การศึกษาเบื้องต้น : ประสบการณ์การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ของผู้ที่ฝึกเจริญวิปัสสนา

A Preliminary Study of Bereavement Experiences on Insight Meditation Practitioners

Received: December 04, 2020
Revised: December 31, 2020
Accepted: December 31, 2020

อาภาภรณ์ กิจวัฒนาไพบูลย์[1]และอรัญญา ตุ้ยคำภีร์[2]
Arpaporn Kijwattanapaibul, and Arunya Tuicomepee
(pat.arpaporn@gmail.com)

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักเบื้องต้นของผู้ที่ฝึกเจริญวิปัสสนา โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาในการวิเคราะห์ข้อมูล มีผู้ให้ข้อมูลหลัก 3 ราย อันเป็นผู้ที่ผ่านการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เช่น บิดามารดาหรือคู่สมรส และใช้การเจริญวิปัสสนาในการเยียวยาจิตใจภายหลังการสูญเสีย เก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก ใช้คำถามสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ประสบการณ์การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักของผู้ที่ฝึกเจริญวิปัสสนาประกอบไปด้วย 3 ประเด็นหลัก ได้แก่ ประเด็นหลักที่ 1 ความผูกพันกับผู้เป็นที่รัก ประเด็นหลักที่ 2 ช่วงเวลาของการสูญเสีย อันประกอบไปด้วย 3 ประเด็นย่อย ได้แก่ 1) ไม่คาดคิด กังวลใจ มุ่งมั่นทุ่มเทดูแลด้วยความหวังและความรัก 2) ความรู้สึกหลากหลายท่วมท้นยากจะบรรยายเมื่อผู้เป็นที่รักจากไป และ 3) รู้สึกว่างเปล่า หวนระลึกถึงความทรงจำที่มีร่วมกัน โศกเศร้าอาลัยจนกระทบการใช้ชีวิต และประเด็นหลักสุดท้าย การยอมรับ การนำหลักธรรมมาปรับใช้ และการเห็นคุณค่าการสูญเสีย ประกอบด้วย 4 ประเด็นย่อย ได้แก่ 1) รู้ซึ้งถึงทุกข์จากการสูญเสีย 2) ยอมรับความสูญเสียผ่านการเชื่อมโยงความทุกข์เข้ากับหลักธรรม 3) เห็นคุณค่าของการสูญเสียและการมีชีวิต และ 4) ใช้ชีวิตเพื่อเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น ข้อค้นพบจากการศึกษาเบื้องต้นนี้สามารถนำมาเป็นฐานในการทำความเข้าใจประสบการณ์ทางจิตใจ

[1] นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
[2] สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ของผู้ที่ผ่านการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก รวมถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อความโศกเศร้าจากการสูญเสีย อีกทั้งผลการวิจัยยังแสดงให้เห็นว่าการใช้หลักธรรมคำสอนทางพุทธศาสนาร่วมกับการฝึกเจริญวิปัสสนาในผู้สูญเสียมีบทบาทสำคัญในการเยียวยาผลกระทบทางใจที่เกิดขึ้น อันนำไปสู่การยอมรับความสูญเสียได้ในที่สุด

คำสำคัญ: การวิจัยเชิงคุณภาพ, การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก, ผู้ฝึกเจริญวิปัสสนา

Abstract

This qualitative study aimed to preliminary investigate the bereaved experiences of insight meditation practitioners by using phenomenological research. Key informants were three persons who lost their beloved ones, like a parent or a spouse, and practiced insight meditation on the grieving process. Data was collected via in-depth semi-structured interviews. Findings revealed three main themes. The first theme was a relationship with their beloved one. The second theme was the moment of loss consist of 1) Shocked, worried, dedicated to taking care with hope and love. 2) Overwhelmed with lots of feelings when the time comes, and 3) Feeling empty, thinking of many memories, and mourning until effect on the living. The final theme was acceptance, adapted dharma to understand their grief, and valued experiences from it. This theme consisted of 4 subthemes including 1) Realized the pain from the loss. 2) Accepted loss by learning dhamma. 3) Valued bereaved experience as well as a meaning of life, and the last subtheme was 4) Living for the sake of others. These preliminary research findings could be applied to understand not only the experience of the bereaved person but also the grieving related factors. Moreover, the results show that adapting Buddhist dhamma collaboration with practicing insight meditation plays a vital part in the grieving process and eventually led the bereaved person to accept their loss.

Keywords: Qualitative Research, Bereavement, Insight Meditation Practitioners

บทนำ

การสูญเสียเป็นความทุกข์และเป็นสิ่งที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ โดยเฉพาะการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก (Bereavement) ไม่ว่าจะเป็นบิดามารดา คู่ครอง บุตร ญาติพี่น้อง หรือเพื่อนสนิท การประสบกับการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักสร้างความทุกข์อันใหญ่หลวงให้กับผู้สูญเสีย (Parkes ,1998; Zisook & Shear ,2009; เนตรฤทัย ภูนากลม, วิสัย คะตา, และสุนทร โพธิสาร ,2559) สำหรับผู้ที่ปรับตัวได้ ความโศกเศร้าก็จะลดลงตามกาลเวลาจนสามารถกลับมาใช้ชีวิตได้ตามปกติ แต่สำหรับผู้ที่ปรับตัวไม่ได้อันเนื่องด้วยปัจจัยต่าง ๆ เช่น เหตุการณ์สูญเสียน่าสะเทือนขวัญ การจากไปก่อนวัยอันควร เป็นคู่ครองหรือบุตรหลานที่มีความผูกพันใกล้ชิด หรือผู้ที่สูญเสียมีบุคลิกภาพแบบอ่อนไหว (Parkes, 1998) ก็จะพบกับความทุกข์อย่างแสนสาหัส จนอาจไม่สามารถยอมรับหรือปรับตัวต่อการสูญเสีย พัฒนาเป็นภาวะความโศกเศร้าที่ผิดปกติ (Complicated Grief) ซึ่งนำไปสู่อาการซึมเศร้า วิตกกังวล และความคิดฆ่าตัวตายในระดับสูงได้ (Latham & Prigerson, 2004)

ในทางพระพุทธศาสนา ความทุกข์ในใจของมนุษย์ล้วนเกิดจากความไม่รู้ไม่เข้าใจและมีท่าทีต่อธรรมชาติของสรรพสิ่งไม่ถูกไม่ควร เมื่อไม่สามารถปรับใจยอมรับกับความเปลี่ยนแปลงอันเป็นเรื่องธรรมดาของธรรมชาติได้ เกิดเป็นความกดดันอึดอัดขัดแย้งบีบคั้นขึ้นในจิตใจ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2562) พุทธศาสนามีทัศนะต่อความแก่ ความเจ็บไข้ และความตายว่าเป็นธรรมชาติ ผู้ศึกษาธรรมย่อมพิจารณาเห็นความจริงดังกล่าว จึงไม่โศกเศร้าหม่นหมอง ร้องไห้คร่ำครวญ ในขณะที่ปุถุชนผู้มิได้ศึกษาธรรม ย่อมโศกเศร้าหม่นหมอง ร้องไห้คร่ำครวญ ดั่งถูกลูกศรอันมีพิษเสียบแทงทำให้ตัวเองเดือดร้อน (พระไตรปิฎกฉบับหลวง, 2547) กล่าวได้ว่า ความทุกข์โศกที่เกิดจากการพลัดพรากมีที่มาจากการไม่เห็นความจริงและการไม่สามารถยอมรับธรรมชาติของการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ ความโศกเศร้าจากการสูญเสียเกิดขึ้นเนื่องจากผู้สูญเสียประสบปัญหาในการปรับตัวกับความไม่จีรังและต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงที่ไม่ต้องการ (Neimeyer & Eisendrath, 2015) พุทธศาสนาจึงมุ่งเน้นให้บุคคลรู้เท่าทันและจัดการที่ต้นตอของทุกข์เพื่อให้ทุกข์ในใจนั้นคลี่คลาย ซึ่งบุคคลจะคลายทุกข์ได้ก็ต่อเมื่อมีมุมมองหรือความเข้าใจในธรรมชาติตรงตามจริงว่าทุกสรรพสิ่งในโลกล้วนเปลี่ยนแปลง และสรรพสัตว์ทุกชนิดย่อมแก่ เจ็บไข้ และตาย ผ่านการฝึกเจริญปัญญาให้รู้เท่าทันและปฏิบัติต่อความบีบคั้นเปลี่ยนแปลงของธรรมชาติให้ถูก (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2562)

