

### บทที่ 3

#### ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย (logotherapy) ต่อการเพิ่มความหมายในชีวิตของผู้ลี้ภัย โดยมีสมมุติฐานการวิจัย ดังนี้

1. หลังการทดลองผู้ลี้ภัยที่ได้รับจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย จะมีคะแนนความหมายในชีวิตสูงกว่าผู้ลี้ภัยที่ไม่ได้รับจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย
2. หลังการทดลองผู้ลี้ภัยที่ได้รับจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย จะมีคะแนนความหมายในชีวิตสูงกว่าก่อนได้รับจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากคะแนนที่ได้จากแบบวัดความหมายในชีวิตของผู้ลี้ภัยที่เป็นเพศชาย มีอายุตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไป ซึ่งอยู่ภายใต้ความคุ้มครองของสำนักงานข้าหลวงใหญ่ผู้ลี้ภัยสหประชาชาติ (UNHCR) และได้รับการผ่อนผันให้ลี้ภัยอยู่ชั่วคราวในประเทศไทย โดยผู้ลี้ภัยเหล่านี้อาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานครเป็นระยะเวลาานาน และได้เข้ารับจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมายครบถ้วน ตามกระบวนการจิตบำบัด ปรากฏผลดังต่อไปนี้

## 1. การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

ตารางที่ 1 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ของคะแนนความหมายในชีวิต  
ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนและหลังการทดลอง ด้วยการทดสอบค่าที่

กลุ่ม	ระยะก่อนการทดลอง			ระยะหลังการทดลอง			t-test
	n	$\bar{X}$	S.D	n	$\bar{X}$	S.D	
ทดลอง	12	38.33	3.98	12	74.33	3.82	29.54***
ควบคุม	12	45.17	6.45	12	4.92	6.46	0.233
t-test		2.896*			13.578**		

$P < .01$  ( $_{01}t_{11} = 3.106$ ) ทดสอบ 2 ทาง

\*  $P < .01$  ( $_{01}t_{22} = 2.819$ ) ทดสอบ 2 ทาง

\*\*  $P < .01$  ( $_{01}t_{22} = 2.508$ ) ทดสอบทางเดียว

\*\*\*  $P < .01$  ( $_{01}t_{11} = 2.718$ ) ทดสอบทางเดียว

จากตารางที่ 1 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความหมายในชีวิตใน  
ระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยการทดสอบค่าที่  
สรุปได้ดังนี้

1. ก่อนเข้ารับการทดลอง ค่าเฉลี่ยของคะแนนความหมายในชีวิตของกลุ่มทดลอง และ  
กลุ่มควบคุมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยกลุ่มควบคุมมีคะแนนสูงกว่า
2. หลังเข้ารับการทดลอง ค่าเฉลี่ยของคะแนนความหมายในชีวิตของกลุ่มทดลองสูง  
กว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. หลังเข้ารับการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความหมายในชีวิตสูงกว่า  
ก่อนเข้ารับการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
4. หลังการทดลอง กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความหมายในชีวิตไม่แตกต่าง  
จากก่อนเข้ารับการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีได้ต้องการเน้นหนักไปที่ค่าเฉลี่ยของคะแนนความหมายในชีวิต ในช่วงก่อนการทดลอง เพราะผู้วิจัยเชื่อว่ากลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ที่มีภาวะตนไร้ความหมาย ดังนั้น ผู้วิจัยจึงให้นำหนักไปที่ผลหลังการทดลอง ซึ่งจะเห็นได้ว่ากลุ่มทดลองที่ได้รับจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมายจะมีค่าเฉลี่ยคะแนนความหมายในชีวิตสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย ในขณะที่กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความหมายในชีวิตไม่แตกต่างกัน ทั้งก่อนและหลังการทดลอง ผู้วิจัยพบว่ากระบวนการจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมายที่ผู้วิจัยได้รับนั้นมีผลก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ทำให้ผู้วิจัยเกิดการมองเห็นความหมายในชีวิตเพิ่มขึ้น ส่วนผู้วิจัยที่เป็นกลุ่มควบคุม ซึ่งผู้วิจัยจัดกิจกรรมอย่างอื่นให้เข้าร่วมแทนการเข้ารับจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมายนั้น นอกจากจะไม่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทิศทางที่ทำให้มองเห็นความหมายในชีวิตเพิ่มขึ้นแล้ว จากผลการทดสอบพบว่ามีความแตกต่างจากก่อนการทดลอง เนื่องจากกิจกรรมดังกล่าว เช่น การเรียนภาษาอังกฤษ การดูวิดีโอสารคดี และอื่น ๆ นั้น เป็นเพียงกิจกรรมเพื่อสันทนาการและการผ่อนคลายเท่านั้น แต่ไม่ได้เอื้อให้ผู้ร่วมกิจกรรมสำรวจถึงภาวะตนไร้ความหมายที่ตนเองประสบอยู่ และไม่มีโอกาสค้นหาสิ่งซึ่งเป็นแรงจูงใจ เป็นความหมายในชีวิตที่จะก่อให้เกิดการมองเห็นคุณค่าในชีวิตเพิ่มขึ้นแต่อย่างใด ผู้วิจัยพบว่า ผู้วิจัยที่ประสบกับสถานการณ์ความยากลำบากและประสบการณ์เลวร้ายที่เกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำเล่า โดยที่ไม่ได้รับการบำบัดดูแลอย่างจริงจัง จะมีแนวโน้มที่จะเกิดความเครียด ความท้อแท้ผิดหวัง และขาดแรงจูงใจ ในการค้นหาเป้าหมายของชีวิตได้มากขึ้นเรื่อย ๆ และในระยะยาวผู้วิจัยมักประสบกับปัญหาทางจิตใจร้ายแรง ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมทางลบ เช่น ดิถยาเสพติด ก่ออาชญากรรม หรือต้องเข้ารับการรักษาจากจิตแพทย์

## 2. วิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิเคราะห์เนื้อหา จากการจัดจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย (logotherapy) ให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลองเข้าร่วมเป็นรายบุคคล โดยแต่ละคนได้เข้ารับจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย ทั้งสิ้น 6 ขั้นตอน เป็นเวลาทั้งสิ้น 3 สัปดาห์อย่างต่อเนื่อง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละประมาณ 1 ชั่วโมง 30 นาที ดังนั้น ผู้ที่เข้าร่วมกระบวนการจิตบำบัดแต่ละคนจะใช้เวลาทั้งสิ้น 9 ชั่วโมงโดยประมาณ (ดูตารางแสดงวัน เวลา การเข้ารับจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย ในภาคผนวก) ผลการวิเคราะห์เนื้อหา แสดงการเปลี่ยนแปลงอย่างเป็นขั้นตอนจากภาวะตนไร้ความหมายมาสู่การมีความหมายในชีวิตเพิ่มขึ้น ซึ่งมีลักษณะเฉพาะตามที่ Lantz (1984) เสนอไว้ ดังนี้

## กรณีของ A

### วิเคราะห์ลักษณะปัญหา

A อายุ 41 ปี ชาวกัมพูชา นับถือศาสนาพุทธ การศึกษาสูงสุดจบชั้นมัธยมปลาย แต่งงานเป็นหัวหน้าครอบครัว มีบุตร 1 คน อาชีพเดิมในประเทศกัมพูชา คือ นักธุรกิจ มีปัญหาต้องแบกรับภาระทุกอย่างของครอบครัวไว้เกือบทั้งหมด เนื่องจากภรรยาพูดภาษาไทยได้ไม่ดีนัก A มีความกังวลเกี่ยวกับอนาคตของลูกสูงมาก ประกอบกับภาระหน้าที่ทำให้เกิดความเครียด ความเจ็บป่วยต่าง ๆ ทางร่างกาย ยิ่งทำให้ A กังวลใจกับอนาคตลูกมากยิ่งขึ้น

