ที่ได้เงินมาก ๆ ซิ ไม่ใช่งานตรงนี้ ได้เงินนิดเดียว ผมทำไปวัน ๆ ก็ช่วยคนไปวัน ๆ

ผู้วิจัย : C คิดว่าเงินเป็นสิ่งสำคัญจากการทำงาน C ต้องการงานที่จะได้เงินมาก ๆ  
C คิดว่าจะเอาเงินมาก ๆ นี้ไปทำอะไรบ้างคะ

C : ก็ทำอะไรก็ได้ มีเงินมาก ๆ ผมอยากทำอะไรก็ได้

ผู้วิจัย : พอจะยกตัวอย่างได้บ้างมั้ยว่า จะเอาเงินไปทำอะไรบ้าง

C : ผมจะส่งไปให้ที่บ้าน ที่เขมรนะ

ผู้วิจัย : ส่งให้ใครที่บ้านนั้น ครอบครัว C อยู่ที่นี่ด้วยกันแล้วนี่นา

C : โอ๊ย! ส่งไปให้ครอบครัวผมที่โน่น แม่ผมยังอยู่ ผมจะส่งเงินให้แม่ (เจียบไป) แม่จะได้  
เอาไปทำฮวงซุ้ยต่อ ผมกลัวว่าจะไม่ทัน

C พูดถึงตรงนี้ก็หยุดพูด แล้วเอามือปิดหน้า เริ่มร้องไห้ออกมา ผู้วิจัยปล่อยให้ C ได้มี  
โอกาสอยู่กับความรู้สึกของตนเองอย่างเจียบ ๆ ขณะเดียวกันก็แตะที่หลังมือเบา ๆ เป็นเชิงให้  
กำลังใจ และเมื่อ C หยุดร้องไห้ก็สุดหายใจลึก ๆ และเริ่มพูดคุยให้ฟังอีกครั้ง

C : ผมเป็นลูกคนจีน เป็นลูกผู้ชายคนเดียวของครอบครัว ตอนเด็ก ๆ ผมช่วยเหลือ  
ตัวเองได้ตลอด ผมหาเงินใช้เองตั้งแต่ยังเรียนหนังสือ แม่ผมอยากให้ผมเรียนอย่าง  
เดียว เพราะที่บ้านไม่ได้ลำบากอะไร ลูก ๆ ก็เรียนหนังสือสบาย ๆ แต่ผมชอบคิด  
ชอบทำโน่นนี่ ที่จะได้เงินมา ผมไปจับปลาเล่น ๆ ในคลองหลังบ้าน แต่กลับได้ปลา  
เยอะเยอะ ผมก็เอาไปขายที่ตลาด ก็ได้เงินมา ไปพายเรือเล่นในคลองก็ไปเก็บผักนึ่ง  
มาต้มเรือ เอาไปขายได้เงิน ดีดีดีหานี้ผมลูกแล้วพายเรือเก็บผักเอาไปขายได้เงินมา  
เลยไม่ค่อยอยากเรียนหนังสือ

พอโตขึ้น ผมก็เริ่มขายของ เริ่มทำธุรกิจได้เงินมาเยอะ ตอนนั้นเขมรยังไม่มี  
สงคราม ผมได้เงินมากก็เอาไปซื้อที่ ตั้งใจจะทำฮวงซุ้ยให้พ่อให้แม่ตามประเพณี  
คนจีน ผมแอบซื้อไว้ไม่บอกเขาอะนะ แล้วก็ไปตกแต่งสวยเชียว แต่ยังไม่เสร็จดี  
เสร็จไปอันเดียว พ่อตายก่อน ผมยังไม่มีโอกาสบอกพ่อเลยที่ผมทำอะไรให้พ่อบ้าง  
ทำฮวงซุ้ยได้ด้วย จะรอดพ่อก่อน พ่อก็ตาย แต่แม่ก็รู้ว่าผมทำฮวงซุ้ยไว้ให้พ่อ  
ให้แม่

ผู้วิจัย : แม่คงดีใจมากนะ

C : โอ๊ย! ดีใจมาก คุณให้คนอื่นฟังสามวันว่า ผมทำฮวงซุ้ยไว้ส่วยกว่าของใคร ๆ ในแถบ  
บ้านผมเลย

ผู้วิจัย : แล้วตอนนี้ ฮวงซุ้ยของแม่เป็นอย่างไรบ้างคะ

C : ยังไม่เสร็จเลย ผมหนีมาก่อน ยังไม่ได้ทำให้แม่เลย แม่ผมรักผมมาก ผมเป็น  
ลูกชายคนเดียว แม่ก็หวังว่าผมจะดูแลครอบครัวต่อจากพ่อ พี่สาว น้องสาว ก็มีลูก  
มีเต้าไปอยู่กับสามีเค้า มีพี่สาวคนโตยังอยู่กับแม่ แต่ก็ดูแลแม่ไม่ได้มากนัก  
โดยเฉพาะเรื่องฮวงซุ้ยต้องลูกผู้ชายเท่านั้น ทุกวันนี้ผมอึดอัดใจมาก กับเรื่องฮวงซุ้ย  
ของแม่นี้ คิดไม่ออก

C มีงานค้างใจเรื่องแม่ C รักและอยากตอบแทนบุญคุณแม่ด้วยการทำสงฆ์ตาม ประเพณีจีน การที่เขาคิดถึงแต่การไปตั้งถิ่นฐานในประเทศที่สามเพียงอย่างเดียว ก็เป็นเพราะ C คิดว่า จะเป็นหนทางทำงานเพื่อหาเงินส่งไปให้พี่สาวสานต่องานที่ค้างไว้ก่อนที่แม่จะตาย ความหมายในชีวิตของ C คือแม่ของเขานั่นเอง กระบวนการจิตบำบัดอยู่ในขั้นตระหนักรู้ (The awareness stage) และก้าวเข้าสู่ขั้นสำรวจ (The exploration stage)

ผู้วิจัย : C คิดว่า ในขณะที่ C กำลังลี้ภัยอยู่ที่เมืองไทย แม่ของ C จะคิดอย่างไรกับ สงฆ์ที่ C ทำเสร็จไปแล้วบ้างคะ

C : (เงียบไป) เค้านคงภูมิใจ ผมทำให้พ่ออย่างดี

ผู้วิจัย : C คิดว่า จริง ๆ แล้ว แม่ต้องการอะไรจาก C บ้างคะ

C : จริง ๆ แล้ว แม่ต้องการให้ผมกลับบ้านมากกว่า ผมเป็นลูกชายคนเดียว และแม่ก็รัก ผมมาก

ผู้วิจัย : ถ้าอย่างนั้น สงฆ์ก็ไม่ใช่สิ่งสำคัญที่สุดที่แม่ต้องการจาก C นะซี

C : ครับ แต่ผมคิดว่า เป็นหน้าที่ที่ผมจะต้องทำให้แม่

ผู้วิจัย : ตอนนี้ C ก็รู้ว่า เป็นการยากที่จะกลับไปทำสงฆ์ให้แม่ได้ มีอะไรอีกบ้างมัยที่ C จะทำให้แม่แทนสงฆ์ได้

C : แม่คงดีใจถ้ารู้ว่าผมตั้งใจไว้ว่าจะกลับไปหาแม่ให้ได้

ผู้วิจัยใช้เทคนิคการปรับทัศนคติ เพื่อให้ C นึกถึงศักยภาพที่แฝงเร้นในตัวเองผ่านสถานการณ์ที่จำกัดอยู่ในขณะนี้ กระบวนการจิตบำบัดก้าวสู่ขั้นวางแผน โดยผู้วิจัยกระตุ้นให้ C ค้นพบทางเลือกอื่นที่เป็นไปได้ ภายใต้สถานการณ์ของชีวิตตนเองในขณะนี้

ครั้งต่อมา C กลับมาพูดคุยกับผู้วิจัยอีก สีน้าดูสดใสขึ้น C เล่าว่าตอนนี้กำลังคิดจะขอ อนุญาตเจ้าของบ้านที่เช่าอยู่ใช้พื้นดินที่ว่างข้าง ๆ บ้าน ปลูกต้นไม้ ทำสวนครัว และคิดจะไปดูกิจการส่งออกเปียเขียน กับเพื่อนคนไทยที่เคยทำธุรกิจด้วยกันมาก่อน

ผู้วิจัย : เป็นความคิดที่ดีมากเลยละ C ชอบทำธุรกิจอยู่แล้วนี่นะ

ผู้วิจัยให้กำลังใจและสนับสนุน C ให้คิดถึงสิ่งที่เป็นกำลังใจและสิ่งที่ตนเองต้องการทำ อย่างแท้จริง นั่นคือการได้กลับไปหาแม่และได้ดูแลแม่อีกครั้ง

C : ครับ คือ ชีวิตผมมันก็ใกล้ตายมาหลายหนแล้ว แต่ผมก็รอดมาได้ทุกครั้ง ผมเคย แยกว่านี่ เคยติดคุกเป็นปี ๆ กินแต่ขนมปังก้อนเล็กกับเกลือ 2-3 เม็ดยังอยู่ได้ ผมคิดว่าวันหนึ่งชีวิตผมต้องดีขึ้นกว่านี้แน่ ผมไม่รู้ชีวิตรอดมาได้ทุกวัน ไม่รู้บุญกุศล จากไหนมาช่วยให้ผมมีชีวิต อยู่เพื่ออะไรสักอย่าง เมื่อก่อนผมติดคุกก็คิดว่าไม่รอด แต่ก็รอด มาเพื่อได้ลี้ภัยมาที่นี่ ผมคิดว่า จากที่นี่ ผมคงไม่แยไปกว่านี้หรอก

ในขั้นนี้ C ได้ค้นพบความหมายบางอย่างในชีวิต ที่จะพัฒนาให้เกิดกำลังใจในการ ดำเนินชีวิต โดยมีทัศนคติด้านบวกต่อชีวิตมากขึ้น มองเห็นคุณค่าของการดำรงอยู่

ในการพบกันครั้งสุดท้าย ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ C คิดทบทวนถึงสิ่งที่ตนเองได้ค้นพบ เพื่อ การดำเนินชีวิตที่มีความหมายมากขึ้น ผู้วิจัยกล่าวให้กำลังใจอีกครั้ง และกล่าวยุติกระบวนการจิต บำบัดแบบแสวงหาความหมาย

#### กรณีที่ 4

D อายุ 42 ปี เป็นผู้ลี้ภัยชาวอิรัก D เป็นมุสลิมที่เคร่งศาสนามาก ทุก ๆ วันศุกร์ D จะต้องไปทำกิจกรรมทางศาสนาที่สุเหร่า และวันหนึ่งก็พบกับผู้หญิงไทยที่สุเหร่า ในที่สุดก็ตกลงใจที่จะใช้ชีวิตครอบครัวกับหญิงไทยคนนั้น ปัจจุบัน D มีลูกสาว 3 คน และเริ่มที่จะวิตกกังวลกับอนาคตของตนเองและครอบครัว

ผู้วิจัยกล่าวสวัสดิ์ทักทาย และเริ่มสร้างสัมพันธภาพด้วยการพูดคุยเรื่องทั่ว ๆ ไป ความเป็นอยู่และครอบครัว บรรยากาศของการสนทนาเป็นไปด้วยความเป็นมิตร และอบอุ่น D เล่าว่า

D : ชีวิตผมล้มลุกคลุกคลานมาก่อน เมื่อก่อนนี้อยู่คนเดียว ผมคิดว่าผมไม่มีอนาคต ตำรวจจะจับก็จับไป ตีตักก็ตีตไป ไม่คิดอะไร ตีตักที่หนึ่ง 2-3 ปี ชีวิตเป็นแบบนี้ทำอะไรไม่ได้ อนาคตไม่ต้องพูดถึง กลับอิรักตอนนี้ก็ไม่ได้แล้ว เมื่อก่อนที่อิรักผมมีทุกอย่าง มีบ้าน มีรถ พอซัดตัมมา ชีวิตก็อยู่ไม่ได้แล้ว ก็หนีมาตลอด

ผู้วิจัย : ตอนนีชีวิตของ D ลำบากกว่าเมื่อก่อนนะ เคยคิดมั้ยว่าหนีออกมาจากอิรักแล้วชีวิตจะต้องลำบากอย่างนี้

D : ตอนนั้นคิดแต่ว่า อยู่อิรักไม่ได้ ผมตายแน่ ๆ ถ้าถูกจับได้ทหารอิรักมันฆ่าตายอย่างเดียว ผมหนีมาที่บ้าน ingsครอบครัวมาคนเดียว มาถึงเมืองไทยก็ถูกตำรวจจับไปขังคุก โอ้ย! นานเป็นปี ๆ เขาไม่ฆ่าเราตาย แต่เราก็ไม่มีอิสรภาพ ถูกขังเป็นปี ๆ ตอนตีตักผมเคยประท้วงเย็บปากตัวเองอยู่หลายวัน ผมไม่กลัวตาย เพราะชีวิตผมไม่เหลืออะไรแล้ว ถ้ายูเอ็นส่งผมกลับไปอิรัก ผมก็ตายเหมือนกัน ผมกลับไปไม่ได้

ผู้วิจัย : ดูเหมือนว่า D จะรู้สึกเดือดเกี่ยวกับการตัดสินใจของตัวเองมากนะ

D : ใช่ครับ ผมไม่สนใจอะไร ผมตั้งใจอะไรแล้ว ผมก็ตัดสินใจอย่างที่ผมคิด เวลานั้นมาผมก็รู้ว่าผมจะไม่สบาย ผมต้องลำบาก บางครั้งผมคิดถึงแม่ แล้วผมก็รู้สึกไม่มีใครเหมือนอยู่คนเดียวในโลก ถ้าผมตายที่นี่ แม่ผมคงไม่รู้ แต่ผมตัดสินใจแล้ว ผมไม่กลับไปอยู่อิรักอีก ผมทนไม่ได้ ผมมีความคิดทางการเมืองเป็นของตัวเอง

ผู้วิจัย : D ยอมรับความลำบาก ซึ่งเป็นผลของการตัดสินใจหนีมาเมืองไทย ความยากลำบากที่ D ได้รับให้อะไรกับชีวิตของ D บ้างมั๊ยจะ

ผู้วิจัยกระตุ้นให้ D ได้ทบทวนถึงสิ่งที่เกิดขึ้นกับชีวิตของตนเอง เพื่อเริ่มต้นกระบวนการจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมายในขั้นของการสำรวจปัญหา และตระหนักรู้ถึงภาวะตนไร้ความหมาย

D : อยู่เมืองไทยแบบผู้ลี้ภัยเนี่ย มันลำบากนะพี่ ไปไหนก็กลัวตำรวจ หน้าตาผมไม่เหมือนแบบลาว เขมร จีน ที่ดูคล้าย ๆ คนไทย เมื่อก่อนผมพูดไทยไม่ได้ จะกินอะไรก็พูดไม่เป็น จะไปไหนก็ไม่รู้จัก ไม่รู้อะไรเลย ผมพูดภาษาอาหรับ คนไทยไม่เข้าใจ โอ้ย! ลำบาก ทรมานมาก ตอนหลัง ๆ พอรู้ภาษาไทยก็ดีขึ้นบ้าง แต่กว่าจะดีขึ้นมานิดหน่อย ผมก็ลำบากมาก ผมไม่เคยลำบากเท่านี้เลยในชีวิต บ้านผม ครอบครัวผมไม่เคยต้องลำบาก แต่ผมก็ยอมลำบาก ผมคิดถึงคำสอนของพระเจ้า

- ผู้วิจัย : คำสอนของพระเจ้า มีอิทธิพลต่อชีวิตของ D มากเลยสินะ พระเจ้าสอนอะไร  
เราบ้าง
- D : คนมุสลิมนะพี่ เราเชื่อว่าพระเจ้าให้ชีวิตเรามา ถ้าเราจะต้องลำบาก ก็เป็นเพราะ  
พระเจ้ากำหนดให้เราลำบาก เราก็ต้องอดทน เพราะพระเจ้ายิ่งก็ต้องมองเห็นว่าเรา  
ลำบาก แต่เราต้องทำดี พระเจ้าจะช่วยไม่ให้เราลำบากนาน เราต้องทำดี ๆ คิดดี ๆ  
แล้วพระเจ้ายิ่งจะช่วยเรา ผมเชื่อพระเจ้ามาก ทุกวันนี้ผมรู้ว่าผมไม่มีอนาคต ผมรู้ว่า  
ชีวิตผมคงจะไม่ดีขึ้นไปกว่านี้แล้ว เป็นผู้อพยพในเมืองไทยมาเป็นสิบปีแล้ว  
ชีวิตมีแค่นี้เอง พี่เห็นหรือเปล่า ยูเอ็นช่วยอะไรผมได้บ้าง ผมเป็นพ่อที่ให้อนาคตกับ  
ลูกไม่ได้เลย ผมกลัวใจมาก ผมคิดว่าชีวิตผม ชีวิตลูกผม คงไม่มีอะไรดีไปกว่านี้แล้ว  
ผู้วิจัยมองเห็นภาวะตนไร้ความหมายของ D ในขณะนี้ว่าเกิดจากความรู้สึกที่ว่าตนเอง  
เป็นผู้นำครอบครัวที่ไม่ดี ไม่สามารถนำพาครอบครัวไปสู่อนาคตที่ดีในความคิดของ D การไป  
ประเทศที่สามเป็นการเริ่มต้นอนาคตที่ดีให้ครอบครัวได้ เขาล้มคิดถึงทางเลือกอื่น ๆ ที่จะทำให้  
ครอบครัวมีความสุข อย่างที่เขาอยากให้เป็น และสิ่งที่มีความหมายต่อ D ที่สุดในขณะนี้ก็คือครอบครัว  
นั่นเอง ผู้วิจัยใช้เทคนิคการพูดคุยนำทางเพื่อสนับสนุนให้ D มองหาทางเลือก มองความเป็น  
ไปได้ต่าง ๆ ของทางเลือก เพื่อให้ D มองเห็นว่าตนเองยังมีทางเลือกอื่นเหลืออยู่  
นอกจากนี้ D ยังมีพระเจ้าเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว และกำหนดจิตใจของเขาอยู่ด้วย
- ผู้วิจัย : พี่เข้าใจความรู้สึกของ D นะ ในตอนนี้ D มองเห็นแต่การไปประเทศที่สาม เท่านั้น ที่  
เป็นทางออก เราลองดูทางออกอื่น ๆ ดูกันบ้างมั้ยว่า D มีทางเลือก  
อื่น ๆ อีกบ้างมั้ย
- D : ผมคงหมดหนทางแล้วละครับ ชีวิตของผู้ลี้ภัยจะมีอะไรให้เลือกมากไปกว่านี้ ชีวิตมี  
แค่นี้เอง ผมเบื่อกจริง ๆ วันหนึ่ง ๆ ผมก็คิดแต่ว่าเมื่อไรจะได้เรียกไปสัมภาษณ์เสียที
- ผู้วิจัย : D คิดถึงแต่เรื่องไปสัมภาษณ์ แล้วครอบครัว ลูกสาวล่ะ D คิดอย่างไรบ้าง
- D : เนี่ยแหละ ครับ ที่เป็นปัญหาของผม ผมมีลูกสาว 3 คน ลูกผมตอนนี้กำลังโตแล้ว  
คนโตจะเข้าโรงเรียนแล้ว ปีนักษาก็คนที่สอง ผมเป็นห่วงลูกผม ทุกวันนี้ผมเหนื่อย  
มาก ผมดูแลลูกผม เหมือนที่แม่ดูแลผมเมื่อก่อนผมไม่เคยเข้าใจแม่ผมเลย เวลาที่  
แม่พูดอะไรกับผมตอนนั้น ผมไม่เข้าใจแม่ แต่ตอนนี้ผมคิดถึงแม่มาก เข้าใจแม่  
ทุกอย่าง ผมรู้สึกรักแม่มากขึ้น ผมสอนลูกอย่างที่ผมสอนผมมา
- ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ D คิดทบทวนถึงความรักที่แม่มีต่อเขา และที่เขามีต่อลูกว่าเป็นสิ่งมี  
คุณค่าต่อชีวิตตนเองอย่างไรบ้าง

D : ครับ แม่คงภูมิใจ ผมรู้แม่ต้องดีใจ เมื่อก่อนผมมีชีวิตอยู่ไปวันหนึ่ง ๆ เที่ยวเล่น สนุกสนาน ไม่สนใจอะไร คิดอะไรรุนแรง โกรธชั้ดดม อยู่ไม่ได้ต้องออกมาจากอีร์ค ติดคุกก็ที ๆ ก็ไม่สนใจ ผมประท้วงเย็บปากตัวเองหลายครั้ง ไม่ยอมให้เขาส่งตัว กลับไปอีร์ค ผมไม่สนใจ ตัวผมคนเดียว

ผู้วิจัย : แต่ตอนนี้ D คิดแบบนี้ ทำแบบนี้ไม่ได้แล้วสินะ

ผู้วิจัยกระตุ้นให้ D คิดถึงความรับผิดชอบของตนเองต่อครอบครัว กระบวนการจิตบำบัด เข้าสู่ขั้นของการค้นพบความหมาย และความต้องการในชีวิต