การศึกษาประสบการณ์การเยียวยาใจจากการสูญเสียที่ผ่านมาพบว่าหลักธรรมคำสอนหรือการปฏิบัติตนทางศาสนามีส่วนช่วยในการเยียวยาจิตใจให้ยอมรับกับการสูญเสียที่เกิดขึ้น (นิมัศตูรา แว, เปรมฤดี ดำรักษ์, ผุสนีย์ แก้วมณีย์, กฤตพัทธ์ ฝึกฝน และขวัญตา บุญวาศ, 2559) หลักคำสอนว่าความตายเป็นเรื่องธรรมชาติและมุ่งเน้นให้ปล่อยวางจากความทุกข์ต่างๆ ทำให้ผู้สูญเสียสามารถยอมรับการจากไปของบุคคลที่รักและดำเนินชีวิตต่อไปได้ (เนตรฤทัย ภูนากลม, วิสัย คะตา, และสุนทร โพธิสาร, 2559) นอกจากนี้ ยังมีการศึกษาที่แสดงถึงประสิทธิผลของการใช้กิจกรรมทางศาสนาอันได้แก่ การเจริญสติทุกอิริยาบถ การนั่งสมาธิ และเดินจงกรมร่วมกับการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา ส่งผลให้คะแนนความเศร้าโศกลดลงและยังเกิดการตระหนักถึงความงอกงามในชีวิตหลังการสูญเสียและคุณค่าของชีวิตในปัจจุบันเพิ่มขึ้น (พระปณต คุณวฑฺโฒ (อิสรสกุล) และสาระ มุขดี, 2554) อย่างไรก็ตาม แม้จะมีผู้ศึกษาการเยียวยาภาวะโศกเศร้าจากการสูญเสียด้วยการใช้หลักธรรมและการปฏิบัติทางพุทธศาสนา แต่ยังไม่พบการศึกษาลักษณะประสบการณ์ช่วงสูญเสียในผู้ที่เจริญวิปัสสนา ซึ่งเป็นที่น่าสนใจว่าผู้ที่ฝึกเจริญวิปัสสนาเพื่อเยียวยาใจจากการสูญเสียจะมีประสบการณ์ทางจิตใจช่วงที่กำลังเผชิญความสูญเสียอย่างไร บทความวิจัยนี้จึงนำเสนอผลการศึกษาเบื้องต้นของประสบการณ์การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักของผู้ที่ฝึกเจริญวิปัสสนา เพื่อให้เกิดความเข้าใจประสบการณ์ของผู้รับบริการที่มีความโศกเศร้าจากการสูญเสียผู้เป็นที่รัก รวมถึงสามารถนำไปต่อยอดพัฒนาเป็นแนวทางการบำบัดทางจิตวิทยาที่จะช่วยในการเยียวยาจิตใจผู้คนและใช้ได้อย่างแพร่หลายต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาประสบการณ์การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักเบื้องต้นของผู้ที่ฝึกเจริญวิปัสสนา

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยชิ้นนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยา (phenomenology) โดยใช้วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลของ Giorgi และคณะ (2017) โดยผู้ให้ข้อมูลหลักมีเกณฑ์คัดเข้าดังนี้ 1) เป็นผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป 2) เป็นผู้ที่รายงานว่ามีประสบการณ์การสูญเสีย

บุคคลอันเป็นที่รัก เช่น บิดามารดา ญาติพี่น้อง คู่ครอง บุตร หรือเพื่อนสนิทและผ่านเหตุการณ์สูญเสียมาไม่ต่ำกว่า 6 เดือน 3) เป็นผู้ที่ผ่านเกณฑ์การคัดกรองด้วยแบบคัดกรองความโศกเศร้าที่ผิดปกติ ซึ่งต้องได้น้อยกว่า 25 คะแนน 4) เป็นผู้ที่รายงานว่าปัจจุบันมีการฝึกเจริญวิปัสสนาในชีวิตประจำวันและใช้วิธีเจริญวิปัสสนาในการเยียวยาจิตใจจากการสูญเสีย 5) เป็นผู้ที่มีความสามารถในการถ่ายทอดประสบการณ์ด้านจิตใจของตนเองได้ และ 6) มีความสมัครใจเข้าร่วมการวิจัยและให้ข้อมูลรวมถึงอนุญาตให้มีการอัดเสียงขณะสัมภาษณ์ ส่วนเกณฑ์การคัดออก ได้แก่ 1) ผู้ที่ได้คะแนนแบบคัดกรองความโศกเศร้าที่ผิดปกติมากกว่าหรือเท่ากับ 25 คะแนน 2) ผู้ที่รายงานว่าได้รับการวินิจฉัยจากจิตแพทย์ว่ามีความเจ็บป่วยทางจิตเวช และกำลังอยู่ในระยะการบำบัดรักษา

สำหรับเครื่องมือวิจัย ประกอบไปด้วย 1) ผู้วิจัย โดยผู้วิจัยเตรียมความพร้อมด้วยการเรียนรู้กระบวนการวิจัยในรายวิชาการวิจัยเชิงคุณภาพ ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์สูญเสียและการวิปัสสนา รวมถึงเข้าฝึกอบรมการเจริญวิปัสสนาที่สวนโมกข์กรุงเทพฯ และสถานปฏิบัติธรรมอื่นๆ เพื่อให้เข้าถึงประสบการณ์การวิปัสสนาด้วยตนเอง 2) แบบคัดกรองความโศกเศร้าที่ผิดปกติที่ผู้วิจัยปรับภาษามาจากแบบประเมินอารมณ์เศร้าโศกจากการสูญเสียที่ผิดปกติ (Inventory of Complicated Grief ,ICG) ฉบับภาษาไทยของอรสา ใยยอง (2553) ซึ่งมีจำนวน 19 ข้อ โดยคะแนนแบบคัดกรองจะอยู่ในช่วง 0-76 และ 3) แนวทางการสัมภาษณ์ ซึ่งเป็นการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้างที่มีลักษณะเป็นคำถามปลายเปิด แบ่งคำถามออกเป็น 3 ช่วง ได้แก่ ช่วงที่ 1 คำถามนำเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปและข้อมูลการฝึกวิปัสสนา ช่วงที่ 2 คำถามหลักที่ถามถึงประสบการณ์สูญเสียและการเยียวยาจิตใจด้วยการวิปัสสนา ตัวอย่างคำถามเช่น “ขอให้ท่านบรรยายประสบการณ์การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักที่ผ่านมาว่าเป็นอย่างไร มีผลกระทบอย่างไรต่อตัวท่านบ้าง” และ “การฝึกเจริญวิปัสสนาเข้ามามีส่วนช่วยในการเยียวยาจิตใจของท่านภายหลังจากการสูญเสียได้อย่างไร” เป็นต้น และช่วงที่ 3 ปิดท้ายด้วยคำถามก่อนปิดการสัมภาษณ์ เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้ให้ข้อมูลเพิ่มเติมประสบการณ์

ในขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล หลังจากการวิจัยชิ้นนี้ได้รับการรับรองจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (COA No. 272/2562) แล้ว ผู้วิจัยได้ดำเนินการประชาสัมพันธ์โครงการวิจัยตามแหล่งปฏิบัติธรรมและติดต่อผู้นำเข้าสู่แหล่งข้อมูล (gate keeper) เพื่อให้ผู้นำเข้าสู่แหล่งข้อมูลแนะนำและประชาสัมพันธ์การวิจัยแก่ผู้ที่มีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์ที่ต้องการ

ศึกษา เมื่อมีผู้ที่สนใจแสดงความจำนงในการเข้าร่วมวิจัย ผู้วิจัยจะติดต่อไปยังผู้ที่สนใจและคัดกรองตามเกณฑ์ที่กำหนด สำหรับผู้ที่ผ่านเกณฑ์ ผู้วิจัยจะชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย วิธีดำเนินการวิจัย รวมถึงความเสี่ยงที่ผู้ให้ข้อมูลอาจได้รับ หากประสงค์จะเข้าร่วมการวิจัยก็ให้ลงนามยินยอมเข้าร่วมการวิจัยพร้อมกับนัดหมายวันเวลาและสถานที่เพื่อสัมภาษณ์ ในการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้ขออนุญาตผู้ให้ข้อมูลบันทึกเสียงก่อนเริ่มสัมภาษณ์ และสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลคนละ 1 ครั้ง เป็นเวลาประมาณ 90 นาที สุดท้ายผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาถอดบทสนทนาและวิเคราะห์ แล้วจึงเขียนรายงานการวิจัยและนำเสนอข้อมูลในภาพรวม ซึ่งชื่อและข้อมูลส่วนตัวของผู้ให้ข้อมูลจะได้รับการปกปิดเป็นความลับและใช้นามสมมติ

ผลการวิจัย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปและภูมิหลังของผู้ให้ข้อมูล สามารถนำเสนอรายละเอียดข้อมูลที่ครอบคลุมพื้นฐานชีวิตและประสบการณ์การสูญเสียของผู้ให้ข้อมูลทั้ง 3 รายได้ในตารางต่อไปนี้