### กระบวนการจิตบำบัด

ผู้วิจัยเริ่มต้นกระบวนการด้วยการสร้างสัมพันธภาพ จากนั้นใช้คำถามนำเพื่อให้ A ได้มีโอกาสสำรวจภาวะตนไร้ความหมายที่ตนเองเผชิญอยู่ ซึ่งเป็นภาวะที่ก่อให้เกิดความเครียด และความเบื่อหน่ายต่อภาระหน้าที่ที่ต้องทำเพื่อครอบครัวทุก ๆ วัน ซึ่ง Frankl (1970) กล่าวถึง ภาวะตนไร้ความหมายว่าเป็นภาวะที่บุคคลขาดการตระหนักถึงคุณค่าชีวิต ไม่ได้ตระหนักถึงสิ่งที่ตนเองกระทำ จึงเกิดความรู้สึกซ้ำซากจำเจ น่าเบื่อหน่าย

ผู้วิจัยใช้เทคนิคการพูดคุยนำทาง เพื่อกระตุ้นให้ A ตระหนักถึงสิ่งที่ตนเองกระทำว่ามีความหมายต่อเขาอย่างไร ด้วยคำถามว่า "A รู้สึกเบื่อหน่ายกับปัญหาและสภาพที่เป็นอยู่ทุกวันนี้คะ A คิดว่าพอจะมีสักช่วงเวลาหนึ่งมัยที่ A พอจะรู้สึกดี ๆ กับสภาพเหล่านี้ หรือมีอะไรที่ทำให้ A เป็นสุขใจที่ได้ทำสิ่งเหล่านี้บ้างมัยคะ" จากเทคนิคการพูดคุยนำทาง ทำให้ A ได้สัมผัสถึงศักยภาพของตนเอง และรู้ว่าสิ่งใดที่มีความสำคัญและมีความหมายต่อเขามากที่สุด A ค้นพบว่าลูกคือสิ่งที่มีค่าต่อชีวิตเขา การอดทนต่อสภาพเลวร้ายในอดีตและปัจจุบันเป็นการกระทำเพื่อให้ลูกมีอนาคตที่ดี ซึ่งเขาคิดว่าสิ่งที่จะทำให้ลูกมีอนาคตที่ดีได้ คือการที่เขาได้อยู่ข้าง ๆ เป็นกำลัง เป็นที่ปรึกษา ซึ่งแนะนำถูกผิดให้ลูก ซึ่ง A ได้เรียนรู้จากประสบการณ์ความเป็นลูกกำพร้าของตนเองว่าต้องเผชิญกับความทุกข์ยากใจอย่างไร

### สรุป

A สามารถค้นพบว่า การที่ได้ทำทุกอย่างเพื่อลูก แม้จะต้องเผชิญกับสภาพที่ยากลำบากเพียงใดก็เป็นสิ่งที่มีค่า มีความหมายต่อชีวิตเขามาก" ลูกเป็นสิ่งสำคัญกับชีวิตผมมาก ถึงแม้ว่าผมจะต้องลำบากมากกว่านี้ก็ตาม" ภาวะตนไร้ความหมายของ A ลดลงเมื่อ A ตระหนักได้ว่า สภาพที่ยากลำบากนั้นมีความหมายต่อเขามากเพียงใด

## กรณีของ B

### วิเคราะห์ลักษณะปัญหานำ

B อายุ 39 ปี เป็นชาวเมืองนากา ถิ่นสัญชาติอินเดีย นับถือศาสนาพุทธ จบการศึกษาระดับปริญญาตรี สถานภาพปัจจุบันคือโสด B เคยเป็นนักต่อสู้เพื่อประชาธิปไตยจากอดีตมาจนถึงปัจจุบัน และเป็นคนที่มียุทธศาสตร์ทางการเมืองที่อยากจะเห็นการเปลี่ยนแปลงที่ดีเกิดขึ้นในบ้านเกิดเมืองนอนของตนเอง แม้จะต้องออกมาใช้ชีวิตโดดเดี่ยวโดยลำพังก็ตาม แต่การที่ต้องประสบกับสภาพความอ้างว้างโดดเดี่ยว ขาดที่ปรึกษา เป็นระยะเวลาสั้น ๆ ทำให้ B เกิดความอ้างว้าง ท้อแท้ ขาดความกระตือรือร้น จึงต้องประสบกับภาวะตนไร้ความหมาย ซึ่งตนเองไม่เข้าใจว่าเกิดจากสาเหตุอะไร

### กระบวนการจิตบำบัด

ผู้วิจัยให้ B ได้มีโอกาสสำรวจถึงภาวะตนไร้ความหมายและพยายามค้นหาสาเหตุของความรู้สึกดังกล่าว จากที่ B พูดว่า "ชีวิตลำบากมาก จะกินจะอยู่นี่คนเดียวตลอด บางทีรู้สึกว่าจะไม่ยอมทำอะไรเลย บางทีอยู่ในห้องคนเดียวเป็นวัน ๆ ไม่รื้อนอนได้ยังไง ไม่กินอะไรเลยนอนอย่างเดียว" หรือ "บางทีนอนไม่หลับ ไม่รู้ว่าเราอยู่ไปคนเดียวเพื่ออะไรกัน"

B ขาดการตระหนักรู้ถึงความหมาย และคุณค่าของสิ่งที่เขากำลังกระทำอยู่ การเปลี่ยนแปลงทางการเมืองเป็นสิ่งที่ต้องใช้เวลายาวนาน เมื่อ B เกิดภาวะว่างเปล่าในชีวิต ก็ขาดความกระตือรือร้นในการใช้ชีวิตประจำวัน ผู้วิจัยกระตุ้นให้ B ตระหนักถึงสิ่งที่กระทำที่มีความหมายมากเพียงใดด้วยเทคนิคการตั้งคำถามแบบโสเครตีสว่า "มีอะไรที่ทำให้ B สามารถทนกับสภาพเช่นนี้ได้มาเป็นเวลานานอย่างนี้คะ" ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ B ได้ปล่อยความรู้สึก นึกคิด เพื่อติดตามประเด็นสำคัญ โดยเลือกหยิบประเด็นสำคัญจากรื่องราว ซึ่งเป็นมุมมองด้านบวก เพื่อให้ B มองเห็นคุณค่าของตนเองที่ถูกเก็บไว้ในระดับจิตใต้สำนึก เมื่อ B สามารถค้นพบความนัยสำคัญนั้นได้ เขาก็มองเห็นคุณค่าในตนเอง และเห็นความหมายจากการกระทำก่อให้เกิดความรู้สึกกระตือรือร้นที่จะพัฒนาศักยภาพของตนเอง B กล่าวว่า "ผมทำเพื่อ พ่อแม่พี่น้องที่นากาทุก ๆ คน สิ่งที่ผมทำมีความหมายกับคนนากามาก ถ้าวันหนึ่งเราทำสำเร็จ"

### สรุป

B สามารถค้นหาสิ่งที่เป็นความหมายที่แท้จริงของตนเองพบว่า คือการต่อสู้เพื่อพ่อแม่ พี่น้อง และประเทศชาติของตนเอง ความยากลำบากทั้งหลายจึงเป็นสิ่งที่ B มองว่ามีค่ามาก หากเขาสามารถอดทนและทำจนสำเร็จได้ ภาวะตนไร้ความหมายของ B ลดลง เนื่องจาก B มีทำที่ที่กระตือรือร้นที่จะพัฒนาตนเองในเรื่องการศึกษา B บอกว่า "ผมคิดว่าการศึกษาช่วยให้เรากว้างขึ้น คิดอะไรได้มากขึ้นนะ" B มองเห็นความหมายในชีวิตเขาเพิ่มมากขึ้นจากกระบวนการจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย

## กรณีของ C

### วิเคราะห์ลักษณะปัญหานำ

C อายุ 47 ปี เป็นชาวกัมพูชา นับถือศาสนาพุทธ จบการศึกษาระดับมัธยมปลาย เคยประกอบอาชีพนักธุรกิจ C แต่งงานกับภรรยาชาวกัมพูชา มีลูก 3 คน เนื่องจากภูมิลำเนาของ C เป็นนักธุรกิจที่เคยประสบความสำเร็จ มีชีวิตที่สุขสบาย มีเงินใช้จ่ายอย่างไม่ขาดสน ต่อมาเมื่อเหตุการณ์เปลี่ยนไป ทำให้ C เกิดความรู้สึกว่าชีวิตล้มเหลว เกิดความรู้สึกแปลกแยก (alienation) ไม่สัมพันธ์กับโลกรอบ ๆ ตัว ความรู้สึกที่เคยประสบความสำเร็จในอดีต ทำให้ C คิดว่าเขาควรจะทำอะไร ๆ ให้ครอบครัวของตนเองได้มากกว่านี้

### กระบวนการจิตบำบัด

ผู้วิจัยเชื้ออำนาจให้ C ได้สำรวจถึงภาวะตนไร้ความหมายที่ประสบอยู่ผ่านทางประสบการณ์ ความรู้สึกของ C และ C พบว่า "ตอนนี้เหมือนเรือที่อยู่กลางทะเล จะเข้าไปข้างไหนก็ไม่ได้ จะถอยหลังก็ไม่ได้ ลอยอยู่อย่างนั้น จะลมนั้นไหนก็ไม่รู้อีก" ความรู้สึกเช่นนี้ก่อให้เกิดอาการของโรคเครียด ทำให้ C ต้องใช้ยานอนหลับเพื่อให้ลืมความรู้สึกว่าชีวิตไม่มีความหมาย ไม่มีคุณค่าอีกต่อไป ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ C สำรวจสิ่งที่สามารถเป็นความหมายให้ชีวิตได้ โดยการสำรวจผ่านการทำงานเป็นอาสาสมัครในคลินิกซึ่ง C พบว่า ไม่ใช่สิ่งที่เป็นความต้องการที่แท้จริงในชีวิต แต่กลับเป็นงานที่ค้างคาในใจกับแม่ที่ยังคงอยู่ในประเทศของ C ผู้วิจัยใช้เทคนิคการสนทนาแบบโสเครตีสเพื่อกระตุ้นให้ C มองเห็นถึงสิ่งที่เป็นไปได้ในปัจจุบัน มากกว่าครุ่นคิดถึงอดีตที่ผ่านมาแล้ว ด้วยคำถามที่ว่า "ตอนนี้ C ก็รู้ว่า เป็นการยากที่จะกลับไปทำสงฆ์ให้แม่ได้ มีอะไรอีกบ้างมียที่ C จะทำให้แม่แทนสงฆ์ได้" เมื่อ C ค้นพบว่าแท้ที่จริงแล้ว แม่ต้องการเห็น C กลับไปอยู่ด้วยกันอีก มากกว่าต้องการวัตถุ หรือสิ่งของมีค่าอื่น ๆ กระบวนการจิตบำบัดแนวแสวงหาความหมาย ช่วยให้ C ตระหนักถึงสิ่งที่เป็นความหมายที่แท้จริง ที่ซ่อนอยู่เบื้องหลัง ทำให้ C ต้องประสบกับความรู้สึกว่าตนไร้ความหมาย หากไม่สามารถขจัดสิ่งที่ค้างใจอยู่ได้

### สรุป

C มองงานที่ยังทำให้แม่ไม่สำเร็จในขณะนี้ว่าไม่ใช่สิ่งที่เป็นความต้องการของแม่ ไม่ใช่สิ่งที่จะทำให้แม่มีความสุขได้ แต่ C กลับพบว่า การที่เขาจะได้กลับไปพบหน้าแม่อีกครั้งเป็นความหมายที่มีค่าในชีวิตมากกว่า

## กรณีของ D

### วิเคราะห์ลักษณะปัญหา

D อายุ 42 ปี ถือสัญชาติอิรัก นับถือศาสนาอิสลาม จบการศึกษาระดับมัธยมปลาย D เคยช่วยครอบครัวทำธุรกิจซูเปอร์มาร์เก็ตที่ประเทศคูเวต ปัจจุบันแต่งงานกับภรรยาชาวไทยเมื่อปี พ.ศ. 2539 มีบุตรสาว 3 คน อายุ 3, 2 ปี และ 7 เดือน ตามลำดับ เนื่องจาก D เป็นมุสลิมที่เคร่งศาสนา การแต่งกายของ D โดยทั่วไปมักจะแต่งตัวด้วยชุดขาว ยาวคร่อมเท้าใส่หมวก และหน้าตาที่แตกต่างจากคนไทยทั่วไป ทำให้มักจะถูกตรวจสอบจากเจ้าหน้าที่ตำรวจว่าเป็นผู้ที่เข้าเมืองมาอย่างถูกต้องหรือไม่เสมอ ๆ ทำให้ D รู้สึกเครียดและกังวลใจว่าอาจจะถูกจับได้ตลอดเวลา ปัจจุบัน D มีลูกสาวเล็ก ๆ กับหญิงไทยคนหนึ่งถึง 3 คน ทำให้เกิดภาระหน้าที่ในฐานะพ่อ และหัวหน้าครอบครัวมากมาย D ครุ่นคิดถึงแต่การไปตั้งรกรากถิ่นฐานในประเทศที่สาม เพื่อสร้างอนาคตให้ครอบครัว ซึ่งถือเป็นการทำหน้าที่ที่สมบูรณ์ที่สุด

### กระบวนการจิตบำบัด

ผู้วิจัยกล่าวสวัสดิ์ทักทาย และเปิดโอกาสให้ D ได้พูดคุยถึงปัญหาที่พบจากการถูกตรวจสอบโดยเจ้าหน้าที่ การที่ต้องรับภาระเลี้ยงดูลูกทั้งสามด้วยเงินเพียงน้อยนิด ความก้มงกังวลใจเกี่ยวกับอนาคตของลูก เพื่อให้ D ได้ระบายสิ่งที่อัดอั้นอยู่ในใจออกมา และสำรวจถึงภาวะตนไร้ความหมายว่าก่อให้เกิดผลกระทบต่อตัวเขาอย่างไรบ้าง ผู้วิจัยพบว่า D มุ่งหวังไปที่การไปอยู่ประเทศที่สามเพียงอย่างเดียว D กล่าวว่า "ผมคงหมดหนทางแล้วละครับ ชีวิตของผู้ลี้ภัยจะมีอะไรให้เลือกมากไปกว่านี้ ชีวิตมีแค่นี้เอง ผมเบื่อกจริง ๆ เมื่อไรผมจะได้ถูกเรียกไปสัมภาษณ์เสียที" กระบวนการจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย ช่วยให้ D ได้ค้นพบว่า นอกเหนือจากความต้องการไปตั้งถิ่นฐานในประเทศที่สามแล้ว การที่เขาได้มีชีวิตอยู่กับครอบครัวอันเป็นที่รัก เป็นสิ่งที่มีความหมายมากกว่า และเขายังพบว่าตนเองมีทางเลือกอื่น ๆ อีกมากมาย ภายใต้สถานการณ์อันจำกัดเช่นนี้ ผู้วิจัยช่วยสนับสนุนให้ D ค้นหาทางเลือกที่พอจะเป็นไปได้และเหมาะสมมากที่สุด โดยใช้เทคนิคการปรับเปลี่ยนทัศนคติ เพื่อให้มองเห็นสิ่งที่ D ต้องการอย่างแท้จริง ซึ่ง D ก็พบทางเลือกที่เหมาะสมกับตนเอง คือ "ผมจะย้ายไปอยู่ยะลา ที่โน่น คนมุสลิมเยอะกว่า ทุกคนแต่งตัวคล้าย ๆ กัน ภาษารับของผมก็ใช้สอนหนังสือได้ ผมจะได้อยู่กับลูกสาวที่นี่ ผมอยากอยู่กับลูกมากกว่า"

### สรุป

D ประสบกับภาวะตนไร้ความหมายด้วยข้อจำกัดเรื่องสถานะทางกฎหมาย และทางเลือกที่ D คิดว่าเขาไม่มีทางเลือกอื่นใด นอกจากต้องไปประเทศที่สามให้ได้ กระบวนการจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมายช่วยให้ D มองเห็นทางเลือกที่เหมาะสมสำหรับเขาอีกหลายทาง นอกเหนือจากการจำกัดศักยภาพตนเองอยู่กับสิ่งที่ไม่อาจเป็นไปได้ในขณะนี้

## กรณีของ E

### วิเคราะห์ลักษณะปัญหานำ

E อายุ 47 ปี เป็นชาวกัมพูชา นับถือศาสนาพุทธ E เคยเป็นตำรวจที่ประเทศกัมพูชา E แต่งงานกับภรรยาชาวกัมพูชา มีบุตร 2 คน อายุ 20 และ 12 ปี ตามลำดับ E มีน้องสาวและหลานอีก 3 คน ติดตามมาลี้ภัยในประเทศไทยด้วย ปัจจุบัน E เป็นผู้ป่วยโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคเครียด จากแรงกดดันของครอบครัวที่ดำเนินว่า E เป็นผู้นำครอบครัวที่ทำให้ทุกคนต้องประสบกับความยากลำบาก เมื่อ E และครอบครัวต้องตกค้างอยู่ในประเทศไทยเป็นเวลานานหลายปี ยิ่งทำให้ทุกคนในครอบครัวเกิดความเครียด ความสัมพันธ์ในครอบครัวไม่ราบรื่น และ E รู้สึกผิดอยู่ตลอดเวลา

### กระบวนการจิตบำบัด

ผู้วิจัยสังเกตเห็นท่าทางเศร้าสลด และอาการท้อแท้ใจที่ปรากฏทางสีหน้าและแววตาของ E ตลอดเวลา E พยายามดิ้นรนถึงความทุกข์ที่ได้รับจากครอบครัวลูกหลาน ตลอดจนสุขภาพที่ย่ำแย่ ทำให้ขาดกำลังใจที่จะดำเนินชีวิตต่อไป E กล่าวว่า "ผมอยากตายเหลือเกิน ไม่รู้ว่าเมื่อไหร่ผมจะตายเสียที จะได้หมดปัญหาติดค้างกับครอบครัวลูกหลานเสียที" ผู้วิจัยพบว่า E ประสบกับสภาพความว่างเปล่าในชีวิต (Existential Vacuum) เนื่องจาก E ไม่สามารถตระหนักในคุณค่าของการกระทำของตนเองได้ แต่กลับมีทัศนคติที่กลมกลืนไปกับสังคมรอบข้าง ซึ่งเป็นความพยายามที่จะเก็บกดอิสรภาพส่วนตัวของตนเองไว้ กล่าวคือ เมื่อถูกหลานตำหนิ E กลับไม่พบความภาคภูมิใจในการกระทำของตนเอง แต่กลับคล้อยตามคำตำหนิของลูกหลาน และรู้สึกเยาะเย้ยการกระทำของตนเองว่า "โง่เขลา สมควรถูกลูกหลานตำหนิ" เมื่อ E ไม่สามารถค้นพบความหมายจากการกระทำที่ผ่านมาของตนเองได้ ก็ทำให้ E ต้องประสบกับภาวะตนไร้ความหมายจากการตำหนิของคนรอบข้าง ก่อให้เกิดความเครียด น้อยเนื้อต่ำใจ ไม่มีความภาคภูมิใจ ขาดการพัฒนาศักยภาพของตนเอง กระบวนการจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย ช่วยให้ E ได้ตระหนักรู้และมองเห็นคุณค่าของการกระทำว่าเต็มไปด้วยความรับผิดชอบ และความรักความปรารถนาดี เพื่อให้ทุกคนมีอนาคตที่ดี "ผมรู้ว่าการเมืองวุ่นวาย ไม่มีอะไรแน่นอน ไม่รู้ว่าวันไหนพวกเราจะถูกฆ่าตาย ผมเป็นห่วง จึงตัดสินใจพามา หนีมา รู้ว่าต้องลำบาก เพราะเราไม่มีเงินทองมากมาย เรา มาเพื่อหาโอกาสที่ดีกว่า เพื่อรักษาชีวิต เราต้องอดทน" เมื่อ E ตระหนักถึงคุณค่าจากการกระทำของตนเอง กระบวนการจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมายช่วยให้ E ได้รู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง และเปิดโอกาสให้ E แสวงหาความหมายอื่น ๆ จากการดำเนินชีวิตด้วยสภาพอันจำกัดไปด้วยอุปสรรคและความยากลำบาก เช่น การที่ E พูดว่า "ผมมีความสุขที่ได้เห็นเห็ดที่ผมเพาะมันค่อย ๆ ออกขึ้นมา แล้วผมก็เอามาให้ลูกหลานกินกัน มันเป็นฝีมือของผมเอง"

### สรุป

E สามารถตระหนักถึงความหมายจากการกระทำในอดีตของเขาได้ ทำให้เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจ และลดภาวะความรู้สึกตนไร้ความหมายลงได้ มองเห็นอนาคต และเชื่อมั่นในศักยภาพที่มีอยู่ในตัวตนของเขา" ถึงจะฆ่าผมให้ตาย ลูกหลานมันเข้าใจผม รู้ว่าผมหวังดีก็พอ"



## กรณีของ F

### วิเคราะห์ลักษณะปัญหา

F อายุ 49 ปี เป็นชาวจีน เคยนับถือศาสนาพุทธ แต่ปัจจุบันเปลี่ยนไปนับถือศาสนาคริสต์ F จบการศึกษาระดับปริญญาตรี เคยประกอบอาชีพเป็นวิศวกรเคมีในโรงงานที่ประเทศจีน F หย่าขาดจากภรรยาชาวจีน และทิ้งลูกสาวคนเดียวอายุ 17 ปี ไว้ที่ประเทศจีน F คิดว่าสถานการณ์คงไม่เลวร้ายมากนัก และคงใช้เวลาไม่นานที่จะได้ไปตั้งถิ่นฐานในประเทศที่สาม โดย F จะรับลูกสาวไปอยู่ด้วย แต่ปัจจุบัน F ติดค้างอยู่ที่ประเทศไทยเป็นเวลานานกว่า 10 ปี ทำให้เขาเริ่มรู้สึกผิดหวัง และท้อแท้ใจกับการที่จะไม่ได้พบหน้าลูกสาวเสียที ภรรยาของ F แต่งงานใหม่อีกครั้ง ทำให้ F รู้สึกว่าเขาเหลือลูกสาวเพียงคนเดียว ซึ่งขณะนี้ลูกสาวอาจจะไม่เข้าใจ และทิ้งเขาไปในที่สุด

### กระบวนการจิตบำบัด

ผู้วิจัยพบว่า F เป็นคนสุภาพ เงียบขรึม แต่สีหน้าทุกซอกใจตลอดเวลา F มักจะพูดถึงแต่ความรักที่พระเจ้ามอบให้คนทั้งโลก พูดถึงการให้อภัยซึ่งกันและกัน ความรักจะช่วยให้มนุษย์เข้าใจกันและอภัยให้กันและกันได้ F เปลี่ยนศาสนาไปนับถือศาสนาคริสต์ด้วยความเชื่อในพระเจ้า กระบวนการจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมายช่วยให้ F ได้ทดลองสำรวจจิตใจ และสำรวจภาวะตนไร้ความหมายที่เขาารู้สึกว่า "สิ้นหวัง ไม่มีใครรัก" เมื่อ F พูดถึงลูกสาวที่เมืองจีน ผู้วิจัยช่วยส่งเสริมให้ F ตระหนักถึงความรู้สึกที่มีต่อลูกสาว ด้วยคำถาม "ลูกสาวคนนี้เขามีความสำคัญต่อชีวิตของ F อย่างไรบ้างคะ" F ได้มีโอกาสเล่าถึงความทุกข์ในใจที่มีเกี่ยวกับลูกสาว ความรู้สึกผิดที่ทิ้งลูกสาวมาเป็นระยะเวลาาน ๆ ความรู้สึกที่ว่าลูกจะไม่ให้อภัย จะไม่เข้าใจและไม่รัก ทำให้ F รู้สึกกังวลใจ และสิ้นหวัง เขาไม่รู้ว่าจะทำให้ตนเองมีความหวัง มีพลังใจที่จะดำเนินชีวิตอยู่ต่อไป เพื่อให้บรรลุถึงความหมายในชีวิตที่สำคัญของเขา คือ ลูกสาวคนนี้ได้อย่างไร ด้วยข้อจำกัดมากมายที่ทำให้เขาไม่สามารถพูด หรืออธิบายสิ่งที่อยู่ในใจมาเป็นเวลานานกับลูกสาวได้ แต่ F ก็สามารถค้นพบว่า เขายังมีอิสรภาพที่จะเลือกทำบางสิ่งบางอย่างด้วยความภาคภูมิใจให้ลูกรับรู้ถึงความรักที่เขามีต่อลูกในวันข้างหน้าได้อีก

### สรุป

F สามารถค้นพบอิสรภาพในจิตใจ อิสรภาพในการเลือกที่จะคิด จะทำในสิ่งที่เป็นความหมาย เป็นคุณค่าให้กับชีวิต และภาคภูมิใจกับสิ่งที่ตนเองกระทำลงไปในอดีต กล้าที่จะรับผิดชอบต่อการกระทำนั้นอย่างกล้าหาญ ทำให้ F มองชีวิตอย่างมีความหมายเพิ่มมากขึ้น

## กรณีของ G

### วิเคราะห์ลักษณะปัญหาหน้า

G อายุ 51 ปี เป็นชาวเขาเผ่าม้ง ถิ่นสัญชาติลาว นับถือศาสนาพุทธ จบการศึกษาระดับมัธยมต้นที่ประเทศลาว G เคยร่วมเป็นทหารในกลุ่มปฏิวัติของนายพลวังเปา G แต่งงานกับภรรยาคนแรก ซึ่งต่อมาทนชีวิตและความลำบากไม่ไหวจึงฆ่าตัวตายที่ประเทศลาว ต่อมา G แต่งงานใหม่กับภรรยาชาวม้ง มีบุตร 6 คน อายุ 15, 10, 8, 5, 3 และ 1 ขวบ ตามลำดับ G เป็นหัวหน้าครอบครัว มีทำให้อึดแอกรับภาระหน้าที่ความรับผิดชอบทั้งหมดไว้ เนื่องจากโดยสภาพวัฒนธรรมดั้งเดิมของ G นั้น หัวหน้าครอบครัวเป็นผู้แก้ไขปัญหา ช่วยเหลือพี่น้องร่วมหมู่บ้านเดียวกัน แต่สภาพความเป็นอยู่ในเมืองหลวงต่างกับสภาพบนภูเขาที่เคยอยู่ G จึงเกิดความรู้สึกแปลกแยกกับสังคมรอบตัว และมีปัญหาการปรับตัวให้เหมาะสม ปัญหาดังกล่าวก่อให้เกิดความละอายใจ และความเครียด เพราะ G ไม่สามารถกลับไปใช้ชีวิตบนภูเขาอย่างเดิมได้อีกต่อไปแล้ว

### กระบวนการจิตบำบัด

ผู้วิจัยใช้กระบวนการจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมายเพื่อช่วยเหลือ G ให้มองเห็นคุณค่าของปัจจุบัน แม้ว่าปัจจุบัน G จะต้องตกอยู่ในสภาพที่ยากลำบาก และอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ไม่คุ้นเคยก็ตาม แต่กระบวนการจิตบำบัดก็สามารถทำให้ G มองเห็นความยากลำบากในปัจจุบัน เป็นสิ่งที่มีค่า มีความหมาย เนื่องจาก G สามารถรักษาชีวิตของตนเองและครอบครัวมาได้ เป็นสิ่งที่มีค่าความหมายและมีค่ามากกว่าการเผชิญกับความลำบากในปัจจุบัน จากคำถามแบบโสเครตีสที่ว่า "พอมาถึงตอนนี้แล้วละคะ มีอะไรที่เป็นสิ่งดี ๆ เกิดขึ้นกับ G บ้าง" G มีโอกาสสำรวจความรู้สึกของตนเองต่อความหมายในชีวิตที่แท้จริงของเขา และพบว่า "คิดว่าโชคดีที่วันนี้ยังไม่ตาย เมื่อวานผมไม่คิดว่าจะรอดมาได้ถึงวันนี้" และคำพูดที่ว่า "รู้สึกว่ารุ่งนี้ก็ยังมืหวังนะ ขอให้รักษาชีวิตไว้ให้ได้ก็พอ"

กระบวนการจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมายช่วยให้ G ชัดเจนกับคุณค่าของการรักษาชีวิตของตนเองและครอบครัวไว้ให้ได้ และเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจกับความยากลำบากคิดว่า ความยากลำบากเป็นสิ่งที่พอจะทนทานได้ หากว่ายังมีชีวิตรอดอยู่ได้

### สรุป

G สามารถค้นพบความหมายแห่งชีวิตของการรักษาชีวิตให้ได้อยู่พร้อมหน้ากันทั้งครอบครัว G เกิดการมองเห็นความหมายในชีวิต และมองเห็นความยากลำบากเป็นสิ่งท้าทายด้วย ลักษณะเฉพาะของชนชาติของ G ที่จะดื้ออดทนต่อความยากลำบาก เพื่อรักษาเผ่าพันธุ์ และการอยู่ร่วมกันเพื่อสืบทอดวัฒนธรรมให้ลูกหลานต่อไป

## กรณีของ H

### วิเคราะห์ลักษณะปัญหา

H อายุ 34 ปี เป็นชาวเวียดนาม นับถือศาสนาพุทธ จบชั้นประถมที่กรุงฮานอย เคยติดคุกตั้งแต่อายุ 10 ปี ใช้เวลาอยู่ในคุก 7 ปี เคยรับจ้างทั่วไปในกรุงฮานอย H มีพี่สาว 1 คน แต่พลัดพรากจากกันไปในช่วงหนีออกจากประเทศเพื่อลี้ภัย ปัจจุบัน H ใช้ชีวิตครอบครัวกับหญิงไทย มีบุตรสาว 1 คน อายุ 1 ขวบ เนื่องจาก H ประสบกับเหตุการณ์เลวร้ายมาตั้งแต่อายุเพียง 10 ปี การพลัดพรากจากครอบครัว ความสูญเสียทรัพย์สิน บ้านช่อง ความยากลำบากจากการใช้ชีวิตอย่างไม่ถูกกฎหมาย การถูกจับกุมจากเจ้าหน้าที่หลาย ๆ ครั้ง การคาดหวังกับอนาคต และโชคชะตา ทำให้ H ไม่รู้ว่าเขาจะมีชีวิตอยู่เพื่ออะไร

### กระบวนการจิตบำบัด

ผู้วิจัยพบกับ H ในขณะที่ H หมดหวังและท้อแท้กับชีวิตของตนเอง H ใช้ชีวิตโดยลำพังจากเด็กจนโตเป็นผู้ใหญ่ ผ่านประสบการณ์เลวร้ายมากมาย เกือบจะเอาชีวิตไม่รอด และแม้ในปัจจุบัน H มีลูกสาวที่เกิดจากหญิงไทย ก็ยังทำให้ H กังวลใจว่าจะไม่สามารถเลี้ยงดูลูกสาวได้ดีเท่าที่ตั้งใจไว้ กระบวนการจิตบำบัดเริ่มต้นด้วยการมองประสบการณ์ที่ผ่านมา เพื่อค้นหาสิ่งที่มีคุณค่าท่ามกลางความโหดร้าย เพื่อเป็นพลังใจให้ H ได้สำรวจถึงสภาพในปัจจุบันว่ายังคงมีสิ่งดี ๆ เกิดขึ้นในความยากลำบากของเขา เพียงแต่เขาต้องใช้ศักยภาพที่มีอยู่ค้นหาให้พบ เพื่อการดำเนินชีวิตอย่างมีศักดิ์ศรี และภาคภูมิใจ ตลอดจนมีกำลังใจที่จะเผชิญความทุกข์อย่างมีความหมาย ด้วยเทคนิคการสนทนาแบบไฮครีติสที่ว่า "ชีวิตในคุกตอนนั้นเป็นประสบการณ์ชีวิตที่โหดร้ายมากนะคะ มีคนตายมากมาย แต่ H ก็สามารถผ่านประสบการณ์เลวร้ายนั้นมาได้ มีอะไรที่มีความหมายกับ H เกิดขึ้นในตอนนั้นบ้างมั๊ยคะ" กระบวนการจิตบำบัดช่วยให้ H หวนนึกถึงสิ่งที่มีความหมาย และเป็นสิ่งที่มีคุณค่าต่อชีวิตของ H เกิดขึ้นมากมาย เช่นที่ H เล่าว่า "มีลุงแก่ ๆ หลายคนในคุก มีน้ำใจ แอบแบ่งข้าวเป็นก้อน ๆ ให้กิน และบอกว่า แกแก่มากแล้วคงต้องตายในคุก แต่ผมยังอายุน้อย ต้องมีชีวิตไปอีกนาน บางทีเขาก็แอบสอนหนังสือให้ผม เวลาไปอาบน้ำรวม ๆ กัน" H มองเห็นสิ่งที่เป็นความหมายกับชีวิตของเขาเกิดขึ้นในขณะที่ชีวิตอยู่ในสภาพสุดขีดของความยากลำบาก ทำให้ H เริ่มตระหนักถึงความยากลำบากที่เผชิญในปัจจุบัน และมองเห็นว่า "ลูกเป็นสิ่งที่มีความหมายต่อผมมาก ทุกวันนี้ผมยอมลำบาก ทำงานหนัก แต่พอได้เงินมาผมรีบเอาไปซื้อนม แล้วรีบกลับบ้านไปหาลูก ผมมีความสุขที่มีลูกและได้ลำบากเพื่อลูก"

### สรุป

H ค้นพบสิ่งที่เป็นความหมายต่อเขาในทุก ๆ ช่วงจังหวะของชีวิต ความหมายในชีวิตของเขาเปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา แต่เป็นสิ่งที่มีความสำคัญที่ทำให้เขาดำเนินชีวิตไปได้อย่างมีกำลังใจ และมองเห็นความหมายในชีวิตเพิ่มขึ้น แม้จะประสบกับความยากลำบากเพียงใดก็ตาม

## กรณีของ I

### วิเคราะห์ลักษณะปัญหา

I อายุ 39 ปี เป็นชาวจีน นับถือศาสนาพุทธ I กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี สาขาคนกรรมอาหาร ขณะลี้ภัยออกจากประเทศ I เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 2 เมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ จัตุรัสเทียนอันเหมินในประเทศจีน ทำให้ I ซึ่งเป็นนักศึกษามีอุดมการณ์ทางการเมือง แต่ชีวิตต้อง ผกผันทำให้ต้องมาอยู่ในสภาพแวดล้อมของชุมชนที่มีความเป็นอยู่ที่ไม่น่าพอใจ เพราะไม่สามารถจัดหาที่ที่ดีกว่าให้ตนเองได้ ทำให้ I ต้องอยู่ร่วมกับคนไทยที่มีความคิดเห็นแตกต่างกัน บางครั้งเกิดการเข้าใจผิด มีการกระทบกระทั่งกันบ่อยครั้ง นอกจากนี้ปัญหาการหางานที่ดีให้ตนเองก็เป็นการยาก เนื่องจากสภาพทางกฎหมายที่มีข้อจำกัด ทำให้ I ซึ่งเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัย มองว่าชีวิตไร้ค่า ไม่มีความหมาย เพราะไม่สามารถทำให้ตนเองมีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นได้ ขาดโอกาสที่จะพัฒนาตนเอง

### กระบวนการจิตบำบัด

I ใช้ชีวิตอยู่ในเมืองไทยมาเป็นเวลามากกว่า 10 ปีแล้ว แต่ระยะเวลาที่ยาวนานก็ไม่ได้ทำให้ I มีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นกว่าเดิม I ต้องรับจ้างทำงานในร้านอาหารได้เงินเดือนเพียงเล็กน้อย แต่ต้องทำงานหนักมากกว่าคนอื่น ๆ I คิดว่าตนเองมีฝีมือในการทำอาหารมากพอที่จะเป็นเจ้าของร้านอาหารได้มากกว่าเป็นลูกจ้าง แต่ความคิดของเขาก็ไม่เคยประสบผลสำเร็จ เนื่องจากสภาพทางกฎหมาย และสภาพทางการเงินที่จำกัด I พูดว่า "เราไม่สามารถคิดอย่างคนทั่ว ๆ ไป เขาคิดได้ มือเรามันสั้นไปไม่เหมือนคนอื่น บางทีผมก็ร้องไห้ เพราะเหนื่อยใจ"

กระบวนการจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย ช่วยให้ I พบว่า ตนเองติดอยู่กับสถานการณ์อันจำกัด เป็นเสมือนติดอยู่กับกับดักของชีวิต ทำให้เขามองไม่เห็นอิสรภาพในจิตใจของเขาว่า เขามีศักยภาพที่จะเลือกให้ชีวิตดำเนินไปตามวิถีทางที่เขาต้องการได้ แม้ในสภาพที่ I คิดว่าเขาหมดหวังแล้วก็ตาม ผู้วิจัยส่งเสริมให้ I มองหาสิ่งที่เป็นกำลังใจให้เขาในยามที่เขาสิ้นหวังกับชีวิตเช่นในปัจจุบันนี้ I พบว่า เขายังมีพ่อที่ตามเขามาและมีแฟนคนไทยที่ไม่เคยคิดรังเกียจถึงสถานะความเป็นอยู่ในปัจจุบันของเขาเลย I เริ่มคิดถึงอนาคต เมื่อคิดว่ามีพลังใจให้มองหาทางเลือกที่เหมาะสมกว่าการเป็นเจ้าของกิจการร้านอาหารเพียงอย่างเดียว นอกจากนี้ยังค้นพบว่าท่ามกลางโอกาสอันจำกัด I ก็ยังมีหน่วยงานให้ความช่วยเหลือแก่เขามาเป็นเวลายาวนานเช่นกัน มิเช่นนั้นชีวิตที่ต้องลี้ภัยของเขาคงยากลำบากมากกว่านี้

### สรุป

I ประสบกับภาวะตนไร้ความหมายจากการติดอยู่ในกับดักของชีวิต เขามุ่งหวังอยู่กับสิ่งที่เป็นไปได้ยากในสภาพการณ์ของชีวิตในปัจจุบัน แต่กระบวนการจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย ช่วยให้เขาตระหนักถึงพลังใจที่จะเป็นแรงจูงใจให้แสวงหาทางเลือก เพื่อชีวิตที่มีความหมายมากขึ้นต่อไป

## กรณีของ J

### วิเคราะห์ลักษณะปัญหาหน้า

J อายุ 39 ปี เป็นชาวจีน นับถือศาสนาพุทธ เคยเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีในประเทศจีน ออกจากประเทศจีนด้วยปัญหาเหตุการณ์ที่จัตุรัสเทียนอันเหมิน ปัจจุบันยังเป็นโสด แต่ J ประสบปัญหาการทำงานที่ต้องหลบ ๆ ซ่อน ๆ แม้งานเป็นไกด์พานักท่องเที่ยวไปเที่ยวตามที่ต่าง ๆ จะเป็นงานที่เขาชอบ และสามารถทำเงินมากมายให้แก่เขาได้ แต่สภาพการเป็นผู้ลี้ภัยที่ไม่สามารถทำงานได้อย่างถูกต้อง ตามกฎหมาย ทำให้เขาถูกจับหลายครั้ง และทุกครั้ง J ต้องใช้เงินมากมายที่เขาสะสมไว้มาแลกกับอิสรภาพของตนเอง ปัจจุบัน J รู้สึกท้อแท้กับสภาพของตนเองที่เกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำเล่า ความหวังที่จะสร้างอนาคต สร้างครอบครัวเช่นเดียวกับคนทั่วไปก็แทบจะหมดโอกาส J เคยกินยาเพื่อฆ่าตัวตาย เพราะไม่สามารถทนกับสภาพความลำบากของตนเองได้

### กระบวนการจิตบำบัด

ผู้วิจัยพบว่าสิ่งที่เป็นความหมายในชีวิตของ J คือ พ่อแม่และการที่เขาจะได้สร้างครอบครัวของตนเองขึ้นมา เมื่อทุกสิ่งทุกอย่างไม่เป็นไปได้อย่างที่ J ประารถนา กล่าวคือ พ่อแม่เสียชีวิตไปในขณะที่ชีวิตเขายังยากลำบาก ไม่สามารถตอบแทนบุญคุณพ่อแม่ได้ ประกอบกับ ความหวังที่จะสร้างครอบครัวก็ไม่เกิดขึ้น ทำให้ J เกิดภาวะตนไร้ความหมายขึ้นในจิตใจ เขาเชื่อว่าเมื่อไม่มีพ่อแม่ ไม่มีอนาคต ก็ไม่รู้ว่าจะมีชีวิตอยู่เพื่ออะไร ไม่รู้ว่าจะต่อสู้ไปทำไม สภาพเลวร้ายซ้ำแล้วซ้ำเล่าทำให้ J พูดว่า "คนเราไม่มีครอบครัว อนาคตมันไม่มี ก็ไม่มีเป้าหมาย ไม่มีอนาคต เราก็มืด ๆ ไม่รู้จะทำยังไง ทุกคนอยากมีอิสระ ตอนนี้ก็สู้เสียประจะเซ้" J คิดว่าชีวิตถูกกำหนดโดยโชคชะตา หรือสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัวเขา J ไม่ตระหนักว่าเขาสามารถกำหนดชีวิตตนเองได้ กระบวนการจิตบำบัดช่วยให้ J มองเห็นถึงศักยภาพและความสามารถในการทำงานของเขา และทำให้ J ตระหนักว่าการบรรลุถึงเป้าหมายในชีวิต เพื่อการสร้างครอบครัวของเขานั้น J จะต้องทำอย่างไรบ้าง เพื่อพัฒนาศักยภาพของตนเอง และ J ก็ค้นพบว่า "อย่างน้อยมีชีวิต มีวิชาติดตัว เราพูดจีนได้ ไทยก็ได้ อังกฤษก็ได้ ชีวิตก็มีความหวัง มีประโยชน์"

### สรุป

J สามารถค้นพบได้จากการเข้าร่วมกระบวนการจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมายว่า เขาภาคภูมิใจในความยากลำบากที่เขาเผชิญมาเป็นเวลานานอย่างไรบ้าง รู้สึกว่าตนเองยังโชคดีที่มาลี้ภัยอยู่ในประเทศไทย แม้จะพบกับความยากลำบาก แต่ก็พบว่ายังมีสิ่งดี ๆ คนดี ๆ มีน้ำใจเข้ามาในชีวิตเสมอ ๆ ช่วยให้มีกำลังใจต่อสู้ต่อไป เพื่อให้บรรลุถึงความหมายในชีวิตที่แท้จริงต่อไป

## กรณีของ K

### วิเคราะห์ลักษณะปัญหา

K อายุ 37 ปี เป็นชาวจีน นับถือศาสนาพุทธ ขณะลี้ภัยออกจากประเทศจีนด้วยปัญหาเหตุการณ์ปฏิวัติของนักศึกษาที่จัตุรัสเทียนอันเหมิน K ยังเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 3 ปัจจุบัน K ใช้ชีวิตครอบครัวกับหญิงไทยซึ่งทำการค้าขายร่วมกับครอบครัว แต่ K เป็นผู้ลี้ภัยประสบปัญหาความรู้สึกว่าชีวิตยังไม่มี ความมั่นคง แน่นนอน แม้ว่าเขาพยายามจะมองชีวิตในด้านบวกเพียงใดก็ตาม แต่ความรู้สึกว่าชีวิตไม่มั่นคงทั้งทางด้านการงาน สถานภาพ และคนรัก ก็ทำให้ K ขาดแรงผลักดันให้ชีวิตก้าวไปข้างหน้า ขณะเดียวกัน K ก็หวังว่าจะได้ใช้ชีวิตที่ประเทศไทยอย่างถูกต้องตามกฎหมาย ซึ่งเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ยากในสภาพปัจจุบัน

### กระบวนการจิตบำบัด

ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ K สำรวจชีวิตของตนเอง โดยสำรวจผ่านความคิด ความรู้สึก และประสบการณ์ในอดีตที่ผ่านมา โดยใช้คำถามแบบนำทาง คือ "ประสบการณ์ความยากลำบากที่ผ่านมา สอนอะไรให้ชีวิตของ K บ้างคะ" K มีโอกาสนึกทบทวนถึงชีวิตที่ผ่านมา การลี้ภัยที่ยาวนาน ผ่านป่า ผ่านภูเขา ไม่มีข้าวกิน ไม่ได้อาบน้ำ ไม่มีเสื้อผ้าจะเปลี่ยน K คิดว่าเป็นประสบการณ์ที่ยิ่งใหญ่ในชีวิต และ "ตอนนี้ไม่มีอะไรจะมากกว่าคราวนั้นแล้ว" กระบวนการจิตบำบัดช่วยให้ K ได้สำรวจชีวิตในปัจจุบันของเขามองว่ามีอะไร มีใครที่มีความหมายต่อชีวิตของเขาในขณะนี้บ้าง และทำอย่างไร K จึงจะพัฒนาศักยภาพที่มีอยู่ของตนเองภายใต้สถานการณ์ที่ยากจะเปลี่ยนแปลงเช่นนี้ได้ ผู้วิจัยให้ข้อมูลด้านกฎหมายเพื่อให้ K ใช้ประกอบการพิจารณาหาทางเลือกอื่น ๆ ให้ชีวิตของเขา K สามารถสำรวจตนเองและพบว่า "ตัวเองตอนนี้ก็ยังไม่ทำอะไร ตอนนี้นานเราบางที่ก็เปลี่ยนไปเปลี่ยนมาไม่แน่นอน" ด้วยคำถามที่ใช้เทคนิคการพูดคุยนำทาง คือ "ความมั่นคงแน่นอนในชีวิตของ K ละคะ คิดว่าจะสร้างขึ้นมามีได้อย่างไร" K สามารถค้นพบได้ว่า ท่ามกลางความไม่แน่นอนมั่นคงของชีวิต แต่อิสระภาพในจิตใจของเขาบอกว่า "ตอนนี้ยังไม่มีโอกาสของเราที่จะอยู่ในประเทศไทย แต่เราก็คงรู้สึกได้ว่าในใจเราก็คงเป็นคนไทย เรานับถือศาสนาพุทธเหมือนกัน"

### สรุป

K ประสบกับภาวะตนไร้ความหมายจากความรู้สึกว่าชีวิตไม่มั่นคงแน่นอน เขาพบว่าในสถานการณ์เช่นนี้ เขาไม่สามารถจะเปลี่ยนแปลงอะไรได้ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องหน้าที่การงานหรือผลของกฎหมายที่จะทำให้เขากลายเป็นคนไทย อยู่ในประเทศไทยได้อย่างถูกต้องตามกฎหมาย แต่ K ก็พบว่า เขายังมีอิสระภาพทางความคิด ความรู้สึกที่จะรู้สึกในใจได้ว่าเขาก็เป็นคนไทยเหมือนกัน อิสระภาพทางความคิดช่วยให้ K ดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างกลมกลืนสัมพันธ์กัน และไม่ก่อให้เกิดความแปลกแยก

## กรณีของ L

### วิเคราะห์ลักษณะปัญหา

L อายุ 45 ปี เป็นชาวกัมพูชา นับถือศาสนาพุทธ จบการศึกษาระดับมัธยมปลาย L แต่งงานที่ประเทศกัมพูชา มีลูก 4 คน อายุ 19, 16, 14 และ 7 ปี ตามลำดับ L เคยเป็นทหารและเป็นสมาชิกพรรคการเมืองในประเทศกัมพูชา แต่เหตุการณ์เปลี่ยนแปลงไปทำให้ต้องมีวิถีชีวิตที่ยากลำบากขึ้น เมื่อต้องลี้ภัยออกจากประเทศตนเอง L ต้องพิการจากการสู้รบในอดีต และฝังใจกับผู้นำที่ทอดทิ้งและปล่อยให้ L และครอบครัวต้องลำบาก L คิดว่าชีวิตล้มเหลวเพราะตัดสินใจผิดที่เชื่อผู้นำ

### กระบวนการจิตบำบัด

ผู้วิจัยใช้กระบวนการจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย เพื่อช่วยเอื้ออำนวยให้ L เปลี่ยนแปลงทัศนคติในด้านลบจากอดีตที่ผ่านมาที่ทำให้เขารู้สึกโกรธแค้น ผิดหวัง และไม่สามารถค้นหาคุณค่าที่เกิดจากการกระทำของตนเองได้ L มองว่าตนเองเป็นเหยื่อของโชคชะตา และมองว่าตนเองตกอยู่ในสภาพที่ไม่ต้องการ L จดจ่อกับปัญหาของตนเองมากเกินไป ขาดการตระหนักถึงสิ่งที่มีคุณค่าแก่ชีวิตในปัจจุบัน L พูดว่า "ในประเทศไทยนี้คิดว่า เราไม่มีสิทธิจะทำได้ เสรีภาพมันจำกัด" ผู้วิจัยใช้คำถามเพื่อช่วย L ให้สำรวจว่า "เสรีภาพจำกัดความคิดเราด้วยหรือคะ" เมื่อ L หยุดหมกมุ่นถึงอดีตที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้แล้ว แต่เริ่มต้นสำรวจความเป็นไปได้ในปัจจุบันว่าสิ่งใดที่เป็นความต้องการของชีวิตที่แท้จริง L พบว่า "เราต้องช่วยตัวเองนะ อนาคตไม่รู้จะเป็นอย่างไรต่อไปอาจจะทำงานแบบประสานงาน คุยกัน อนาคตจะเล่นการเมือง" เมื่อ L สามารถปรับเปลี่ยนทัศนคติในด้านลบจากประสบการณ์ในอดีตได้ ทำให้เขามองเห็นด้านบวกจากประสบการณ์ที่ผ่านมาว่า "ได้บทเรียน ได้ประสบการณ์ ถ้าทำเหมือนเขานี้เรามีแต่แพ้กับแพ้ย่อมต่อไปเรารู้ว่าจะพบกับลูกน้องยังไง ได้ความคิดจากการทำงานตรงนั้น เราจะไม่เสียใจกับผู้นำและกับอะไรที่ผ่านมา เราดีใหม่"

### สรุป

กระบวนการจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย ช่วยปรับเปลี่ยนทัศนคติด้านลบจากประสบการณ์ในอดีตให้ L สามารถค้นหา สิ่งดี ๆ จากการกระทำและประสบการณ์ของตนได้ เป็นการลดภาวะตนไร้ความหมายที่ L หมกมุ่นอยู่กับการเชื่อผู้นำ และการตัดสินใจผิดพลาดในอดีต L สามารถค้นพบความหมาย และความต้องการในชีวิตของเขาได้ เมื่อสิ้นสุดกระบวนการ

ผลการวิเคราะห์เนื้อหา จากกระบวนการจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมายที่ได้จากกลุ่มทดลอง พบว่า เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ เนื่องจากผู้ที่เข้าร่วมกระบวนการจิตบำบัดมีโอกาที่จะสำรวจภาวะตนไร้ความหมายที่เกิดขึ้นกับตนเอง และสามารถค้นพบความหมายชีวิตจากประสบการณ์ ความยากลำบาก ความทุกข์ ซึ่งแม้ว่าการค้นพบความหมายชีวิตจากความทุกข์นี้อาจไม่ได้ช่วยให้ผู้เข้าร่วมกระบวนการทุกคนแก้ไขเปลี่ยนแปลงสาเหตุหรือสถานการณ์ได้ แต่จะช่วยให้ผู้เข้าร่วมกระบวนการได้ยอมรับความจริงและประคองจิตให้เผชิญหน้ากับสถานการณ์นั้นอย่างกล้าหาญ และเกิดความภาคภูมิใจ สามารถตระหนักได้ว่า ภายในความทุกข์นั้นยังมีโอกาสแห่งความหวัง ความสำเร็จมากมายแฝงอยู่ ดังที่ Frankl (1969) กล่าวว่า เมื่อผู้ใดรู้ว่าเขาจำต้องรับความทุกข์ทรมาน เขาก็จะยอมรับความทุกข์นั้นราวกับเป็นหน้าที่เฉพาะตัวเขา ไม่มีใครแบกรับแทนเขาได้ และนี่เป็นสิ่งที่พิสูจน์ให้เห็นว่า มนุษย์สามารถทะยานขึ้นเหนือชะตากรรมของตนเองได้

ดังนั้น จิตบำบัดแบบแสวงหาความหมายจึงเปิดโอกาสให้มนุษย์สามารถดำรงชีวิตอยู่ต่อไปได้ แต่มนุษย์ก็ต้องอาศัยการแสวงหาความหมายในชีวิตในความทุกข์ ซึ่งสภาพการณ์ที่ยากลำบากที่สุดจะเปิดโอกาสให้มนุษย์ได้เติมเต็มความหมายชีวิตให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น เช่นเดียวกับผู้เข้าร่วมจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย ที่มีโอกาสแสวงหาความหมายและลึกซึ้งกับชีวิตจากความทุกข์ ความยากลำบาก และสถานการณ์เลวร้ายที่ต้องเผชิญอยู่นั่นเอง