D : ไม่ได้แล้ว ลูกผมตั้งสามคน เมียผมก็ดีนะ เค้ารักผมมาก เข้าใจผมทุกอย่าง ผม เป็นอพยพ ไม่มีอนาคต เค้าก็บอกไม่เป็นไร เราชักกัน ไม่ได้ไปประเทศที่สามก็อยู่ที่นี้ แต่ผมเป็นหัวหน้าครอบครัว ผมต้องทำหน้าที่พ่อ ผมต้องให้ลูกได้อยู่ที่ดี ๆ มีการ ศึกษา ถ้าผมไม่ได้ไปประเทศที่สามผมจะทำอะไรให้ลูกผมได้ล่ะพี่

D ตระหนักถึงสิ่งที่มีค่ามีความหมายต่อชีวิตของเขาว่าเป็น ลูกและความเป็นครอบครัวที่ สมบูรณ์ เป็นความรู้สึกที่ชัดเจน ซึ่งเขาค้นพบได้

ผู้วิจัย : D โชคดีมากนะที่มีลูกสาวน่ารักตั้งสามคน มีเมียที่รักและเข้าใจปัญหาชีวิตของ D มาก D คิดว่า เมียอยากให้ D ไปประเทศที่สามอย่างนั้นหรือ เมียเคยพูดว่า อยากไปอยู่ประเทศที่สามมั๊ย

D : ไม่เคยครับ เค้าไม่ออกไปหรอก เค้าเป็นคนไทย ไปอยู่ที่ไหนเค้าไม่รู้จะทำอะไร เมียผมพูดภาษาอังกฤษไม่เป็น เค้าอยากให้ผมอยู่กับเค้าที่นี่มากกว่า

ผู้วิจัย : แล้ว D ละคิดว่าถ้าตนเองได้ไปประเทศที่สามจริง ๆ ก็ต้องไปคนเดียวไปอยู่ ที่โน่น แล้วจึงทำเรื่องติดต่อสถานทูต ขอมารับลูกรับเมียได้ ซึ่งก็คงต้องใช้เวลาเป็น ปีมากกว่า D จะได้พบกับลูกเมียอีก D คิดว่าจะจากลูกเมียไปเป็นปี ๆ ได้มั๊ย

ผู้วิจัยกระตุ้นให้ D ได้พิจารณาถึงความต้องการที่แท้จริงของตนเอง โดยการใช้นเทคนิค การปรับเปลี่ยนทัศนคติจากทัศนคติด้านลบในเรื่องการไปประเทศที่สาม ให้เปลี่ยน มุมมองในชีวิตที่รู้สึกว้าเหววังให้กลับมีความหวังขึ้นมา

D : โอ๊ย! ไม่ได้เด็ดขาด ผมคิดถึงลูกเมีย ลูกเมียอยู่ที่ไหนผมก็ต้องอยู่ด้วย ตอนนี้ลูกสาว ผมน่ารักมาก ๆ เลยพี่ ผมรักลูกผมมาก ผมไม่เคยรักอะไรได้มากเท่านี้ ผมรักลูกรัก เมียผมมากครับพี่

ผู้วิจัย : แต่ D อยากจะสร้างอนาคตให้ลูกให้เมียไม่ใช่หรือ ถ้าจะสร้างอนาคตก็ต้องไป ประเทศที่สาม ต้องยอมจากครอบครัวเพื่ออนาคตนะ

ผู้วิจัยใช้คำถามที่ท้าทายให้ D คิดถึงสิ่งที่เขาต้องการอย่างแท้จริงในชีวิต เพื่อสร้างความ ชัดเจนให้กับความรู้สึกของตนเอง

D : โอ้ย! ไม่เอา ๆ ผม จะไปก็ต่อเมื่อลูกเมียไปได้พร้อม ๆ กัน ถ้าไม่ได้ผมก็ไม่ไป พระเจ้าให้ลูกเมียมาให้ผม ผมอยู่ได้เพราะลูกเพราะเมีย ผมอายุ 42 ปีแล้ว ไม่มีลูกเมียผมอยู่ไม่ได้ ขอให้ผมสบายใจกับลูกเมียก็พอ ลำบากก็ไม่กลัวแล้ว ผมอาจจะคิดมากเกินไปเรื่องประเทศที่สามก็ได้ ผมเห็นคนอื่น ๆ ได้ไป บางคนมาถึงที่หลังผม แต่เขาได้ไปประเทศที่สามแล้ว แต่ผมติดอยู่ที่นี้เป็นสิบปีแล้วนะพี่ ตอนนี้ผมคิดว่า ผมอยากอยู่กับลูกมากกว่า

ผู้วิจัย : ถ้าอย่างนั้น D คิดว่าจะทำอะไรเพื่อครอบครัวได้บ้างในตอนนี้นะ

กระบวนการจิตบำบัดเริ่มเข้าสู่ขั้นของการวางแผนและสร้างพันธะสัญญาเพื่อการแก้ปัญหา ผู้วิจัยให้ D กลับไปคิดถึงทบทวนถึงสิ่งที่เขาต้องการจะทำเพื่อครอบครัวอันเป็นที่รักของเขา และเพื่อแก้ปัญหาความรู้สึกด้านลบที่เกิดขึ้นในใจเรื่องการไม่ได้ไปประเทศที่สาม D กลับมาพบผู้วิจัยอีกครั้งและเล่าให้ผู้วิจัยฟังว่า D และภรรยาปรึกษากันและคิดจะย้ายไปอยู่ยะลาเพื่อแก้ปัญหการถูกตำรวจจับในกรุงเทพฯ เพราะเขาคิดว่าการไปอยู่กับชุมชนมุสลิม ซึ่งการแต่งกายความเป็นอยู่ หน้าตา ดูคล้ายคลึงกันจะช่วยให้เขาใช้ชีวิตได้ดีกว่าในเมืองหลวงที่เขาดูแปลกแยกแตกต่าง

D คิดว่าตนเองมีความสามารถเรื่องภาษาอาหรับนำไปใช้สอนหนังสือที่ยะลาได้ และให้เมียค้าขายเล็ก ๆ น้อย ๆ อยู่บ้าน พร้อม ๆ กับดูแลลูก ช่วงที่เขาไปสอนหนังสือ

D หยุดสนใจเรื่องไปตั้งถิ่นฐานที่ประเทศที่สาม แต่สนใจกับลูกและครอบครัวมากกว่า เพราะเป็นความหมายที่ชัดเจนในชีวิตที่เขาสามารถค้นพบได้ด้วยตนเอง และยังคงค้นพบด้วยว่าเขามีหน้าที่ต่อครอบครัว และเป็นหน้าที่ที่ไม่มีใครสามารถจะแทนที่ได้ทำให้ D รู้สึกถึงการดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความหมายเพื่อครอบครัว

ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ D ทบทวนสิ่งที่ได้รับจากกระบวนการจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมายอีกครั้ง รวมทั้งกระตุ้นให้ D คิดถึง สิ่งที่เป็นความหมายในชีวิตของเขา นั่นคือลูกและครอบครัว เพื่อให้เกิดกำลังใจที่ดีในการดำเนินชีวิต ภายใต้สถานการณ์อันจำกัดของเขาในขณะนี้

ผู้วิจัยติดตามผลของ D หลังการย้ายไปอยู่จังหวัดยะลา โดย D ได้เขียนจดหมายมาเล่าให้ฟังถึงชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปของเขาทุก ๆ เดือน



## กรณีที่ 5

E เป็นชาวแกมพูชา อายุ 47 ปี ลี้ภัยมาอยู่เมืองไทยพร้อมครอบครัวที่มีขนาดใหญ่ ลูก ๆ กำลังอยู่ในช่วงวัยรุ่น ทุกคนในครอบครัวมีความหวังกับ E มากกว่าจะพาครอบครัวไปอยู่ประเทศที่สาม ไปมีชีวิตที่ดีกว่าอยู่ที่แกมพูชา ลูก ๆ จะคอยถาม E ทุกวันว่าเมื่อไรจะได้ไปประเทศที่สาม เมื่อ E ไม่สามารถตอบลูก ๆ ได้ ความสัมพันธ์ในครอบครัวก็ไม่ราบรื่น E คิดว่าทุกคนผิดหวังในตัว E และคิดว่าเขาตัดสินใจผิดที่พาครอบครัวมาลำบากที่เมืองไทย

การพบกันครั้งแรก หลังจากที่ผู้วิจัยแจ้งให้ทราบถึงวัตถุประสงค์ และระยะเวลาการพบปะพูดคุยแล้ว E ก็ปฏิเสธที่จะพูดอะไรในวันนั้น แต่ขออนุญาตผู้วิจัยในอีกสองวันต่อมา

ผู้วิจัยจึงใช้โอกาสที่มีในครั้งแรกสร้างสัมพันธภาพ โดยซักถามเรื่องทั่ว ๆ ไป เรื่องสุขภาพ เพราะทราบว่า E เป็นคนไข้ที่มาพบแพทย์เป็นประจำ

อย่างไรก็ตาม ก่อนที่ E จะกลับ E กล่าวกับผู้วิจัยว่า เขายังไม่ต้องการพูดอะไรมากวันนี้ เพราะอยากกลับไปเอาเทปมาบันทึกการพูดคุย เพื่อนำกลับไปให้ลูก ๆ ฟังที่บ้านว่าพ่อคิดอย่างไร พ่อพยายามอย่างไรบ้าง ซึ่งผู้วิจัยก็อนุญาตให้บันทึกเทปการพูดคุยได้

ผู้วิจัย : สวัสดีค่ะ E วันนี้มาหาหมอหรือ

E : ครับพี่ ผมเป็นหลายโรคเหลือเกิน นอนไม่หลับ ปวดท้อง หมอบอกว่าผมเป็นโรคกระเพาะ เป็นโรคเบาหวาน บางทีมีความดันสูง เนี่ยหมอบอกให้ยาผมมาเยอะเลย

ผู้วิจัย : E อายุมากแล้ว ต้องดูแลสุขภาพตนเองให้มาก ๆ นะ

E : ดูแลสุขภาพตัวเองหรือพี่ ผมอยากตายเหลือเกินพี่ ไม่รู้ว่าเมื่อไรผมจะตายเสียที จะได้หมดปัญหาติดค้างกับครอบครัว ลูกหลานเสียที

ผู้วิจัย : E มีปัญหาอะไรติดค้างกับครอบครัว พอจะเล่าให้ฟังได้มั๊ย

ผู้วิจัยสนับสนุนให้ E ได้มีโอกาสสำรวจถึงสิ่งที่ปัญหาในใจ ซึ่งก่อให้เกิดภาวะตนไร้ความหมาย ที่แสดงออกมาในรูปของความเจ็บป่วยทางร่างกาย

E : ทุกวันนี้ลูกหลานมันโทษผม ว่าทำให้ชีวิตมันต้องลำบาก มันโทษว่าผมตัดสินใจผิดที่พามันหนีมา แล้วทำให้มันลำบาก ผมมันโง่เอง มันคิดไม่รอบคอบ สมควรที่ลูกมันจะด่าเอาจริง ๆ ผมอยากตายเหลือเกินพี่ ผมอยู่ไปวัน ๆ ไม่รู้ว่าเมื่อไหร่ผมจะตายเสียที

ผู้วิจัยสังเกตว่า E เกิดความรู้สึกสลดใจ ลึกลับ และรู้สึกผิดต่อตนเองตลอดเวลา ภาวะตนไร้ความหมายของ E เป็นลักษณะที่ Frankl เรียกว่าเป็นสภาพความว่างเปล่าในชีวิต (Existential vacuum) เนื่องจาก E ไม่สามารถค้นพบความหมาย จากการกระทำของตนเองได้ E รู้สึกเยาะเย้ยต่อการกระทำของตนเองว่าโง่เขลา สมควรที่จะถูกลูกหลานตำหนิ

- ผู้วิจัย : ลูกหลาน มองไม่เห็นคุณค่าของการตัดสินใจของ E ที่พาพวกเขาหนีออกมาจากประเทศที่กำลังมีปัญหาวุ่นวาย ทำให้ E รู้สึกหมดกำลังใจอย่างนั้นหรือ
- E : ครับทุกวันนี้ผมคิดมาก ทำไมเขาไม่คิดว่า ผมหวังดีกับเขา อยากให้มีอนาคตดีกว่า อยู่ในเขมร ลูกหลานมันไม่เห็นว่าคุณพยายามมากแค่ไหน ทำเพื่อเขาแค่ไหน
- ผู้วิจัย : เรื่องนี้ทำให้ E คิดมาก สุขภาพก็ไม่ค่อยดีสินะ
- E : ครับ ผมก็ไม่ค่อยสบายเลย คิดมากที่โรมาหาหมอบ หมอก็ให้ยาความดันทุกที ผู้วิจัยให้ E นั่งนิ่ง ๆ หลับตา แล้วผ่อนคลาย ผู้วิจัยบอกให้ E จินตนาการ นึกถึงช่วงเวลาในชีวิตมีความสุข เมื่อ E ค่อยผ่อนคลายลงบ้าง ผู้วิจัยสังเกตเห็น E สูดลมหายใจยาว ๆ หลับตา ผู้วิจัยเริ่มพูดคุยกับ E ถึงจินตนาการที่เขามองเห็น ในขณะที่เขายังหลับตาอยู่
- กระบวนการจิตบำบัดผ่านขั้นตอนสำรวจปัญหาและตระหนักรู้ถึงภาวะตนไร้ความหมายที่ E กำลังประสบอยู่เข้าสู่ขั้นค้นหาความหมาย และความต้องการในชีวิต
- ผู้วิจัย : E พอจะบอกพี่ได้มั้ยว่า ช่วงชีวิตที่ E มีความสุขที่สุด เกิดอะไรขึ้นกับ E ในช่วงนั้นบ้าง E กำลังทำอะไรอยู่ เล่าให้พี่ฟังบ้างได้มั้ยจ๊ะ
- E : (หลับตา) ชีวิตของผม ที่มีความสุขที่ผ่านมามีได้มาจากการอบรมสั่งสอนของพ่อแม่ มันอบอุ่นเหลือเกิน
- ผู้วิจัย : พ่อแม่บอกอะไร E บ้าง ในตอนนั้น
- ผู้วิจัยสนับสนุนให้ E นึกถึงสิ่งที่มีคุณค่าต่อชีวิตที่ผ่านมาของเขา โดยใช้เทคนิคการถามนำ เพื่อให้มีโอกาสทบทวนความรู้สึกของตนเองให้มากที่สุด
- E : เขาบอกผมว่า ลูกเอ๊ย ไม่มีอะไรจะมีคุณค่ามากเท่ากับการที่ลูกมีความรู้นะลูก ผมจำได้เสมอ แล้วผมก็ตั้งใจเรียนมาตลอด อดทนหาวิชาความรู้ ผมเป็นตำรวจ มีลูกน้องมากมาย ผมคิดว่าถ้าพ่อแม่ไม่อบรมสั่งสอนผมอย่างอบอุ่น ผมคงไม่มีวิชาความรู้ติดตัวมาได้ขนาดนี้ ที่เขมรนะผมเป็นตำรวจใหญ่
- ผู้วิจัย : การเป็นตำรวจใหญ่ให้อะไรกับชีวิต E บ้างคะ
- E : ผมภูมิใจที่มีคนเคารพนับถือ แต่ตอนนี้ไม่มีอีกแล้ว มีแต่ลูกหลานมันก็คงไม่เคารพนับถือผมหรอก ที่เมืองไทยมีแต่ความลำบาก ที่เขมรผมเป็นตำรวจใหญ่ แต่ที่เมืองไทยผมต้องคอยหนีตำรวจ ชีวิตมันลำบากเหลือเกินครับ ไหนจะหนีตำรวจไทย ไหนจะคอยระวังสายลับสุนเซน ตอนนีรัฐบาลไทยกัมพูชาใกล้ชิดกันมาก ไม่รู้ว่าวัน ไหนมันจะจับผมไปฆ่า พวกนี้มันร้ายนัก แค่มันจ้างพวกเมายาบ้าไม่กี่บาท ดีผมจนตาย ยูเอ็นก็ไม่รู้หรือว่าผมตายเพราะอะไร ผมไม่รู้จะอยู่ได้อย่างไร ชีวิตก็อันตราย ลูกหลานก็โทษผมตลอด อนาคตก็มองไม่เห็น ตอนนี้ไม่มีจิตใจจะทำอะไรได้แล้ว

ผู้วิจัย : พี่รู้ว่าชีวิตของผู้ลี้ภัยในเมืองไทยลำบากนะ ไม่มีใครมาอยู่อย่างสุขสบายเลย เพราะสถานภาพ ความเป็นอยู่ ไม่เหมือนกับในประเทศที่เคยอยู่ และยังมีข้อจำกัดมากมาย

E : ผมคิดว่าการหนีมาเมืองไทย จะทำให้ผมมีโอกาส มีทางเลือก ลูกหลานผมจะได้มีอนาคต ได้เรียนหนังสือดี ๆ ผมอบรมสั่งสอนลูกผม เหมือนที่พ่อแม่ผมอบรมสั่งสอนผมให้หาวิชาความรู้เยอะ ๆ ผมก็สอนลูกผม แต่ผมหาโรงเรียนดี ๆ ที่เรียนดี ๆ ให้ลูกหลานไม่ได้ อยู่เมืองไทยผมทำงานไม่ได้ ลูก ๆ ก็ไม่ได้เข้าโรงเรียนดี ๆ อนาคตหมด ไม่เหลือ คนเรานะไม่มีการศึกษาดี ๆ มันก็หมดอนาคต ผมหมดโอกาสที่จะทำอะไรให้ลูกหลาน มันต้องสาปแข่งผม โทษผม ผมไม่มีทางเลือกอะไรเลย ยุเอ็นให้ผมรอ รอ รอ รอ ไม่รู้ว่าวันไหน ผมตัดสินใจผิดจริง ๆ ทุกวันนี้ผมไม่อยากทำอะไรเลย อยู่ไปวัน ๆ จริง หาหมอกินยา หรือไม่ก็ตายไปเลย

ในการพูดคุยกันทั้งสองครั้งนั้น E จะมีความคาดหวังกับการได้ไปตั้งถิ่นฐานในประเทศที่สาม เพราะคิดว่าจะช่วยให้ลูกหลานได้มีโอกาสศึกษาหาความรู้ สมกับที่ตนเองได้อบรมสั่งสอน เป็นความคาดหวังที่ไม่อาจเป็นจริงได้ในปัจจุบัน เป็นการจذبอยู่กับทางเลือกทางเดียว โดยไม่มองหาทางเลือกอื่นที่พอจะเป็นไปได้ในปัจจุบัน

ภาวะตนไร้ความหมายของ E อยู่กับความคาดหวัง การหยุดตนเอง อยู่กับทางเลือกเพียงทางเดียว อาการเจ็บป่วยทางร่างกายเป็นอาการของคนที่ไม่สมหวัง หมดกำลังใจ คิดว่าตนเองมีชีวิตไปวันหนึ่ง ๆ โดยไม่มีทางเลือกอื่นได้อีกแล้วในชีวิต นอกจากนี้ยังมีทัศนคติแบบปล่อยชีวิตไปตามโชคชะตา ขาดความสนใจต่อสิ่งรอบข้าง ขาดแรงจูงใจ

ผู้วิจัย : เท่าที่คุยกันมา E คิดถึงการสร้างอนาคตให้ครอบครัวด้วยการไปประเทศที่สามตลอดเวลานะ

: ครับ ผมคิดแล้วว่าถ้าอยู่เขมร คงไม่มีอะไรดีขึ้นแน่ การเมืองวุ่นวาย ไม่มีอะไรแน่นอน ไม่รู้ว่าวันไหนพวกเราจะถูกฆ่าตาย ผมเป็นห่วง ไม่อยากให้ใครต้องถูกฆ่าตาย จึงตัดสินใจพามา หนีมา รู้ว่าต้องลำบาก เพราะเราไม่มีเงินทองมากมาย เรามาเพื่อหาโอกาสที่ดีกว่า แต่เราต้องอดทน

ผู้วิจัย : E อยากให้ลูกหลานเข้าใจ และอดทน เพื่อชีวิตที่ดีกว่าในอนาคตอย่างนั้นหรือ

E : ครับ ทุกวันนี้ ผมอบรมสั่งสอนลูกหลานให้เหมือนอย่างที่พ่อแม่อบรมสอนผม ผมอดทนหาวิชาความรู้ตลอดเวลา ทุกวันนี้ผมก็เอาค่านั้นมาให้กับลูกหลาน แนะนำวันละนิดวันละหน่อย อย่างที่ผมได้จากพ่อแม่มา เมียผมเขาไม่รู้วิธีที่จะอบรมลูกหลานหรอก วัน ๆ ทำแต่งงานบ้านก็หมดวันแล้ว ถ้าผมไม่สอนก็ไม่รู้ใครจะสอน

ผู้วิจัย : E ก็มีความสำคัญกับครอบครัวมากนะคะ เพราะเป็นคนทำหน้าที่อบรมสั่งสอนลูกหลานให้เป็นคนดี เรียนหนังสือเยอะ ๆ ถ้าไม่มี E ลูกหลานก็คงขาดคนชี้แนะที่ต้นนะ ผู้วิจัยกระตุ้นให้ E มองเห็นคุณค่า และความหมายในสิ่งที่เขาพยายามคิด พยายามทำให้กับครอบครัวว่าเป็นสิ่งสำคัญซึ่งจะขาดเสียมิได้

E : ครับ ผมก็ต้องทำหน้าที่ให้ดีที่สุด เพื่อลูกหลานจะได้ไม่ด่าว่าผม ถ้าต่อไปมันลำบาก ไม่มีความรู้ แล้วโทษว่าผมไม่สั่งสอนมัน

E ตระหนักถึงหน้าที่ความรับผิดชอบซึ่งตนเองต้องทำให้ลูกหลานว่าเป็นสิ่งที่มีความหมายต่ออนาคตของลูกหลานและต่อตนเอง

ผู้วิจัย : เอาละ นอกจากวิธีอบรมสั่งสอนลูกหลานให้เป็นคนดีแล้ว E ยังมีทางเลือกอย่างอื่นที่จะทำให้ตนเอง หรือให้ครอบครัวที่ E รักอีกมั๊ย

E หยุดหมกมุ่นถึงสิ่งที่ทำให้เขาเป็นทุกข์ โดยคิดถึงความต้องการที่แท้จริงของตนเอง ซึ่งผู้วิจัยใช้เทคนิคการผ่อนคลายในทุก ๆ ครั้งที่พบกับ E ผู้วิจัยจะเริ่มต้นการสนทนาด้วยการให้ E นั่งบนเก้าอี้มีเท้าแขน หลังพิงพนัก หลับตา สูดหายใจลึก ๆ แล้วให้จินตนาการนึกถึงช่วงเวลาที่ยังรู้สึกสงบเป็นสุข คิดถึงกิจกรรมที่ทำแล้วมีความสุข คิดถึงสิ่งที่ตนเองต้องการจะทำอย่างแท้จริง E เริ่มมีสมาธิมากขึ้น ผ่อนคลายใจยาวขึ้น ไม่มีอาการกระสับกระส่าย เริ่มพูดคุยด้วยน้ำเสียงปกติ

ผู้วิจัย : E คิดถึงอะไรอยู่ อะไรที่ทำให้ E มีความสุข อะไรที่ E อยากทำมากที่สุด E มองเห็นอะไรบ้าง เล่าให้พี่ฟังได้มั๊ย

E : ผมมองเห็นเห็ดที่ตัวเองเพาะ มันงอกขึ้นมา ผมเห็นต้นไม้ที่ผมปลูกมันออกลูก ออกผล แล้วลูกหลานผมมันก็เก็บเอาไปกินกันใหญ่เลย ลูกหลานผมกินผลไม้ที่ผมปลูกไว้ให้มัน มันคิดว่า เออเนะ พ่อปลูกไว้ให้เรากินกัน ผมมีความสุขที่ได้ทำให้ครอบครัวที่ผมรัก ผมเป็นห่วงเค้าเสมอ

E มีความรักและความเป็นห่วงมากมายให้ครอบครัว เป็นสิ่งที่มีความหมาย ความสำคัญในชีวิตของ E ทุกสิ่งทุกอย่างที่ E ทำก็เพื่อครอบครัวลูกหลานทั้งสิ้น สิ่งที่มีค่า มีความหมายต่อชีวิตของ E ในขณะนี้คือ ลูกหลานของเขานั่นเอง

ผู้วิจัย : E รักและเป็นห่วงครอบครัวมาก แม้แต่การที่ตัดสินใจพาครอบครัวหนีมาจากเขมร ก็เพราะความรัก ความห่วงใย ความปรารถนาดีที่อยากให้เขามีชีวิต มีอนาคตที่ดีขึ้น แม้ E จะรู้ว่าชีวิตที่นี่จะต้องลำบาก

E : ผมรู้ว่าก่อนเราจะสบายได้ เราต้องผ่านความลำบากก่อน ต้องเจออะไร ๆ มากมาย

กระบวนการจิตบำบัดได้ผ่านขั้นตอนของการพบความหมายที่แท้จริงของตนเอง ผู้วิจัยให้ E มีโอกาสคิดถึงสิ่งที่พอจะทำได้ในตอนนี้อย่างไร โดยผู้วิจัยใช้เทคนิคพูดคุยนำทาง ผ่านทางแบบฝึกหัด ผู้วิจัยให้ E หลับตา ผ่อนคลาย นึกถึงสิ่งที่ตนเองอยากทำมากที่สุดในชีวิต มา 3 อย่าง แล้วจัดเรียงความสำคัญกับสิ่งที่ตนอยากจะทำ เพื่อพูดคุยกันในครั้งต่อไป

E กลับมาพบผู้วิจัยอีกครั้ง ในครั้งนี้ สังเกตได้ว่า E มีสีหน้าสดชื่นขึ้นกว่าครั้งแรกๆ E ยังคงขออนุญาต อัดเทปคำสนทนา เพื่อนำกลับไปให้ลูกหลานฟังที่บ้าน

ผู้วิจัย : เป็นอย่างไรบ้างจะ E แบบฝึกหัดที่พี่ให้ E ไปคิดเป็นการบ้าน

E : ไข้แล้วครับ ผมกลับไปคิดมาว่าผมอยากทำอะไรมากที่สุด คิดได้หลายอย่าง แต่พี่ให้เลือกมาแค่ 3 อย่าง ผมเลือกข้อหนึ่ง ผมอยากมีวิชาความรู้มาก ๆ อยากมากเป็นอันดับหนึ่งเลย อย่างที่สองผมอยากฝึกทำการเกษตร อย่างที่สามผมอยากไปประเทศที่สาม

ผู้วิจัย : อืม! ดูเหมือนว่า E ก็มีทางเลือกมากมายนะ ก็ต้องเลือกที่อยากทำมาก ๆ ข้อที่หนึ่งที่พี่เข้าใจละ รู้ว่า E อยากมีวิชาความรู้เยอะ ๆ อยากให้ลูกหลานมีการศึกษาสูง ๆ ด้วย ข้อสามก็เข้าใจ รู้ว่าอยากไปประเทศที่สามเร็ว ๆ แต่ข้อสองนี่พอจะบอกรายละเอียดได้มั๊ยว่าทำไมอยากทำการเกษตร

E : อ้อ! ผมสนใจที่จะทำการเกษตรมาก เคยไปฝึกเพาะเห็ด ที่ยูเอ็นให้ผมไปเรียนไงครับ ตอนที่ผมมาใหม่ ๆ นานแล้ว ผมลืมนไปแล้ว แต่มาคิดได้ว่า ผมชอบมาก ผมมีความสุขที่ได้เห็นเห็ดที่ผมเพาะมันค่อย ๆ งอกขึ้นมา แล้วผมก็เอามาให้เมียทำกับข้าว ให้ลูกหลานกินได้ มันเป็นฝีมือของผมเอง ผมอยากฝึกอีกมาก ๆ เพราะผมตั้งใจว่าวันหนึ่งถ้าได้กลับไปเขมร ผมก็จะไปทำเกษตรที่บ้านผม ผมชอบทำเกษตร แล้วผมก็คิดถึงบ้านเกิดของผมด้วย

E เริ่มค้นพบว่า ตนเองมีทางเลือกอย่างอื่นมากมาย นอกเหนือจากรอการไปประเทศที่สามเพียงอย่างเดียว และความต้องการที่แท้จริงของ E คือ อยากมีโอกาสดังกล่าวที่บ้านเกิดเมืองนอนของตนเอง

ผู้วิจัย : เอาละ E ก็คิดออกแล้วนะ ว่าเรามีทางเลือกข้อหนึ่ง ข้อสอง ซึ่งอยากทำมากกว่าการไปประเทศที่สาม E ลองบอกพี่ซิว่า ข้อที่หนึ่งอยากมีการศึกษาสูง ๆ ดี ๆ และข้อสองอยากทำการเกษตร E จะลงมือทำอะไรได้บ้างตอนนี้

ผู้วิจัยเชื้ออำนาจให้ E คิดหาทางเพื่อให้ตนเองบรรลุถึงเป้าหมายของตนเอง ในขณะนั้นกระบวนการจิตบำบัดเข้าสู่ขั้นวางแผนและสร้างพันธะสัญญาเพื่อแก้ปัญหา

E : เมื่อก่อนผมมาเมืองไทยใหม่ ๆ ผมไปนั่งเรียนภาษาอังกฤษที่ยูเอ็นจัดครูมาสอน แล้วผมก็รอไปประเทศที่สามไม่ไหว สุขภาพผมก็แย่ง ๆ ผมก็เลิกเรียนไป นานแล้ว

ผมคิดว่าผมจะไปเรียนใหม่ แล้วก็ทำทุกอย่างที่จะสนับสนุนให้ลูกหลานผม  
เมียผมไปเรียนด้วย ทุกคนต้องมีความรู้ติดตัว ผมจะต้องบอก ต้องบังคับให้เขาไป  
เรียนกัน เพราะเวลามันโตขึ้นทำงานมีเงินเดือนสูง ๆ มันจะได้นึกถึงพ่อมันว่า  
เออเนะ พ่อสั่งพ่อสอนมา ถึงได้ดีขนาดนี้

ผู้วิจัย : พี่คิดว่า หน้าที่ชักชวนให้คนในครอบครัวไปเข้าคลาสเรียนภาษาอังกฤษนี้เป็นความ  
คิดที่ดีมาก ๆ เลยนะ

ผู้วิจัยสนับสนุนและให้กำลังใจต่อการค้นพบทางเลือก เพื่อแก้ปัญหาให้ตนเอง และนำ  
ไปสู่การบรรลุถึงเป้าหมายในชีวิต ซึ่ง E ก็บอกว่า

E : แล้วผมก็จะขอยูเอินว่า ผมอยากไปฝึกเพาะเห็ดอีก เพราะผมเรียนไปคราวที่แล้ว  
เป็นแค่เบื้องต้น อยากเรียนอย่างอื่น ๆ เพิ่มอีก ผมอยากปลูกต้นไม้ ออกดอกผลให้  
ลูกหลานมันกิน ยังไม่รู้เลย ยูเอินจะเห็นด้วยกับผมหรือเปล่า

ผู้วิจัย : E ก็ต้องลองสอบถามเจ้าหน้าที่ดูนะ พี่หวังว่ายูเอินคงจะสนับสนุน E นะ

E : ผมคิดว่า กูไม่แก่ กูไม่อายุ กูต้องเรียน ผมจะตายก็ไม่กลัว ถึงสายลับฮุนเซนจะฆ่า  
ผมให้ตาย ลูกหลานมันก็เข้าใจผม รู้ว่าผมหวังดีก็พอ

ผู้วิจัยให้ E มีโอกาสทบทวนสิ่งที่ได้รับจากการสนทนาในทุก ๆ ครั้ง เพื่อให้ E เกิดความ  
ชัดเจนในสิ่งที่ตนเองค้นพบ และพูดให้กำลังใจ เพื่อให้ E ใช้ชีวิตอย่างมีความหมายเพื่อตนเองและ  
ครอบครัวต่อไป ก่อนจะกล่าวยุติกระบวนการ

## กรณีที่ 6

F เป็นผู้ลี้ภัยชาวจีน อายุ 49 ปี เคยทำงานเป็นวิศวกรเคมีอยู่ที่ปักกิ่ง แต่ลี้ภัยมาประเทศไทยด้วยเหตุการณ์กบฏของนักศึกษาจีน ที่จัตุรัสเทียนอันเหมิน F อยู่ในประเทศไทยมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2534 ในช่วงระยะ 5-6 ปีหลังนี้ F ตัดสินใจเปลี่ยนไปนับถือศาสนาคริสต์ เนื่องจากมีเพื่อนคนไทยชักชวนให้ไปโบสถ์ การที่ F ลี้ภัยมาอยู่เมืองไทย ทำให้เขาต้องพลัดพรากจากลูกสาวคนเดียวซึ่งยังเล็กอยู่ F คิดว่า ชีวิตของเขาถูกกำหนดโดยพระเจ้าเพียง พระองค์เดียว และปฏิเสธที่จะมาพบผู้วิจัยในวันอาทิตย์เหมือนคนอื่น ๆ เพราะตนต้องไปรับศีลที่โบสถ์ทุก ๆ อาทิตย์ ผู้วิจัยจึงจัดให้ F มาพบในอาคารและสุกัรแทน

ผู้วิจัยใช้เวลาในการพูดคุยในครั้งแรก เพื่อสร้างสัมพันธภาพ และชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ระยะเวลาในการพบและพูดคุย F มีสีหน้ายิ้มแย้ม แต่บางครั้งก็เงียบขรึม

ผู้วิจัย : สวัสดีค่ะ F เป็นอย่างไรบ้าง อาทิตย์ที่ผ่านมาไปโบสถ์เหมือนเคยใช่ไหม พี่จัดวันให้ F ใหม่เป็น พุธกับเสาร์ ตอนเย็น 5 โมงครึ่งเป็นต้นไป เราจะใช้เวลาอยู่ด้วยกันคุยกันประมาณ 1 ชั่วโมงครึ่ง พบกันอาทิตย์ละ 2 ครั้ง F คงจะมาได้นะคะ

F : มาได้ครับ ผมไม่ว่างวันอาทิตย์ อ้อ! วันจันทร์บางครั้งก็ไม่ว่าง แต่พุธกับเสาร์ผมว่างเสมอ พี่จะคุยเรื่องอะไรครับ

ผู้วิจัย : คุยเรื่องชีวิต เรื่องความรู้สึกของ F สิ่งที่ F ทำอยู่ในปัจจุบันนี้นะคะ มีอะไรที่อยากจะทำให้พี่ฟัง ก็เล่าได้ เรารู้จักกันมานานแล้วนะ F ก็มาตั้งแต่ปี 1991 พอ ๆ กับพี่เลย แต่เรายังไม่เคยนั่งคุยกันนาน ๆ ลึกที่ F ยินดีที่จะคุยกับพี่มั๊ยคะ

F : ยินดีครับ ยินดี

ผู้วิจัย : F ไปโบสถ์ทุก ๆ อาทิตย์ ทำอะไรบ้างคะ

F : ก็ไปพบปะเพื่อนฝูง คนไทยที่ไปโบสถ์เหมือนกัน คุยกัน ร้องเพลง รู้สึกว่าทุกคนพูดเพราะ ๆ ก็รู้สึกอบอุ่นใจ คิดว่า พระเยซูทำให้ชีวิตมันคง แน่นอน

ผู้วิจัย : F คิดว่า ชีวิตของ F ไม่มันคง แน่นอน อย่างนั้นหรือคะ

F : ผมไม่มีความแน่นอนในชีวิต ทำงานก็ไม่แน่นอน เมื่อก่อนเป็นวิศวกร เดี่ยวนี้เป็นนั่นเป็นนี่ไม่แน่นอน ไม่มีบ้าน ย้ายบ้าน ย้ายที่อยู่ตลอดเวลา ไปทางไหนก็ลำบาก ไม่มีอนาคต ไม่มีใครรักผมเลย

ผู้วิจัย : ตอนนี้นะ ละ พอได้ไปโบสถ์แล้ว รู้สึกอย่างไรบ้าง

F : รู้สึกว่า ทุกคนรักกัน ทุกคนช่วยเหลือกัน เราต้องช่วยเหลือคนที่ลำบากกว่าเรา ความรักที่เรามีให้กันจะทำให้เราอดทนได้ ไม่โกรธ เวลาใครทำอะไรไม่ดีกับเรา เราก็อภัยให้ได้ ผมคิดว่าพระเยซูทำให้ชีวิตเรามันคงได้ กำหนดชีวิตเราได้

ผู้วิจัย : F คิดว่า F กำหนดชีวิตตัวเองไม่ได้ แต่พระเจ้าสามารถกำหนดชีวิตให้เราได้ เป็นอย่างนั้นหรือคะ

F : ชีวิตผมไม่เคยมีความสุขเลย ผมช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ กำหนดชีวิตตัวเองก็ไม่ได้ เพราะเราโชคไม่ดี ชีวิตผมถึงต้องมาเป็นแบบนี้ โชคชะตาทำให้ชีวิตเป็นแบบนี้ ทำให้ชีวิตลำบาก ครอบครัวยุติกัน

ผู้วิจัย : F หมายความว่า ชีวิตนี้ลำบากต้องกลายเป็นผู้ลี้ภัย ต้องอยู่อย่างยากลำบาก ไม่มีชีวิตสุขสบาย ต้องจากครอบครัวมาอย่างนั้นหรือ

F : ชีวิตอพยพก็ลำบาก แต่ผมก็ทนได้ แต่ชีวิตผมมันสิ้นหวัง ไม่มีใครรักผม

ผู้วิจัยสังเกตท่าทีเศร้าสร้อยของ F เวลาพูดถึงไม่มีใครรัก ทั้ง ๆ ที่ F พยายามแสวงหาความรักจากคนรอบข้าง ด้วยการไปโบสถ์เพราะรู้สึกอบอุ่นที่เห็นผู้คนรักและช่วยเหลือกัน แต่นั่นก็ยังไม่ใช่ว่า F ต้องการอย่างแท้จริง

กระบวนการจิตบำบัดเริ่มเข้าสู่ขั้นสำรวจภาวะตนไร้ความหมาย ซึ่ง F กำลังประสบอยู่ ด้วยความรู้สึกที่ว่า เขาไม่ได้เป็นเจ้าของชีวิต ไม่สามารถกำหนดชีวิตตนเองได้ มีชีวิตอยู่อย่างไร จุดหมาย ขาดความรัก มองไม่เห็นสิ่งที่มีคุณค่าต่อชีวิต ซึ่งทำให้ขาดแรงจูงใจและกำลังใจ แม้ว่าเขาจะพยายามแสวงหาสิ่งที่เขาต้องการโดยการเปลี่ยนศาสนาหรือไปโบสถ์ แต่ก็ยังไม่พบกับความต้องการหรือความหมายที่แท้จริง

ผู้วิจัยใช้เทคนิคสนทนาแบบโลเครติส โดยเริ่มให้ F ใช้วิธีการผ่อนคลายเป็นขั้น ๆ ปล่อยให้ F มีท่าทางผ่อนคลาย แขนงปล่อยข้างลำตัว ไม่เครียดขึง เช่น ครึ่งที่แล้ว จึงเริ่มพูดคุยอีกครั้ง

ผู้วิจัย : F เล่าให้ฟังถึงสิ่งดี ๆ เกี่ยวกับการไปโบสถ์ และเรื่องคำสั่งสอนของพระเยซูเจ้า นอกจากสิ่งเหล่านี้แล้ว F คิดว่ามีอะไรที่สำคัญกับชีวิตของ F อีกมั๊ยคะ

F : ก็มีลูกสาว

ผู้วิจัย : ที่เมืองจีนหรือคะ

F : ครับ ลูกสาวคนเดียว อยู่เมืองจีน

ผู้วิจัย : F คงรักลูกมาก ลูกสาวคนนี้เขามีความสำคัญต่อชีวิตของ F อย่างไรบ้าง พอจะเล่าได้มั๊ยคะ

F : ลูกสาวคนเดียว ผมตั้งเขามาตั้งแต่เขายังเล็ก ๆ ผมต้องจากเขามาตอนนั้นเขายังอายุไม่กี่ขวบ (เสียงขาดหายไป) เขายังไม่เข้าใจอะไรเลย

ผู้วิจัยสังเกตว่า F มีท่าทีเงิบขริ้ม เมื่อพูดถึงลูกสาว และต่อมาก็นิ่ง ๆ ไม่พูดอะไรเลย เหมือนกำลังควบคุมน้ำเสียงตนเอง ผู้วิจัยเอื้อมมือไปแตะที่หลังมือ F เบา ๆ ทำให้ F ร้องไห้ และพูดด้วยเสียงสะอื้นว่า



F : ผมไม่ได้ทำหน้าที่พ่อที่ดีเลย ผมทิ้งลูกมา ลูกต้องการผมมาก เขาเลิกกินไป แม่เค้าก็แต่งงานใหม่ ลูกคงโกรธผม ไม่รักผม เค้าคงเกลียดผมที่ผมทิ้งเขามา เมืองไทย ผมช่วยเหลือลูกไม่ได้เลย ลูกสาวผมคงลำบากมาก เขายังเล็กอยู่ ตอนนั้น ผมสงสารลูกผมมาก

F รู้สึกผิดต่ออดีตที่ตัดสินใจหนีมาเพื่อลี้ภัย โดยต้องทิ้งลูกสาวไว้กับแม่ซึ่งแต่งงานใหม่ คิดว่าลูกคงไม่เข้าใจ และคงโกรธเกลียด ไม่รักไม่ให้อภัยที่เขาต้องทิ้งลูกมาในเวลานั้น ความผิดนี้ รบกวนจิตใจ F ตลอดเวลาที่อยู่เมืองไทย เพราะเขาไม่สามารถกลับไปแก้ไขอดีตได้ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเพราะการตัดสินใจของเขาเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้แล้วในปัจจุบัน F จึงรู้สึกผิดอยู่ตลอดเวลา การไปโบสถ์เพื่อให้รู้สึกว่าคุณเองได้รับความรักจากผู้อื่น ไม่สามารถช่วยให้เขาแก้ไขความรู้สึกว่าคุณสาวไม่รักเขาได้