รายที่	พื้นฐานชีวิต และประสบการณ์การสูญเสีย
1. คุณแตน อายุ 68 ปี ปัจจุบันเป็นอาสาสมัครช่วยดูแล Kiosk อยู่ที่โรงพยาบาลแห่งหนึ่ง	คุณแตนเป็นคนสนุกสนานร่าเริง อารมณ์ดี พบรักกับสามีตั้งแต่ศึกษาอยู่ชั้นม.ปลาย ทั้งคู่ตกหลุมรักกันในงานคอนเสิร์ตที่จัดใต้โรงแรมดังแห่งหนึ่ง สามีคุณแตนมีอายุมากกว่าประมาณ 10 ปี ประกอบอาชีพเป็นสถาปนิกและเป็นคนค่อนข้างมีฐานะ หลังแต่งงานคุณแตนเริ่มสนใจธรรมะเพราะมีนิสัยชอบความสงบสบายใจและความสะอาดงดงามเป็นทุนเดิม จึงเข้าวัดทำบุญใส่บาตร รักษาศีล 5 และสวดมนต์อย่างสม่ำเสมอเรื่อยมา นอกจากนี้คุณแตนยังมีความเชื่อว่า กุศลกรรมในอดีตชาติของตนทำให้ได้พบกับครูบาอาจารย์สายวัดป่า และเชื่อคำสอนว่าแม้ตนอาจไม่ได้นิพพานในชาตินี้ หากประพฤติตนอยู่ในศีลในธรรมก็จะได้ขึ้นสวรรค์ ดังนั้นการปฏิบัติธรรมในปัจจุบันจะเป็นในลักษณะสบายๆ ธรรมชาติ ไม่ฝืน มุ่งสะสมพลังจิตและกุศลกรรมไปเรื่อย ๆ โดยไม่คาดหวังกดดันว่าสุดท้ายตนจะต้องได้รับมรรคผลอะไรจากการปฏิบัติ คุณแตนคิดว่าตนเองมีชีวิตที่ค่อนข้างจะอุปสรรคน้อย มีสามีและลูกที่ดี เป็นชีวิตที่พึงพอใจและสงบสุข คุณแตนได้คะแนนแบบคัดกรองความโศกเศร้าที่ผิดปกติเท่ากับ 3 คะแนน คุณแตนสูญเสียสามีจากการติดเชื้อในปอดประเภท non-bacteria อันเป็นโรคประจำตัว โดยคุณแตนได้ดูแลอย่างใกล้ชิดตั้งแต่เริ่มป่วยในปี พ.ศ. 2557 จนกระทั่งสามีเสียชีวิตในเดือนสิงหาคม พ.ศ. 2561

2. พระโมกข์ อายุ 38 ปี ปัจจุบันทำหน้าที่ดูแลพระอาพาธในวัดแห่งหนึ่ง	พระโมกข์เป็นเด็กกำพร้า เติบโตมากับคุณยายเนื่องจากพ่อแม่แยกทางต่างไปมีครอบครัวใหม่ ด้วยความที่ไม่ได้อยู่กับพ่อแม่จึงขาดคนแนะแนวทางชีวิต ทำให้ต้องก้าวด้วยตัวเองมาตลอด พระโมกข์เล่าว่าตนเป็นคนรักธรรมชาติ ชอบความสงบไม่วุ่นวาย และมีอารมณ์อ่อนไหวง่ายเหมือนมารดา อีกทั้งเป็นคนยึดติดกับความคิดมาตลอดตั้งแต่เด็ก เพราะไม่ค่อยมีโอกาสได้ออกไปเล่นข้างนอก จึงเรียนรู้ที่จะอยู่กับจินตนาการของตัวเองเป็นส่วนใหญ่ ในวัยเด็กพระโมกข์ไม่ใคร่สนใจศึกษาธรรมะเท่าใดนัก จนกระทั่งอายุ 33 ปี พระโมกข์ได้อุปสมบทเพื่อทดแทนคุณบิดามารดาตามประเพณีเป็นระยะเวลา 14 วัน จากที่ไม่เคยศรัทธา ไม่สนใจในธรรม การอุปสมบทครั้งนี้ทำให้ท่านศรัทธาและสนใจในธรรมมากขึ้นเนื่องจากเห็นประโยชน์จากการปฏิบัติธรรมและได้สัมผัสถึงความสงบสุขทางใจอย่างที่ไม่เคยสัมผัส เมื่อครบ 14 วัน ท่านก็ลาสิกขาเพื่อจะแต่งงานกับภรรยา แต่ภรรยากลับล้มป่วยและเสียชีวิตไปด้วยโรคมะเร็ง ดังนั้นพระโมกข์จึงตัดสินใจอุปสมบทอีกครั้งหวังอุทิศส่วนกุศลให้แก่ภรรยาผู้ล่วงลับ โดยเชื่อว่าถ้าการอุปสมบททำให้เกิดบุญกุศลได้จริง ๆ ก็น่าจะเป็นสิ่งสุดท้ายที่ตนจะสามารถทำให้ภรรยาได้ พระโมกข์ได้คะแนนแบบคัดกรองความโศกเศร้าที่ผิดปกติเท่ากับ 17 คะแนน ท่านสูญเสียภรรยา ซึ่งเริ่มป่วยด้วยโรคมะเร็งเต้านมในช่วงปีพ.ศ. 2560 โดยท่านเป็นผู้ดูแลอยู่เคียงข้างจนรักษาหายไปครั้งหนึ่ง แต่ในปีต่อมา มะเร็งกลับมากำเริบที่บริเวณกระดูกต้นขาและลุกลามไปทั่วร่างกาย จนสุดท้าย ภรรยาเสียชีวิตไปในช่วงปลายปี พ.ศ. 2561
3.คุณอิง อายุ 32 ปี ปัจจุบันศึกษาต่อในระดับปริญญาโทและประกอบอาชีพอิสระ	คุณอิงเป็นบุตรสาวคนเดียวที่รักและผูกพันกับบิดามาก มีเป้าหมายในชีวิตคือการทำให้บิดามีความสุข ดังนั้นตั้งแต่เด็ก คุณอิงจึงเป็นเด็กดี ตั้งใจเรียน คว้าทุนการศึกษาต่าง ๆ หวังให้บิดาภูมิใจ นอกจากนี้ เป้าหมายดังกล่าวยังเป็นแรงผลักดันให้คุณอิงต้องการประสบความสำเร็จในชีวิต เพื่อจะได้มีทรัพย์สินเงินทองเพียงพอต่อการกลับมาดูแลบิดาในบั้นปลาย ช่วงที่บิดาเริ่มล้มป่วย บิดาของคุณอิงได้รับคำทำนายทายทักจากโหราจารย์ที่นับถือว่าเป็นเพราะเจ้ากรรมนายเวร จึงทำให้บิดาต้องทุกข์ทรมานจากการเจ็บป่วย และโหราจารย์ท่านนี้สามารถระบุช่วงเวลาเสียชีวิตของบิดาได้อย่างแม่นยำ ประกอบกับการได้รับรู้ประสบการณ์ที่บิดาพบเจอช่วงบั้นปลาย ทำให้คุณอิงมีความเชื่อเรื่องเจ้ากรรมนายเวรและยอมรับในฐานะที่เป็นสิ่งที่พิสูจน์ไม่ได้ มองว่าเป็นปัจจัยหนึ่งร่วมกับปัจจัยด้านพฤติกรรมการใช้ชีวิต และปัจจัยอื่นๆ ที่ทำให้สุดท้ายบิดาต้องป่วยเป็นมะเร็งและเสียชีวิตไป นอกจากนี้ คุณอิงยังมีความเชื่อเรื่องโลกหลังความตาย โดยเชื่อว่าสภาวะจิตของตนมีความเชื่อมโยงถึงบิดา เนื่องจากทั้งสองคนมีความรักและผูกพันกันมาก ดังนั้นการรักษาสภาวะใจให้เป็นปกติร่วมกับการปฏิบัติธรรมแผ่อุทิศส่วนกุศลให้อย่างสม่ำเสมอจะทำให้บิดาได้รับผลบุญและไปสู่ภพภูมิที่ดี คุณอิงได้คะแนนแบบคัดกรองความโศกเศร้าที่ผิดปกติเท่ากับ 13 คะแนน คุณอิงสูญเสียบิดาซึ่งป่วยด้วยโรคมะเร็งปอด ลุกลามไปยังตับ กระดูก และสมอง เป็นผู้ดูแลอย่างใกล้ชิดร่วมกับมารดาเป็นเวลา 1 ปีนับจากพบว่าเป็นโรคจนกระทั่งเสียชีวิตในเดือนกันยายน พ.ศ. 2561

ส่วนที่ 2 การวิเคราะห์ประสบการณ์การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักของผู้ที่ฝึกเจริญวิปัสสนา แบ่งออกเป็น 3 ประเด็นหลัก ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ประเด็นที่ 1 ความผูกพันกับผู้ที่เป็นที่รัก ผู้ให้ข้อมูลมีความรักความผูกพันต่อผู้ที่จากไปอย่างมาก ทั้งในรูปแบบที่เห็นว่าคู่ชีวิตกับตนต่างเกิดมาเพื่อกันและกัน ถึงจะทะเลาะกันแต่ก็ไม่คิดจะเปลี่ยนใจ หรือเป็นลูกสาวที่ติดพ่อมากแต่เด็ก ดังปรากฏในข้อความ

“อยู่กันมาถึงวันนี้ ถึงเข้าใจว่า เราคือเกิดมาเพื่อกันและกัน ...อยู่กันยังคุยกันเลยว่า แต่งงานกับพ่อมาเนี่ยนะ มีความรู้สึกเหมือนเราเพิ่งแต่งงานกันเมื่อวานนี้” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1)

“มีช่วงเวลาที่ทะเลาะกันบ้าง ที่จะต้องมีการปรับตัวเข้าหากันบ้าง แต่พระเองก็ไม่คิดที่จะเปลี่ยน เหมือนมีปัญหาก็ไม่คิดว่าจะ คนนี้ไม่ใช่ มันไปด้วยกันไม่ได้ แต่พระเลือกที่ว่าเราเข้ามาคุยกันแล้วปรับทัศนคติให้มันเข้ากันแล้วก็ไปด้วยกัน” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2)

“ช่วงพี่เด็ก ๆ พี่ติดพ่อมาก เป็นลูกสาวที่ติดพ่อมาก ๆ ...พอเราตื่นขึ้นมาถ้าเราไม่เห็นพ่อจะรู้สึกโหวงในใจเลยนะ พี่จะใจหายมาก เขาจะเขียนจดหมายเล็ก ๆ เอาไว้ให้ ลูกรัก ลูกอิง วันนี้พ่อไปทำงานก่อนนะอย่าลืมกินไข่ต้มแซนด์วิชอะไรที่พ่อทำให้ โน้ตเล็ก ๆ ที่พ่อทิ้งไว้ให้บนเตียงมันมีความหมายกับใจพี่มากเลย” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3)

ประเด็นที่ 2 ช่วงเวลาของการสูญเสีย ประกอบด้วยประเด็นย่อยดังต่อไปนี้

2.1 ไม่คาดคิด กังวลใจ มุ่งมั่นทุ่มเทดูแลด้วยความหวังและความรัก เมื่อแรกรู้ว่าผู้เป็นที่รักเป็นโรคร้ายแรง ผู้ให้ข้อมูลเกิดความรู้สึกไม่อยากเชื่อ ไม่คาดคิดว่ามันจะเกิดขึ้นทุกอย่างดูมืดมน เหมือนฝัน ไม่คิดว่าเป็นความจริง

“ตอนนั้นก็ พอรู้ข่าวว่าเป็นเนี่ย ทุกอย่างมันก็มืดไปหมดเลย” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2)

“ช่วงนั้นพี่ก็มีชีวิตที่เหมือนอยู่ในความฝันเลย ... ด้วยความที่เราไม่เคยคาดคิดว่ามันจะเกิดขึ้น มันก็เลยเหมือน มัน unreal มัน surreal มันเกิดขึ้นจริงเหรอ อะไรแบบนี้” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3)

หลังจากนั้น ประสบการณ์ทางจิตใจที่พบคือความรู้สึกกังวลใจ ว้าวุ่น สั่นสะเทือนในใจกับอาการป่วยของผู้เป็นที่รัก แต่ขณะเดียวกันก็เกิดความมุ่งมั่นตั้งใจในการดูแลเอาใจใส่ให้กำลังใจอยู่เคียงข้าง ด้วยความหวังว่าผู้เป็นที่รักจะหายจากโรคและรอดชีวิต

“เราทั้งสองคนต่างก็มีความคาดหวังว่า เขาจะกลับมาหายอีกครั้งนะ ก็วางแผนรักษา...มีความกังวล แต่เขาก็ไม่ท้อ และเราก็ต้องอยู่เป็นกำลังใจให้เขา” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2)

“มันไม่ใช่สิ่งที่เราแพลนมาก่อน แล้วเราก็ต้อง survive...ด้วยความตั้งใจที่ว่าพ่อเราต้องรอดให้ได้ กลายเป็นเหมือนใช้ชีวิตอยู่แล้วอยู่ดี ๆ แผ่นดินไหว แล้วเราต้องวิ่งเอาตัวรอดอะไรแบบนี้ วิ่งเอาตัวรอดให้เราและคนที่เรารัก ให้คนที่เรารักรอดชีวิตให้ได้ มัน feel นั้นเลย” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3)

ประสบการณ์ต่อมา คือ ทุ่มเทดูแลผู้เป็นที่รักอย่างใกล้ชิดเมื่อผู้เป็นที่รักอาการเริ่มทรุดหนัก ปรับเปลี่ยนแผนชีวิตของตนเพื่อทุ่มเทกำลังและเวลามาดูแลผู้เป็นที่รักอย่างเต็มที่ด้วยความเต็มใจและเปี่ยมไปด้วยความรัก แม้จะมีความยากลำบากก็ไม่ได้มองว่าเป็นปัญหา

“ช่วงที่เขาแบบหนัก การจะเปลี่ยนแพมเพิร์ส เขาก็อาย นี่ ๆๆๆ (ชี้ที่ตัวเอง) ลงมือจัดการเองเลย อายเหรอพ่อ ไม่เป็นไร ทำให้” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1)

“จากนั้นเขาก็เริ่มเดินไม่ได้ เริ่มนั่ง ติดเตียง ซึ่งพระก็เป็นคนดูแลเขาเอง โชคดีที่งานของพระเป็นงานที่ต้องออกพื้นที่ เราก็ต้อง manage เองว่าต้องออกประมาณไหนให้ได้เนื้องานแล้วก็จะมีช่วงเวลาว่างที่กลับมาดูแลเขา ก็จะตื่นแต่เช้าทำกับข้าวให้เขาก่อน วางไว้ให้เขา เราก็ออกไปทำงาน แล้วก็สายๆ ก็จะเข้ามาอีกที ถ้าเขาต้องการความช่วยเหลือเช่นว่าปวดถ่าย พระก็จะรีบเข้ามา ซึ่งระยะทางระหว่างจุดที่พระทำงานกับที่เขาอยู่ก็ค่อนข้างไกล แต่ก็ไม่ได้เป็นปัญหา” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2)

“เราก็เปลี่ยนหมดเลยงานอะไรที่มันรุงรัง เราเอาออกให้หมดแล้วเรามาดูแลพ่ออย่างเดียว” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3)

2.2 ความรู้สึกหลากหลายท่วมท้นยากจะบรรยายเมื่อผู้เป็นที่รักจากไป ช่วงเวลาที่รับรู้ว่าสูญเสียผู้เป็นที่รักไปแล้ว มันท่วมท้นไปด้วยหลากหลายความรู้สึก ทั้งงุนงง ประหลาดใจ ไม่คิดว่าเป็นความจริง ปนโล่งใจเมื่อคิดว่าผู้เป็นที่รักไม่ต้องเจ็บปวดทรมานเพราะโรคอีกแล้ว และสั่นสะเทือนใจเมื่อคิดว่าเราจากกันแล้วจริง ๆ ความรู้สึกทั้งหมดมันผสมปนเปกันยากที่จะลำเลียงออกมา

“ตื่นเช้าขึ้นมาเห็นพ่อนอนแล้วคือรู้สึกว่ามันผิดปกติ เฮ้ยหรือพ่อเราเสียวะ ...ตอนนั้นงง เหมือนกับความฝัน เหมือนกับว่านี่คือความจริงหรือเปล่า แต่ในขณะเดียวกันในใจมันก็มีความรู้สึกโล่งนิดหนึ่งขึ้นมา เพราะว่าพี่เห็นพ่อทรมานมาเยอะ ตอนนั้นพี่นึกในใจเลยว่า

พ่อไม่ต้องทรมานแล้วนะ แล้วมันก็ใจหายด้วยเพราะว่าเขาจากเราไปแล้ว มันมีความมึน มันมีความโล่งแทนพ่อ หลังจากนั้นก็เป็นความเสียใจขึ้นมาว่าเขาจากเราไปแล้ว นี่คือคนที่อยู่กับเรามาตลอด เลี้ยงเรามาตลอด 30 ปี โมเมนต์นั้นคือเฮ้ย นี่คือเขาจากไปจริง ๆ แล้ว เราบอกตัวเองซ้ำ ๆ ว่าแบบเขาไม่อยู่กับเราแล้วจริง ๆ ซึ่ง moment ตรงนั้นนี้มันเป็น moment ที่บรรยายไม่ถูก" (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3)

"มันก็มีความรู้สึกว่า เราจากกันจริง ๆ แล้ว (ถอนใจ) ไม่รู้จะพูดยังไงเลย มันลำเลียงไม่ได้เลย" (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1)

2.3 รู้สึกว่างเปล่า หวนระลึกถึงความทรงจำที่มีร่วมกัน โศกเศร้าอาลัยจนกระทบการใช้ชีวิต เมื่อตระหนักว่าผู้เป็นที่รักได้จากไปจริง ๆ ก็เกิดความรู้สึกโหวงใจ เหมือนชีวิตมันว่างเปล่า เหมือนเสี้ยวหนึ่งในชีวิตได้ขาดหายไป

"เมื่อวันเวลาผ่านไป ใครก็บอกว่าวันเวลาผ่านไปก็จะดีขึ้น แต่มันจะเป็นวันเวลาที่มันเน้นให้รู้ว่า เสี้ยวหนึ่งในชีวิตของเราได้ขาดหายไปแล้ว... โหวงไปหมดเลย มันเหมือน เรานี่โหวง เหมือนเราเดิน เหมือนเราลอย ขนาดเราคุมมากเลยนะ... ก็ยังแทบตาย ขอบอกเลย" (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1)

"บางทีเราตื่นเช้าขึ้นมา เราลืมตาขึ้นมาปุ๊บ สิ่งแรกที่เรานึกถึงคือเรานึกถึงพ่อ คือเรามองเพดาน แบบเฮ้ยพ่อไม่อยู่แล้ว รู้สึกชีวิตมันว่างเปล่า" (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3)

ประสบการณ์ต่อมา เมื่อกลับมาใช้ชีวิตประจำวัน มักจะนึกหวนระลึกไปถึงความทรงจำที่เคยมีร่วมกับผู้ที่จากไปความทรงจำและความผูกพันที่ชัดเจน ก่อให้เกิดความโศกเศร้า และร้องไห้ออกมาด้วยความคิดถึง

"หวนกลับอดีตเรื่อยเลย หวนกลับ แล้วก็จำได้หมดเลย ที่เดินคุยกัน ทุกบทบาท... เราจะเห็นจิตมันกลับไปสู่อดีต น้ำตาก็ไหลเลย" (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1)

"ก่อนนอนเราจะนึกถึงเขา เราจะนึกถึงเขาตลอดเวลา มันมีความทรงจำอะไรเยอะมาก มันจะผุดขึ้นมาตลอดเวลา ...ในหัวมีแต่ความทรงจำเกี่ยวกับพ่อเต็มไปหมด เราก็น้ำตาไหล ตื่นขึ้นมาก็ร้อง ๆๆๆๆ ... ถ้าพี่นึกถึงพ่อปุ๊บเราเหมือนเราจะจมลงไปในมหาสมุทรของความทรงจำที่เรามีกับพ่อเรา มันเต็มไปหมด ความรักที่มีให้เรา ความทรงจำตั้งแต่เรายังเด็กจนถึงตอนที่เขาป่วย" (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3)

นอกจากนี้ ยังพบว่าผู้ให้ข้อมูลมีความโศกเศร้าอาลัยถึงผู้ที่จากไปจนส่งผลกระทบต่องานและการใช้ชีวิตประจำวัน เช่น นอนไม่หลับ ต้องดื่มเหล้าช่วย ออกท่องเที่ยวเพราะอยู่บ้านไม่ได้ หรือร้องไห้จนร่างกายอ่อนเปลี้ย ไม่มีเรี่ยวแรงจะทำงาน รู้สึกหดหู่ไร้เรี่ยวแรงจะมีชีวิต

“พระอยู่บ้านไม่ได้ เพราะเราจะเห็นเขาทุกที่ มีความทรงจำเกี่ยวกับเขาอยู่ทุกที่เลย แล้วก็นอนไม่หลับ ก็เลยต้องผลักดันตัวเองออกมาจากตรงนั้น ...การดื่มเหล้า มันได้ผลทางอ้อมคือทำให้เราหลับ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2)

“พี่ทำงานแบบแทบไม่ function เลยนะ มันไม่มีเรี่ยวไม่มีแรงจะทำงาน ก่อนนอนจะลุกขึ้นมาก็ไม่มีเรี่ยวไม่มีแรง ... เราร้องไห้แทบจะตลอดเวลา ตาบวมเป่งเลย ... จนวันหนึ่งพี่ลืมตาตื่นขึ้นมาแล้วโลกมันดำ โลกมันช่างดำมืด มันเป็นโลกที่มันหดหู่ เป็นโลกที่ไม่มีความสุข แล้วเราเปลี้ย คือร่างกายเราอ่อนเปลี้ย มันเหมือนคนที่มันเศร้าแล้วมันไม่มีแรง ลุกขึ้นมาเดินเหมือนซอมบี้เลย รู้สึกเหมือนตัวเองเป็นซอมบี้ ไม่มีเรี่ยวมีแรงที่จะใช้ชีวิตอยู่ มันเป็นทาง Physically ด้วย” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3)

ประเด็นที่ 3 การยอมรับ การนำหลักธรรมมาปรับใช้ และการเห็นคุณค่าของการสูญเสีย ผู้ให้ข้อมูลทุกรายเมื่อผ่านการสูญเสียมาแล้วระยะหนึ่ง ต่างตกตะกอนและได้เรียนรู้แง่มุมต่าง ๆ จากการสูญเสียที่เกิดขึ้น ซึ่งสามารถแบ่งได้เป็นประเด็นย่อยดังต่อไปนี้

3.1 รู้ซึ้งถึงทุกข์จากการสูญเสีย ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่าการสูญเสียผู้เป็นที่รักทำให้พวกเขารู้ซึ้งถึงความทุกข์จากการพลัดพรากว่าเป็นความทุกข์ที่ต้องเผชิญด้วยตนเองถึงจะเข้าใจ

“เราเลยได้ความรู้ว่านี่แหละ สิ่งที่พระพุทธเจ้าได้สอนไว้ว่า ความพลัดพรากเป็นทุกข์ นี่เราต้องเข้าไป เราถึงจะเห็นทุกข์... เมื่อเราเจอเราถึงจะรู้ แค่ปากบอกว่าความพลัดพราก เหมือนข้างบ้านตาย กับคนในบ้านเราตายมันต่างกัน” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1)

“พอพ่อเสีย พี่ก็พูดกับหลายๆ คนนะว่า โลกของพี่มันพลิกไปเลย กลับด้านเลย ถ้าพ่อยังอยู่พี่อาจจะเป็นลูกสาวที่ยังอยู่ในโลกของตัวเองเหมือนเดิม คือรู้สึกว่าพ่อจะอยู่กับเราตลอดไป เราจะไม่ได้สัมผัสว่าความตายเป็นยังไง ความเจ็บมันเป็นยังไง ชีวิตเรามันสั้นแค่ไหน จะไม่มีทางเข้าใจเลย จนสิ่งนั้นมันเกิดขึ้นกับคนที่สำคัญที่สุดในชีวิตของเรา เมื่อนั้นเราจะเข้าใจ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3)

3.2 ยอมรับความสูญเสียผ่านการเชื่อมโยงความทุกข์เข้ากับหลักธรรม เมื่อผู้ให้ข้อมูลรู้ซึ้งถึงทุกข์จากการสูญเสียด้วยประสบการณ์ของตนแล้ว ก็น้อมนำหลักธรรมคำสอนของพุทธศาสนาว่า “ความพลัดพรากเป็นเรื่องธรรมดา” และของครูบาอาจารย์ว่า

“เหตุการณ์ใดก็ตามในอดีตเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นไปแล้ว ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้” มาเชื่อมโยงเข้ากับความทุกข์ของตน นำมาสู่การปรับใจยอมรับกับการสูญเสียที่เกิดขึ้น

“เราก็รู้ว่าเราต้องยอมรับข้อนี้ให้ได้ มันเป็นกฎ กฎเหล็กของโลกเลย แล้วเราก็ต้องมาแก้ที่เรา ก็ต้องอยู่ให้ได้” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1)

“ถ้าเราไม่ยอมรับ เราก็ต้องทุกข์ทรมานทุกวัน แล้วมันก็ไม่มีทางเป็นไปได้เลยที่เรื่องราวที่ผ่านมามันจะไม่เกิดขึ้น เพราะว่ามันเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นไปแล้ว ทางออกของเราก็มีแค่ทางเดียวก็คือ ทำวันนี้และวันต่อไปให้มันดี แล้วก็ต้องยอมรับกับสิ่งที่มันเกิดขึ้นกับเรา ดังนั้นใจเราก็จะสามารถพ้นจากคุกที่ขังความรู้สึกเราได้” ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2)

“ยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นว่าคนเราเกิดแก่เจ็บตายเป็นเรื่องธรรมดา ซึ่งเราเรียนรู้ตรงนี้มาจากพุทธศาสนา ในหนังสือที่อ่าน มันเป็นความรู้ แต่ตอนนี้ เราเรียนรู้จากประสบการณ์ของเราว่าความตายเป็นเรื่องของธรรมชาติที่ทุกคนต้องเจอ เดี๋ยวเราก็ต้องเจอนะ คือยอมรับในสิ่งที่มันเกิดขึ้น ยอมรับว่าพ่อเราต้องป่วย และพ่อเราต้องตาย” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3)

3.3 เห็นคุณค่าของการสูญเสียและการมีชีวิต ภายหลังจากการสูญเสีย ผู้ให้ข้อมูลตระหนักถึงคุณค่าของการสูญเสียว่าเป็นมรดกให้ได้ศึกษาหลักธรรม นำมาสู่ความเข้าใจในชีวิต ทำให้เห็นความสุขของธรรมะ มีจิตใจที่แข็งแรงขึ้น และตระหนักถึงคุณค่าของการมีชีวิตว่าไม่ควรประมาท ทำหน้าที่ให้ดีที่สุดในแต่ละวันจะได้ไม่เสียใจในภายหลัง

“ได้เตือนคนค่ะว่า อย่าประมาท เราต้องใช้เวลา ต้นทุนที่เราได้รับในแต่ละวันให้มีค่าที่สุด เรารักใคร เราจะทำอะไร เพราะเราไม่รู้พรุ่งนี้ ... ให้รีบทำซะ เพราะว่าเมื่อถึงวันนั้นเราก็จะจากกัน แบบไม่มีเศษของความ guilty อยู่ในนี้” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1)

“มุมมองเกี่ยวกับความเสียใจที่ผ่านมา เป็นประโยชน์กับเรามากขึ้นว่า ถ้าไม่เจอทุกข์ เราก็จะไม่เห็นความสุขของธรรมะ... การสูญเสียของพระในอดีตเราก็หยิบยกความทุกข์ตรงนั้นมาเป็นในแง่มุมมองว่า ถ้าเราไม่เกิดความทุกข์ เราก็จะไม่แข็งแรงพอที่จะเผชิญกับสิ่งต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้น ที่มันจะเลวร้ายมากกว่านี้ หรือว่าที่มันจะใหญ่หลวงมากกว่านี้” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2)

“การที่เขาจากเราไป มันมี meaning ตรงที่ว่า เขาทิ้งมรดกไว้ให้ เพื่อที่จะเป็นตัวที่จะดูแลเราต่อ ก็คือให้เราสนใจศาสนา ให้เรามาศึกษาพุทธศาสนา ศึกษาหลักธรรมตรงนี้แล้วก็พยายามเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3)

3.4 ใช้ชีวิตเพื่อเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น การสูญเสียทำให้ผู้ให้ข้อมูลได้ทบทวนถึงเป้าหมายในชีวิตของตนและพบว่าต้องการใช้ชีวิตเพื่อช่วยเหลือและเอื้อประโยชน์ต่อผู้อื่น เพราะเห็นว่าเป็นสิ่งที่มีคุณค่า มีความหมาย และทำให้เกิดความสุขใจ

“ใช้ร่างกายนี้ไปคืนกับสังคม ก็คืองานพวกอาสานี่แหละ ไปคืนเขา ถึงแม้นมันจะไม่มากไม่น้อย แต่เราก็ทำให้แต่ละวัน ไม่ใช่ว่ามานั่งนอนกินขับถ่าย เพราะว่ามันไม่ได้อะไรเลย อย่างน้อยเราก็มีประโยชน์ต่อโลก” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1)

“เราโชคดีที่ว่าเราได้มาบวชที่นี่และได้มาทำในสิ่งที่เราปรารถนาอยากจะทำ (หมายถึงการดูแลพระอาพาธ-ผู้วิจัย) ... งานที่เราตั้งใจอยากทำ ไม่ต้องมีสิ่งอะไรมาตอบแทนเราเลยก็ได้ สิ่งที่ตอบแทนเราคือความสุขใจที่ได้ทำสิ่งที่เราชอบ สิ่งที่เรารัก” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2)

“ตอนแรกพี่แบบ แล้วเป้าหมายของชีวิตเรานี่มันคือยังไงต่อ... ของพี่ก็เลยใช้ในเรื่องที่เราใช้ชีวิตให้มันมีประโยชน์กับคนอื่น เราได้ทำงานที่มันมีความหมายกับเรา ... หลังจากนี้ meaning ของชีวิตเราคืออะไร ก็คือการที่เราได้ทำประโยชน์ต่อผู้อื่น สำหรับพี่นะ ได้ช่วยคนอื่นในแบบที่เราทำได้ ก็เลยตัดสินใจว่าเรียนจิตวิทยาการปรึกษาดีกว่า ...มันทำให้เรารู้สึกว่าชีวิตเรามันมีเป้าหมายอื่น ๆ ต่อไปที่เราจะทำเพื่อคนอื่นต่อ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3)

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

สรุปผลการวิจัย สามารถอธิบายประสบการณ์การสูญเสียของผู้ที่ฝึกเจริญวิปัสสนาได้เป็น 3 ประเด็นหลัก ได้แก่ 1) ความผูกพันกับผู้เป็นที่รัก 2) ช่วงเวลาของการสูญเสีย ประกอบด้วย 3 ประเด็นย่อย คือ ไม่คาดคิด กังวลใจ มุ่งมั่นทุ่มเทดูแลด้วยความหวังและความรัก ความรู้สึกหลากหลายท่วมท้นยากจะบรรยายเมื่อผู้เป็นที่รักจากไป และรู้สึกว่างเปล่า หวนระลึกถึงความทรงจำที่มีร่วมกัน โศกเศร้าอาลัยจนกระทบการใช้ชีวิต และ 3) การยอมรับ การนำหลักธรรมมาปรับใช้ และการเห็นคุณค่าของการสูญเสีย ประกอบด้วย 4 ประเด็นย่อย คือ รู้ซึ้งถึงทุกข์จากการสูญเสีย ยอมรับความสูญเสียผ่านการเชื่อมโยงความทุกข์เข้ากับหลักธรรม เห็นคุณค่าของการสูญเสียและการมีชีวิต และใช้ชีวิตเพื่อเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น

อภิปรายผลการวิจัย **ประเด็นหลักที่ 1** ความผูกพันกับผู้เป็นที่รัก ผู้สูญเสียทั้ง 3 รายมีรูปแบบความสัมพันธ์ ระดับความผูกพัน และการให้ความหมายกับผู้ที่จากไปแตกต่างกัน แม้ในผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 และ 2 จะสูญเสียคู่ครองเหมือนกัน แต่ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 มีชีวิตที่

อุปสรรคน้อย ลงตัวเรื่องฐานะและคู่ครอง อยู่กับสามีด้วยความรักอย่างสงบสุขเป็นระยะเวลานาน โดยผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 ได้ให้ความหมายกับสามีไว้ว่าเหมือนเกิดมาเพื่อกันและกัน ในขณะที่ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 และภรรยาต่างต้องทำงานหนักเพื่อสร้างฐานะ ผ่านการทะเลาะการปรับตัวเข้าหากันเพื่อให้ชีวิตคู่ไปต่อได้ และหลังแต่งงานเพียงไม่กี่เดือนภรรยาก็เสียชีวิต อาจกล่าวได้ว่าช่วงเวลาที่มีความสุขร่วมกันของทั้งคู่มีระยะเวลาที่สั้นกว่า การให้ความหมายต่อคู่ชีวิตก็เป็นในลักษณะร่วมกันฟันฝ่าอุปสรรคอย่างไม่ย่อท้อ ส่วนผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 สูญเสียบิดาที่รักใคร่ผูกพันอย่างมาก ได้รับการเลี้ยงดูด้วยความรักความใส่ใจเป็นอย่างดีเสมอ มีลักษณะพึ่งพิงบิดาค่อนข้างมาก และได้ให้ความหมายกับบิดาว่าเป็นทุกสิ่งทุกอย่างของชีวิต ความแตกต่างด้านรูปแบบความสัมพันธ์ ระดับความผูกพัน และการให้ความหมายแก่ผู้ที่จากไปทั้งหมดเหล่านี้เป็นปัจจัยที่มีผลต่อความโศกเศร้าที่เกิดขึ้น (Parkes, 1998; รัชนู วรรณา, 2557; ศรินรัตน์ วัฒนธรนันท์, 2560) โดยอภิปรายได้ว่า ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1 มีชีวิตโดยรวมที่สงบสุข ครองรักราบรื่นจนถึงบั้นปลาย มีระยะเวลาเตรียมใจนานกว่าคนอื่น และมีประสบการณ์การเข้าวัดปฏิบัติธรรมมาอย่างต่อเนื่องยาวนาน ส่งผลให้ผู้สูญเสียสามารถปรับตัวปรับใจยอมรับการสูญเสียได้เร็ว สะท้อนผ่านคะแนนความโศกเศร้าจากการสูญเสียที่มีคะแนนน้อยที่สุด (3 คะแนน) ข้อค้นพบนี้สอดคล้องกับผลการวิจัยของสิริวรรณ นิรมาล และคณะ (2557) ว่าผู้ให้ข้อมูลและผู้เสียชีวิตที่อยู่ในวัยสูงอายุซึ่งปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาพุทธอย่างสม่ำเสมอมาก่อน จะมีความเข้าใจเรื่องสังขารไม่เที่ยงหรือไตรลักษณ์ เห็นความจริงแท้ของชีวิตที่เป็นไปตามธรรมชาติ รวมถึงมีการเตรียมใจยอมรับการเจ็บป่วยและการตายมากขึ้น ในขณะที่ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 มีบุคลิกภาพอ่อนไหวง่าย อีกทั้งภรรยาจากไปก่อนวัยอันควร ประกอบกับไม่มีครอบครัวคอยสนับสนุนให้กำลังใจ ดังนั้นการจากไปของภรรยาจึงส่งผลกระทบต่อชีวิตและจิตใจอย่างมาก สะท้อนผ่านความสั่นสะเทือนใจขณะให้สัมภาษณ์เมื่อกล่าวถึงประสบการณ์ช่วงสูญเสียและมีคะแนนความโศกเศร้าจากการสูญเสียมากที่สุด (17 คะแนน) ส่วนผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 มีความผูกพันใกล้ชิดกับผู้ที่จากไปมาก โดยค่อนไปทางผูกพันแบบพึ่งพา และได้เห็นอาการเจ็บป่วยทรมานของบิดาตลอดเวลาเนื่องจากเป็นผู้ดูแลใกล้ชิด ทั้งยังไม่ได้เตรียมใจมาก่อนว่าบิดาจะเสียชีวิตเพราะหวังไว้ว่าบิดาจะกลับมาหายดี จึงทำให้ผู้สูญเสียรายนี้สั่นสะเทือนใจอย่างหนักเมื่อสูญเสียบิดาในระยะแรกจนกระทบต่อร่างกาย อย่างไรก็ตาม ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 มีมารดาซึ่งมีความสัมพันธ์อันดีต่อกัน

และเมื่อเกิดความโศกเศร้าอาลัยก็แสดงออกผ่านการร้องไห้โดยไม่เก็บกดเอาไว้ จึงทำให้ในระยะต่อมาสามารถปรับตัวได้ในที่สุด ข้อค้นพบอีกประการคือผู้สูญเสียทั้งสามรายต่างมีความเชื่อเรื่องภพชาติผลกรรม การอุทิศส่วนบุญส่วนกุศลให้ผู้ที่จากไป และเชื่อว่าผลของการปฏิบัติธรรมจะส่งไปถึงผู้ล่วงลับได้ ซึ่งความเชื่อดังกล่าวก็เป็นอีกปัจจัยสำคัญที่ทำให้ผู้สูญเสียปรับตัวและยอมรับการสูญเสียได้ดีขึ้น (ศรินรัตน์ วัฒนธรนันท์, 2560)

ประเด็นหลักที่ 2 ช่วงเวลาของการสูญเสีย ประกอบด้วยประเด็นย่อยที่หนึ่ง ไม่คาดคิด กังวลใจ มุ่งมั่นทุ่มเทดูแลด้วยความหวังและความรัก ผู้สูญเสียประสบกับความสั่นสะเทือนใจเมื่อรู้ว่าผู้เป็นที่รักเป็นโรคร้าย เกิดความสับสน ปฏิเสธที่จะเชื่อในช่วงแรกที่ทราบ สอดคล้องกับประสบการณ์ทางใจในกรณีศึกษาของ Baier & Buechsel (2012) ที่พบว่าเมื่อบุคคลทราบว่าผู้เป็นที่รักป่วยก็ตกใจอย่างมากและไม่อยากเชื่อว่าเป็นเรื่องจริง นอกจากนี้ยังมีความวิตกกังวลที่เห็นผู้เป็นที่รักต้องเจ็บป่วยแต่ในขณะเดียวกันก็มีความหวังอย่างมากว่าผู้เป็นที่รักจะหายจากโรคและรอดชีวิต จึงทุ่มเท ปรับเปลี่ยนแผนชีวิตเพื่อดูแลผู้เป็นที่รักได้อย่างใกล้ชิดโดยไม่มองว่าเป็นปัญหา สอดคล้องกับประสบการณ์ของญาติผู้ดูแลผู้ป่วยมะเร็งที่ผู้ดูแลทุกคนยอมทุ่มเททุกอย่างเพื่อการรักษาผู้ป่วยและหวังว่าเหตุการณ์จะดีขึ้น (Borneman, Stahl, Ferrell, & Smith, 2002) ประเด็นย่อยที่สอง ความรู้สึกหลากหลายท่วมท้นยากจะบรรยายเมื่อผู้เป็นที่รักจากไป เมื่อตระหนักว่าผู้เป็นที่รักได้จากไปแล้ว ความรู้สึกต่าง ๆ ก็อัดแน่นท่วมท้นยากที่จะบรรยาย ความมึนงงสับสนไม่อยากเชื่อปนไปกับความโล่งใจและความเสียใจ ซึ่งภาวะดังกล่าวสอดคล้องกับระยะแรกที่ Kubler-Ross (1969) และ Parkes (1998) กล่าวว่าผู้สูญเสียจะเกิดความรู้สึกปฏิเสธและมึนชาเมื่อรับรู้ว่าบุคคลอันเป็นที่รักจากไป ต่อมาก็จะเจ็บปวดใจและเริ่มเข้าสู่ระยะโศกเศร้า ส่วนในประเด็นย่อยที่สาม รู้สึกว่างเปล่า หวนระลึกถึงความทรงจำที่มีร่วมกัน โศกเศร้าอาลัยจนกระทบการใช้ชีวิต ผู้สูญเสียเกิดความรู้สึกโหวงใจ ว่างเปล่า เหมือนเสี้ยวชีวิตขาดหายเมื่อไม่มีคนที่รักระลึกถึงผู้ที่จากไปบ่อยครั้งในแต่ละวัน เมื่อนึกถึงก็โศกเศร้า ร้องไห้ด้วยความอาลัย จนส่งผลกระทบต่อการทำงานและสุขภาพร่างกาย เช่น มีอาการนอนไม่หลับ ร่างกายอ่อนเปลี้ย หดหู่ไร้เรี่ยวแรงที่จะใช้ชีวิต ภาวะดังกล่าวสอดคล้องกับระยะซึมเศร้าของ Kubler-Ross (1969) และระยะโศกเศร้ากับระยะสับสนสิ้นหวังของ Parkes (1998) ที่กล่าวว่าเมื่อยอมรับว่าบุคคล

ที่รักจากไปแล้วจริง ๆ จะเกิดความเสียใจจนส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน และในช่วงนี้ผู้สูญเสียจะนึกถึงความทรงจำเกี่ยวกับผู้ที่จากไปซ้ำแล้วซ้ำเล่า

ประเด็นหลักที่ 3 การยอมรับ การนำหลักธรรมมาปรับใช้ และการเห็นคุณค่าของการสูญเสีย ประกอบด้วยประเด็นย่อยที่หนึ่ง รู้ซึ้งถึงทุกข์จากการสูญเสีย ผู้สูญเสียนิยามความทุกข์จากการสูญเสียว่าเป็นสิ่งที่ต้องประสบเองถึงจะเข้าใจ การเข้าใจด้วยประสบการณ์ของตนนำมาสู่การเข้าถึงหลักธรรมคำสอนทางพุทธที่ว่า “ความพลัดพรากเป็นทุกข์” ได้อย่างชัดเจน ต่อมาในประเด็นย่อยที่สอง ยอมรับความสูญเสียผ่านการเชื่อมโยงความทุกข์เข้ากับหลักธรรม เมื่อเวลาผ่านไป ผลจากการศึกษาธรรมะและการเจริญวิปัสสนาน้อมนำให้ผู้สูญเสียเริ่มกลับมาพิจารณาความจริงว่าความพลัดพรากเป็นเรื่องธรรมดาและเห็นว่าการไม่ยอมรับรังแต่จะทำให้ทุกข์ทรมานยิ่งขึ้นนำมาสู่การยอมรับความสูญเสียที่เกิดขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยที่ผ่านมาที่พบว่าผู้สูญเสียจะใช้หลักธรรมคำสอนทางศาสนาในการเยียวยาตนเองให้รู้สึกดีขึ้น (นิมัศตูรา แว และคณะ, 2559) ส่วนประเด็นย่อยที่สาม เห็นคุณค่าของการสูญเสียและการมีชีวิต เมื่อผู้สูญเสียยอมรับการจากไปของผู้เป็นที่รักได้แล้ว ก็เกิดการตระหนักถึงประโยชน์ที่ได้จากการประสบการณ์สูญเสียของตนว่าเป็นมรดกให้เริ่มศึกษาธรรม ทำให้เห็นความสุขของธรรมะ มีจิตใจที่แข็งแรงขึ้น และตอกย้ำว่าไม่ควรประมาทในการใช้ชีวิต ทำหน้าที่ให้ดีที่สุดในแต่ละวันเพื่อจะได้ไม่เสียใจในภายหลัง และสุดท้าย ประเด็นย่อยที่สี่ ใช้ชีวิตเพื่อเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น ผู้สูญเสียต่างทบทวนเป้าหมายในชีวิตของตนเมื่อปราศจากผู้เป็นที่รักและพบว่าต้องการใช้ชีวิตเพื่อช่วยเหลือเอื้อประโยชน์ต่อผู้อื่น เพราะเห็นว่าเป็นสิ่งที่มีคุณค่า มีความหมาย และทำให้เกิดความสุขใจ ประสบการณ์เหล่านี้สอดคล้องกับการศึกษาเชิงประจักษ์ที่ผ่านมาว่า ผู้ที่ผ่านการเยียวยาจิตใจด้วยการประยุกต์หลักธรรมคำสอนทางพุทธและการเจริญสตินั้น นอกจากจะช่วยลดความโศกเศร้าแล้วยังทำให้ตระหนักถึงความงอกงามในชีวิตหลังสูญเสีย เห็นคุณค่าในชีวิตปัจจุบันเพิ่มขึ้น มีการพัฒนาตนรวมถึงการสร้างคุณค่าความหมายในชีวิตเพิ่มมากขึ้นด้วย (พระปณต คุณวฑฺโฒ (อิสรสกุล) และสาระ มุขดี, 2554; Neimeyer & Young-Eisendrath, 2015)

กล่าวโดยสรุป แม้ประสบการณ์การสูญเสียของผู้ที่ฝึกเจริญวิปัสสนาในภาพรวมจะสอดคล้องกับการศึกษาประสบการณ์การสูญเสียที่ผ่านมา แต่เป็นที่น่าสังเกตว่าสำหรับผู้ให้ข้อมูลที่เริ่มเจริญวิปัสสนาก่อนสูญเสียมีแนวโน้มจะยอมรับและปรับตัวได้เร็วกว่าผู้ที่เริ่ม

เจริญวิปัสสนาภายหลังสูญเสีย รวมถึงไม่พบประสบการณ์ที่โศกเศร้ามากจนกระทบต่อร่างกายและการใช้ชีวิต จึงน่าศึกษาต่อไปว่าอะไรเป็นปัจจัยที่ทำให้ผู้ที่ฝึกเจริญวิปัสสนามาก่อนสามารถยอมรับและปรับตัวกับการสูญเสียได้เร็วกว่า เพื่อทำความเข้าใจและรู้ถึงประโยชน์จากการวิปัสสนาได้อย่างชัดเจนเป็นรูปธรรม อันเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่กำลังจะเผชิญการสูญเสียต่อไป

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้ ผลการศึกษานี้เป็นประโยชน์สำหรับผู้ที่ต้องการทำความเข้าใจประสบการณ์การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ไม่ว่าจะเป็นผู้ที่กำลังเผชิญความโศกเศร้าจากการสูญเสีย รวมทั้งนักจิตวิทยา นักบำบัด และนักวิชาชีพทางสุขภาพจิต สามารถนำผลการศึกษานี้เป็นแนวทางทำความเข้าใจความโศกเศร้าจากการสูญเสียเบื้องต้น เพื่อประยุกต์หลักธรรมคำสอนทางพุทธศาสนาหรือการเจริญวิปัสสนาร่วมกับการบำบัด เป็นทางเลือกในการเยียวยาจิตใจของผู้สูญเสียได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป การศึกษาว่าการเจริญวิปัสสนาก่อนสูญเสียมีส่วนช่วยป้องกันผลกระทบจากการสูญเสียอย่างไร รวมถึงการศึกษาภูมิหลังชีวิตพื้นนิสัย และปัจจัยแวดล้อมของผู้สูญเสียเพิ่มเติม ก็เป็นประเด็นที่น่าสนใจศึกษาต่อไป เพื่อนำมาสู่ความเข้าใจกระบวนการการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักในผู้ที่ฝึกเจริญวิปัสสนามากขึ้น

รายการอ้างอิง

นิมัศตูรา แว, เปรมฤดี ดำรักษ์, ผุสนีย์ แก้วมณีย์, กฤตพัทธ์ ฝึกฝน และขวัญตา บุญวาศ. (2559). ประสบการณ์การเยียวยาตนเองของสตรีที่สูญเสียสามีจากเหตุการณ์ความไม่สงบ: กรณีศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดยะลา. *วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้, 3*(3), 1-14.

เนตรฤทัย ภูนากลม, วิสัย คะตา, และสุนทร โพธิสาร. (2559). ความคิด ความรู้สึกของบิดามารดาชาวไทยอีสานและชาวลาวต่อการสูญเสียบุตรจากการเจ็บป่วยขณะเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลนครพนม. *วารสารพยาบาลกระทรวงสาธารณะสุข. 26*(1), 79-92.

พระไตรปิฎกฉบับหลวง. (2547). *พระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๒ พระสุตตันตปิฎกเล่มที่ ๑๔ อังคุตตรนิกาย ปัญจก-ฉักกนิบาต.* สืบค้น 8 สิงหาคม 2563, จาก https://84000.org/tipitaka/read/?22/48-59

พระปณต คุณวฑฺโฒ (อิสรสกุล) และสาระ มุขดี. (2554). ผลของการเยียวยาความโศกเศร้าของผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักด้วยกิจกรรมทางพุทธศาสนา และการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 56*(4), 403-412.

รัชนู วรรณา. (2557). *ความชุกของอารมณ์เศร้าโศกที่ผิดปกติจากการสูญเสียและปัจจัยที่เกี่ยวข้องที่พบในผู้ป่วยนอกจิตเวชโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์* (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2562). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย.* สืบค้น 8 สิงหาคม 2563, จาก https://www.watnyanaves.net/th/book_detail/583

สิริวรรณ นิรมาล, วราภรณ์ คงสุวรรณ, และกิตติกร นิลมานัต. (2557). ประสบการณ์ภาวะโศกเศร้าของภรรยาที่สามีเสียชีวิตจากการเจ็บป่วยวิกฤต: การปฏิบัติตามวิถีพุทธเพื่อการเยียวยา. *วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา, 22*(4), 47-57.

ศรินรัตน์ วัฒนธรนันท์. (2560). ความโศกเศร้าจากการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก: บทบาทพยาบาล. *วารสารพยาบาลสภากาชาดไทย, 10(*1), 13-21.

อรสา ใยยอง. (2553). *ภาวะซึมเศร้าและอารมณ์โศกเศร้าจากการสูญเสียของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนนทบุรี* (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ.

Baier, M., & Buechsel, R. (2012). A model to help bereaved individuals understand the grief process. *Mental health practice*, *16*(1).

Borneman, T., Stahl, C., Ferrell, B. R., & Smith, D. (2002). The concept of hope in family caregivers of cancer patients at home. *Journal of Hospice & Palliative Nursing*, *4*(1), 21-33.

Giorgi, A., Giorgi, B., & Morley, J. (2017). The Descriptive Phenomenological Psychological Method. In Willig & Rogers (Eds.), *The Sage Handbook of Qualitative Research in Psychology* (2nd ed., pp. 176-192). Sage.

Kubler-Ross E. (1969). *On death and dying.* NY: MacMillian Publishing.

Latham, A. E., & Prigerson, H. G. (2004). Suicidality and bereavement: complicated grief as psychiatric disorder presenting greatest risk for suicidality. *Suicide and Life-Threatening Behavior, 34*(4), 350-362.

Neimeyer, R. A., & Young-Eisendrath, P. (2015). Assessing a Buddhist treatment for bereavement and loss: The Mustard seed project. *Death Studies*, *39*(5), 263-273.

Parkes, C. M. (1998). Coping with loss: Bereavement in adult life. *Bmj, 316*(7134), 856-859.

Zisook, S., & Shear, K. (2009). Grief and bereavement: what psychiatrists need to know. *World Psychiatry, 8*(2), 67-74.