

“อยากฆ่าตัวตายไปพบลูก”

“อาจารย์คะหนูจะอย่างไรดีหนูรู้สึกอยากตายไปพบลูก ความรู้สึกนี้ไม่หายไปจากความคิดเลย คือว่าหนูตั้งครรภ์โดยบังเอิญในวัยที่ใกล้หมดประจำเดือน จึงตัดสินใจทำแท้ง เพราะกลัวว่าหากเก็บไว้และคลอดลูกออกมาแล้วลูกยังเป็นเด็กอยู่แล้วหนูเกิดเสียชีวิตไปจะไม่มีใครเลี้ยงดูเขา กลัวเขาลำบาก และหลังจากทำแท้งแล้วหนูก็ไม่สบายใจตลอดมา จนกระทั่งคิดอยากฆ่าตัวตายตามไปหาลูก หนูอยากตายตามลูกไปจริงๆ ค่ะ”

นั่นคือปฐมบทเรื่องราวของผู้หญิงคนหนึ่งที่เคยมาปรึกษาปัญหาชีวิต จากการตัดสินใจทำแท้งโดยไม่ปรึกษากับสามี และเธอรู้สึกผิด(guilt)ตลอดสองปีที่ผ่านมา มีอาการนอนไม่หลับ คิดมากอยากตายตามลูกไป เมื่อผู้เขียนได้ให้การปรึกษาไประยะหนึ่งก็พบว่าความคิดอยากฆ่าตัวตายตามลูกไปนั้นรุนแรงจริง จึงให้ไปพบจิตแพทย์เพื่อรับยามารับประทานเพื่อรักษาความเครียดและความคิดดังกล่าว ในขณะที่เธอเองก็รับบริการปรึกษาด้านจิตวิทยาตะวันตกจากผู้เขียนตลอดมา

ในการสนทนาครั้งหนึ่งเธอพูดย้ำว่า “อาจารย์คะหนูอยากฆ่าตัวตายตามลูกไปจริงๆ ค่ะ” ผู้เขียนจึงถามกลับไปว่า “แล้วรู้ได้อย่างไรว่าหากตายแล้วจะได้พบกับลูก” ผู้หญิงคนดังกล่าวเงยและคิดอยู่สักพักหนึ่งจึงถามผู้เขียนต่อว่า “ถ้าเช่นนั้นหนูจะอย่างไรดีคะ” ผู้เขียนจึงตอบไปว่า “น่าจะปรับความคิดตามแนวพุทธปรัชญาครับ” เธอตอบตกลง ผู้เขียนจึงเริ่มจากการนำแบบทดสอบความทุกข์ 11 อย่างในธัมมจักกัปปวัตตนสูตร ให้เธอเช็คว่าเธอมีความทุกข์ในประเด็นใดบ้าง ความทุกข์ 11 อย่างนั้นก็คือ 1) ความเกิด 2) ความแก่ 3) ความตาย 4) ความเศร้าโศก 5) ความคร่ำครวญ 6) ความทุกข์กาย 7) ความทุกข์ใจ 8) ความคับแค้นใจ 9) การประจวบกับสิ่งที่ไม่รัก 10) การพลัดพรากจากสิ่งที่รัก 11) การปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น

และพบว่าเธอมีความทุกข์ถึงสี่ข้อ หลังจากนั้นจึงนำเข้าสู่บทสนทนาว่าด้วยเรื่องความตาย เรื่องกายจิต เรื่องขันธ 5 เรื่องกรรม เรื่องการเวียนว่ายตายเกิดในแ่งมมต่างๆ อยู่หลายครั้ง จนเธอเข้าใจหลักคิดดังกล่าวตามแนวพุทธปรัชญา และสบายใจขึ้นเรื่อยๆ จนท้ายที่สุดเธอพูดขึ้นว่า

“เอาจริงๆ เลยนะคะหนูอยากฆ่าตัวตายเพื่อชดใช้กรรมที่ทำแท้งลูกค่ะ” ผู้เขียนจึงตอบไปว่า “แล้วรู้ได้อย่างไรว่าการฆ่าตัวตายแล้วจะเป็นการชดใช้กรรม จะเป็นการทำกรรมซ้ำซ้อนหรือเปล่าที่ทำแท้งลูกแล้วยังมาฆ่าตัวเองตายอีก เพราะกรรมมีลักษณะที่ซ้อนเร้นอยู่ในภวังจิตและประมวลผลแบบข้ามภพข้ามชาติตลอดเวลา และกรรมก็อาจไม่ให้ผลอย่างตรงไปตรงมาตามที่เราคิดไว้ หากเชื่อว่าการกรรมมีจริงและผลของกรรมมีจริง อยากรู้เสียคุณก็จะได้รับผลแห่งกรรมนั้นแน่นอน ส่วนจะเป็นเมื่อไหร่ไม่รู้ คุณไม่น่าจะกังวลเรื่องจะไม่ได้ชดใช้กรรมนะครับ”

“เอาอย่างนี้ดีไหมครับ มาทำกรรมดีด้วยการใส่ใจดูแลลูกคนแรกที่เขายังมีชีวิตอยู่ ด้วยการตั้งใจเลี้ยงดูเขาและดูแลพ่อแม่ของคุณไปด้วยจะดีกว่า และหากเชื่อมั่นในเรื่องกรรม ถึงอย่างไรคุณก็จะได้ชดใช้กรรมนั้นแน่นอน แต่สิ่งที่ผูกพันอยู่ในภพปัจจุบันควรรับผิดชอบหน้าที่ให้ดีกว่าการไปฆ่าตัวตายดีไหมครับ แล้วก็ทำบุญอุทิศส่วนกุศลและแผ่เมตตาให้ทั้งตนเองและลูกคนที่ได้ทำแท้งไป จะเหมาะสมและดีกว่าชีวิตปัจจุบัน คุณมีความคิดเห็นอย่างไรครับ”

หลังจากผู้เขียนและผู้หญิงคนดังกล่าว ได้สนทนากันด้วยการปรับความคิดตามหลักพุทธปรัชญาหลายแง่มุม อย่างลึกซึ้งกันหลายครั้ง และผสมผสานหลักการให้การปรึกษาด้วยจิตวิทยาตะวันตกทั้งการให้การปรึกษาแบบตีความ (Interpretative counseling) และการให้การปรึกษาแบบโน้มน้าวใจ (Persuasive counseling) จึงช่วยให้เธอปรับ ความคิด ปรับตัว ปรับใจและดำรงชีวิตอยู่ได้ตามปกติยิ่งขึ้นในที่สุด

ที่กล่าวมาคือส่วนหนึ่งของการให้การปรึกษาแบบปรับความคิดตามแนวพุทธปรัชญา (Buddhist Cognitive Counselling : BCC) ที่ผู้เขียนได้สังเคราะห์ขึ้น และใช้กับผู้มาปรึกษาปัญหาสุขภาพจิตได้ผลมานานนับสิบปี

รศ.ดร.วุฒิพงศ์ ถายะพิงค์

นักเขียน สนพ.อัมรินทร์ธรรมะ/มติชน/ซีเอ็นเอ็น/จุฬาฯ/ดิเอ็มจี/วิชบุค

นักวิชาการสื่อสารสุขภาพจิตและศาสนาปรัชญา นักเขียนสำนักพิมพ์อมรินทร์ธรรมะ

ประธานสถาบันพัฒนาศิลปศาสตร์ wuttipong academy

ที่ปรึกษาด้านการประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลสวนปรุง