

การอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของกลุ่มจิตบำบัดแบบโลกอสที่มีต่อการลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายในผู้ป่วยโรคมะเร็ง โดยมีสมมติฐานการวิจัยและผลการวิจัยดังนี้

สมมติฐานข้อที่ 1 หลังการทดลองผู้ป่วยโรคมะเร็งที่เข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัดแบบโลกอสจะมีค่าคะแนนจากแบบวัดความรู้สึกเกี่ยวกับชีวิตต่ำกว่าก่อนการทดลอง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตารางที่ 6 พบว่าหลังการเข้ากลุ่มจิตบำบัดแบบโลกอสผู้ป่วยโรคมะเร็ง มีค่าเฉลี่ยของคะแนนจากความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายต่ำกว่าก่อนเข้ากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ผลการวิจัยนี้จึงสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 1

สมมติฐานข้อที่ 2 หลังการทดลองผู้ป่วยโรคมะเร็งที่เข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัดแบบโลกอสจะมีค่าคะแนนจากความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายต่ำกว่าผู้ป่วยโรคมะเร็งที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัดแบบโลกอส

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตารางที่ 7 พบว่าภายหลังการเข้ากลุ่มจิตบำบัดแบบโลกอสผู้ป่วยโรคมะเร็งที่เป็นกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายต่ำกว่าผู้ป่วยโรคมะเร็งที่เป็นกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ผลการวิจัยนี้จึงสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 2

จากผลการวิจัยดังกล่าวสามารถสรุปได้ว่า กระบวนการกลุ่มจิตบำบัดแบบโลกอส มีผลต่อการลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายในผู้ป่วยโรคมะเร็ง ทำให้ผู้ป่วยตระหนักว่าความตายเป็นสิ่งที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ แต่ตนไม่ได้เป็นเหยื่อผู้เคราะห์ร้ายที่ปราศจากการเลือก ตรงข้ามกลับเป็นโอกาสอันดีที่ทำให้ผู้ป่วยมีเวลาพิจารณาตนเองอย่างแท้จริง และสามารถใช้ศักยภาพที่มีอยู่

ภายในตนเองตัดสินใจเลือกกระทำในบางสิ่ง เพื่อการมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข ยอมรับและเตรียมพร้อมสำหรับความตายที่จะมาเยือน ใช้เวลาที่เหลืออยู่อันจำกัดอย่างมีคุณค่า ไม่ปล่อยให้ชีวิตไปตามยถากรรม มองเห็นความหมายของความตายผ่านคุณค่าเชิงทัศนคติ

อาจกล่าวได้ว่า ผู้ป่วยโรคมะเร็งที่เข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัดแบบโลกอสมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายลดลงเนื่องมาจากมีความมุ่งหวังในชีวิตเพิ่มขึ้นดังผลการวิจัยของ Amenta และ Weiner (1981) ที่พบความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายและความมุ่งหวังในชีวิต ($r = -.34, p < .0005$) และจากงานวิจัยของ Sheath K. (1990) ที่พบความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายและความมุ่งหวังในชีวิต ($r = -.81, p < .005$) ซึ่งหมายถึงผู้ที่มีความคาดหวังชีวิตสูง จะมีค่าคะแนนความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายต่ำ และมีผลการวิจัยของ อรัญญา ตัญญาภิรักษ์ (2536) ที่พบว่าภายหลังการทดลองผู้เข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัดแบบโลกอสมีค่าคะแนนจากแบบวัดความมุ่งหวังในชีวิตสูงกว่าผู้ที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่ม ($t = 1.92, p < .05$) และสูงกว่าก่อนการเข้ากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 2.96, p < .05$)

ผู้ป่วยโรคมะเร็งที่นำมาเป็นกลุ่มทดลองครั้งนี้มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายสูงดังจะสังเกตได้จากคะแนนที่ได้จากแบบวัดความรู้สึกเกี่ยวกับชีวิตมีค่ามากกว่าหรือเท่ากับ 68.32 ซึ่งเป็นค่าเฉลี่ยที่ได้จากเกณฑ์ปกติที่ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลมา และจากการพูดคุยกับผู้ป่วยที่อยู่ในฐานะสมาชิกกลุ่ม โดยเมื่อผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนบอกเล่าถึงความรู้สึกของตนที่มีต่อโรคมะเร็งที่เป็นอยู่ในขณะนั้น บางคนกล่าวว่า "ทำให้หนักถึงความตาย มันทุกข์ทรมาน" "เป็นโรคที่รักษาไม่หายตายอย่างเดียว" "ถ้าฉันตายไป ลูกมันจะมาทำศพให้หรือเปล่า" หรือ "ลูกมันจะรู้ไหมว่าแม่มันทรมาน เจ็บปวดมากแค่ไหน" "จะอยู่ได้ทันเห็นหลานบวชหรือเปล่า"

สมาชิกกลุ่มแสดงถึงความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายทั้งในด้านความคิดและความรู้สึก ด้านสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความตึงเครียดและความเจ็บปวดอันเนื่องมาจากความตาย ด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย สภาพร่างกายหลังการตายจะถูกปฏิบัติอย่างไร ร่างกายต้องสูญสลายไป ด้านการตระหนักรู้เรื่องเวลา เวลาของตนมีจำกัดไม่สามารถทำอะไรได้ ผู้นำกลุ่มรับฟังการบอกเล่าถึงความรู้สึกของสมาชิกอย่างใส่ใจ สร้างบรรยากาศที่อบอุ่นให้สมาชิกเกิดความรู้สึกว่ากลุ่มเป็นสถานที่ที่ปลอดภัย อันส่งผลให้สมาชิกกล้าเปิดเผยความรู้สึกของตนออกมาให้กลุ่มรับทราบจากการที่ไม่เคยคิดจะพูดถึงการตายของตนเองหรือไม่กล้าแสดงความรู้สึกวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายของตนเองออกมาให้ผู้อื่นทราบทั้งที่มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายอยู่ตลอดเวลา เนื่องจากประเพณี ค่านิยมของไทยที่มองว่าความตายเป็นสิ่งอัปมงคล หากพูดให้ผู้อื่นฟังก็เกรงจะถูกรังเกียจ สมาชิกจึงต้องเก็บสิ่งเหล่านี้ไว้ภายใน "ฉันคิดถึงมันทุกวันแหละ เรื่องตายเนี่ย แต่ก็ไม่เคยพูดให้ใครฟังซักที นี่ถ้าหมอไม่ถามนะฉันก็ไม่พูดหรอก" หรือ "พูดถึงแต่เรื่องตายไม่สร้างสรรค์เลย ไร้สาระ จะช้าจะเร็วก็ต้องตายอยู่ดี พูดไปก็ทำให้ใจหดหู่ ท้อแท้เปล่าๆ ลึ่มๆมันซะ" สมาชิกมองการตายเป็นภาวะวิกฤตของชีวิตที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ เป็นการไร้สาระที่จะพูดถึง ไม่มีประโยชน์ที่จะพูดถึงการตายของตน เพราะเป็นชะตากรรมที่ควรยอมรับ ดังสมาชิกกล่าวว่า "เป็นเวรกรรมที่เคยทำมาชาติที่แล้ว แม้ชาตินี้จะทำความดีก็ตาม กรรมชาติที่แล้วก็ยังคงตามมา"

หลังจากที่ผู้ป่วยโรคมะเร็ง เข้ากลุ่มจิตบำบัดแบบโลกอส ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกได้ตระหนักและยอมรับวิกฤตการณ์ของชีวิตว่าความตายเป็นสิ่งที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ เป็นความจริงของชีวิตที่เป็นสาเหตุให้สมาชิกดำรงอยู่ในภาวะไร้ความหมาย อันเป็นการรบกวนวิถีทางในการดำรงชีวิตอยู่ โดยกระตุ้นให้สมาชิกกล้าเผชิญกับความเจ็บปวดเหล่านี้ดีกว่าเก็บความรู้สึกเจ็บปวดเหล่านี้ต่อไป ผู้นำกลุ่มคอยช่วยเหลือสมาชิกให้สามารถเผชิญกับความเจ็บปวดได้อย่างดีสามารถค้นพบความหมายของความตาย โดยปรับเปลี่ยนทัศนคติของสมาชิกที่มีต่อความตายว่าเป็นสิ่งเลวร้ายเป็นตัวทำลายชีวิตมนุษย์ ภารกิจของมนุษย์ทั้งหมดต้องหยุดชะงักลง มาเป็นการมองความตายในด้านบวกมากขึ้น พบว่าหากไม่มีความตายเป็นข้อสิ้นสุดของชีวิต ภารกิจของมนุษย์ทั้งหลายจะ

ถูกผลักดันออกไปเรื่อยๆ การสร้างสรรค์ชีวิตจึงไม่สามารถเกิดขึ้นได้

สมาชิกบางคนกล่าวว่า "พูดเถอะเรื่องตายเนี่ย เพราะอยู่ที่นั่นก็ต่างคนต่างกลัว วันๆ ต้องพยายามทำอะไรให้ลืมนๆไป พูดคุยเรื่องอื่นไม่ทำตัวให้ว่าง" "อยู่กับเพื่อนก็ดี พอตกกลางคืนนอนอยู่คนเดียวก็นอนร้องไห้ว่าจะตายเมื่อไรยังไม่รู้เลย ลูกหลานก็ไม่มาเยี่ยม" "พอว่างๆ ความคิดเหล่านี้ก็จะแวบเข้ามา ฉันก็ผลัดมันออก เดี่ยวมันก็แวบเข้ามาอีก ว่าตายแน่ เอ็งตายแน่ เออ อยากให้มันหายไปนะ ไอ้ความรู้สึกนี้" จากคำพูดดังกล่าวแสดงว่าสมาชิกเริ่มเกิดความรู้สึกยอมรับว่าตนเองมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายอยู่แต่ไม่สามารถจัดการความรู้สึกกังวลเหล่านั้นออกไปได้ สมาชิกต้องการจัดการความคับข้องใจเหล่านั้นออก แต่ไม่ใช่จัดการความตายออกไป

ปกติมนุษย์ทุกคนย่อมมีความหมายในชีวิตอยู่แล้ว แต่เนื่องจากเมื่อมนุษย์เผชิญภาวะวิกฤตมนุษย์จะหมกมุ่นใส่ใจอยู่กับตนเอง ขบคิดถึงปัญหาที่เกิดขึ้น ยิ่งมนุษย์ใส่ใจกับปัญหาต่างๆ มากเท่าใด ยิ่งทำให้มนุษย์ไม่สามารถค้นพบวิธีแก้ปัญหาได้เลย ผู้นำกลุ่มจึงมีหน้าที่เอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มหลุดพ้นจากตนเองมาอยู่ในฐานะผู้สังเกตการณ์ เพื่อสำรวจค้นหาความหมายในชีวิตจนกระทั่งสามารถค้นพบความหมายในภาวะวิกฤตหรือความตายเหล่านั้น มองเห็นความหมายของความตายและยอมรับการเผชิญกับความตายอันส่งผลให้ความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายลดลง ดังคำกล่าวของสมาชิกบางคนที่ว่า "ฉันรู้ว่าไม่ตายหรอกโรคนี แต่ฉันอยากอยู่กับมันแบบมะ เร็งกับฉันเป็นเพื่อนกัน" "ต่อไปนี่ฉันจะเริ่มทำบุญใส่บาตรไหว้พระ เก็บเงินไว้ทำบุญ แต่ก่อนไม่เคยทำเลย" "ก่อนนอนฉันจะแผ่ส่วนกุศลให้ทุกคนให้ทุกคนอย่าเจ็บปวดทรมาน" "ฉันจะอยู่ต่อไปเพื่อลูก"

เมื่อพิจารณาผลการวิจัยและการวิเคราะห์กระแสกลุ่ม (ดูรายละเอียดในภาคผนวก ง.)

ผู้วิจัยพบว่ากลุ่มดำเนินไปตามทฤษฎีจิตบำบัดแบบโลกอสตามแนวของ Lantz (1984) เป็นลำดับขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นตระหนักรู้ (Awareness stage)

กระบวนการกลุ่มขั้นนี้เป็นไปเพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักและรับรู้ถึงความรู้สึกไร้ความหมายในชีวิต ผู้นำกลุ่มต้องคอยช่วยเหลือเมื่อสมาชิกต้องเผชิญกับความเจ็บปวดที่เกิดจากการรับรู้ถึงภาวะ

ไว้ความหมายในชีวิตของตน แต่ก่อนที่สมาชิกจะยอมเปิดเผยความรู้สึกต่างๆ เหล่านั้น จำเป็นที่จะต้องมีการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน โดยผู้นำกลุ่มเริ่มต้นด้วยการพูดคุย สอบถามถึงอาการของโรคมะเร็งที่สมาชิกเป็นอยู่ การบำบัดรักษาที่ได้รับขณะนั้น สภาพครอบครัว ภูมิหลังของสมาชิก เชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกด้วยกัน ให้สมาชิกเกิดความรู้สึกเป็นหนึ่งเดียวกันภายในกลุ่ม ไม่เกิดความรู้สึกแปลกแยก สร้างบรรยากาศของความไว้วางใจปลอดภัย ให้ความรู้สึกเป็นกันเอง ดังเช่น

ผู้นำกลุ่ม : ให้พวกป้าถือเสียว่านเป็นลูกเป็นหลานมีอะไรที่พอจะช่วยเหลือได้ก็บอกมานะคะ

หรือสมาชิกกลุ่มพูดคุยกันเอง

สมาชิก 1 : บ้านแกอยู่ตรงนั้นเองเธอ ฉันรู้จักบ้านฉันอยู่ในตลาด

เมื่อสมาชิกเกิดความคุ้นเคยกันมากขึ้น สัมพันธภาพเป็นไปด้วยดีในระดับหนึ่ง ผู้นำกลุ่มจึงเริ่มแนะนำกลุ่มจิตบำบัดแบบโลกอส เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทราบถึงบทบาทหน้าที่ของตนที่มีต่อกลุ่ม รวมทั้งความรับผิดชอบของสมาชิกต่อกลุ่ม

ผู้นำกลุ่ม : เราจะมาพบกันเวลา 5 โมงเย็นถึง 2 ทุ่ม ที่ห้องนี้ในวันจันทร์ พุธ พฤหัสบดี เป็นเวลา 6 ครั้ง เพื่อมาพูดคุยถึงสภาพที่พวกเราเป็นกันอยู่ ความกังวลใจ ความไม่สบายใจต่างๆ ที่เราประสบมา สิ่งเหล่านี้จะขัดขวางพลังใจที่เรา มีอยู่ ทำให้เราไม่สามารถค้นพบสิ่งที่มีความหมายของชีวิตเราได้ จึงจำเป็นต้องจัดการกับสิ่งเหล่านี้ให้หมดไปเสียก่อน โดยพวกป้าต้องเป็นผู้ลงมือกระทำด้วยตัวเอง และหนูจะคอยช่วยเหลือเป็นกำลังใจให้

จากนั้นผู้นำกลุ่มชักชวนให้สมาชิกมองดูสภาพที่ตนเป็นอยู่ว่ามีผลอย่างไรต่อการดำรงชีวิตของตน ความท้อแท้ เบื่อหน่าย สิ้นหวังที่สมาชิกประสบอยู่เกิดมาจากสาเหตุใด

ผู้นำกลุ่ม : เวลานี้จะให้พวกเราลองนึกนะคะว่า ครั้งแรกที่หมอบอกว่าเป็นโรคมะเร็ง พวกป้ารู้สึกอย่างไรบ้าง

สมาชิก2 : หมดแรงเลย รู้สึกเสีใจมากๆเลย หมดกำลังใจ ทุกวันนี้ก็ยังเป็นอยู่ไอ้
อาการเสีใจนี้

สมาชิก3 : คิดว่าเราทำความดีมาตลอด คนอื่นทำบาปทำชั่วทำไมไม่เป็นนิกไปมาน้ำตา
ไหล มันน้อยใจนะ

สมาชิก4 : เสีใจมากๆเลยเรื่องนี้ เพราะฉันเคยเป็นมาแล้วหนหนึ่ง พอรู้ว่าเป็นอีก
ความรู้สึกมันหมดอยู่แค่นั้นแหละ

ซึ่งสิ่งเหล่านี้สมาชิกทราบอยู่แล้วว่าเนื่องจากความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตาย แต่
สมาชิกยังไม่เกิดการตระหนักรู้ ไม่ยอมรับภาวะที่เกิดขึ้น ผู้นำกลุ่มสร้างบรรยากาศความไว้วางใจ
ให้มากขึ้นพร้อมจะช่วยเหลือสมาชิกทุกขณะ และอดทนรอคอยจนกว่าสมาชิกพร้อมเปิดเผยตนเอง

สมาชิก5 : ไอ้ความตายนี่ก็คิดอยู่ทุกวันนะว่า เมื่อไรจะตาย นิกแล้วก็ไม่เห็นสบายใจ
หมดแรง นี่ถ้าหมอไม่ถามฉันก็ไม่พูดหรอกนะ แต่ก็คิดอยู่ทุกวันแหละ

สมาชิก6 : อยากทำใจให้ลึ้มๆ พูดเรื่องอื่น ไม่อยากนึกถึง

ผู้นำกลุ่ม : ไม่นึกถึงแล้วความรู้สึกเหล่านี้มันหายไปหรือคะ

ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคสะท้อนความรู้สึก เพื่อให้สมาชิกพิจารณาความรู้สึกที่เกิดขึ้นจริงว่า
การพยายามเก็บความรู้สึกเหล่านี้ไว้ ไม่ได้เป็นวิถีทางที่ช่วยให้ความรู้สึกคับข้องใจหมดสิ้นไป แต่
กลับเป็นการเพิ่มความคับข้องใจให้มากยิ่งขึ้น

เมื่อสมาชิกเข้าใจความรู้สึกเหล่านี้ ตระหนักในภาวะที่เป็นอยู่ เขาจะเริ่มเปิดเผย
ความรู้สึกไร้ความหมายของตนออกมา

สมาชิก7 : แต่ก่อนเวลาลูกมันไม่สบายเราคอยดูแลมันตลอด แต่พอเรามาเป็นข้าง
มันลึ้มท่าเลย มันไม่มาห้วง มาดูเราเลย เราอยากให้มันรู้ว่าเวลาแม่ใส่
แหรนะทมรมานแค่ไหน

ช่วงเวลานี้จะเป็นช่วงเวลาแห่งความเจ็บปวดเมื่อรู้ว่าตนอยู่ในภาวะไร้ความหมาย
ไร้คุณค่า ผู้นำกลุ่มมีหน้าที่คอยช่วยเหลือ สนับสนุน ให้กำลังใจแก่สมาชิก

เมื่อสมาชิกสามารถตระหนักรู้ในภาวะไร้ความหมายของคนแล้ว กระแสกลุ่มก็จะเคลื่อนเข้าสู่ขั้นการสำรวจค้นหาความหมายต่อไป

ขั้นที่ 2 ขั้นสำรวจค้นหาความหมาย (Exploration stage)

ขั้นตอนนี้เป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจค้นหาความหมายของชีวิตตนเองต่อชะตากรรมที่ประสบอยู่ขณะนี้ เป็นความหมายและเป็นคุณค่าของชีวิตที่ซ่อนเร้นอยู่ ไม่ได้ถูกสร้างขึ้นใหม่ เพียงแต่รอคอยเวลาถูกค้นพบเท่านั้น ดังประโยคที่ว่า

สมาชิก 8 : คนอื่นไม่สำคัญเท่าลูกอยากให้คุณมาเห็นสภาพว่าแม่เป็นยังไงความเจ็บปวดของแม่อยากให้คุณมาเห็น

สมาชิก 9 : ทุกวันนี้ก็คิดอยู่เพื่อลูก.....คิดอย่างนี้ก็พออยู่ได้

สมาชิก 10 : ลูกไม่ต้องมาเยี่ยมก็ได้กลัวเราจะเสียเวลา เรารักษาให้หายก็ค่อยกลับไปหาเขา

สมาชิก 11 : ค่ะที่เราเป็นโรคนี้นี้ เราเจ็บทรมาณแค่นี้ ถ้าเกิดลูกเราเป็นหะเราจะยิ่งทรมาณใจมากกว่านี้อีกหลายเท่า

จากคำพูดบอกเล่าของสมาชิกกลุ่มพบว่าในความเจ็บปวด ทุกข์ทรมาณจากโรคและความตายที่กำลังดำเนินอยู่ บ่อยครั้งสมาชิกเกิดความรู้สึกท้อแท้ เบื่อหน่าย สิ้นหวัง ไม่รู้ว่าจะดำรงชีวิตในแต่ละวันได้อย่างไร แต่อย่างน้อยที่สุดสิ่งหนึ่งที่เป็นตัวสร้างพลังให้สมาชิกสามารถยืนหยัดต่อสู้กับโรคและความตายดังกล่าวต่อไปได้ คือ ลูกซึ่งถือเป็นความหมายที่สำคัญของชีวิต ในสภาพที่สมาชิกกลุ่มรู้สึกว่าตนปราศจากทุกสิ่ง ไร้ประโยชน์ ไร้คุณค่า แต่เมื่อนึกถึงลูกก็พบว่าตนยังมีคุณค่าที่จะทำสิ่งต่างๆ ให้แก่ลูกได้อีกมากมาย เช่น เจ็บป่วยแทนลูก ทำให้สามารถมีพลังดำเนินชีวิตต่อไปได้ ลูกจึงเป็นความหมายของชีวิตสมาชิกกลุ่มนี้ แต่บางครั้งด้วยชะตากรรมของตนทำให้สมาชิกหมกมุ่นกับความรู้สึกของตนจนไม่สามารถค้นพบความหมายของชีวิตจากสิ่งเหล่านี้ได้

เมื่อผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกค้นพบความหมายในชีวิตของตนแล้วก็จะเข้าสู่ช่วงของการให้สมาชิกได้มีประสบการณ์กับความหมายของชีวิตตน กระแสกลุ่มขั้นนี้จะเคลื่อนสู่ขั้นสร้างพันธะสัญญา

ผู้นำกลุ่ม มีหน้าที่เอื้ออำนวยให้สมาชิกเปลี่ยนแปลงทัศนคติต่อเหตุการณ์ที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ช่วยให้สมาชิกค้นพบความหมายของชีวิตโดยผ่านคุณค่า 3 แนวทาง อันได้แก่ คุณค่าเชิงสร้างสรรค์ คุณค่าเชิงประสบการณ์ และคุณค่าเชิงทัศนคติ ดังในกระแสกลุ่มขั้นต่อไป

ขั้นที่ 3 ขั้นสร้างพันธะสัญญา (Commitment stage)

ขั้นสร้างพันธะสัญญา ก่อนหน้าที่จะถึงขั้นนี้สมาชิกกลุ่มต้องผ่านขั้นตอนของการตระหนักรู้ต่อภาวะไร้ความหมายของชีวิตและสามารถสำรวจค้นพบความหมายของชีวิตได้บ้างแล้ว จึงสามารถเข้าใจทิศทางที่จะระบุความหมายส่วนตัวได้

ภายหลังจากสมาชิกได้เผชิญกับวิกฤตการณ์ของชีวิตที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ สมาชิกเริ่มรู้สึกว่าการหลบหนีไม่ใช่วิธีที่ดีที่สุด การกล้าเผชิญหน้าและจัดความรู้สึกเหล่านั้นออกไปเป็นสิ่งที่จะต้อง ผู้นำกลุ่มมีความสำคัญในการช่วยเหลืออยู่เคียงข้างสมาชิกในการต่อสู้กับความรู้สึกดังกล่าว ช่วยเหลือสมาชิกให้เกิดความสัมพันธ์กับความหมายบางอย่างที่จะนำชีวิตเขาให้ดำเนินต่อไปได้

สมาชิกกลุ่มนี้มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตาย เกิดความรู้สึกท้อแท้ หดหู่กับสภาพที่เป็นอยู่ รู้สึกว่าชีวิตตนไร้ความหมาย แต่แท้จริงแล้วสมาชิกยังมีสิ่งที่มีความหมายสำคัญของชีวิต แต่เนื่องจากขณะนี้สมาชิกหมกมุ่นกับปัญหาของตนจนลืมพิจารณาว่าตนก็ยังมีความหมายในชีวิตอยู่ ยังไม่สิ้นหวัง ผู้นำกลุ่มจึงมีหน้าที่ช่วยเหลือสมาชิกให้ลองมีประสบการณ์กับความหมายบางอย่างในชีวิตชั่วขณะหนึ่ง โดยใช้เทคนิคการสนทนาแบบโสเครติส

สมาชิก 12: เวลามันไม่สบายเราดูแลมันตลอด พอถึงเวลาเรามั่งมันทำเลย ไม่มาดูแลเราเลย มันจะรู้มัยว่าแม่เนะทรมาณมากแค่ไหน ความรักที่เราให้มันไม่เอาหมดหรือขอเพียงเศษเดียวเท่านั้นไม่ได้หรือ

ผู้นำกลุ่มชี้ชวนให้สมาชิกมองดูว่าที่ตนเลี้ยงดูเอาใจใส่ลูกลูกขณะที่ลูกเจ็บป่วย หรือทำทุกอย่างให้ลูกมีความสุขขณะนั้นตนมีความรู้สึกอย่างไร ตนก็ได้รับความสุขขณะนั้นเช่นกัน ดังนั้นลูกจึงเป็นพลังที่ทำให้สมาชิกสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ต่อไป ลูกไม่ได้ทำให้ชีวิตของตนหมดคุณค่าดังที่สมาชิกเกิดความรู้สึกเช่นนั้นเลย

ผู้นำกลุ่ม : ถ้าป่าจะไม่ขอความรักจากลูกเลยจะไม่ได้หรือ

สมาชิก13 : ได้...ฉันทำทุกอย่างก็เพื่อมันทั้งนั้น ออกลั่นบอกคนรอบคู้ว่าเมื่อไรมันจะกลับมันจะมีอะไรกินมัย

ผู้นำกลุ่ม : ถ้าลำบากวันหลังก็ไม่ต้องไปทำให้เขา เขาโตแล้วนะ

สมาชิก14 : ไม่ได้หรอกยังงั้นฉันก็ต้องทำให้มัน ลำบากมันนะถ้าจะให้มันทำเอง

ผู้นำกลุ่ม : ป้ากลัวลูกจะไม่สุขสบายหรือ แล้วถ้าลูกรู้ว่าตนเป็นสาเหตุให้แม่ต้องทุกข์ทรมานใจอย่างนี้ลูกจะสบายใจหรือจะ

สมาชิก15 : มันต้องเสียใจแน่เลย

เป็นการให้ความหมายโดยผ่านคุณค่าเชิงทัศนคติ ปรับเปลี่ยนทัศนคติใหม่โดยให้สมาชิกเคลื่อนย้ายจากภาวะยึดถือตนเป็นศูนย์กลางมาอยู่ในภาวะเหนือตนเอง กระทำทุกอย่างเพื่อให้บุคคลที่ตนรักมีความสุข เดียวกันตนก็ได้รับความสุขใจที่เกิดขึ้นภายใต้ความยากลำบากเหล่านั้น

สมาชิก16 : ป้าคิดแล้วนะ ต่อไปนี้พอกลับบ้านแล้วจะนั่งสมาธิเรื่อยไป มันจะตายตอนไหนก็ช่างขอให้ได้นั่งสมาธิ เรายึดเหนี่ยวอินช่วยเรา ทุกวันนี้อยู่ได้ก็เพราะยึดธรรมะนี้แหละ

สมาชิก17 : ตั้งใจไว้นะถ้าใครทอดกฐิน ผ้าป่า เราก็คจะไปทำกับเขา ในใจตั้งมั่นไว้เป็นสัจจะเลย จะตั้งสัจจะเลย

สมาชิกค้นพบความหมายโดยผ่านคุณค่าเชิงประสบการณ์ คุณค่านี้ทำให้สมาชิกดำรงชีวิตอยู่ด้วยความเบิกบาน เต็มอิม และมีความพึงพอใจในสภาพชีวิตของตน เป็นการเตรียมพร้อมรับความตายทำให้ความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายลดลง

ขั้นที่ 4 ขั้นพัฒนาความหมาย (Skill-Development stage)

ภายหลังจากผ่านขั้นระบุความหมายส่วนตัวแล้ว ขั้นต่อไป คือ ขั้นพัฒนาความหมาย ขั้นตอนนี้สมาชิกจะระบุนิยามและแนวทางปฏิบัติที่ชัดเจนเป็นรูปธรรมมากขึ้น มีโอกาสทดลองทำซ้ำไปมาถึงการค้นพบความหมาย สมาชิกกลุ่มมีบทบาทในการค้นพบความหมายของชีวิตมากขึ้น มีการให้ข้อเสนอแนะ แสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน เช่น

สมาชิก18: เข้าพรรษานี้ ป้าจะตั้งต้นตั้งแต่เข้าพรรษาไป พอกลับบ้านนั่งสมาธิ 5 นาที 10 นาที 15 นาที วันละครั้ง เฉพาะกลางคืนเวลาหัวค่ำ ตามกำลังที่จะไหว สวดมนต์เรียบร้อยนั่งสมาธิ ทุกวันนี้อยู่ที่นั่นก็ทำนะก่อนนอนได้สัก 5 นาที แต่คนมากทำไม่ค่อยได้แต่ก็พอให้สบายใจขึ้น

สมาชิก19: ถ้าหายออกไปจะทำงานเก็บเงินแบ่งไว้ทำบุญ ตอนเช้าก็หัดใส่บาตร มาอยู่นี้ใส่ทุกเช้าเลย เนี่ยเมื่อเช้าก็ใส่ แต่ก่อนเห็นพระยังไม่อยากไหว้เลย

สมาชิก20: เรื่องทำบุญนี้ทำมานานแล้ว ไม่ใช่ไว้หายแล้วจึงลืมหอก มันแก้กันไม่ได้หรือ บุญก็ส่วนบุญกรรมก็ส่วนกรรม แก้อาถรรพณ์ไม่ได้หรือ

ผู้นำกลุ่ม : ไม่ใช่การแก้อาถรรพณ์ แต่เป็นการทำเพื่อความสบายใจ จึงอยากทำต่อไป ส่วนคนที่เคยทำเป็นประจำอยู่ก็ยิ่งดีใหญ่

สมาชิก21: นี่ก็กะว่าจะลองนั่งสมาธิ ไม่รู้จะทำได้หรือเปล่า

สมาชิก22: ไม่ใช่การแก้อาถรรพณ์ แต่กะว่าได้ทำความดีแล้วก็สบายใจเป็นการเตรียมตัวก่อนตาย

เมื่อสมาชิกกลุ่มคนหนึ่งแสดงความหมายของชีวิตตนให้สมาชิกกลุ่มรับทราบ เพื่อนสมาชิกคนอื่นก็แสดงความคิดเห็นขัดแย้งกัน ผู้นำกลุ่มมีหน้าที่ช่วยระคับระคองให้กลุ่มดำเนินต่อไปอย่างราบรื่น เปิดโอกาสให้มีการชี้แจงถึงความรู้สึกของแต่ละคนต่อประสบการณ์ที่ได้ทดลองทำเพื่อค้นพบความหมายของชีวิต ให้กระจ่างชัดยิ่งขึ้น ทำให้สมาชิกคนอื่นได้ค้นพบความหมายใหม่ๆที่ตนสามารถปรับนำไปใช้ได้กับชีวิตของตนได้

ขั้นที่ 5 ขั้นสร้างความชัดเจน (Skill-Refinement stage)

ภายหลังจากที่สมาชิกได้ทดลองประสบการณ์ในการค้นหาความหมายในชีวิตจนเกิดความมั่นใจแล้ว ผู้นำกลุ่มจึงเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มสร้างความหมายให้ชัดเจนยิ่งขึ้นเพื่อนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต ซึ่งอาจเป็นบางสิ่งหรือบางคน ดังในประโยคที่ว่า

สมาชิก23: ไม่ต้องคิดฟุ้งซ่าน ให้มีการรวมจิตใจของเราให้สบาย ฉันอยู่ด้วยสมาธิทุกวันนี้
นะพูดเรื่องธรรมะนี้ป่าสบายใจสบายใจที่สุดเลย

สมาชิก24: ปลื้มใจที่หอมมาเยี่ยม ให้กำลังใจ ให้เรารู้จักเตรียมตัวก่อนตาย และได้
กำลังใจจากลูกหลาน แพน

สมาชิก25: กลับไปจะได้ไปอยู่กับลูก ทำอะไรให้มันกิน

สมาชิกกลุ่มได้ค้นพบสิ่งที่ใช้ยึดเหนี่ยวให้กำลังใจต่อสู้กับโรค ต่อสู้กับชะตากรรมของตนต่อไปได้ เช่น ยึดมั่นในธรรมะ สามัญ ลูกหลาน ญาติพี่น้อง สมาชิกเห็นแนวทางว่าในโลกนี้ยังมีอีกหลายอย่างที่มีความหมายต่อชีวิตของเขา ความตายไม่ได้ทำให้ความหมายของชีวิตเหล่านั้นหายไป แต่กลับเป็นแรงกระตุ้นให้สมาชิกได้แสวงหาความหมายเหล่านั้น ทำให้สมาชิกเตรียมพร้อมที่จะต่อสู้และเผชิญหน้ากับความตายได้อย่างกล้าหาญ

ขั้นที่ 6 ขั้นจัดทิศทาง (Redirection stage)

ขั้นนี้เป็นขั้นสุดท้ายของกระบวนการกลุ่มจิตบำบัดแบบโลกอสเป็นขั้นตอนที่สมาชิกได้ค้นพบความหมายของชีวิต และได้จัดการกับอุปสรรคอันเป็นตัวทำลายศักยภาพของสมาชิกในการดำเนินชีวิต สมาชิกกลุ่มตกลงใจที่จะทำการยุติกกลุ่มหรือเริ่มต้นดำเนินกลุ่มในปัญหาใหม่ต่อไป ในที่นี้สมาชิกกลุ่มตกลงที่จะทำการยุติกกลุ่ม ผู้นำกลุ่มมีหน้าที่ช่วยสร้างบรรยากาศให้สมาชิกได้แสดงออกถึงความรู้สึกที่ติดต่อกัน

สมาชิก26: ขอให้ป่านี้หายวันหายคืน ตั้งใจรักษาให้หายเร็วๆรักษากลับไปหายแล้วค่อย
อยู่กับลูกหลานให้ยืนนาน

สมาชิก27: ให้แข็งแรงกินข้าวจะได้มีกำลังใจ

สมาชิก28: ทุกวันก่อนนอนก็แผ่เมตตาให้ทุกคน ให้ทุกคนหาย เรายังหายขอให้พ้นจิตใจ
อันตรายทั้งหมด

สมาชิก29: ถ้าเราไม่เจ็บ เรายังไม่ได้มาเจอกัน เรายังไม่ได้เจอกันอีก

สุดท้ายของกระบวนการกลุ่ม สมาชิกเห็นว่าโรคมะเร็งและความตายไม่ได้เป็นสิ่งทำลาย
คุณค่าความเป็นมนุษย์แต่กลับทำให้เห็นคุณค่าของเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน เห็นอกเห็นใจเข้าใจ ให้กำลังใจ
ใจซึ่งกันและกัน และได้ค้นพบความหมายของชีวิตที่ซ่อนมานาน

กล่าวโดยสรุป กระแสกลุ่มจิตบำบัดแบบโลกอสได้ดำเนินไปตามขั้นตอนต่างๆดังกล่าว
มีผลทำให้ผู้ป่วยมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายลดลง แม้ภายหลังการดำเนินกลุ่มอาการของ
โรคมะเร็งยังไม่หาย สมาชิกบางคนยังมีอาการเจ็บปวดเหมือนเดิม แต่ทางด้านจิตใจสมาชิกกลับมีความ
เข้มแข็งเพิ่มมากขึ้น สมาชิกยอมรับสภาพที่ตนเป็นอยู่ ไม่ท้อแท้ ไม่สิ้นหวัง เพราะสมาชิกได้เตรียม
พร้อมรับความตายที่จะมาเยือน แม้ว่าใครพูดถึงเรื่องความตายก็ไม่ได้ก่อให้เกิดความตื่นตระหนก
หวาดกลัวดังเช่นที่ผ่านมา สมาชิกมองเห็นว่าความตายเป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งของมนุษย์ซึ่งทุกคน
ต้องประสบ ความตายได้ให้คุณค่าแก่สิ่งต่างๆ ทำให้สมาชิกไม่ได้มีชีวิตรอคความตายในแต่ละวัน
แต่ทำให้สมาชิกมองเห็นข้อจำกัดของความตายจึงพยายามใช้ชีวิตแต่ละวันอย่างมีคุณค่าให้มากที่สุด

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย