

จากความวุ่นวายใจที่โพร่งเบา: ถอดบทเรียนสติบำบัดกลุ่ม (MBTC)

ในชีวิตประจำวันที่เราเต็มไปด้วยภาระหน้าที่ ความเร่งรีบของงาน และความสัมพันธ์อันซับซ้อน หลายคนอาจกำลังเผชิญกับความเครียด ความกังวล และความวุ่นวายใจโดยไม่รู้ตัว บ่อยครั้งที่เราพยายามดิ้นรนแก้ไขปัญหากลางๆ แต่กลับลืมหันกลับมาดูแลจิตใจของตนเอง คำถามสำคัญคือ “เราจะสามารถเปลี่ยนความวุ่นวายใจเหล่านั้น ให้กลายเป็นความเข้าใจอันโพร่งเบาในการดำเนินชีวิตได้อย่างไร”

บทเรียนอันทรงคุณค่านี้ นำมาจากเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้กิจกรรม KM สติบำบัด เมื่อวันที่ 26 ตุลาคม 2569 ซึ่งถอดบทเรียนจากประสบการณ์ของ **คุณพงษ์ธนา กลีบบัวบาน** นักศึกษาปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยรามคำแหง ในการทำสติบำบัดแบบกลุ่ม (Mindfulness-Based Therapy and Counseling: MBTC) จำนวน 8 ครั้ง ในรูปแบบออนไลน์

เทคนิคสำคัญของการดำเนินกระบวนการของ **คุณพงษ์ธนา กลีบบัวบาน** คือการสร้าง “พื้นที่ปลอดภัย” ที่สมาชิกกลุ่มทุกคนร่วมกันรักษาความลับและให้กำลังใจต่อกัน ก่อให้เกิดปัจจัยการเยียวยาที่มีพลัง สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักว่า **ตนเองไม่ได้โดดเดี่ยวในการเผชิญความทุกข์ ความเครียด หรือความบาดเจ็บทางใจ** แต่ละคนต่างมีประสบการณ์ร่วมบางประการในฐานะมนุษย์ กระบวนการนี้ช่วยโอบอุ้มให้ความวุ่นวายใจค่อยๆ ตกผลึกกลายเป็น **ความเข้าใจชีวิตอย่างหยั่งลึก และเป็นเข็มทิศนำทางจิตใจอย่างมั่นคง**

8 ขั้นตอนเข็มทิศเยียวยาใจ : มุมมองจากผู้เชี่ยวชาญ

อาจารย์ยุทธร วงศ์ภิรมย์ศานต์ นายแพทย์ผู้ทรงคุณวุฒิ กรมสุขภาพจิต ผู้พัฒนาโปรแกรมสติบำบัด ได้ให้คำแนะนำหัวใจสำคัญในแต่ละขั้นตอนเพื่อเสริมประสิทธิภาพการทำสติบำบัดในแต่ละแผนการบำบัด (Session) ซึ่งจะช่วยให้การทำสติบำบัดประสบความสำเร็จและเพิ่มคุณภาพชีวิตแก่ผู้รับการบำบัดได้มากยิ่งขึ้น ตามประเด็นสำคัญในการทำบำบัดแต่ละ Session ดังต่อไปนี้

Session 1: การจัดการกับความวุ่นวายใจ

- **การใช้คำศัพท์ที่ถูกต้อง:** เพื่อความถูกต้องตามหลักวิชาการควรใช้ “ที่บริเวณปลายงมูกของคนเรามีประสาทรับรู้น้อย (nerve endings, receptors หรือ ปลายประสาท) (ไม่ควรใช้คำว่า "เส้นประสาท หรือ nerve)

Session 2: ดำเนินชีวิตอย่างมีสติ (เน้นการมีสติในการทำกิจต่างๆ)

- **การทบทวนการบ้าน:** การพูดคุยแลกเปลี่ยนการทำกิจกรรมการบ้านในกลุ่ม ต้องทำทั้งในส่วนที่เป็นเชิงปริมาณ และ เชิงคุณภาพ (การนั่งสมาธิเป็นประจำของสมาชิกกลุ่มมีผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของสมาชิกกลุ่มอย่างไร เช่น ช่วยให้งานดีขึ้น ความกังวลลดลง นอนหลับได้ดีขึ้น เป็นต้น) เพื่อสร้างการเรียนรู้ร่วมกันในกลุ่ม (Group learning)
- **การอธิบาย Training Effect:** ขณะฝึกสติ (รู้ลมหายใจ รู้ในกิจที่ทำ) มีสมาชิกบางคนยังทำไม่ได้ เช่น บอกว่า “ฟังเพลงแล้วรู้สึกสะดุดไปมาระหว่างฟังเพลงกับการรับรู้ลมหายใจ” ผู้บำบัดควรอธิบายให้

ผู้รับการบำบัดมีความเข้าใจชัดเจนมากขึ้นว่า สิ่งที่เกิดขึ้นเป็นปรากฏการณ์ปกติที่เกิดขึ้นได้ เนื่องจากเป็นช่วงแรกของการฝึก ยังมีประสบการณ์น้อย เมื่อฝึกฝนจนชำนาญจะทำได้ดีขึ้น (Training Effect)

- **เน้นย้ำคุณสมบัติของสติ:** ผู้บำบัดต้องยกตัวอย่างให้เห็นจริงว่า **สติมีคุณสมบัติสำคัญ 2 ข้อ**

ข้อแรกคือไม่วกแวก และข้อที่สองคือไม่ถูกสอแทรกด้วยอารมณ์ (ควบคุมอารมณ์และความคิดได้ดีขึ้น) เช่น ถ้าฟังไปเรื่อยๆ ก็จะรู้สึกเบื่อ ถ้าฟังเรื่องไม่ถูกใจ ก็จะเกิดอารมณ์โกรธ แต่ถ้ารู้ลมหายใจฟัง จะช่วยให้เราควบคุมอารมณ์และความคิดได้ดีขึ้น

- **กิจกรรมการฝึกสติตามสภาวะภายใน**

การออกแบบการฝึกโดยให้ฝึกผ่านการทำกิจกรรม 2 กิจกรรม จุดมุ่งหมายเพื่อเป็นการสะท้อนชีวิตปกติของคนเราว่า **สิ่งที่ทำให้คนเรารู้สึกว่าวุ่นใจ ทุกข์ใจ เกิดขึ้นได้จาก 2 แบบ**

แบบแรก คือว่าวุ่นใจกับตัวเอง (จากตัวเราเอง ไม่เกี่ยวกับคนอื่น) เช่น การกะแคงแกงที่รัดยางแน่น ไม่ออกทำให้หงุดหงิด ถ้ากลับมารู้ลมหายใจมากๆ แล้วค่อยๆ ทำ ก็จะสามารถทำได้สำเร็จ หรือขับรถหลงทาง เพราะ Google Map บอกทางผิดแล้วโมโห เมื่อกลับมารู้ลมหายใจมากๆ ใจก็จะสงบลง สามารถขับรถต่อไปได้ เป็นต้น

กิจกรรมที่ใช้ฝึกคือ การยืนท่า Squat แบบยาก (เขย่งเท้าย่อเข้า) 2 รอบ โดยรอบที่สองให้ยืนและรู้ลมหายใจมากๆ ไปด้วย จะทำให้เห็นว่าเวลาที่มีความวุ่นใจ การอยู่กับลมหายใจให้มากขึ้น จะช่วยให้ยืนด้วยใจที่นิ่งมากขึ้น และไม่รู้สึกเจ็บปวดรุนแรงมากนัก

แบบที่สอง คือว่าวุ่นใจกับคนอื่น

กิจกรรมที่ใช้ฝึกคือ การฟังคลิปโฆษณาหรือคลิปละคร : สิ่งสำคัญคือผู้บำบัดต้องเลือกสื่อโฆษณาหรือคลิปละครที่กระตุ้นให้เกิดอารมณ์ทางลบ เช่น ฟังแล้วรู้สึกถูกตำหนิ ถูกต่อว่า รู้สึกไม่พอใจ **การเลือกสื่อให้เหมาะสมจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้ที่ดี** (พอฟังรอบที่สอง : ขณะที่ฟัง ให้รู้ลมหายใจมากๆ จิตจะไม่ว่าวุ่นเหมือนการฟังรอบแรก ความคุมความคิดและอารมณ์ได้ดีขึ้น)

Session 3: รู้จักปล่อยวางอารมณ์ (เน้นสติเท่าทันสภาวะภายใน)

- **การทบทวนการบ้าน:** ควรให้สมาชิกกลุ่มมีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์การนำสติ 3 แบบ (สติพื้นฐาน สติตามงานภายนอก สติตามสภาวะภายใน) ไปใช้จริงในชีวิตประจำวัน เพื่อให้เกิด Group Learning และสมาชิกแต่ละคนนำไปใช้งานได้มากขึ้น

- **ลำดับการสอนของจิตวิทยาสติในโปรแกรมนี้ จะเป็นแบบ Step-by-step:** เริ่มเรียนจากง่ายไปหายากคือ **เริ่มจากฝึกการเห็นความเหนื่อย** (หัวใจเต้นแรงหลังจากทำกิจกรรม Up & Down เมื่อดูไปสักครั้งนาที จะเห็นการเกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลงไป) พอเราเป็นเพียงผู้ดู จิตจะนิ่งคือเกิดการปล่อยวางได้ สิ่งนี้เรียกว่าการทำ **Focusing หรือการพินิจความรู้สึก**

หลังจากนั้นจึงนำเข้าสู่การฝึกทำ Body Scan ที่เชื่อมโยงให้เห็นว่าความรู้สึกบนร่างกาย เป็นการสะท้อนอารมณ์ความรู้สึกภายในของเรา ซึ่งมีความหลากหลายและมีความรุนแรงมากน้อย

ไม่เหมือนกัน การฝึกสติในความรู้สึกผ่านการทำ Bodyscan จะเป็นตัวช่วยให้ผู้ฝึกมีความไวต่อความรู้สึกบนร่างกาย (รู้ตัวทั่วพร้อม) และเมื่อเจอความรู้สึกที่รุนแรง จะสามารถเป็นเพียง “ผู้ดูโดยไม่ตอบโต้ได้” กล่าวได้ว่า **หน้าที่ของสติคือ การเป็นเพียง "ผู้ดูโดยไม่ตอบโต้ และรับรู้ตามที่เป็นอย่างจริง"**

- หัวใจสำคัญของการทำกระบวนการกลุ่มในการทำสติบำบัด คือ การทำกระบวนการกลุ่มต้องทำให้ครบทั้ง 3 ขั้นตอน (ถามประสบการณ์ -> แลกเปลี่ยนความเข้าใจ -> เชื่อมโยงสู่การนำไปใช้)

ถามประสบการณ์ : ตัวอย่างเช่น จากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการทำ Bodyscan ของสมาชิกกลุ่ม ได้ข้อมูลว่าบางคนพินิจความรู้สึกบนร่างกายแล้วเห็นการเปลี่ยนแปลง แต่บางคนพินิจความรู้สึกบนร่างกายแล้วไม่เห็นการเปลี่ยนแปลง

แลกเปลี่ยนความเข้าใจ : ผู้บำบัดต้องนำประสบการณ์ที่สมาชิกลำเอียงมาแลกเปลี่ยนกัน มาพูดคุยเพิ่มเติมเพื่อให้เกิดความเข้าใจกันมากขึ้น (**อย่าหยุดแค่การถามประสบการณ์**) เช่น คนที่พินิจความรู้สึกบนร่างกายแล้วไม่เห็นการเปลี่ยนแปลง อาจเป็นเพราะยังฝึกสติไม่มากพอที่จะเห็นการเปลี่ยนแปลงได้ หากฝึกมากขึ้นจะสามารถเห็นการเปลี่ยนแปลงเหมือนที่เพื่อนในกลุ่มเห็นได้ และสำหรับคนที่พินิจความรู้สึกบนร่างกายแล้วเห็นการเปลี่ยนแปลง ต้องอธิบายโดยเน้นให้เกิดความเข้าใจเช่นกันว่า เป็นเพียงการเกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลงไปจึงไม่ต้องไปยึดติดกับสิ่งนั้น ให้ปล่อยวาง ไม่ใช่ไปยึดติดกับการมีความรู้สึกสบายจากการรู้ลมหายใจหรือการไม่ต้องคิดอะไร การที่ปล่อยวางได้เกิดจากประสบการณ์ตรงที่ผู้ฝึกเห็นการเกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลงไปของความรู้สึกที่เกิดขึ้นนั่นเอง

เชื่อมโยงสู่การนำไปใช้ : ในช่วงซักซ้อมทางใจ เมื่อรำลึกเหตุการณ์ยุ่งยากใจ หากเกิดความรู้สึกจะมีความรู้สึกทางกาย ให้พินิจความรู้สึก เห็นการเปลี่ยนแปลงและปล่อยวาง แล้วใคร่ครวญว่าจะคิดพูดหรือทำต่างไปอย่างไรเมื่อเจอสถานการณ์แบบนี้ อีก ก็จะสามารถปล่อยวางได้ดีขึ้น

- **กิจกรรมซักซ้อมทางใจ:** สำหรับการบำบัด Session ที่ 3 นี้ อาจารย์ยังยุทธเน้นย้ำจุดสำคัญว่าในการซักซ้อมทางใจผู้บำบัดต้องระบุชัดเจนว่า ให้สมาชิกกลุ่ม**รำลึกภาพเหตุการณ์ยุ่งยากใจ "ที่รุนแรง"** เพราะหากนำเหตุการณ์ที่ไม่รุนแรงมาฝึกจะเกิดแค่ความคิด แต่ถ้าเป็น**ภาพเหตุการณ์ที่รุนแรงจะทำให้เกิดอารมณ์ลบและเกิดเป็นความรู้สึกบนร่างกายกายให้ผู้ฝึกสามารถพินิจได้** ก่อนการลงมือฝึกจริงผู้บำบัดสามารถพูดซักซ้อมกับสมาชิกแต่ละคนในกลุ่มก่อน เช่น “สัปดาห์นี้แต่ละคนมีเรื่องอะไรที่รุนแรงเกิดขึ้นบ้าง” แล้วให้นำเหตุการณ์นั้นๆ มาใช้รำลึกในการฝึกซักซ้อมทางใจ

ประโยชน์ของการฝึกซักซ้อมทางใจ เพื่อให้สามารถนำไปใช้ได้จริง นั่นคือเมื่อพบเหตุการณ์ที่รุนแรงแบบนั้นในชีวิตประจำวัน สมาชิกจะสามารถพินิจความรู้สึกบนร่างกาย (Focusing) ที่เกิดขึ้นจากการมีอารมณ์ทางลบและมีสติที่จะปล่อยวางได้

Session 4 : รู้ทันความคิดและปล่อยวาง (เน้นสติเท่าทันสภาวะภายใน)

กิจกรรมการฝึกที่สำคัญ : แบ่งเป็น 2 กิจกรรม ซึ่งมีวัตถุประสงค์ในการฝึกที่แตกต่างกัน

- **กิจกรรมแรก: ฝึกติดป้ายความคิด** (ความคิดต่างๆ ไปหลังจากนั่งสมาธิแล้ว) วัตถุประสงค์เพื่อให้ได้เรียนรู้วิธีการติดป้ายความคิด และ “เห็นการเกิดดับของกระแสความคิด”
- **กิจกรรมที่สอง : ฝึกซักซ้อมทางใจ** วัตถุประสงค์เพื่อการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง โดยขณะ

รำลึกเป็นภาพเหตุการณ์ (เช่น ทะเลาะกับเพื่อนบ้าน) อาจมีกระแสความคิดผุดขึ้นมา (เช่น ทำไมนิสัยแบบนี้) ให้ 1) ตัดป้ายความคิด (เช่น ขุ่นเคืองแล้วนะ) 2) จะเห็นการเกิดดับของความคิด 3) หลังจากนั้นให้ใคร่ครวญใหม่ว่าจะ คิด พุด และทำต่างจากเดิมอย่างไร ซึ่งจะเชื่อมโยงสู่การนำไปใช้ในชีวิตจริงในแต่ละวันว่าหากพบเรื่องราวที่ทำให้เราเกิดความคิดลบ จะสามารถตัดป้ายความคิด เห็นการเกิดดับของความคิดได้

Session 5 : ทบทวนสัมพันธภาพใหม่

ตัวอย่างการทำกระบวนการกลุ่มที่ต้องให้ครบทั้ง 3 ขั้นตอน (ถามประสบการณ์ -> แลกเปลี่ยนความเข้าใจ -> เชื่อมโยงสู่การนำไปใช้)

- **อย่าหยุดแค่การถามประสบการณ์:** เมื่อสมาชิกเล่าประสบการณ์ เช่น สอนตัวเองให้ช่างมัน ต้องนำไปสู่ขั้น "แลกเปลี่ยนความเข้าใจ" คือ เราเพียงแค่เห็นกระแสความคิดที่เกิดขึ้นก็พอ เช่น ว่าจุ่นแล้วนะ พอมีสติเห็นการเกิดขึ้นและดับไปของความคิด เราจะเรียนรู้ที่จะปล่อยวางได้ ซึ่งจะมีผลต่อความคิดและพฤติกรรมที่แสดงออกมา (ไม่ใช่เพียงสอนตัวเองให้ช่างมัน) และเชื่อมโยงสู่การนำไปใช้

Session 6: ปรับการสื่อสารให้ดีขึ้น

- **การทบทวนการบ้าน :** ต้องติดตามใบการบ้านใบที่ 2 เรื่องการนำสติไปใช้กับการใคร่ครวญสัมพันธภาพด้วย
- **การจัด Breakout Room:** ในการฝึกการสื่อสาร หากสมาชิกมีจำนวนเป็นเลขคู่ ให้ผู้บ่าบดเข้าไปช่วยเป็นคูฝึก เพื่อควบคุมเวลาและฝึกได้ทั่วถึง
- **การใช้พลังกลุ่ม (Group Cohesion):** เนื่องจากเป็น Session ท้ายๆ ที่สมาชิกกลุ่มมักมีสัมพันธภาพที่แน่นแฟ้นต่อกันมากขึ้นแล้ว ผู้บ่าบดสามารถเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันเสนอทางออกสำหรับบางเรื่องของสมาชิกในกลุ่มได้ เช่น ถ้ามีความรู้สึกเบื่อทำงาน ควรทำอย่างไร เป็นต้น ไม่จำเป็นต้องเป็นการเสนอข้อคิดเห็นจากผู้บ่าบดเพียงคนเดียว

Session 7: สติเมตตาและให้อภัย

- **การติดตามใบการบ้านใบที่ 2:** ต้องติดตามใบการบ้านเรื่องการนำสติไปใช้กับการสื่อสารด้วย ไม่ใช่ติดตามเฉพาะการนั่งสมาธิ

ประมวลและร้อยเรียง : ภคินพิน กิตติรักษนนท์

แหล่งข้อมูล : กิจกรรม KM สติบำบัด BPSC ระยะ 5 ครั้งที่ 6 วันที่ 26 ตุลาคม 2569
หัวข้อ “รู้ทันใจ โกลความเครียด : ถอดบทเรียน กลุ่ม MBTC”

ผู้แบ่งปันประสบการณ์การทำสติบำบัดแบบรายบุคคล : คุณพงษ์ธนา กลีบบัวบาน

ผู้จัดกิจกรรม : โครงการเสริมสร้างการจัดการความรู้การดูแลพฤติกรรมและจิตสังคมด้วยนวัตกรรม BPSC
ในโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) (BPSC ระยะ 5)