ความรู้สึกตนไร้ความหมายของ F คือ ความรู้สึกว่าเขาทำผิดกับลูก ลูกเป็นสิ่งที่มีความหมายต่อชีวิต F มาก เขาอยากให้คุณเข้าใจและรักเขา อย่างที่เขารักลูก และการที่เขาไม่ยอมรับต่อสิ่งที่เกิดขึ้นในอดีตซึ่งเขาไม่สามารถกลับไปแก้ไขได้ ทำให้เขาสัมผัสถึงการค้นพบความหมายที่ซ่อนอยู่ในการตัดสินใจของเขาในครั้งนั้นและทำให้ดำเนินชีวิตมาด้วยความรู้สึกด้อยค่า และขาดทิศทาง

ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ F ได้ใช้เวลาทบทวนสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง F นั่งเงียบ ๆ อยู่พักหนึ่ง เมื่อตั้งสติและควบคุมจิตใจได้ จึงเริ่มพูดคุยกับผู้วิจัยอีกครั้ง

ผู้วิจัย : พ่ออยากให้ F หลับตาลงนะ คิดถึงลูกสาว ป่านนี้คงโตแล้วนะ ลูกคงไปโรงเรียนแล้ว F ไม่เจอลูก 11 ปีแล้ว ตอนนั้นลูกสาวคงอายุประมาณ 17-18 ปี ขณะนี้ F ไม่ได้มีโอกาสเลี้ยงดูลูกอย่างที่ต้องการ แต่ถ้า F มีโอกาสได้เจอลูกอีกครั้งหนึ่ง F มีอะไรที่อยากจะบอกหรืออยากจะทำให้ลูกสาวบ้างคะ

F : (ถอนใจยาว สีหน้าขรึม ๆ) ผมอยากบอกลูกว่า ผมไม่ได้อยากทิ้งลูกมาเลย ผมอยากเลี้ยงดูเขา อยากอยู่กับเขา ผมทิ้งเขามา ผมก็เสียใจ ผมไม่ได้มีความสุขเลยตั้งแต่ผมทิ้งเขามา แต่ผมรักเขามาก ผมอยากให้คุณมีโอกาสใช้ชีวิตที่ดีกว่าในประเทศจีน ตอนนั้นจีนมีกบฏ ผมไม่รู้ว่าจะร้ายแรงแค่ไหน ไม่มีใครบอกได้ ถ้าผมออกมาจากจีน มาหาที่ที่ปลอดภัยได้ ลูกผมก็จะได้ออกมาได้ เพราะสถานทูตต้องส่งตัวออกมาอยู่กับผม แต่ผมไม่คิดว่าเวลาที่ผมต้องแยกจากลูกมันจะนานขนาดนี้ ลูกผมคงไม่เข้าใจ ตอนนั้นผมก็ติดต่อกลับไปหาลูกผมไม่ได้ ตอนนั้นก็ยังติดต่อกับลูกไม่ได้ ผมอึดอัดมากเพราะผมกลัวว่าลูกจะไม่เข้าใจ เขาจะไม่รักผม ผมอยากจะทำอะไรให้ลูกฟัง แต่ก็ยังไม่ได้พูด ผมกลัวว่าลูกจะโกรธแล้วไม่พูดกับผม ผมสวดขออ้อนวอนพระเจ้าขอให้ลูกเข้าใจ ขอให้ลูกไม่เกลียดผม พระเจ้าสอนว่าถ้าเราทำดี ก็จะมีคนรัก ความรักให้อภัยกันได้เสมอ

- ผู้วิจัย : ตอนนี้ F ได้พูดอธิบายให้พี่ฟังแล้ว รู้สึกอย่างไรบ้าง
- F : รู้สึกสบายใจขึ้นนิดหน่อย ผมไม่เคยพูดให้ใครฟังเลย ผมอึดอัดมาก รู้สึกชีวิตผม  
ไม่มีความสุขเลย ลูกมีความหมายกับผมมาก ชีวิตนี้ผมก็เหลือลูกสาวเพียงคน  
เดียว ผมคิดว่าก่อนตายผมต้องทำอะไรเพื่อชดใช้ให้ลูกผม ตอนนั้นผมทำให้เขา  
ไม่ได้ ผมจะทำให้ ถ้าผมมีโอกาส
- ผู้วิจัย : ลูกสาวมีความสำคัญกับ F มากนะ ถ้ามีโอกาส F อยากทำอะไรให้ลูกสาวบ้าง  
ล่ะคะ
- F : ผมจะให้เขาเรียนหนังสือเยอะ ๆ ผมจะทำงานหนักให้ลูกเรียน ลูกผมจะไม่ลำบาก  
ผมไม่หวังว่าจะมีเงินทองมากมาย ผมขอให้มีกิจการเล็ก ๆ ของตัวเอง ขอให้  
พระเจ้าคุ้มครอง ให้ผมไปถึงจุดหมายนั้นให้ได้
- F ตระหนักถึงความหมายที่ซ่อนอยู่ในใจ และเป็นสิ่งที่ผลักดันให้เขาต้องทำสิ่งที่ไม่  
อยากทำคือ ต้องทิ้งลูกมา แม้ว่าจะต้องแลกกับความเจ็บปวดในใจก็ตาม กระบวนการจิตบำบัด  
เข้าสู่ขั้นสร้างพันธะสัญญา เพื่อก้าวสู่การพัฒนาความหมายในชีวิตที่ F ค้นพบได้ด้วยตนเอง จาก  
ประสบการณ์ที่ผ่านมา
- ผู้วิจัย : เวลาที่ F คิดถึงลูกสาวคนนี้ เกิดอะไรขึ้นในใจของ F บ้างคะ
- F : ผมก็มีกำลังใจที่จะอดทน เพราะคิดว่าเพื่อลูกจะได้มีอนาคตที่ดี แต่ผมก็คิดว่าเขา  
คงโกรธผม เขาคงไม่เข้าใจ ผมอยากพูดกับเขาให้เขาเข้าใจ
- ผู้วิจัย : ตอนนี้บอกลูกด้วยตนเองไม่ได้ F คิดว่าทำอย่างไรลูกจึงจะรู้ได้คะ
- ผู้วิจัยกระตุ้นให้ F มองหาทางเลือกอื่น ๆ เพื่อจัดการกับปัญหาที่รบกวนจิตใจและก่อให้เกิด  
เกิดภาวะตระหนักรู้ความหมาย กระบวนการจิตบำบัดก้าวเข้าสู่ขั้นวางแผน และจัดทิศทางใหม่
- F มาพบผู้วิจัยอีกครั้ง และเล่าให้ฟังว่า เขาได้เขียนจดหมายฉบับยาวที่สุดที่เคยเขียน  
ให้ลูก โดยเขาเขียนจดหมายเพื่ออธิบายปัญหาของเขา ขอให้ลูกเข้าใจและยังขอโทษลูกที่ต้องทำ  
อย่างนั้น โดยเขาตั้งใจว่าจะเก็บจดหมายที่เขียนทุกอย่างเพื่ออธิบายให้ลูกฟังเก็บไว้ เมื่อมีโอกาส  
ติดต่อหรือพบลูก เขาจะให้ลูกอ่านทุกอย่างที่เขาเขียนบอกไว้ เพราะ F กลัวจะพูดได้ไม่หมดทุก  
อย่าง เขาจึงตัดสินใจเขียนทุกอย่างลงบนกระดาษจดหมาย และหากว่าเขาจะตายไปก่อนจะได้พบ  
ลูก เขาก็หวังว่าลูกจะได้่านสิ่งที่เขาเขียน
- ผู้วิจัย : พี่ดีใจนะที่รู้ว่า F ทำบางสิ่งบางอย่างให้ลูกสาวแล้ว วันหนึ่งเขาคงได้อ่านจดหมาย  
หลาย ๆ ฉบับนี้นะคะ
- F : ครับ ผมพยายามติดต่อลูกสาว ถ้ารู้ว่าเขาอยู่ที่ไหน ผมจะส่งจดหมายไปให้เขา  
อ่าน ตอนนี้สถานทูตเรียกผมไปสัมภาษณ์แล้วครับ ถ้าโชคดีผมได้ไปประเทศที่สาม  
ลูกสาวผมก็จะได้มาอยู่กับผมได้
- ผู้วิจัย : ต่อไปนั้นนอกจากพระเยซูแล้ว F สามารถกำหนดชีวิตตนเองได้แล้วนะ

F : ครับ เมื่อก่อนผมเชื่อพระเจ้า คิดว่าพระเจ้าจะกำหนดชีวิตให้เรา แต่ตอนนี้ผมมีพระเจ้าคอยดูแลจิตใจให้มีความรัก แต่ก็ต้องลงมือทำด้วยจึงจะมีความสุขได้ ไม่ใช่ นั่ง ๆ นอน ๆ ไม่ทำอะไร ผมอยากให้โลกมีสันติสุขด้วย

F กลับมาบอกผู้วิจัยในอีกอาทิตย์หนึ่งต่อมาว่า เขาใช้เวลาวันเสาร์และอาทิตย์สอนภาษาจีนให้คนที่ไปโบสถ์ เขาคิดว่าไม่ต้องเป็นวิศวกรก็ได้ การสอนภาษาจีนช่วยให้เขาไม่คิดมาก นอกจากนี้ยังช่วยเหลือทำประโยชน์ให้คนอื่นจากภาษาจีนของเขาอีกด้วย และหวังว่าวันหนึ่งจะได้เจอลูก เพื่อเริ่มต้นสร้างครอบครัวใหม่อีกครั้ง

ผู้วิจัยกล่าวให้กำลังใจ และยุติกระบวนการ

---

## กรณีที่ 7

G เป็นชาวเขาเผ่าม้ง สัญชาติลาว อายุ 51 ปี G เคยมีภรรยามาแล้วหนึ่งคน แต่ภรรยาทนชีวิตความลำบากในลาวไม่ไหว กินยาฆ่าตัวตายไป บ้านช่องในลาวก็ถูกฝ่ายตรงข้ามเผาไฟทั้งหมดแล้ว ปัจจุบัน G อพยพมาขอลี้ภัยในประเทศไทยพร้อมภรรยาคนใหม่และลูกรวมทั้งสิ้น 8 คน โดยปกติวิถีชีวิตของชาวม้ง ผู้ชายจะทำหน้าที่เป็นหัวหน้าครอบครัว และมักจะมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจของทุกคนในครอบครัว G เป็นชาวเขาเผ่าม้ง ซึ่งโดยธรรมชาติแล้วจะสุขภาพแข็งแรง พุดไทยได้เช่นเดียวกับคนลาวทั่วไป และมีจิตใจเหมือนพี่เหมือนน้องกับคนไทย การสร้างสัมพันธภาพจึงเป็นไปอย่างรวดเร็ว และง่ายต่อการสร้างความคุ้นเคย G เล่าถึงชีวิตในปัจจุบันให้ผู้วิจัยฟังว่า

G : ชีวิตผมยุ่งยากมากตรงที่ครอบครัวใหญ่ มีเด็กเล็ก ๆ 5-6 คน กินอยู่ลำบาก เมื่อก่อนชีวิตอยู่บนภูเขา เดินไปตลาด เดินไปโรงเรียน ไม่ต้องใช้เงินทอง ปลูกผัก ปลูกข้าว กินเอง อยู่เมืองหลวงเดินไปตลาด ไปโรงเรียน ต้องขึ้นรถเมล์ เสียเงินทุกอย่าง เด็ก ๆ ขึ้นรถเมล์ ลำบาก เราไม่คุ้นเคยชีวิตแบบนี้ ลูก ๆ ก็โตขึ้นทุกวัน ๆ ค่าใช้จ่ายก็เยอะขึ้นทุกวัน ๆ ผมรับผิดชอบทุกอย่างเอง ก็เหนื่อยมาก

ผู้วิจัย : G รู้สึกกับปัญหาตรงนี้อย่างไรบ้าง

G : ผมไม่รู้ว่าจะแก้ไขยังไง ลูก ๆ โตขึ้นก็กินมากขึ้น ตอนนี่ลูก ๆ ไปโรงเรียนมาขอเงินเด็ก ๆ ค่ายังเล็ก ๆ ไม่รู้เรื่องอะไร ผมเองก็ทำงานไม่ได้เลย เมื่อค่าใช้จ่ายไม่พอกินก็ไม่รู้ทำยังไงดี ปวดหัว คนม้งเวลามีปัญหาอะไรก็ต้องมาหาหัวหน้าครอบครัวทุกอย่างต้องแก้ไข ผมรู้สึกละอายใจที่ต้องมีชีวิตอยู่อย่างนี้อีกนานแค่ไหนก็ไม่รู้

G คิดว่าชีวิตความเป็นอยู่ของตนเองนั้นลำบาก ยุ่งยากมากกว่าชีวิตบนภูเขา ซึ่งความเป็นอยู่ไม่ยุ่งยาก และเขาสามารถแก้ปัญหาได้ นอกจากนี้ครอบครัวที่มีสมาชิกมากถึง 8 คน และต้องมาใช้ชีวิตในเมืองหลวงซึ่งแตกต่างจากที่เคยอยู่มา และเขาก็ไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้ ทำให้เกิดความเครียดกับปัญหา ค่าใช้จ่ายในครอบครัว และภาระต่าง ๆ ทั้งหลายก็ตกอยู่กับเขาเพียงคนเดียว

ผู้วิจัย : ชีวิตในเมืองหลวงคงจะลำบากกว่าชีวิตบนภูเขา ที่ G เคยอยู่มาก่อนมากนะคะ แต่การที่ G ตัดสินใจพาครอบครัวมาใช้ชีวิตอยู่ที่เมืองหลวงอย่างนี้ก็ต้องมีเหตุผลใช่ไหม ตรงนี้พอจะเล่าให้ฟังได้มั๊ยคะ

G : ผมเป็นม้งปฏิวัติวังเปา ผมเป็นลูกเขยของนายพลวังเปา เมื่อก่อนก็ต้องสู้รบกับฝ่ายตรงข้าม แต่ตอนนี้เหตุการณ์มันไม่เหมือนเดิมแล้ว พวกม้งปฏิวัติถูกประหารชีวิตหมด พวกเพื่อน ๆ ร่วมคณะก็ถูกฆ่าตายไปแล้วหลายคน ผมต้องพาครอบครัวหนีมา ถ้ากลับไปอีก ผมต้องถูกประหารชีวิตแน่ ๆ

- ผู้วิจัย : G สามารถพาครอบครัว หนีมาได้ครบทุกคนใช้มียะคะ
- G : ไม่ครบ ภรรยาคนแรกหนีไม่ไหว กินยาตายไปก่อน คนที่เหลือก็มาหมด
- ผู้วิจัย : G คงเสียใจที่ภรรยาเสียชีวิตไปก่อน เลยไม่ได้มาด้วยกันนะคะ
- G : ก็เสียใจ แต่คิดว่าเค้าจะไม่ต้องทนลำบากอีกต่อไป ชีวิตตอนนั้นลำบากมาก
- ผู้วิจัย : ชีวิตในกรุงเทพฯ ตอนนั้นนอกจากภาวะการดูแลครอบครัวและค่าใช้จ่ายแล้ว  
G คิดว่ายังมีอะไรที่เป็นปัญหาอีกมียะคะ
- G : ก็มีปัญหาของคนมั่ง เราต้องการอยู่ด้วยกันเป็นหมู่บ้าน มีญาติพี่น้องมากมาย  
ตอนนี้มั่งก็แตกแยกกันไปคนละทิศคนละทาง ผมก็ไม่รู้จะอยู่ต่ออยู่กับอะไรได้อีก  
เมื่อก่อนต่อสู้กับพวกปฏิวัติ ตอนนั้นไม่รู้อะไรจะต่อสู้กับอะไร ชีวิตมันโดดเดี่ยว ไม่มี  
พี่น้อง เราก็ไม่อบอุ่น จะทำอะไรก็ได้ไม่ได้ ไม่มีกำลังพอ

ผู้วิจัยตระหนักถึงภาวะตนไร้ความหมายของ G ที่เกิดจากการขาดความหมายในชีวิต เขาไม่รู้ว่าเขาจะมีชีวิตอยู่เพื่ออะไร ไม่รู้จะต่อสู้เพื่อสิ่งใด ทำให้เขาไม่สามารถจะค้นหาเป้าหมายใด ๆ หรือทิศทางใด ๆ ในชีวิตได้ นอกจากนี้ G ยังเกิดภาวะความรู้สึกแปลกแยก (alienation) ต่อสภาพความเป็นอยู่และแปลกหน้ากับโลกที่เขาไม่ได้มีส่วนร่วม ไม่สามารถเป็นหนึ่งเดียวกับสิ่งที่อยู่รอบตัวเขาได้

กระบวนการจิตบำบัดก้าวเข้าสู่ขั้นสำรวจปัญหา และตระหนักถึงภาวะตนไร้ความหมาย ผู้วิจัยกระตุ้นให้ G ค้นพบความหมายของชีวิตเพื่อรับรู้ถึงสิ่งที่ทำให้เขาดำรงอยู่ และสิ่งที่ทำให้เขามีกำลังใจเพื่อดำเนินชีวิตอย่างมั่นคง สามารถเผชิญกับอุปสรรคของชีวิตได้ โดยใช้เทคนิคการสนทนาแบบโสเครติส

- ผู้วิจัย : G สามารถรักษาชีวิตตนเองและครอบครัวมาถึงทุกวันนี้ได้ไม่ใช่เรื่องง่ายเลยที่จะทำได้ เป็นการทำหน้าที่หัวหน้าครอบครัวที่สำคัญมาก แต่ G ก็ทำได้สำเร็จ G รู้สึกอย่างไรบ้างคะที่รู้ว่าตนเองสามารถรักษาชีวิตของทุกคนในครอบครัวได้จนถึงทุกวันนี้
- G : คิดว่า โชคดีที่ไม่ถูกประหารชีวิต ผมไม่คิดว่าจะหนีรอดมาได้
- ผู้วิจัย : แล้วพอมมาถึงตอนนี้ละคะ มีอะไรที่เป็นสิ่งดี ๆ เกิดขึ้นกับ G บ้าง
- G : คิดว่า โชคดีที่วันนี้ยังไม่ตาย เมื่อวานผมไม่คิดว่าจะรอดมาถึงวันนี้ได้
- ผู้วิจัย : แล้วพรุ่งนี้ละคะ G คิดถึงอะไรบ้าง
- G : รู้สึกว่า พรุ่งนี้ก็ยังมีหวังนะ ขอให้รักษาชีวิตไว้ให้ได้ก็พอ

กระบวนการจิตบำบัดเข้าสู่ขั้นพบความหมายในชีวิต G มองเห็นว่าชีวิตนี้ยังมีความหวัง ซึ่งเขาจะต้องผ่านไปให้ถึงพรุ่งนี้ให้ได้ ผู้วิจัยเอื้ออำนวยให้ G ค้นพบสิ่งที่ตนเองต้องการในชีวิต โดยใช้เทคนิคการพูดคุยนำทาง เพื่อเปิดโอกาสให้ G มองหาความเป็นไปได้ของชีวิตตนเอง

- ผู้วิจัย : พรุ่งนี้ G หวังว่าจะทำอะไรบ้างคะ

G : พงษ์นี้ก็คิดสร้างอนาคตให้ลูก พงษ์นี้ก็ยังหวังว่ามีชีวิตอยู่ จะไม่ถูกประหารชีวิต มีชีวิตรอดอยู่กับครอบครัวต่อไป

ผู้วิจัยมองเห็นความหมายในชีวิตของ G ว่า คือการสร้างอนาคตให้ครอบครัวในฐานะที่เขาเป็นหัวหน้าต้องทำหน้าที่นี้ให้ดีที่สุด กระบวนการของจิตบำบัดเริ่มเข้าสู่ขั้นวางแผนเพื่อให้บรรลุถึงเป้าหมาย

ผู้วิจัย : G คงจะรักครอบครัวมากนะ คิดว่าจะสร้างอนาคตให้ลูกได้อย่างไรบ้างคะ  
พื้หมายถึง ในขณะที่นี้คะ G คิดว่า พอจะทำอะไรได้บ้างคะ

G : สร้างให้มีที่ดิน มีที่ทำกิน มีไร่นาแบบในลาวคงไม่ได้แล้ว ก็คงได้แค่พอเลี้ยงลูกได้ก็พอแล้ว ได้อยู่กันครบเป็นครอบครัวก็พอแล้ว ตอนนี้อยู่ 51 ปีแล้ว คิดว่าอนาคตยังอีกไกล เราก็น่าจะให้ลูกหลานเยอะ ๆ มาอยู่ใกล้ ๆ กัน เหมือนที่คนม้งเคยอยู่กันมาก่อน แต่คงไม่ได้อยู่บนภูเขาแล้ว

G ตระหนักถึง เจตนากรรม (will) ที่ซ่อนอยู่ในตัวเขา และมองเห็นโอกาสของการดำรงอยู่ภายใต้เงื่อนไขอันจำกัด เริ่มกำหนดชีวิตในอนาคตของตัวเองได้ว่า ยังมีหวังที่จะมีลูกหลานอยู่ด้วยกัน แม้จะไม่ได้อยู่ในสภาพที่เคยอยู่มาก่อนก็ตาม G กลับมาพูดคุยกับผู้วิจัยอีกครั้ง โดยขอเลื่อนนัดออกไปอีก 2 วัน เนื่องจากต้องไปสมัครเข้าเรียนภาษาอังกฤษที่โรงเรียน ผู้วิจัยชวนสนทนาดังนี้

ผู้วิจัย : ขณะนี้ G มองปัญหาเรื่องค่าใช้จ่ายของครอบครัวอย่างไรบ้างคะ

G : ตอนนี้อยู่คิดว่าปัญหาเงินไม่พอใช้ก็เป็นเรื่องยุ่งยากในบางครั้ง แต่ถ้าคิดเทียบกับชีวิตที่รอดมาได้ทุกวันนี้ มันมีค่ากว่า ผมรักชีวิตครอบครัวได้สำคัญกว่า ตอนนี้อยู่ชีวิตมีความหมายตรงที่ต้องสร้างอนาคตให้ลูกก่อน หวังว่าจะสร้างอะไรให้ครอบครัววันหนึ่งข้างหน้า

ผู้วิจัยสนับสนุนให้ G ได้มีโอกาสชัดเจนกับความหมายในชีวิตที่เขาค้นพบ ซึ่ง G ค้นพบความหมายของการรักษาชีวิตไว้ เพื่อสร้างอนาคตให้ลูกหลานชาวม้งได้มีชีวิตอยู่ร่วมกัน ขณะนี้ G มองเห็นปัญหาอื่น ๆ เป็นความยุ่งยากที่สามารถจัดการได้

ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ G ทบทวนสิ่งที่ได้รับจากการเข้ารับจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมายผ่านประสบการณ์ที่เขาเผชิญมาในอดีตจนถึงปัจจุบัน

ผู้วิจัย : G คิดว่าประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมาสิ่งดี ๆ เกิดขึ้นกับเราอย่างไรคะ

G : ผมก็อายุ 51 ปีแล้ว ผ่านชีวิตมาเยอะ สู้รบมาเยอะ ชีวิตที่ผมเจอมา เราเป็นมั่งมั่งต้องอดทน ผมรักครอบครัวมากขึ้น รักชีวิต คิดว่าต้องรักษาชีวิตเอาไว้ให้ได้ ผมก็ต้องทำความดี ไม่สร้างปัญหา ไม่ทำผิดกฎหมายเมืองไทย ซึ่งผมก็ศึกษากฎหมายเมืองไทยแล้ว คิดว่าถ้าผมไม่สร้างปัญหา ผมก็อยู่ได้ กฎหมายก็ไม่ทำอะไรผม ชีวิตก็คงพอจะอยู่รอดไปได้ ต่อไปนี้ผมเจอปัญหาอะไร ผมก็จะคิดว่า ถ้าผมไม่เป็นอะไร ผมยังรักษาชีวิตไว้ได้ ปัญหาก็ไม่ยุ่งยากเท่าไร คนมั่งปกติอดทนเราต่อสู้มานานแล้ว ก็จะต่อสู้ต่อไป เพื่อลูกหลานชาวมั่ง เพื่อให้ลูกหลานภูมิใจ ผมก็ภูมิใจ

ผู้วิจัยกล่าวให้กำลังใจ และเปิดโอกาสให้ G มาพบปะพูดคุยได้อีก หากต้องการ ก่อนที่จะกล่าวยุติกระบวนการของจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมายในครั้งนี้

---

## กรณีที่ 8

H เป็นผู้ลี้ภัยชาวเวียดนามอายุ 34 ปี พ่อของ H ถูกคอมมิวนิสต์ฆ่าตายที่ฮานอย ต่อมาแม่ป่วยจนเสียชีวิต เมื่อ H อายุได้ 10 ปี คอมมิวนิสต์เข้ามากวาดจับร่วมกับคนอื่น ๆ ในหมู่บ้าน ทำให้ต้องเข้าไปใช้ชีวิตในคุก และถูกบังคับให้ทำงานหนักเพื่อแลกอาหารเพียงเล็กน้อย เป็นเวลาถึง 7 ปี เมื่อออกจากคุก H ก็ต้องใช้ชีวิตอยู่ลำพัง เพราะญาติพี่น้องทุกคนอยู่ในฐานะลำบาก ไม่มีใครช่วยเหลือใครได้มากนัก บ้านที่เคยอยู่ก็ถูกคอมมิวนิสต์ยึดไป H ต้องใช้ชีวิตกินอยู่หลับนอนตามท่ารถเมืองฮานอย รับจ้างขายน้ำ กวาดขยะ และเคยกินยาเบื่อหนูฆ่าตัวตาย เพราะสิ้นหวังกับชีวิต เมื่อสถานการณ์ในกรุงฮานอยเลวร้ายมากขึ้น H จึงติดตามชาวเวียดนามคนอื่น ๆ หลบหนีเข้ามาขอลี้ภัยในประเทศไทย และเคยถูกตำรวจไทยจับในข้อหาผู้หลบหนีเข้าเมืองมาแล้วหลายครั้ง

เมื่อผู้วิจัยพบกับ H ในวันแรก ๆ ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่า H ไม่ค่อยพูด นั่งก้มหน้าตลอดเวลา ผู้วิจัยจึงต้องใช้เวลาร่างสัมพันธ์ภาพที่ดี โดยการชวนคุยถึงสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นในวัยเด็ก เวลาที่อยู่กับครอบครัวที่ฮานอย H เริ่มเล่าเรื่องกิจกรรมที่เคยทำกับพ่อแม่ในวัยเด็ก เล่าเรื่องบ้านหลังใหญ่ของครอบครัว แล้วจู่ ๆ H ก็พูดกับผู้วิจัยว่า "พี่ครับ ช่วยผมด้วย ผมไม่รู้ว่าจะอยู่ไปทำไม"

H : พ่อผมเป็นทหาร ผมมีบ้านหลังใหญ่ มีพื้นที่กว้าง พวกคอมมิวนิสต์ยึดบ้านผมเอาไป ทำอยู่ซ่อมรถ ตอนที่ผมออกจากคุกมา ผมก็กลับเข้าบ้านตัวเองไม่ได้ ต้องนอนน้ำตาไหลอยู่หน้าบ้านตัวเอง ผมคิดถึงพ่อแม่มาก ผมเกิดที่บ้านหลังนั้นอยู่กับพ่อแม่มาตั้งแต่เล็ก ๆ ไม่เคยต้องจากกันเลย พ่อแม่มีผมคนเดียว

ผู้วิจัย : ชีวิตที่พร้อมหน้าพ่อแม่ลูก ทำให้ H มีความสุขมากสินะ ในตอนนั้น

H : ครับ ผมมีความสุขมากตอนนั้น ทำให้ผมเกลียดคอมมิวนิสต์มาก ผมอยากกลับไปรอบ อยากรูปไปฆ่าพวกคอมมิวนิสต์ เพราะผมถูกยึดบ้าน ถูกจับติดคุก 7 ปี กลับบ้านไม่ได้ ผมอยู่ในคุกลำบากมาก ต้องกินข้าวกับเกลือ ถูกใช้งานหนักมาก มีคนตายเยอะ เพราะใช้แรงงานจนตาย มันให้กินข้าวกับเกลือ ใครทนไม่ไหวก็ตายไปที่ละคน ๆ ผมต้องทนอยู่ในห้องสี่เหลี่ยมเป็นปี ๆ ลำบากมาก ผมคิดว่าคงต้องตายในคุกแน่ ๆ

ผู้วิจัย : ชีวิตในคุกตอนนั้นเป็นประสบการณ์ชีวิตที่โหดร้ายมากที่สุดทีเดียวนะ มีคนตายมากมาย แต่ H สามารถผ่านประสบการณ์ตรงนั้นมาได้ คิดอย่างไรกับเหตุการณ์ตอนนั้นบ้างคะ

H : ที่ผมรอดตายในคุก เพราะมีลุงแก่ ๆ หลายคนในคุก แกมีน้ำใจกับผมมาก แอบแบ่งข้าวเป็นก้อน ๆ แบ่งน้ำตาลที่มีคนเอามาเยี่ยมให้ผมกินเสมอ เพราะแกบอกว่าแกแก่มากแล้ว คงตายอยู่ในคุก เพราะยังต้องติดคุกอีก 20 ปี แต่ผมยังอายุน้อย ต้องมีชีวิตอีกนาน บางทีเขาก็แอบสอนหนังสือผม เวลาไปอาบน้ำรวม ๆ กัน ผลัดกันสอน ผมจนผมอ่านออกเขียนได้



ผู้วิจัย : แสดงว่าแม้ชีวิต H จะต้องลำบากอยู่ในคุก แต่ก็ยังมีสิ่งดี ๆ เกิดขึ้นกับชีวิต H ได้ เหมือนกันนะคะ H คิดอย่างนั้นมั้คะ

H : มันก็ทำให้ผมมีกำลังใจ มีแรงที่จะทำงานหนักเหมือนคนอื่น ๆ

ผู้วิจัยพบว่า H เริ่มมองเห็นสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นกับชีวิตตนเอง ในช่วงที่ลำบากที่สุดของชีวิตที่ผ่านมาในอดีต มองเห็นคุณค่าของการดำรงอยู่ของชีวิตมนุษย์ มองเห็นภาพการเสียสละที่มนุษย์มีให้แก่กัน ในยามที่ทุกคนกำลังเผชิญกับทุกข์ยาก ก็ยังมีสิ่งดี ๆ เกิดขึ้น จนทำให้ชีวิตสามารถผ่านพ้นวิกฤตชีวิตมาได้ ผู้วิจัยจึงกระตุ้นให้ H มองชีวิตในปัจจุบันของเขา

ผู้วิจัย : แล้วชีวิตในปัจจุบันของ H ละจะ เป็นอย่างไรบ้าง

H : ลำบากครับ ผมถูกตำรวจจับมาหลายครั้งแล้ว ชีวิตผมไม่มีอะไรเลย ไม่มีบ้าน ทุกวันนี้ต้องเช่าห้องเล็ก ๆ อยู่ ตอนนี้มีเมีย มีลูกเล็ก ๆ ต้องเลี้ยง ผมต้องทำงานหนัก หาเงินซื้อนมให้ลูก รับจ้างเขาขายของพอได้เงินมาเนี่ย ผมซื้อนมก่อนเลย ชีวิตผมจะเป็นยังไงก็ไม่รู้ จะกลับเวียดนามก็ไม่ได้ จะไปประเทศที่สามก็ยังไม่ได้อูอยู่ที่นี้ก็ลำบาก ถ้าถูกตำรวจจับอีก ลูกเมียผมจะเป็นยังไงก็ไม่รู้ ชีวิตผมไม่มีค่าเลย ไม่รู้จะอยู่ไปทำไม ถ้าทำอะไรให้ลูกเมียไม่ได้ ก็ไม่อยากอยู่เลย

ผู้วิจัยมองเห็นความรู้สึกท้อแท้ใจของ H เขาคิดว่า ชีวิตไม่มีค่า ไม่มีความหมายต่อลูกเมีย หากว่าเขาไม่สามารถยับยั้งอนาคตที่ดีและความสุขกายให้ลูกเมียได้ ความคิดของ H มุ่งมั่นอยู่กับการคิดถึงเงินทอง สถานภาพทางกฎหมาย และประเทศที่สาม ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นข้อจำกัดของชีวิตทั้งสิ้น สิ่งที่ H มองข้ามไปคือ ความรักที่มีต่อครอบครัว ความรักสามารถช่วยให้ H บรรลุศักยภาพที่มีอยู่ และมองเห็นความหมายในชีวิตได้

กระบวนการจิตบำบัดเริ่มด้วยการสำรวจปัญหา เพื่อให้ H รับรู้ เข้าใจถึงปัญหาความยุ่งยากลำบากของตนเอง ตลอดจนภาวะตนไร้ความหมาย ที่นำไปสู่ภาวะความท้อแท้ใจ ความรู้สึกด้อยค่า และสิ้นหวังในชีวิต

H มองเห็นปัญหาความยากลำบากของตนเองในเรื่องความเป็นอยู่ที่ขัดสน เนื่องจากมีลูกเมียที่ต้องดูแลรับผิดชอบค่าใช้จ่าย H ยังมีข้อจำกัดด้านกฎหมายที่ทำให้เขาไม่สามารถหางานที่ดีเพื่อให้ได้ค่าตอบแทนมากกว่านี้ และยังมีโอกาสถูกจับได้ตลอดเวลา นอกจากนี้เขายังคิดว่า การไปอยู่ต่างประเทศที่สามอย่างถูกต้องตามกฎหมายจะเป็นทางออกให้ชีวิตของเขาได้ สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ เป็นข้อจำกัดของ H ทำให้สถานการณ์ยากลำบากมากขึ้น H จึงประสบกับความท้อแท้สิ้นหวัง รู้สึกขาดคุณค่าในการดำรงชีวิตอยู่ เป็นภาวะตนไร้ความหมาย

ผู้วิจัยเื้อ่อำนวยให้ H มองเห็นชีวิตในด้านบวกที่สามารถทำให้เขาตระหนักถึงคุณค่าความสำคัญของตนเอง ที่มีต่อครอบครัว เป็นเอกลักษณ์ที่ไม่มีใครสามารถทดแทนได้

ผู้วิจัยใช้เทคนิคพูดคุยนำทาง เพื่อกระตุ้นให้ H มองหาคุณค่าชีวิตในด้านบวก

- ผู้วิจัย : ช่วงเวลาที่ยากลำบากในคุก H มองเห็นสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นว่ามีคนแก่ ๆ ช่วยเหลือ แบ่งปันเสียสละให้ H กินข้าวปั้น เพื่อให้มีชีวิตรอดมาได้จนถึงทุกวันนี้ แล้ว H คิดว่า ในช่วงเวลาที่ยากลำบากขณะนี้ล่ะคะ H มองเห็นอะไรที่เป็นสิ่งดี ๆ เกิดขึ้นกับตนเองบ้างมั๊ย
- H : ผมมองไม่เห็นอะไร นอกจากลูกและเมีย ที่ผมต้องดูแลเขา แต่มันลำบากเหลือเกิน
- ผู้วิจัย : ลูกเมีย เป็นสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นกับชีวิต H นะ ลูกเมียมีความหมายอย่างไรต่อชีวิตของ H บ้างคะ
- H : มีความหมายมาก ทุกวันนี้ผมยอมลำบาก ทำงานได้เงินแคร์้อยกว่าบาท ทำงานหนักกว่าคนไทยคนอื่น ๆ แต่ต้องยอมรับเงินน้อยกว่า พุดมากก็ไม่ได้ เดี่ยวลูกตำรวจจับ ผมก็ทำให้ลูกเมีย ลูกผมน่ารักมาก
- ผู้วิจัย : ลูกเมียคงลำบากมากกว่านี้ ถ้าพวกเขาไม่มี H คอยดูแลอยู่นะคะ H คิดถึงพวกเขาอย่างไรคะ
- H : เค้าน่าลำบากมาก ลูกผมยังเล็กอยู่มาก เมียก็ยังทำงานไม่ได้ ทุกวันนี้ก็อยู่ที่ผม ต้องทำงาน ถ้าไม่มีผม เมียผมก็ไม่รู้จะเอาเงินที่ไหนไปซื้อนมให้ลูกกิน
- H มีโอกาสค้นพบสิ่งที่เป็นความหมายในชีวิตของเขาว่า ลูกเมียเป็นสิ่งที่สำคัญต่อชีวิต และเขายังมีหน้าที่ที่สำคัญต่อครอบครัว เป็นหน้าที่ที่ไม่อาจมีผู้ใดทดแทนได้ ผู้วิจัยใช้เทคนิคลดการหมกมุ่นในตนเองของ H ให้หยุดจ้องมองปัญหาของตนเองอย่างจริงจังเกินไป นึกถึงปัญหาของตนเองให้น้อยลง และให้นึกถึงลูกเมีย และเป้าหมายที่มีความหมายกับชีวิตของเขาให้มากขึ้น
- ผู้วิจัย : เวลาที่ H ไปรับจ้างขายของ ทำงานหนัก H นึกถึงอะไรบ้างคะ
- H : ผมนึกแต่จะเอาเงินไปซื้อนมไว้ให้ลูก นึกว่าวันนั้นนมหมดต้องซื้อนม
- ผู้วิจัย : ลืมนึกถึงตำรวจเลยละซี
- H : โอ๊ย! ตอนนั้นนะ ไม่คิดถึงอะไรทั้งนั้น คิดแต่วันนี้จะต้องซื้อนม ซื้อข้าวกลับบ้าน พอได้เงิน พอซื้อนม ซื้อข้าว ก็ดีใจแล้ว ผมจะรีบกลับบ้านเลยล่ะ คิดถึงลูก
- H ค้นพบได้ว่า อะไรคือสิ่งที่สำคัญและมีความหมายต่อชีวิตของเขาในขณะนี้ และเขามีหน้าที่ความรับผิดชอบต่อชีวิตของตนเองอย่างไร การดำเนินชีวิตอย่างไรทิศทาง หรือหมกมุ่นกับปัญหาของตัวเองจนเกินไป ก่อให้เกิดภาวะตนไร้ความหมาย H ยังตระหนักได้ว่า แม้ในสถานการณ์อันจำกัด แต่เขาก็ยังค้นพบความหมายในชีวิตตนเองได้
- ผู้วิจัย : ตอนนี้รู้แล้วว่า ชีวิตมีความหมายอยู่เพื่ออะไร H คิดจะทำอย่างไรต่อไปคะ
- H : ผมก็จะใช้เวลาอยู่กับลูกเมียให้นานที่สุด ถ้าผมไม่ได้มาลี้ภัยอยู่เมืองไทย หรือถ้าไปประเทศที่สามก่อนหน้านี้ ผมก็คงไม่มีโอกาสมีครอบครัวแบบนี้ ตอนนี้ผมยังคิดอะไรไม่ออกหรอก รู้แต่ผมต้องอยู่กับลูกกับเมียให้นาน ๆ ถ้ามีโอกาสไปประเทศที่สามก็ต้องไปพร้อมกัน ถ้าไม่ให้ไปพร้อมกันผมก็ไม่ไป ผมจะอยู่ที่นี้

ผู้วิจัยกล่าวให้กำลังใจ และเปิดโอกาสให้ H เลือกที่จะมาพบผู้วิจัยอีก หรือเลือกที่จะยุติ  
การปรึกษา H กล่าวกับผู้วิจัยว่า เขาขอพบอีกครั้ง เพราะต้องการให้ผู้วิจัยได้พบกับครอบครัวคือ  
ลูกและเมียของเขา และเพื่อขอบคุณที่ผู้วิจัยช่วยเหลือให้กำลังใจ

---



## กรณีที่ 9

I เป็นผู้ลี้ภัยชาวจีน อายุ 35 ปี I เป็นนักศึกษาที่มีส่วนร่วมในกบฏ ที่จัตุรัสเทียนอันเหมินในประเทศจีน I สมคบกับเพื่อนนักศึกษาด้วยกัน ลักลอบส่งเสบียงให้ผู้ชุมนุม โดยใช้สถานที่ภายในมหาวิทยาลัยที่ตนศึกษาอยู่เป็นที่ดำเนินการจัดการ เมื่อทางการจีนทำการปราบปรามผู้ชุมนุมและเริ่มจับตัวผู้มีส่วนร่วม หรือสนับสนุนให้เกิดการชุมนุม I จึงถูกพ้อพาตัวเดินทางหนีออกมาเพื่อให้พ้นจากการถูกทางการจีนจับกุมตัว โดยหนีเข้ามาผ่านประเทศพม่า และขอลี้ภัยอยู่ในประเทศไทย เป็นเวลานานถึง 12 ปี

I มาพบผู้วิจัยในครั้งแรก ด้วยท่าทางสุภาพ เรียบร้อย ภาษาไทยของ I ชัดเจนมาก I เล่าให้ฟังว่า ขณะนี้ทำงานเป็นลูกจ้างร้านอาหารแห่งหนึ่ง ทำหน้าที่เป็นลูกมือพ่อครัว มีรายได้เดือนละ 3,000 - 4,000 บาท

ผู้วิจัยใช้เวลาที่พบกัน สร้างสัมพันธภาพ เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย และระยะเวลาที่ I ต้องมาพบกับผู้วิจัยตามที่กำหนด เพื่อให้ I ได้มีโอกาสพิจารณาว่าเขาสามารถจะจัดเวลาจากการทำงานประจำวัน เพื่อเข้าร่วมจิตบำบัดได้หรือไม่ ซึ่ง I ก็บอกว่า ร้านอาหารที่เขาทำงานอยู่จะขายเฉพาะช่วงเวลากลางวัน เพราะอยู่ใกล้แหล่งที่ตั้งสำนักงาน เขาก็มีเวลาในช่วงเย็น ๆ ของทุกวันมาพบได้ ยกเว้นถ้าเหนื่อยมากเกินไป ก็จะขอเลื่อนไปวันต่อไป

ผู้วิจัย : พี่เคยเห็น I ตอนนั้นมาใหม่ ๆ 10 ปีมาแล้วนะ ตอนนั้นยังเป็นวัยรุ่นเด็ก ๆ แต่ตอนนี้เป็นผู้ใหญ่แล้วนะ ชีวิตเปลี่ยนแปลงมากน้อยแค่ไหน รู้สึกอย่างไรบ้างตอนนั้นจำได้มั๊ยคะ

I : จำได้ครับ ตอนผมยังเด็ก ๆ อยู่เลย เรียนปีหนึ่ง พ่อพาหนีมา เพราะมีสายสืบตามมา มีคนไปบอก พ่อบอกผมว่าหนีเถอะ ถ้าติดคุกก็ 30 ปี ออกมาอายุ 50 ปี ทำอะไรไม่ได้แล้ว ผมเชื่อพ่อ ตอนนั้นไม่คิดอะไรมาก ขอแค่ออกมาจากการปกครองของพวกคอมมิวนิสต์ก็แล้วกัน สมัยก่อนพ่อเคยมาติดต่อค้าขายกับเพื่อนแถวพม่า เชียงราย อะไรพวกนี้ แต่พอมารขอความช่วยเหลือ เขาก็ไม่ค่อยต้อนรับบางคนก็ ดูถูก ตอนนั้นลำบากมาก การงานก็หาไม่ได้ ภาษาไทยก็พูดได้เป็นบางคำก็ถูกคนไทยดูถูกว่า เรานี้มา บางทีพูดจาหยาบค้าย

ผู้วิจัย : แล้วตอนนี้ล่ะคะ รู้สึกอย่างไรกับชีวิตทุกวันนี้บ้าง

I : ทุกข์บ้างอะไรบ้าง ทุกวันนี้สังคมก้าวหน้าไปเรื่อย ๆ ใจเราไม่พอใช้ คิดว่าเราไปไม่ถึงไหนหรอก เพราะไม่อยากไป เพราะเหนื่อยแล้ว

ผู้วิจัย : เหนื่อยกับอะไรคะ

I : เหนื่อยกับชีวิต

ผู้วิจัย : ยังไงคะ

I : ก็ยังงั้น ตอนนี้อายุก็มากแล้ว ที่ผ่านมาก็ทำอะไรไม่ได้ ไม่รู้ทำอะไร ก็ไม่ได้ทำอะไรด้วย รู้สึกแป๊ป ๆ ไปครึ่งคนแล้ว ก็เลยรู้สึกเหนื่อย แยมมากเลย ทำอะไรก็ไม่ได้ขึ้น บางวันก็อยู่แต่เท่านี้ ไม่สามารถทำอะไรได้ ไม่อยากจะทำอะไรอีกแล้ว ไม่อยากจะทำอะไรแล้ว อยู่ได้แค่นี้ก็แค่นั้น

I บอกเล่าถึงภาวะที่ตนไร้ความหมายที่ตนเองประสบจากความรู้สึกว่า ตนไม่ได้ทำอะไรจากวัน เวลา และชีวิตที่ผ่านมาไป I มองไม่เห็นคุณค่าของการดำรงอยู่ จึงรู้สึกขาดความหมายในชีวิตขาดแรงจูงใจ คิดว่าตนเองไม่สามารถทำอะไรได้เลย ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่า I อยู่กับความ คาดหวังว่าชีวิต น่าจะมีอะไรที่ดีกว่านี้ แต่ในความเป็นจริง ไม่มีในสิ่งที่ตนเองคาดหวังไว้ ซึ่งลักษณะเช่นนี้เป็นลักษณะของการจำนนต่อข้อจำกัดของชีวิต แสดงถึงการดำเนินชีวิตที่ปราศจากอิสระภาพทางจิตใจ เป็นทัศนคติที่นำไปสู่ความรู้สึกว่าตนไร้ความหมาย Frankl (1967)

ผู้วิจัย : I บอกว่า ไม่สามารถทำอะไรได้นั้น I หมายถึงอะไรคะ

I : ก็แบบว่า บางทีอยากไปเรียนอะไรสักอย่างก็ไม่มีโอกาส เพราะบางทีเราต้องทำงานก็ไม่มีเวลา แต่ถึงเรียนไปก็ไม่รู้ว่าเรียนมาแล้วไปใช้ประโยชน์ที่ไหน ไปสมัครงานที่ไหนเขาก็ไม่รับ เหนื่อยชีวิตไม่รู้จะทำอะไร ไม่มีหลักฐานเลย ไม่มีอะไรเลย ก็อยู่ได้แค่นี้ ไม่รู้จะทำยังไงกับชีวิต อยู่ไปก็ไม่รู้จะทำอะไร ชีวิตผมเจอมาเยอะ แบบว่าบอกอะไรไม่ถูก มันไม่อยากจะทำอะไรมากกว่านี้ เพราะผมทนไม่ไหวแล้ว รับไม่ไหว

ผู้วิจัย : I เคยสมัครงานอะไรมาบ้างคะ

I : ก็บางทีนั่งดูหนังสือพิมพ์ งานเงินเดือนดี ๆ อยากไปสมัคร แต่เขาบอกไม่มีบัตรประชาชนก็ไม่เอา เขาไม่เอา ไม่กล้าจ้าง บัตรยูเอ็นก็ไม่เอา ทำอะไรก็ไม่ได้ คือเราไม่สามารถคิดอย่างคนทั่ว ๆ ไปเขาคิดได้ มือเรามันสั้นไปไม่เหมือนคนอื่น บางทีผมก็ร้องไห้ เพราะเหนื่อยใจ

ผู้วิจัยมองเห็นว่า I วนเวียนอยู่กับกับดักของชีวิต คือ ข้อจำกัดต่าง ๆ ที่ทำให้เขามองไม่เห็นอิสระภาพในจิตใจของเขาว่า เขามีศักยภาพที่จะเลือกให้ชีวิตดำเนินไปตามวิถีทางที่เขาต้องการ แม้ว่าเขาจะต้องตกอยู่ในสถานการณ์ที่หมดหวังแล้วก็ตาม

ผู้วิจัยกระตุ้นให้ I เผชิญกับสถานการณ์ที่เต็มไปด้วยข้อจำกัดมากมาย ด้วยทัศนคติที่แสดงถึงการยอมรับและอยู่กับมันได้อย่างไม่รู้สึกแปลกแยก

เมื่อพบกันอีกครั้ง ผู้วิจัยเล่าเรื่องของ Frankl และประสบการณ์ที่เขาต้องเผชิญอยู่ในค่ายกักกัน ซึ่งเป็นสภาพที่สุดขั้วของความโหดร้าย และคนส่วนใหญ่ที่รอดชีวิตเป็นผู้ที่มีทัศนคติต่อชีวิตในลักษณะที่มีความหวัง เป็นผู้ที่มีชีวิตที่มีบางสิ่งบางอย่างกำลังรอคอยเขาอยู่ เมื่อเล่าจบผู้วิจัยให้โอกาส I คิดทบทวนกับเรื่องของผู้วิจัยเล่าให้ฟัง

ผู้วิจัย : I รู้สึกอย่างไรกับ Frankl บ้างคะ

I : ผมคิดว่า เขาเป็นคนมองโลกในแง่ดี พยายามมองหาแต่สิ่งดี ๆ

ผู้วิจัย : แล้ว I ละคะ มองเห็นสิ่งดี ๆ ที่ I มีอยู่ในขณะนี้บ้างมั๊ย

I : จริง ๆ แล้ว ผมก็ทำกับข้าว เก่ง ทำได้หลายอย่าง ลูกค้ำก็ชม

- ผู้วิจัย : นอกจากทำอาหารเก่ง อร่อย จนลูกค้าชมแล้ว | ยังมีถึงสิ่งที่ดี ๆ ในชีวิต ตอนนี้ได้อีกมียะ มีอะไรดี ๆ ในชีวิตเกิดขึ้นกับเราบ้าง
- I : ก็โอเค มีแฟนก็อบอุ่นใจหน่อย ถ้าไม่มีก็รู้สึกที่นี้บอกไม่ถูก อาจจะบ้าไปแล้วก็ได้
- ผู้วิจัย : อืม! | ก็มีความสามารถนะ แล้วยังโชคดีที่มีแฟน ช่วยทำให้อุ่นใจได้บ้าง ในยามนี้ละ
- I : ครับ ผมมีแฟนคอยให้กำลังใจ เวลาเครียดหรือหมดกำลังใจ แฟนก็คอยปลอบ ถ้าไม่มีแฟน ผมคงแย่กว่านี้
- ผู้วิจัย : ตรงนี้สำคัญนะ
- I : ครับ จริง ๆ แล้ว ผมเป็นคนใจร้อน ทำอะไรรุนแรง แบบว่าไม่สนใจอะไร ผมคิดว่าผมเป็นนักศึกษา มีความคิด พวกเราทำอะไรที่รุนแรงกว่านี้มาแล้ว แต่เราก็ทำไม่สำเร็จ ผมก็ต้องยอมรับ ชีวิตที่นี้ก็ยังมีดีที่มีแฟน มีงานที่ร้านอาหารทำ ยังโชคดีอยู่บ้างที่ได้อยู่กับยูเอ็น

กระบวนการจิตบำบัดผ่านขั้นตระหนักรู้ถึงภาวะตนไร้ความหมายและ I ก็มีโอกาสด้านพบคุณค่าของการมีชีวิตอยู่ โดยการมองผ่านประสบการณ์ชีวิตในค่ายกักกันของ Frankl ที่ผู้วิจัยเล่าให้ฟัง | สามารถสำรวจและค้นพบคุณค่าของตนเอง จากประสบการณ์ชีวิตของเขาเอง ทำให้เขาเริ่มมองชีวิต ในอีกแง่มุมหนึ่ง ซึ่งเป็นการมองชีวิตในด้านบวกมากขึ้น

- ผู้วิจัย : | คิดอย่างไรกับอนาคตของตนเองบ้างคะ
- I : คิดว่าช่วงนี้ถ้าสมมติว่ามีโอกาสได้เปลี่ยนงานอย่างอื่นทำ ผมก็อยากจะหางานอย่างอื่นทำ แล้วก็อยากหาเวลาไปเรียนภาษาอังกฤษ เพราะพื้นฐานผมก็พอมี แต่ไม่ค่อยได้ใช้ อาจจะลืมไปบ้าง ผมก็ยังหวังว่าจะได้ไปประเทศที่สามเมื่อก่อนหมดหวัง เลยไม่คิดอะไร ไม่คิดจะไปด้วย กลัวเขาดูถูกเราเหมือนเดิม แต่คุยกับแฟน เขาก็บอกให้ลองดู ผมเลยคิดว่าลองดูก็ได้ ไปแล้วชีวิตอาจจะดีขึ้น

I ค้นพบทางเลือกอย่างอื่นที่เขาคิดว่าเป็นไปได้สำหรับชีวิตในขณะนี้ เพื่อมุ่งสู่ความหมายที่หวังไว้ในชีวิต กระบวนการจิตบำบัดอยู่ในขั้นสำรวจความเป็นไปได้ของทางเลือกต่าง ๆ ผู้วิจัยเอื้ออำนวยให้ | มีโอกาสพิจารณาแต่ละทางเลือกเพื่อการตัดสินใจได้อย่างเหมาะสมกับตนเองมากที่สุด

I กลับมาพบผู้วิจัยอีก ในครั้งนี้เขาเล่าว่า ได้ไปเข้าคอร์สเรียนภาษาอังกฤษแล้ว และเริ่มติดต่อสถานทูตหลาย ๆ สถานทูต เพื่อมองหาโอกาสในการไปตั้งถิ่นฐานในประเทศที่สาม

- ผู้วิจัย : พี่ดีใจนะ ที่ | พยายามใช้ชีวิต และใช้เวลาอย่างมีค่า มีความหมายมากขึ้น
- I : ครับ ผมก็จัดเวลาอยู่ รู้สึกว่าตอนนี้ยุ่งมากเลย พบกับพี่ครั้งนี้แล้วคงอีกนานกว่าผมจะมาหาอีก
- ผู้วิจัย : ไม่เป็นไรค่ะ | มาหาได้ตลอดเวลาที่อยากมา ตอนนี้รู้สึกอย่างไรบ้างคะ
- I : ก็รู้สึกอุ่นใจขึ้นเยอะ คิดว่าอย่างน้อยยูเอ็นทางพี่ก็คอยให้กำลังใจ ให้เราคิดอะไร ๆ ให้มีประโยชน์กับชีวิตได้ ดีขึ้นเยอะเลย ชีวิตผมเคยเป็นคนใจร้อนมาก หัวรุนแรง ไม่ค่อยยอมใคร เมื่อก่อนคนไทยด่าผมจะโกรธมาก คิดว่าพวกนี้ไม่รู้จักรักชีวิตเรา แต่ตอนนี้ผมรู้สึกว่ามันตลกนะ คนไทยด่าไอ้เหี้ย ผมคิดว่าตัวเหี้ยเนี่ยมันก็น่ารักดี คนจีนเขาก็กินกัน ทำไมผมต้องโกรธ

ผู้วิจัยกล่าวให้กำลังใจ และกล่าวยุติกระบวนการจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย

## กรณีที่ 10

J อายุ 39 ปี เป็นผู้ลี้ภัยชาวจีน J ใช้ชีวิตอยู่ในเมืองไทยนานถึง 11 ปี ทำให้รู้จักคนไทยเชื้อสายจีนมากมาย J เคยพยายามแอบทำงานมาหลายอย่าง เช่น ขายปาตองโก ขายชาละเปา ขายอาหาร แต่ก็ถูกคนไทยแจ้งให้ตำรวจจับ ด้วยข้อหาเข้าเมืองผิดกฎหมายมาหลายครั้ง จนต้องเลิกอาชีพขายของไป เพราะมักถูกคนไทยที่ขายของใกล้ ๆ กันแกล้งอยู่เสมอ แต่ J ก็พยายามหางานทำตลอดเวลา จนในที่สุด มีคนไทยเชื้อสายจีน ที่ทำทัวร์คนจีน มาชักชวนให้ J ไปทำงานเป็นไกด์ J สามารถหารายได้จากการทำงานทัวร์ได้คราวละมาก ๆ แต่ก็ประสบปัญหาตำรวจต้องเที่ยวจับข้อหาเป็น "ไกด์ผี" เสมอ ๆ และทุกครั้ง J ก็ต้องใช้เงินที่พยายามสะสมไว้มาแลกกับอิสรภาพของตนเอง

ผู้วิจัยกล่าวทักทาย และสร้างสัมพันธภาพกับ J ด้วยบรรยากาศเป็นกันเอง

ผู้วิจัย : J อยู่เมืองไทยมา 11 ปีแล้วนะ คงมีเรื่องราวอะแอะเลยในชีวิตที่อยากจะเล่าให้ใครสักคนหนึ่งฟัง เล่าได้ทุกอย่าง เรื่องอะไรที่อยู่ในใจ ไม่ว่าจะพูดกับใคร อึดอัดไม่สบายใจยังไง เรื่องความทุกข์ ความรู้สึก อะไรก็คุยให้ฟังได้นะจ๊ะ พี่ยินดีรับฟัง และพูดคุยกับ J ค่ะ

J : ผมคิดว่า พูดถึงตัวเองตอนนี้ ก็คนจีนเราเนี่ยะพ่อแม่มีอายุมาก เสียชีวิต เราเป็นลูกหลานต้องทำหน้าที่ อยู่ที่นี่ อยากเห็นหน้าพ่อแม่สักครั้ง มาอยู่เมืองไทย 11 ปีแล้ว พ่อแม่เสียชีวิตไปแล้ว ผมไม่เคยเห็นหน้า เกิดมา 20-21 ปี ไม่เคยทำอะไรเลย ไม่เคยล้างจาน ไม่เคยทำอะไรเลย พ่อแม่ทำให้เสร็จ ความทุกข์ของลูกที่สุดคือไม่เจอหน้าพ่อแม่ พ่อแม่เสียชีวิตไปแล้ว เหมือนตอนไม่มีบ้าน ไม่มีที่อยู่ อยู่เมืองไทยสำคัญว่าเราไม่มีบัตร ไม่มีกฎหมายคุ้มครองเรา ผมมองไม่เห็นอนาคตตัวเอง อันนี้ก็เป็นความทุกข์ของเรา ตอนนี้อะไรมันผิดกฎหมายทุกอย่าง หาเงินได้ก็ไม่รู้เมื่อไร พวุงนี้ก็โดนตำรวจจับอีก โดนจับก็โดนเสียเงินอีก มีเงินเราก็กิน เราได้ออกมา ถ้าไม่มีเงินเราก็กินติดคุก แบบนี้เราสร้างอนาคตเราไม่ได้สักที

ผู้วิจัย : J คิดว่า ชีวิตนี้มีแต่ความทุกข์ อย่างนั้นหรือ

J : ใช่ คนเราแบบว่าไม่มีครอบครัว อนาคตมันไม่มี ก็ไม่มีเป้าหมาย พอมีครอบครัวเนี่ยะสร้างอนาคต เลี้ยงลูกเลี้ยงหลาน ไม่มีอนาคต เราก็มืด ๆ ไม่รู้จะทำยังไง คนเราอยากมีอนาคต ทุกคนอยากมีอิสระ ตอนนี้อยู่เสื่อปะจระเข้ แบบเนี่ยะ

กระบวนการจิตบำบัดเข้าสู่ขั้นตระหนักรู้ถึงภาวะตนไร้ความหมาย J ประสบกับภาวะการขาดความหมายในชีวิต ขาดพ่อแม่ที่คิดว่าเป็นที่พึ่งทางใจ เขาไม่รู้ว่าจะมีชีวิตอยู่เพื่ออะไร ไม่รู้ว่าจะต้องสู้เพื่อสิ่งใด J มีทัศนคติมองโลกในด้านลบ แบบที่ Frankl เรียกว่า ชะตากรรมกำหนด (fatalist attitude) โดยเขามองว่าชีวิตถูกกำหนดโดยโชคชะตา หรือสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัว เขา และเขาไม่สามารถกำหนดตนเองได้ จึงปล่อยตัวเองให้เปลี่ยนไปตามสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัว

- ผู้วิจัย : J อยากมีอิสระ อยากมีครอบครัว อยากสร้างอนาคต และ J ก็คิดว่าครอบครัวเป็นส่วนหนึ่งของอนาคตเรา อย่างนั้นหรือคะ
- J : อยากมีครอบครัวอบอุ่น เพื่อน ๆ มีครอบครัวมีลูกมีเมีย ก็รู้สึกตัวเองนี่เศร้าใจจริงมันเหมือน คนก็ไม่เหมือนคน ผมเคยท้อแท้ใจ ตอนพ่อแม่เสียชีวิต เคยอยู่สามวันสี่วัน ไม่กินข้าว วันวันอยู่แต่ในห้อง ห้องก็เล็ก ๆ เสียใจมาก คิดว่าเราไม่มีครอบครัวอีกแล้ว ผมเคยกินยาฆ่าตัวตาย คิดว่าไม่อยากอยู่เลย ช่างมันไปแล้วกัน
- ผู้วิจัย : ความรู้สึกตอนนั้นคงแย่มากเลยนะคะ
- J : ผมคิดว่าไม่อยากอยู่แล้ว แต่พอกินไปแล้วเดี๋ยวหนึ่ง ก็ต้องอ้วกออกมาเลย ก็ล้างห้องตัวเอง ก็อ้วกออกมา อ้วกออกอีก ตอนนั้นคิดว่า ทำไมลำบากอย่างนี้ ชีวิตเรานี้
- ผู้วิจัย : พอเวลาผ่านไป จนถึงตอนนี้แล้ว J คิดว่าเราได้อะไรจากประสบการณ์ชีวิตในช่วงนั้นบ้างคะ
- J : ก็คิดไปคิดมา ปลอดภัยตัวเอง ว่าชีวิตเราก็ผ่านมาเยอะแล้ว เคยนอนอยู่บนภูเขาหนาว ไม่มีอาหารกิน แต่เก็บชีวิตมาถึงวันนี้ได้ แล้วทำไมจะมาตายแบบนี้ พ่อแม่ตายไปแล้วถ้ารู้ก็ยิ่งเสียใจ ผมต้องสู้ไป คิดไปก็ปลอดภัยตัวเอง ก็ค่อย ๆ ยอมรับไป เราต้องอยู่ต่อไป คิดว่าเราก็อดทนเหมือนกัน
- ผู้วิจัย : ตอนนั้น J คิดว่า ต้องอยู่ต่อไปเพื่ออะไรคะ
- J : เพื่อสร้างอนาคต สร้างครอบครัวของเรา พ่อแม่ตายไปแล้ว ผมทำอะไรไม่ได้ อยู่เมืองไทย ก็แบบว่า ทำบุญให้แบบเนี้ย ไม่รู้ทำยังไง ก็รู้ว่าทำบุญนะ ตักบาตร แต่เรายังอยู่ ผมก็ไม่รู้ จะทำแบบไปไม้ ตกไปในน้ำทะเล น้ำแม่น้ำโขงไหลลงไปเรื่อย ๆ คงไม่ได้ เรายังต้องสร้างอนาคต สร้างครอบครัว ต่อจากพ่อแม่ของเรา
- ผู้วิจัย : J ก็เลยคิดว่า เมื่อเรายังมีชีวิตอยู่เราก็มีโอกาสสร้างอนาคต สร้างครอบครัวของเราได้ พ่อแม่เป็นแบบอย่างให้ J นะคะ
- J : ครับ มันสำคัญกับชีวิตผมมาก ผมคิดแบบนี้คิดถึงพ่อแม่ที่เสียชีวิตไปแล้วก็มีความหวังสู้ ผมเสียตายเป็นตัวเองไม่มีโอกาสได้แสดงความสามารถตัวเองอย่างเต็มที่
- J เริ่มมองเห็นความหมายของการมีชีวิตอยู่ จากประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมา เขาพยายามฆ่าตัวตายเพราะคิดว่าไม่มีพ่อแม่แล้วชีวิตก็ไม่มีอะไรแล้วขาดความหมายในชีวิต ไม่รู้ว่าจะมีชีวิตอยู่ต่อไปเพื่ออะไร เขารู้สึกเจ็บปวดจากการที่เขาใช้ชีวิตอยู่อย่างรู้สึกว่าตนไร้ความหมาย แต่ขณะเดียวกันก็รู้สึกได้ว่าพ่อแม่เป็นกำลังใจให้ได้เมื่อ J คิดถึง
- J สามารถค้นพบความหมายในชีวิต ผ่านคุณค่าเชิงประสบการณ์ โดยการย้ายมุมมองด้านลบไปสู่การคิดถึงการสร้างครอบครัว สร้างอนาคต และคิดว่า พ่อแม่ที่ตายไปแล้วก็จะยังเสียใจ ถ้ารู้ว่าเขายอมรับต่อความพ่ายแพ้ในชีวิต นั่นคือ J พบว่าในสถานการณ์ที่ขมขื่นและเลวร้าย เขาไม่สามารถแสดงความเป็นตัวตนในด้านบวกได้ แต่สามารถยื่นมือช่วยอดทนกับความทุกข์ทรมาน ในแนวทางที่ถูกต้องอย่างมีเกียรติมีศักดิ์ศรี ผ่านความรัก และคนที่รัก คือ พ่อแม่ของตนเอง แม้เพียงชั่วขณะจิต ก็ผลักดันให้ชีวิตมองเห็นความหมายของการดำรงอยู่ต่อไปได้



- ผู้วิจัย : ครั้งที่แล้ว J พูดยว่า ตนเองไม่มีโอกาสแสดงความสามารถของตัวเอง J หมายถึงอะไรคะ
- J : ผมอยากฝึกทำธุรกิจ เดี่ยวนี้ผมมามีอาชีพทำทัวร์ ทำการท่องเที่ยว ผมคิดถึงเป้าหมายว่า ถ้าผมมีโอกาสไปประเทศที่สาม ไปนิวซีแลนด์หรืออะไรจริง ๆ ผมก็ต้องไปตั้งบริษัททัวร์ก็ทำเรื่องนี้
- ผู้วิจัย : ก็เป็นความคิดที่ดีนะคะ บริษัททัวร์ของ J จะมีหน้าตาเป็นอย่างไรบ้างคะ
- J : ก็จะเป็นบริษัททัวร์ เอาแขกไปเที่ยวละ ฝั่งโน้นก็จะมาเที่ยวฝั่งเอเชียเราเนี่ยะ ผมชอบงานทัวร์ ชอบมาก รู้สึกว่าเราถนัดเรื่องนี้ เรื่องโรงแรมท่องเที่ยวอะไรนี้ ผมทำได้หมดเลย
- ผู้วิจัย : บริษัททัวร์ เป็นสิ่งที่ J อยากจะทำเมื่อมีโอกาสไปประเทศที่สามนะคะ แต่ตอนนี้ J อยู่เมืองไทย พอจะทำอะไรอย่างอื่นได้บ้างมั๊ยคะ
- J : ยังไม่รู้เลย ผมก็มีเพื่อนที่ทำแบบนี้ละ ก็ค่อย ๆ ติดต่อกันไป ภาษาอังกฤษก็มีประโยชน์ ตอนนี้ผมก็ยังมีปัญหา ทำทัวร์แต่กับคนไทย คนจีน ไม่ค่อยได้พูดภาษาอังกฤษ ผมคงต้องพยายามมากกว่านี้ ผมยังมีเวลา
- ผู้วิจัย : J คิดว่าเวลาที่เหลืออยู่ ยังทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ให้ตัวเองได้อีกนะคะ
- J : ครับมันสำคัญมาก อย่างน้อยมีชีวิต มีวิชาติดตัว เราพูดจีนก็ได้ ไทยก็ได้ อังกฤษก็ได้ ชีวิตก็มีความหวัง มีประโยชน์ เวลาคนให้งานเรา ใช้เราก็ทำได้หมดทุกอย่าง ตอนนี้ผมก็พยายามคิดถึงพ่อแม่ให้เป็นกำลังใจ ให้ผมมีโอกาส มีชีวิตที่ดีขึ้น ผมจะไปตักบาตรให้พ่อแม่ที่ตายไปให้เขารู้ว่าผมก็ยังคิดถึงเขาอยู่
- ผู้วิจัยพบว่า J สามารถค้นพบความหมายในชีวิตของเขาได้ เขาต้องการสร้างครอบครัว สร้างอนาคต และมีเป้าหมายว่าจะทำธุรกิจบริษัทท่องเที่ยว ถ้ามีโอกาสได้ไปประเทศที่สาม J พบว่าเขาต้องพยายามปรับปรุงในเรื่องการใช้ภาษาอังกฤษ เพื่อทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ให้กับตนเอง
- J กลับมาอีกครั้งเล่าเรื่องชีวิตและการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นให้ผู้วิจัยฟังว่า กำลังขยันเรียนอย่างหนัก
- ผู้วิจัย : ตอนนี้เป็นอย่างไรบ้างคะ ภาษาอังกฤษของ J
- J : ตอนนี่เรียน 2 ชั่วโมง อาทิตย์ละ 3 วัน ครูก็ตั้งใจสอนให้ผม ผมดีขึ้นมาก เข้าห้องเรียนรู้สึกสบายใจ รู้ว่าเรามีวิชาติดตัว เมื่อก่อนมาเมืองไทยใหม่ ๆ ภาษาไทยก็พูดไม่ได้ อังกฤษก็ไม่ได้ อันนี้ทุกข์มาก ขนาดกินข้าวก็ไม่รู้จะถามอะไร ใช้มือชี้เท้าทำให้เพื่อนดู ผมคิดว่าภาษาสำคัญมาก
- ผู้วิจัย : ตอนนี่ดู J มีความสุขนะ หน้าตาสดใสขึ้น รู้สึกดีขึ้นบ้างมั๊ยคะ

- จ : ผมได้คุยกับพี่อย่างนี้ ผมก็รู้สึกว่าได้ระบายจิตใจออกมาบ้าง รู้สึกว่าเป็นแผลถึงเน่า ก็ได้คายออกมาบ้าง
- ผู้วิจัย : พี่รู้สึกภูมิใจในตัว จ มากนะ ที่ จ สามารถฝ่าฝันอุปสรรคที่ยากลำบากของชีวิตมาได้หลายครั้ง เป็นผลงานที่ยิ่งใหญ่และมีค่ามากนะ จ นะ
- จ : ผมคิดว่า ผมโชคดีนะ ถ้าผมได้ไปประเทศที่สาม วันหนึ่งผมจะกลับมาขอใจคนไทย เค้าน่าไม่เหมือนคนประเทศอื่น ผมอยู่เมืองไทยนาน ผู้รู้สึกว่าคนไทยนี่จริงจัง เค้านับถือศาสนาดีมาก ผมไม่ลืมหรอก เมืองไทยเลี้ยงผมมา ทำให้ผมรู้จักชีวิต รู้จักความลำบาก ผมภูมิใจที่ผมได้มาใช้ชีวิตที่เมืองไทย ผมจะกลับมาเมืองไทยจริง ๆ นะ

ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ จ ได้ทบทวนถึงสิ่งที่ได้รับจากกระบวนการจิตบำบัด พร้อมทั้งกล่าวให้กำลังใจ ก่อนที่จะยุติกระบวนการ

## กรณี 11

K อายุ 37 ปี เป็นผู้ลี้ภัยชาวจีน มีความพิการทางด้านร่างกายที่ขาข้างขวา ทำให้ K เดินได้ แต่ไม่ปกติเหมือนคนทั่วไป เนื่องจาก K เป็นผู้ลี้ภัยที่อยู่ในประเทศไทยมาเป็นเวลานานถึง 11 ปี ทำให้เขาารู้และเข้าใจภาษาไทย ตลอดจนวัฒนธรรมไทยเป็นอย่างดี K มาพบ ผู้วิจัยด้วย สี่หน้าที่เป็นมิตร สุภาพ และเป็นกันเอง เมื่อผู้วิจัยสอบถามความสมัครใจในการเข้ารับจิตบำบัด แบบแสวงหาความหมาย K แสดงท่าทีกระตือรือร้นที่จะเข้าร่วม K บอกกับผู้วิจัยว่าเขาไม่ออกไป ประเทศที่สาม อยากรออยู่เมืองไทยกับแฟนคนไทย กลัวที่จะต้องถูกส่งไปประเทศที่สามหรือถูกส่ง กลับไปประเทศจีน

ผู้วิจัย : K พูดภาษาไทยได้ดีมากนะคะ เหมือนคนไทยเลยละ ชีวิตที่เมืองไทย 11 ปี K ได้อะไรจากการอยู่ที่นี้บ้างคะ

K : ได้เยอะครับ ผมได้ประสบการณ์ชีวิตมาก เมื่อก่อนพูดภาษาไทยยังไม่ได้ ถูกตำรวจ จับบ่อย ๆ จับทีก็ถูกขังสองอาทิตย์ แล้วก็เอาไปปล่อยที่แม่สาย ลำบากมาก

ผู้วิจัย : เป็นช่วงที่ชีวิตเราลำบากนะคะ

K : ครับ แต่ตอนนี้ผมมีเงิน 100 บาท ก็อยู่ได้สบาย แต่พุงนี้ไม่มีเงิน หรือมีแค่ 10 บาท ผมก็ต้องกินเท่ากับ 10 บาท ผมเคยผ่านมาก่อนหน้านี้ ตอนที่มาจากเมืองจีน ผ่าน พม่าเข้ามาที่เมืองไทย ไม่มีอะไรกิน เดิน ๆ ทั้งวัน เดินผ่านภูเขา เรามีแต่กินกล้วย ะไรอย่างเนี่ยะ ประมาณ 10 วัน ไม่ได้อาบน้ำ ไม่มีผ้าเปลี่ยน ลำบากกว่า

ผู้วิจัย : ประสบการณ์ความยากลำบากที่ผ่านมา สอนอะไรให้ชีวิตของ K บ้างคะ

K : สอนเยอะ ผมคิดว่า ทุกวันนี้ที่อยู่ได้ ไม่คิดมาก ไม่คิดจุกจิก เพราะผมคิดว่าปัญหา ตรงนั้นมันใหญ่ที่สุดแล้ว ตอนนี้ไม่มีอะไรจะมากกว่าคราวนั้นแล้ว

ผู้วิจัย : ความลำบากที่ผ่านมาก็เป็นผลดีกับเราในปัจจุบัน K คิดอย่างไรกับตรงนี้บ้างคะ

K : ถ้าเราไม่ลำบากขนาดนั้น เราคงไม่แข็งแรงขนาดนี้

ผู้วิจัย : ความลำบากที่ผ่านมาเคยทำให้รู้สึกท้อใจบ้างมั๊ยคะ

K : ก็มีบ้าง

ผู้วิจัย : แล้ว K ทำอย่างไรกับความรู้สึกท้อใจบ้างคะ

K : ก็คิดว่าเราคงไม่เป็นอย่างนี้ตลอดไป

ผู้วิจัย : ชีวิตในปัจจุบันนี้ K เป็นอย่างไรบ้างคะ

- K : ก็มีแฟน มีงานทำ คนไทยใจดี ช่วยเรา รู้สึกขอบคุณเมืองไทย อยากอยู่เมืองไทยตลอดไป ไม่อยากไปไหนเลย ถ้าเขายอมให้เราอยู่ที่ดี ถ้าไม่ให้เราอยู่ก็ไม่เป็นไรจะทำอย่างไร ทำอะไรไม่ได้ เรื่องนี้คิดไม่ออก เพราะไม่ค่อยเข้าใจกฎหมาย ถ้าเขาไม่ให้เราอยู่ แล้วจะไปอยู่ไหนก็ไม่รู้
- ผู้วิจัย : K รู้สึกอย่างไรกับการไปอยู่ประเทศที่สามคะ
- K : คิดว่าคงลำบาก เราไม่รู้จักอะไร ผมก็ไม่รู้ที่ประเทศนั้นเป็นยังไง เรายังไม่เป็นภาษาที่โน่นซะใหม่ ไปแล้วไม่รู้จักใคร พูดอะไรไม่รู้เรื่อง ทำอะไรก็ไม่ได้ ไปอยู่แล้วไม่มีประโยชน์ ใจก็คิดอย่างนี้ ไปแล้วไปทำไมก็ไม่รู้ เราอยู่เมืองไทยดี ๆ แล้ว มีความสุขกับตรงนี้
- ผู้วิจัย : K คิดว่าอะไรเป็นสิ่งที่ทำให้เราสุขใจที่ตรงนี้คะ
- K : ก็เรามีแฟน รู้สึกตัวเองจะเป็นคนไทยไปแล้ว ไม่อยากไปไหน
- ผู้วิจัย : ถ้าไม่มีแฟนคนนี้ K จะเป็นยังไงคะ
- K : จะลำบากกว่า
- ผู้วิจัย : หมายถึงว่า เราจะไม่สามารถทำอะไรอย่างนั้นหรือคะ
- K : ไม่ใช่แน่นอน แต่รู้สึกว่าชีวิตจะขาดอะไรไป
- ผู้วิจัย : แฟนคนนี้มี ความหมายต่อชีวิตของ K มากนะคะ คิดอย่างไรกับแฟนนี้บ้างคะ
- K : ทุกวันนี้แฟนผมเค้าค้าขาย เรายังช่วยเค้าค้าขาย มีอะไรเค้าก็มาปรึกษาเรา แฟนก็คิดว่าความรู้ของเรา ความขยันของเรา ช่วยเค้าทำการค้า ได้กำไรเยอะกว่าเขาทำเอง มีเงินเราก็ใช้กัน
- ผู้วิจัย : K จะอยู่กับชีวิตแบบนี้ตลอดไปได้มั๊ยคะ
- K : อืม! ถ้าอย่างนี้ คิดไม่ออกนะ (เงิบ) ทำอย่างอื่นไม่ได้ คิดถึงตรงนี้แล้วก็หยุดเลย ไปที่อื่นไม่ได้แล้ว ไม่รู้จะทำยังไง ปัญหาของตัวเองยังไม่เรียบร้อย
- ผู้วิจัย : อะไรคะ ที่ยังไม่เรียบร้อย และยังเป็นปัญหาอยู่
- K : พูดถึง หนึ่งเรายังไม่เป็นคนไทยจริง ๆ ยังไม่แน่ใจว่าจะอยู่ได้หรือเปล่า ถ้ามีลูกแล้วไม่รู้จะให้เค้าทำยังไง มีแล้วต้องรับผิดชอบซะม๊ยะ แล้วตอนนี้ไม่รู้ว่าจะรับผิดชอบได้ขนาดไหน ถ้าเค้าออกมาเค้าก็เป็นชีวิต ถ้าทำอะไรให้เค้าไม่ดีจะเสียชีวิตไม่ถูกต้อง สองตัวเองตอนนี้มันก็ยังไม่รู้ พูดถึงเหมือนแบบตอนนี้งานเราบางทีก็เปลี่ยนไปเปลี่ยนมาไม่แน่นอน
- K เริ่มมองเห็นอุปสรรคที่จุดรั้งไม่ให้เขาได้แสดงออกซึ่งศักยภาพที่ตนเองมีอยู่อย่างเต็มที่
- K มั่นใจว่าตนเองมีความรู้ ขยันขันแข็ง คิดดีทำดี แต่ก็มีบางสิ่งบางอย่างที่ไม่สามารถทำให้เขาบรรลุสิ่งซึ่งเขาต้องการในชีวิตได้อย่างแท้จริง K ต้องการอยู่กับแฟนอย่างถาวร อยากมีลูก อยากมีงานที่มั่นคง แน่แน่นอน ภาวะตนไร้ความหมายของ K คือความรู้สึกว่าชีวิตยังไม่มีความมั่นคงแน่นอน

เมื่อผู้วิจัยพบกับ K อีกในครั้งต่อ ๆ มา K ยังคงมาพบด้วยสีหน้ายิ้มแย้ม และเป็นมิตร และทุกครั้งที่ถึงเวลานัด K มักจะมานั่งรอผู้วิจัยอยู่ก่อนเสมอ ๆ ในการพบกันครั้งนี้ ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ K คิดทบทวน ถึงสิ่งที่เขาได้รับจากกระบวนการจิตบำบัด K ยอมรับว่า เขาไม่เคยคิดถึงปัญหาที่แท้จริงของเขา อย่างจริงจังมาก่อน ขณะนี้เขาเริ่มคิดถึงทางแก้ไขปัญหาที่เขาสามารถทำได้ในขณะนี้

ผู้วิจัย : ในความคิดของ K ชีวิตที่มีความหมายของ K ต้องเป็นอย่างไรคะ

K : ผมคิดว่า เกิดเป็นคนชีวิตก็ต้องมีความหมาย ถ้าไม่มีความหมายก็เหมือนสัตว์ ทำไมเราเป็นคนละ คนก็มีความหมายละ เราก็เป็นสัตว์เหมือนกัน แต่ว่าเป็นสัตว์ที่สูงที่สุดแล้วใช่ไหม เราต้องมีความหมาย มีความมั่นคง แต่ว่าคนเราจะคิดไม่เหมือนกัน บางคนคิดอย่างนี้ บางคนคิดอย่างนั้น

ผู้วิจัย : แล้ว ความมั่นคงแน่นอนในชีวิตของ K ละคะ คิดว่าจะสร้างขึ้นได้อย่างไร

K : ตอนนี้ ผมอยากอยู่เมืองไทย จริง ๆ นะพี่ รู้สึกว่าผมเป็นคนไทย ตัวเองก็รู้สึกอย่างนี้ บางทีออกไปคุยกับเพื่อนนะ คุยกับคนที่ไม่ค่อยรู้จัก เขาก็มานั่งคนไทยหรือ เราก็เอออย่างนี้ไม่ใช่ที่เราพูดถึงเราเป็นคนไทยอย่างเดียว รู้สึกว่าในใจเราก็เป็นคนไทย เราบ่นถือศาสนาพุทธเหมือนกัน เราก็ตามนิสัยคนไทยหมด ใจดี นิสัยดี อะไรอย่างนี้ อยู่กับคนไทยมาสิบเอ็ดปี รู้สึกเปลี่ยนเป็นคนไทย ทำไมต้องไปอยู่ที่โน้น ผมจะพยายามศึกษากฎหมาย อาจจะไปปรึกษาคุณเอนขอให้ช่วยให้ผมได้อยู่เมืองไทย ถ้ากฎหมายยังไม่เปลี่ยนวันนี้ ผมก็จะรอ สิบปี ยี่สิบปี โลกเค้าจะค่อย ๆ ดีขึ้น ก็จะไม่แยกว่านั้นนะคิดว่าอย่างนั้น

ผู้วิจัย : K อาจจะต้องเสียโอกาส การไปประเทศที่สามนะ ถ้ามีโอกาสไปได้ละ คิดว่าอย่างไรบ้างคะ

K : ผมยอมเสียโอกาสนั้นก็ได้ ชีวิตที่นี้มีความหมายต่อผมมาก ผมรู้สึกว่า ผมแข็งแรง ไม่ว่าจะเจอปัญหาอะไรอีก ผมคิดว่ารับได้ ตอนนี้ไม่อยากคิดมาก คิดแล้วมันทำให้ตัวเองไม่มีกำลังใจ จะเสียกำลังใจของตนเอง ถึงชีวิตตอนนี้ยังไม่มั่นคงแต่จิตใจผมก็มั่นคง

K ค้นพบความหมายในชีวิตของเขา ณ เวลานี้ กล้าที่จะเป็นเจ้าของชีวิต พร้อมทั้งจะรับผิดชอบต่อทางเลือกซึ่งตนเป็นผู้เลือกเอง โดย K สามารถปรับให้อยู่ในวิถีที่เหมาะสมกับตัวเขา K แสดงให้เห็นอิสรภาพในความหมาย และหน้าที่ต่อการเลือกของเขา

ผู้วิจัยพบว่า ภาวะตนไร้ความหมายของ K อยู่ในระดับที่ K สามารถรับรู้และจัดการให้เหมาะสมตามวิถีทางของเขาเองได้ นอกจากนี้ K ยังเป็นผู้ที่มีจิตใจที่เข้มแข็ง มองเห็นความยากลำบากเป็นสิ่งท้าทาย และเชื่อมั่นในตนเองที่จะก้าวข้ามความทุกข์ทรมานได้ เนื่องจากการผ่านประสบการณ์เลวร้ายในอดีต ประสบการณ์สุดชั่วของ K แล้วนั่นเอง

อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยเห็นว่ากระบวนการจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย ช่วยจัดระบบความคิดความรู้สึกของ K ให้มีระเบียบมากยิ่งขึ้น ซึ่งทำให้ K ชัดเจนกับปัญหา ตลอดจนความต้องการที่แท้จริงของเขาได้

ผู้วิจัยกล่าวสรุปและให้กำลังใจ K ก่อนกล่าวยุติกระบวนการ

---

## กรณีที่ 12

L เป็นผู้ลี้ภัยชาวกัมพูชา อายุ 45 ปี เคยเป็นทหารและออกรบกับเขมรแดงจนถูกระเบิดทำให้พิการขาขาด ปัจจุบันต้องใช้ขาเทียมช่วยในการเดิน L ผังใจกับเหตุการณ์ในอดีตที่ตนออกสู้รบจนเสียขา เขาโทษผู้นำที่ตัดสินใจผิดพลาด ทำให้ชีวิตในปัจจุบันของเขาต้องพิการ และครอบครัวต้องอพยพมาอยู่ในประเทศไทย โดยที่ไม่รู้ว่าอนาคตจะเป็นอย่างไร

ผู้วิจัยกล่าวสวัสดิ์ทักทาย L และสังเกตว่าเขาพยายามเดินให้เหมือนคนปกติมากที่สุด L กล่าวสวัสดิ์ผู้วิจัย ด้วยสีหน้ายิ้มแย้ม เป็นมิตร หลังจากที่แนะนำขั้นตอนและตกลงเรื่องระยะเวลาในการเข้ารับจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมายแล้ว ผู้วิจัยจึงชวนสนทนาด้วยเรื่องทั่ว ๆ ไป เป็นการสร้างสัมพันธภาพ เพื่อให้เกิดความคุ้นเคย และลดความตึงเครียด พร้อม ๆ กับเกิดบรรยากาศของความไว้วางใจ ทำให้ L กล่าวเปิดเผยเรื่องราวของตนเองในวัยเด็ก

ผู้วิจัย : ช่วงชีวิตช่วงไหนที่ L คิดว่าเป็นช่วงที่ดีที่สุดของเราบ้างนะ พอจะหลับตาแล้วนึกถึงช่วงที่ดีที่สุดของเราได้มั๊ยคะ

L : เอ่อ! ช่วงผมอายุ 10 กว่าขวบ ครับ

ผู้วิจัย : เกิดอะไรขึ้นคะ

L : ในหมู่บ้านนั้นมีประมาณ 6 คน สอบเข้าเรียนมัธยมได้ พ่อแม่ก็ภูมิใจ ให้รางวัล พ่อภูมิใจที่ผมสอบได้ ให้รางวัลเป็นรถจักรยานคันใหม่

ผู้วิจัย : ช่วงนั้นคงมีความสุขมากนะคะ

L : ก็ไม่นานหรอกครับ เพราะเหตุการณ์มัน มันทำให้ชีวิตเปลี่ยนไปเลย ตอนนั้นมันมีปัญหา มันพยายามฆ่าพ่อฆ่าอะไร ผมเลยเกลียดพวกคอมมิวนิสต์มาจนทุกวันนี้ เพราะเอาพี่ชายผมไป แล้วสั่งให้มาฆ่าพ่อ พวกนี้เป็นพวกกองร้อย โฆษณาชวนเชื่อ คุยว่ารบทันสมัยดี พ่อแม่ตาย พี่ชายก็มายึดไร่ ยึดวัว ขนสมบัติไปหมด ผมเลยตั้งใจมาเป็นทหาร จะกวาดล้างไอ้เนี่ย จะไม่ไปไหน จะอยู่ตรงนั้นล่ะ

ผู้วิจัย : พอมาเป็นทหารแล้ว ชีวิตเปลี่ยนไปอย่างไรบ้างคะ

L : ชีวิตแย่งลง ไม่มีอะไรดีขึ้น พิการ์ เพราะเชื่อผู้นำ

ผมเป็นนักการเมืองเขมร แบบผู้นำเขมร ทำแล้วมันไม่จริงจัง เราอุตสาหกรรมว่าทำแบบว่าทุ่มกำลังใจ กำลังกาย เงินทอง เราทำได้เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ทำไมผู้นำมันเป็นอย่างนั้น สั่งให้ทำแล้วไม่รับผิดชอบด้วย คุยดีว่าจะซื่อสัตย์ต่อกัน แต่ก็ไม่ได้อย่างที่เราคิดเลย ทั้ง ๆ ที่อยู่ด้วยกันดี กำลังเรามี พวกผมนี้รวบรวมกองพลได้ แต่เจ้าไม่เข้มแข็ง ผิดหวังจริง ๆ ทำให้ผมนอนไม่หลับ เพราะแค้นใจถึงวันนี้

ผู้วิจัย : L ยังคงคิดถึงเรื่องเหล่านี้อยู่ เรื่องเหล่านี้มีผลกับเราอย่างไรบ้างคะ

L : มีผลกับเราสิ เพราะตอนนี้เราอยู่ในสภาพนี้ คือ ไปข้างหน้าเราไม่ได้ ถอยหลังก็ไม่ได้ มันเจ็บใจ (เสียงแข็ง) เจ็บใจ ในสิ่งที่เราทำมา ทำงานให้ผู้ใหญ่ ทำงานให้พรรค ทำให้เราพลาดมาอย่างนี้ ชีวิตเรารับผิดชอบเอง ผู้ใหญ่ไม่ช่วยอะไรเลย เราทำเพื่อชาติ แต่ชาติไม่ช่วยเรา จริง ๆ นะ ตอนนี้อย่างไรกับสิ่งที่เขาสั่งให้ผมทำ มันทำให้ติด ทำให้เราอยู่อย่างนี้ มันเสียอนาคต เสียอนาคตลูก

L มีทักษะด้านลบกับประสบการณ์ที่ผ่านมา มองไม่เห็นคุณค่า นอกจากความโกรธแค้น ผิดหวัง ไม่สามารถหาคำตอบให้กับการกระทำของตนเองได้ มีทัศนคติแบบชะตากรรมกำหนด (fatalist attitude) ซึ่ง Frankl (1967) กล่าวว่า เป็นลักษณะที่บุคคลยึดติดกับความเชื่อว่าเขาไม่สามารถกำหนดชีวิตเองได้ แต่ชีวิตจะเปลี่ยนไปเปลี่ยนมาตามสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัว L มองว่าชีวิตเขาผิดพลาด เป็นเพราะผู้นำไม่ดี ความรู้สึกนี้ทำให้เขารู้สึกแปลกแยก (alienation) และทำให้ชีวิตขาดการตระหนักถึงคุณค่า โดยที่เขาไม่ได้ตระหนักถึงสิ่งที่ตนเองกระทำหรือความต้องการต่าง ๆ ของตนเองเลย

ทัศนคติแบบนี้เองที่ทำให้ L รู้สึกว่า ชีวิตเขาไปข้างหน้าก็ไม่ได้ ถอยหลังก็ไม่ได้ เป็นลักษณะอย่างหนึ่งของภาวะตนไร้ความหมาย

L กลับมาพบผู้วิจัย ด้วยสีหน้าเงิบขม L บอกว่าตนเองไม่มีความสุขเลย ทุกวันนี้ยังคงคิดถึงเรื่องอดีตที่ผู้นำทำให้ชีวิตต้องกลายมาเป็นแบบนี้ ผู้วิจัยใช้เทคนิคการผ่อนคลายก่อนเริ่มการสนทนา โดยจัดให้นั่งในท่าที่สบายที่สุด หลังพิงพนัก ปล่อยมือข้างลำตัว สูดลมหายใจช้า ๆ ลึก ๆ และหลับตา

L ตกอยู่ในสภาพที่ตนเองไม่ปรารถนา หรือไม่ต้องการ ทำให้เขาเกิดความคับแค้นใจ และเกิดความรู้สึกกดดัน คิดว่าตนเองเป็นเหยื่อผู้เคราะห์ร้ายในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ผู้วิจัยจึงเลือกใช้เทคนิคลดการหมกมุ่น เพื่อให้ลืมนึกถึงตนเอง หรือจดจ่อกับปัญหาของตนเองมากเกินไป ซึ่งทำให้เขานึกถึงสิ่งอื่น ๆ หรือเป้าหมายที่มีคุณค่าต่อชีวิตมากขึ้น

ผู้วิจัย : มีสิ่งดี ๆ เกิดขึ้นกับ L บ้างมั๊ยคะ หลังจากเหตุการณ์นั้นผ่านไปแล้วนะคะ

L : ผมเคยคิดว่าก็คืนะที่ทำให้ออกมาจากเขมรได้ แต่ตอนนี้ก็มาติดอยู่ที่นี้หลายปีแล้ว

ผู้วิจัย : มีอะไรที่ดี ๆ กับ L เกิดขึ้นที่นี้บ้างคะ

L : ก็ได้ยูเอ็นมาช่วยเหลือ เราก็ยังดีกว่าคนอื่นที่ยูเอ็นไม่ได้ช่วย

ผู้วิจัย : เออละคะ ตอนนี้เราหยุด คิดถึงเรื่องในอดีตกันสักพักนะคะ พยายามให้ L นึกถึงสิ่งอื่น ๆ ดูบ้าง ลองคิดถึงสิ่งที่จะทำให้เรามีความสุขมาก ๆ ดีกว่านะคะ มีอะไรมั๊ยคะ ที่ L ทำแล้วมีความสุข



L : (หายใจลึก ๆ) ผมอยากทำอะไร ปลุกมะม่วง ส้ม ขนุน อะไรนี่ชอบมาก ตอนเป็น  
 ทหารนี่อยากทำอะไรมาก แล้วผมก็ชอบเลี้ยงปลา เลี้ยงวัว ชอบช่วยคนทุกข์ยาก  
 แบบว่าดีต่อกว่าเรานะ ชอบช่วยที่ลำบากกว่าเรา ชอบแนะนำเขา ถ้าเขาตกงาน  
 แล้วเรามึงานให้เขาทำ ซึ่งภูมิใจครับ ช่วยได้ช่วยเลย

ผู้วิจัย : อืม! L อยากทำอะไร เลี้ยงสัตว์มากนะคะ มีอะไรพิเศษหรือเปล่าคะ

L : อยากทำครับ เห็นก็ภูมิใจ แบบว่า ปู่เราทำมา ภูมิใจ อยากจะรักษาไว้ เก็บไว้  
 ปรับปรุงได้ก็จะทำ อยากให้ลูกชายรับอุดมการณ์เลี้ยงวัว ปลุกผักอะไรนี้ด้วย

ผู้วิจัย : ตอนนี้ทำอะไรอย่างนี้ได้บ้างมั้ยะคะ

L : ในประเทศไทยนี่คิดว่าเราไม่มีสิทธิที่จะทำตรงนั้น เสรีภาพมันจำกัด

ผู้วิจัย : เสรีภาพจำกัดความคิดเราด้วยหรือคะ

L : ไม่ใช่อย่างนั้นหรอกครับ จริง ๆ ผมก็คิดว่า พอทำได้ แบบว่า เลี้ยงปลาเล็ก ๆ ทำ  
 อย่าให้มันเหงา ก็พอทำได้นะ ผมจะลองดู

L รู้สึกผ่อนคลาย หยุดคิดหมกมุ่นถึงอดีตช่วงระยะเวลาหนึ่ง ด้วยเทคนิคลดการหมกมุ่น  
 L เริ่มนึกถึงสิ่งอื่น ๆ ที่ทำให้เขามีความสุขบ้าง L บอกว่าจะกลับไปหาปลา มาเลี้ยง กระแสจิตบำบัด  
 อยู่ในชั้นตระหนักรู้ และก้าวเข้าสู่ขั้นสำรวจหาสิ่งที่ทำให้ตนเองรู้สึกมีคุณค่ามากขึ้น แม้ว่าต้องผ่าน  
 ประสบการณ์เลวร้ายมาแล้วก็ตาม

ผู้วิจัย : ตอนนี้เป็นอย่างไบบ้างคะ

L : ดีครับ ตอนนี้ผมเลี้ยงปลาตัวเล็ก ๆ เปลี่ยนน้ำเปลี่ยนอะไรก็อาทิตย์ละครั้งนะ  
 (หัวเราะ) ผมทำเองเลย ตอนนี้ลองปลุกอะไรนิด ๆ หน่อย ๆ แต่ปลุกขึ้นมานิดหนึ่ง  
 แล้วก็ตาย ดินยังไม่ดีพอ (หัวเราะ)

ผู้วิจัย : L คิดอย่างไรกับประสบการณ์ที่ผ่านมาบ้างคะ

L : (เงิบ) ก็ตั้งใจที่โอกาสช่วยให้เราพ้นภัยในความทุกข์ยาก แต่ในชีวิตอนาคตมัน  
 อึดอัด ไม่รู้จะทำยังไง อนาคตจะเป็นยังไง อึดอัดตรงนี้

ผู้วิจัยกระตุ้นให้ L มองดูชีวิตในปัจจุบัน และอนาคต และมีโอกาสพิจารณาใคร่ครวญถึง  
 ชีวิตในปัจจุบัน และวันข้างหน้า มากกว่าจะหยุดนิ่งอยู่กับอดีตที่ผ่านมาไปแล้ว ขณะเดียวกันก็มอง  
 เห็นคุณค่าของประสบการณ์ที่ผ่านมา

ผู้วิจัย : อดีตที่ผ่านมา L ไม่สามารถเลือกอะไรเพื่อตนเองได้อีกแล้ว แต่ปัจจุบันและอนาคต  
 ผู้นำไม่สามารถช่วยเราได้อีกแล้วนะคะ L ต้องตัดสินใจเลือกเอง คิดอย่างไรกับ  
 ปัจจุบันและอนาคตบ้างคะ

L : คิดว่าเราต้องช่วยตัวเองนะ ปัจจุบันนี้เราต้องเก่งทุกอย่าง ต้องสู้ พุดไทยไม่ได้ก็ต้อง พุดให้ได้ ต้องเขียนได้ ถ้าได้เขียนครบชุดก็จะเขียน แล้วก็จะทำให้ได้ในชีวิตอนาคต เราไม่รู้จะเป็นยังไง ต่อไปอาจจะทำงานแบบประสานงานคุยกันรู้เรื่อง ก็ขาดภาษาอังกฤษอีกภาษานึง อ้อ! คอมพิวเตอร์ก็ดี อนาคตถ้าผมกลับเข้าเมืองได้อีกครั้ง ผมจะเล่นการเมืองในกลุ่มพวกผมเนี่ย มีสายเป็นผู้นำ เรียนมาด้วยกันประมาณ 10 กว่าคน รวบรวมนมาเล่นการเมือง

ผู้วิจัย : L คิดว่าการเมืองสอนอะไรกับชีวิตบ้างคะ

L : ก็ได้บทเรียน ประสบการณ์ ถ้าทำเหมือนเขานี้เรามีแต่แพ้กับแพ้ ต่อไปเรารู้ว่าเราจะพุดกับลูกน้องยังไง ได้ความคิดจากการทำงานตรงนั้น ทำอะไร ยังไง จะทำตามนโยบายเก่า ๆ ไม่ได้แล้ว เราจะกลับใจ เราฮึดใหม่ กลับไปเขมรคราวนี้ผมจะเล่นการเมือง ผมตั้งใจไว้แล้วต้องทำให้ได้

L เริ่มมองเห็นถึงสิ่งที่เขาต้องการในชีวิตอีกครั้ง เริ่มกำหนดชีวิตของตนเอง หยุดโทษผู้นำ แต่คิดถึงประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์ ซึ่งตนเองได้รับจากการทำงานตรงนั้น กระบวนการจิตบำบัดเข้าสู่ขั้นพัฒนาความหมาย เนื่องจาก L ค้นพบสิ่งซึ่งเป็นแรงบันดาลใจให้เขาดำเนินชีวิตอย่างมีความหมาย เรียนรู้จากอดีตที่ผ่านมาเพื่อปรับปรุงตนเอง ในขั้นนี้ผู้วิจัยเริ่มลดบทบาท และสนับสนุนให้ L ค้นหาทางเลือกอื่น ๆ ที่เหมาะสมกับตนเอง และครอบครัวต่อไป

L กลับมาพบผู้วิจัยในครั้งสุดท้ายพร้อมภรรยาและลูก เขาเล่าว่าตอนนั้นนอกจากจะเลี้ยงปลา ปลูกต้นไม้ L ยังเป็นที่ปรึกษาให้ผู้ลี้ภัยชาวกัมพูชาที่ยังไม่ได้รับสถานภาพความเป็นผู้ลี้ภัยจาก UNHCR โดยเขาเล่าว่า เขาผ่านประสบการณ์ตรงนี้มาแล้ว รู้ว่าจะต้องทำอะไรบ้าง จึงคิดว่าอยากช่วยเป็นที่ปรึกษา แนะนำให้ความช่วยเหลือเท่าที่จะทำได้ จนกว่าจะได้รับสถานภาพผู้ลี้ภัย เขารู้สึกว่าได้ทำสิ่งที่มีประโยชน์มากขึ้น

ผู้วิจัยให้กำลังใจและกล่าวชมเชยความมีน้ำใจต่อเพื่อนร่วมชาติ ก่อนจะกล่าวยุติกระบวนการจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย

ภาคผนวก ช

คะแนนจากแบบวัดความหมายในชีวิต

ตารางที่ 4 คะแนนจากแบบวัดความหมายในชีวิต ของกลุ่มทดลอง

ค่าคะแนนจากแบบวัดความหมายในชีวิตของผู้สั้ภัยที่เข้ารับจิตบำบัดแบบโลกอส ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลอง รวมทั้งค่าคะแนนผลต่าง (post-pre) มีดังนี้

คนที่	กลุ่มทดลอง		
	คะแนนก่อนทดลอง	คะแนนหลังทดลอง	คะแนนผลต่าง (post-pre)
1	43	79	36
2	36	71	35
3	38	80	42
4	41	78	37
5	31	71	40
6	36	70	34
7	43	69	26
8	42	76	34
9	40	78	38
10	38	72	34
11	32	73	41
12	40	75	35
$\bar{X}$	38.33	74.33	36.00
S.D.	3.98	3.82	4.22

ตารางที่ 5 คะแนนจากแบบวัดความหมายในชีวิต ของกลุ่มควบคุม

ค่าคะแนนจากแบบวัดความหมายในชีวิตของผู้ลี้ภัยที่เข้ารับจิตบำบัดแบบโลกอส ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลอง รวมทั้งค่าคะแนนผลต่าง (post-pre) มีดังนี้

คนที่	กลุ่มควบคุม		
	คะแนนก่อนทดลอง	คะแนนหลังทดลอง	คะแนนผลต่าง (post-pre)
1	40	47	7
2	44	50	6
3	47	47	0
4	37	44	7
5	52	51	-1
6	34	33	-1
7	47	40	-7
8	54	52	-2
9	43	36	-7
10	55	53	-2
11	43	40	-3
12	46	46	0
$\bar{X}$	45.17	44.92	-0.25
S.D.	6.45	6.46	4.7



## ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาวบุญญรัตน์ ทรงพานิช เกิดวันที่ 13 ตุลาคม พ.ศ. 2507 สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี เศรษฐศาสตรบัณฑิต จากมหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ปีการศึกษา 2528 เริ่มทำงานด้านผู้ลี้ภัยมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2529 และได้เข้าศึกษาต่อในสาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อ พ.ศ. 2541 ปัจจุบันทำงานให้การช่วยเหลือผู้ลี้ภัย ซึ่งเป็นผู้ที่อยู่ภายใต้ความคุ้มครองของสำนักงานข้าหลวงใหญ่สหประชาชาติ ประจำประเทศไทย ที่สำนักงานภาคสนาม หรือ Bangkok Refugee Center ตั้งอยู่ที่ เลขที่ 5 ซอยอินทามระ 35 ถนนสุทธิสารดินแดง กรุงเทพมหานคร ตั้งแต่ปี 2534 จนถึงปัจจุบัน

### ประสบการณ์การปรึกษาเชิงจิตวิทยา

#### 1. ประสบการณ์ในการเข้าเป็นสมาชิกกลุ่ม

สมาชิกกลุ่มจิตสัมพันธ์	2	ครั้ง
สมาชิกกลุ่มพัฒนาตน	3	ครั้ง

#### 2. ประสบการณ์ในการเป็นผู้นำกลุ่มภายใต้การนิเทศ

ผู้นำกลุ่มพัฒนาตน	6	ครั้ง
ผู้นำกลุ่มจิตสัมพันธ์	1	ครั้ง
ผู้นำกลุ่มจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย	3	ครั้ง