

เมื่อ พูดถึง “ความตาย” คนส่วนใหญ่อาจจะยังรู้สึกว่าเป็นเรื่องอับมงคล จึงหลีกเลี่ยงที่จะกล่าวถึงหรือนำมาพูดคุยกัน

ในขณะที่วงสนทนาของแพทย์ที่ดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายกลับมีความเห็นว่า “หากใครที่ได้ออกคิด ลองคุยถึงความตาย และมีการวางแผนชีวิตในช่วงวาระสุดท้ายได้ดี ก็มีโอกาสนั้นๆ นั้นจะสามารถจากโลกนี้ไปได้อย่างสงบ”

เอกภพ ลิขิตวรรณธนะ ผู้จัดการโครงการความตายพูดได้ เครือข่ายพุทธิกาให้คำแนะนำถึงวิธีการพูดคุยเรื่องความตายไว้ 9 ข้อดังต่อไปนี้

1. **ปรับเปลี่ยนทัศนคติวิธีพูดถึงความตายนั้น** ก่อนอื่นผู้พูดจะต้องปรับเปลี่ยนทัศนคติเสียก่อน อย่าเพิ่งกลัวที่จะพูดเรื่องนี้ เพราะความเกร็ง ความกลัว จะทำให้คนพูด หรือขณะพูด มีรังสีหรือบรรยากาศแปลกๆ และเครียดจนเกินไป

“ผู้พูดจะต้องรู้สึกว่าการกำลังพูดเรื่องธรรมดาของชีวิต ไม่ใช่เรื่องอับมงคล จะช่วยให้บรรยากาศเป็นไปได้อย่างดี ผ่อนคลายมากขึ้น ในขณะที่ผู้ฟังเองก็อาจจะอยากคุยเรื่องนี้กับเราอยู่แล้วก็ได้ แต่อาจจะเกร็ง และไม่รู้ว่าจะเริ่มต้นพูดอย่างไรก่อนดี โดยเฉพาะใน

เราไม่กล้าเปิดใจ เพราะกลัวว่ารับมือกับความรู้สึกสะท้อนใจไม่ได้ ก็ให้ “ตั้งสติ” ว่ามันอาจจะเกิดเหตุแบบนี้ได้ทุกเมื่อให้เตรียมใจรับมือยอมรับว่ามันกำลังจะเกิดขึ้น โดยไม่เร่งรัดให้หยุดยั้งอารมณ์เร่วจนเกินไป

ไป ไม่คิดว่าว่ากล่าวว่ายำร้องให้ หรือบอกว่ามันไม่มีดี แม้กระทั่งถ้าจะมีจังหวะที่เงียบบ้างก็ไม่เป็นไร ปล่อยให้จังหวะนี้เกิดขึ้นได้ บางทีเราสามารถใช้องค์ประกอบหรือว่าจับมือ ให้การสัมผัสให้ความเชื่อมั่นว่าเราจะอยู่เคียงข้างกัน และดูแลกันไปจนตลอดรอดฝั่ง นี่ก็เป็นวิธีการรับมือกับอารมณ์เหล่านี้ด้วยเหมือนกัน



9 วิธีพูดถึง 'ความตาย' ให้ธรรมดา

1. **ผู้สูงอายุ อาจจะคิดถึงเรื่องนี้บ่อยแล้ว** คุณเอกภพอธิบาย
2. **ใช้บรรยากาศ และสถานการณ์แวดล้อม** ยกตัวอย่างเช่น ตอนที่ไปร่วมงานศพ หรืองานรวมญาติ ทำบุญกระดูก เป็นต้น โดยวิเคราะห์จากสถานการณ์ว่าพอจะเอื้อให้เราพูดคุยถึงเรื่องความตายได้หรือไม่ หรือแม้แต่การไปเยี่ยมญาติมิตรในโรงพยาบาล ถือเป็นบรรยากาศที่พอจะทำให้เราเปิดประเด็นพูดคุยเรื่องนี้ได้ และการพูดเรื่องความตายก็น่าจะง่ายขึ้น
3. **ตั้งประเด็นคำถาม** คุณเอกภพอธิบายคำว่า พอมีจังหวะก็อาศัยจังหวะเหล่านี้ใช้คำถามที่เป็นประเด็นสนทนาเรื่องความตาย เช่น ถ้าเป็นงานศพที่อาจจะถามว่า “คุณรู้จักคนที่ตายไหม? เขาตายยังไง? การตายของเขาเป็นยังไง? ถ้าเป็นงานศพเราละ จะจัดงานแบบไหน?” หรือถ้าเป็นงานรวมญาติก็อาจจะพูดถึงบรรพบุรุษสมัยที่มีชีวิตอยู่ว่า “ท่านดูแลสุขภาพยังไง? ท่านเสียชีวิตอย่างไร?” ซึ่งก็มีหลายคำถามที่สามารถพูดคุยเปิดประเด็นพูดคุยกันได้
4. **เป็นผู้ฟังที่ดี** ที่นี้พอถามแล้ว เราก็ต้องเป็นผู้ฟังที่ดีด้วย ซึ่งการตั้งใจฟัง มีสติ ก็เป็นการเปิดโอกาสให้คนที่เรารู้อยู่ด้วย ได้พูดคุยได้แสดงความคิดเห็นออกมาตามที่เขาได้คิดอย่างเป็นอิสระทำให้การพูดคุยไหลลื่น คุยกันได้มากขึ้น
5. **ยอมรับและตั้งสติ** เราอาจจะกลัวว่าคนที่เรารู้อยู่ด้วยนั้นอาจรู้สึกเป็นกังวล เศร้าเสียใจ หรือร้องไห้ แต่ความกังวลเหล่านี้ก็จะทำให้

6. **ส่งสัญญาณเตือน** บางทีเราจำเป็นต้องพูดเรื่องเหล่านี้ เพราะอาจจะต้องบอกข่าวร้าย หรือต้องตัดสินใจเรื่องสำคัญ ดังนั้นก่อนจะพูด ต้องส่งคำเตือนก่อนว่าเราจะพูดเรื่องสำคัญ เช่น **นัดหมายว่าจะคุยเรื่องสำคัญ** บอกด้วยน้ำเสียงที่จริงจังแตกต่างออกไปว่าจะคุยเรื่องความเป็นความตาย หรือเรื่องที่จริงจังในชีวิต และนัดหมายเวลา สถานที่ส่งสัญญาณให้คนที่เรายกจะคุยด้วยให้เขาตั้งใจเอาไว้
7. **ใช้เกมเดาใจ** ผู้พูดสามารถชวนคุยโดยการเล่นเกมเดาใจ โดยการตั้งคำถามว่า ถ้าเกิดสถานการณ์แบบนี้ คุณจะทำอย่างไรบ้าง เช่น ถ้าวันหนึ่งพบว่าฉันนอนอึด หลับตาและหยุดหายใจไปแล้วตัวยังอุ่นอยู่ ให้ลองเดาใจว่าฉันอยากไปโรงพยาบาลใหม่ การบอกความต้องการว่าในสถานการณ์วิกฤติต่าง ๆ แต่ละคนต้องการอะไร ถึงแม้จะเดาผิด เดาถูกก็ไม่เป็นไรอย่างน้อยก็ได้คุยกัน ทำความเข้าใจกัน
8. **เขียน Living Will** หนังสือแสดงเจตนาเลือกวิธีการรักษาในช่วงระยะท้ายของชีวิต ซึ่งสามารถใช้แบบฟอร์มของสำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (สช.) ก็ได้ หรือเขียนเองตามแนวคำถามก็ได้
9. **ใช้สื่อหรือเครื่องมืออื่น ๆ** อาจจะเป็นการดูหนังที่มีประเด็น

เกี่ยวข้องกับเหล่านี้ หรือว่าอ่านหนังสือที่เกี่ยวกับชีวิตและความตาย
ซึ่งปัจจุบันมีตัวเลือกเพิ่มขึ้นมากมาย

เมื่อทุกคนสามารถพูดคุยและยอมรับได้ว่าความตายเป็นเรื่องธรรมดาของชีวิต เมื่อเจอวิกฤติ เช่น ข่าวร้ายหรืออาจจะต้องเลือกวิธีการรักษา คนเหล่านั้นจะตั้งสติได้เร็ว รวมไปถึงมีวิธีการรักษา วิธีการปฏิบัติต่อผู้ป่วยอย่างมีสติ และนำมาสู่การตัดสินใจที่มั่นคง เหมาะกับผู้ป่วย ไม่ตื่นตระหนกตกใจ และรับมือสถานการณ์ได้ดีขึ้น.

ข้อมูลจาก www.thaihealth.or.th