

# จัดการกับความกลัวในเรื่องออสติกอย่างไรดีหนอ

ผู้ปกครองของเด็กออสติกมักจะเกิดความกังวลล่วงหน้าในเส้นทางพัฒนาการของเด็กๆ อยู่เสมอ ไม่ว่าจะเป็นความกังวลเกี่ยวกับความสามารถในด้านการรับรู้ การเรียนรู้สิ่งที่เหมาะสมที่ควร การสร้างปฏิสัมพันธ์ การถูกรังแก ถูกเอารัดเอาเปรียบ วุฒิภาวะ โอกาสในการหางาน ความเป็นตัวของตัวเอง การเรียน และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม และอื่นๆ อีกมากมาย ความกังวลเหล่านี้มักมาจากข้อมูลบนอินเทอร์เน็ต เอกสาร หนังสือต่างๆ บ้างก็จากการไปรับบริการด้านการพัฒนาการอื่นๆ บรรดาคุณครู รวมทั้งจากผู้คนที่มีความเชื่อเป็นที่ยึดถือทั้งหลาย

บางครั้งเมื่อเกิดการจมตัวอยู่ในวังวนแห่งความกลัว สมอของผู้ปกครองก็就会被ใช้งานไปกับความกังวล และการดิ้นรนหาทางออกที่หาไม่เจอ ยิ่งใจร้อนรุ่มด้วยความกังวล สมอก็ยิ่งจมดิ่งลงสู่วังวนนี้ลึกลงไปเรื่อยๆ เท่ากับเขาปล่อยให้ตัวเองสร้างเครือข่ายใยประสาทเชื่อมโยงระหว่างภาวะออสติกกับความกลัวอยู่ตลอดเวลา ในที่สุด ก็ติดแหงกอยู่บนเส้นทางนั้นโดยไปไหนไม่ได้เสียที

อันที่จริงทั้งเด็กออสติกและพวกเราที่เป็นผู้ใหญ่ล้วนมีปัญหาหนักหน่วงรออยู่ข้างหน้า ซึ่งผู้ปกครองต้องตระหนักไว้ว่าปัญหานั้นคืออะไร แต่เราไม่สามารถแก้ปัญหาที่อาจเกิดขึ้นในอนาคตได้ทั้งหมด และหากมันแต่ใช้พลังงานไปกับความกังวลถึงสิ่งที่แม้แต่เรายังไม่แน่ใจเลยว่าจะเกิดขึ้น เมื่อนั้นเราได้สูญเสียพลังงานสร้างสรรค์เพื่อแก้ปัญหาไปแล้ว

คำถามคือถ้าผู้ปกครองรู้สึกกลัวขึ้นมา ควรจะอย่างไรดี

แนะนำให้ตอบคำถามเหล่านี้.....

## 1. ปัญหาเกิดขึ้นแล้วหรือยัง

สิ่งที่กังวลเกี่ยวกับลูกเกิดขึ้นแล้วหรือยัง หรือเป็นแค่สิ่งที่เรากลัวไปก่อนล่วงหน้า แล้วเรื่องที่กำลังกลัวนั้นก็หนีไม่พ้น... ลูกจะอยู่อย่างไรถ้าไม่มีเรา... จะเลี้ยงตัวเองได้ไหม... จะทำงานอะไร... แล้วถ้าถูกรังแก ถูกเอารัดเอาเปรียบจะทำอย่างไร ลูกจะมีเพื่อนไหม... แล้วความรักแบบลึกซึ้งแล้ว... แล้วจะมีความสุขหรือ... ถ้ามองกันให้ดี สิ่งเหล่านี้ล้วนแต่เป็นเรื่องของอนาคตทั้งหมด เราอาจคิดเป็นตู่เป็นตะถึงเรื่องราวเหล่านี้ อาจหมกมุ่นอยู่ได้เป็นชั่วโมงๆ เรื่องราวเหล่านี้เป็นแค่เรื่องปรุงแต่งขึ้นเองทั้งสิ้น แต่กลับย้อนมาทำร้ายตัวเราก็เป็นได้

และถ้าสิ่งที่เรากลัวนั้นได้เกิดขึ้นแล้ว จงรีบยินดี และอย่ามัวรีรอ เพราะโอกาสในการลงมือทำอะไรสักอย่างของเรามาถึงแล้ว ขอเพียงแค่เราทำงานบนความสมดุลระหว่างความกลัวความกังวลและการก้าวต่อไปข้างหน้า หากทำได้ความกลัวจะไม่สามารถหยุดยั้งเราได้ อย่าลืมหาโอกาสพูดคุยกับมิตรแท้เพื่อระบายความรู้สึก เพื่อปลดปล่อยห้วงความกังวลของเราออกไปบ้าง หาความรู้และคำแนะนำสำหรับโจทย์ที่ท้าทายใจตอนนี้ โดยต้องหาให้พบว่ามีสิ่งไหนที่แท้จริงแล้วคือปัญหา หรือเพียงแค่ต้องทำความเข้าใจในเรื่องของภาวะอึดอัดที่เพิ่มให้มากขึ้นเท่านั้นเอง เมื่อเจอแล้ววางแผนการรับมือ รับฟังคำแนะนำ และลงมือพัฒนาลูกกันเลย

## 2. สิ่งทีพ่อกแม่กลัวนั้นจะเกิดขึ้นจริงหรือ

ถ้าความกลัวของเรานั้นเป็นเรื่องในอนาคตทั้งสิ้น เราจะปักใจได้อย่างไรว่าสิ่งนั้นจะเกิดขึ้นอย่างแน่นอน ไม่มีใครรู้ ไม่มีใครแน่ใจได้เลยว่ามันจะเกิดขึ้นจริง อาจจะไม่เกิดหรือไม่ก็ได้ แล้วเหตุใดเล่าเราจึงต้องเสียเวลาและพลังงานอันมีค่าของเราไปกับสิ่งที่เราไม่รู้ไม่แน่ใจด้วย คงต้องคิดกันแล้วว่าความกลัวความกังวลนั้นบั่นทอนหรือเสริมแรงให้แก่เรากันแน่

## 3. พ่อแม่ยังมีกำลังใจ มีแรงสนับสนุน และมีความสุขดีอยู่ไหม

จงตั้งสติ อยู่กับปัจจุบัน ได้แก่ อยู่ในที่ที่เราอยู่ อยู่กับสิ่งที่เราเป็น อยู่กับความเป็นตัวของเราเอง อยู่กับความเป็นลูกของเรา อยู่กับสิ่งที่ลูกของเราเป็นจริงๆ ลองใช้เวลาพิจารณา ตัวเรา สิ่งแวดล้อมและทรัพยากรที่เรามี เราได้เคยเห็นค่าของสิ่งที่เรามีอยู่ หรือมองข้ามคุณค่าของมันไปบ้าง เรามองเห็นความสวยงามของธรรมชาติได้ง่ายๆ หรือหาความสุขจากสิ่งเล็กๆน้อยๆรอบตัว ครอบครัว เพื่อนแท้ บรรดาครูที่คอยช่วยเหลือเราและลูกของเราได้หรือไม่ เรามีความสัมพันธ์กับผู้คนบ้างหรือเปล่า เราเองรู้จักความรักหรือไม่

ให้คิดคำนึงถึงสิ่งเหล่านี้อย่างจริงจัง ให้รู้สึกถึงสิ่งเหล่านี้เพื่อกำลังใจ เป็นแรงสนับสนุน รับรู้พลังอันทรงคุณค่าของมันอย่างแท้จริง การเห็นค่าของสิ่งที่เรามีอยู่ สิ่งที่อยู่ในมือเรา สิ่งที่อยู่ภายใต้เงาของเรา สิ่งที่อยู่ข้างหน้าเรา เห็นคุณค่าของงานหนักที่เราทำ ภารกิจต่างๆ รวมทั้งการจัดสรรปันส่วน การจัดลำดับความสำคัญในเรื่องต่างๆเหล่านี้ให้ทั้งตัวเองและลูกนั้นเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่ง เพราะนั่นเป็นการสร้าง

สมดุลาให้แก่ชีวิตทุกคน ช่วยให้ไม่เอนเอียงไปในเส้นทางแห่งความกังวลมากจนเกินพอดี แต่ก็ไม่ใช่ปล่อยปละ  
จนเรื่อยเปื่อยแต่อย่างใด

#### 4. เมื่อใจเริ่มคิดวิตกกังวลเกี่ยวกับอนาคต พ่อแม่สามารถ "อยู่กับปัจจุบัน" และพร้อมดูแลลูกใหม่

ลูกของเราต้องการการดูแล ไม่มีใครรู้ ไม่มีใครบอกได้ว่าอนาคตจะเป็นอย่างไร แต่สิ่งที่เรารู้คือเรามี  
เวลาและพลังงานจำกัด ลูกของเราก็มีเวลาและพลังงานจำกัดเช่นกัน สำหรับวันนี้และเดี๋ยวนี้ ใช้สิ่งที่เรามี  
ทุ่มเทไปกับสิ่งที่ลูกต้องการซึ่งก็คือ ความสนุก ผ่อนคลาย ใช้พลังงานของเราสร้างสรรค์ช่วงเวลาแห่งความ  
สนุกสนานสันต์กันดีกว่า ช่วงเวลานี้ต่างหากที่เราต้องถือเป็นเรื่องสำคัญเร่งด่วนที่ต้องทำก่อนสิ่งอื่นใด

#### 5. ถ้าพ่อแม่ไม่คิดถึงปัญหาเหล่านี้ ชีวิตของลูกจะทุกข์ไหม

คำถามนี้แสดงว่านี่คือสิ่งที่เรากลัวจริงๆ “เรากลัวว่าชีวิตของลูกจะทุกข์” จริงหรือที่ลูกจะทุกข์ นั่น  
คือสิ่งที่เราต้องนั่งลงและทบทวนให้ถ่วงถี่อีกครั้ง

#### 6. แล้วบุคคลออกทิสติกทั้งหลายมีความทุกข์หรือไม่

แล้วถ้าเราก็คิดจริงๆ ว่า “บุคคลพุพลภาพนั้นจะมีชีวิตที่แสนเศร้า” “บุคคลออกทิสติกนั้นมักทุกข์  
ระทม” การที่เราจินตนาการเรื่องลูกไปล่วงหน้านั้นทำให้เราเศร้าใจใช่หรือไม่ แล้วเราคิดว่าลูกของเราจะมีชีวิต  
ที่ทุกข์ระทมหรือเปล่า

ถ้าอย่างนั้นลองมาเริ่มจากจุดนี้ บุคคลพุพลภาพมีชีวิตที่แสนเศร้าจริงหรือ บุคคลออกทิสติกนั้น  
ทุกข์ระทมจริงหรือ เราคิดอย่างนั้นจริงหรือไม่ แล้วในความเป็นจริงทุกคนเลยหรือที่เศร้า ก่อนอื่นต้องบอกว่า  
บุคคลออกทิสติกก็เป็นคนเหมือนอย่างเราๆนี่แหละ เราเองก็มีช่วงเวลาที่ยากลำบาก แต่เราก็ไม่ได้มีชีวิตที่  
แสนเศร้าตลอดเวลา ผู้คนมากมายพบเจอปัญหา บ้างก็เป็นปัญหาหนักหน่วง บ้างก็พบนาน แต่พวกเขา  
ไม่ได้มีชีวิตที่ทุกข์ตรมตลอดเวลา บุคคลออกทิสติกก็เป็นคนเหมือนเราทั้งรูปร่างและขนาด และพวกเขาก็  
ไม่ได้ทุกข์ระทมไปเสียหมดทุกคน บางคนอาจเศร้า บางคนอาจสุข บางคนอาจมีช่วงเวลาแห่งความทุกข์  
และบางคนก็อาจมีช่วงเวลาแห่งความสุข ชีวิตก็เป็นแบบนี้ สุขบ้างเศร้าบ้างคล้ายกันไป แต่ถ้าเรายังเชื่อว่า

บุคคลออทิสติกทุกคนต้องทุกขระทมอยู่ตลอด ก็ออกไปพบปะผู้คน ออกไปรับฟังเรื่องราวบางเรื่องราว ออกไปเปิดโลกให้กว้างขึ้น บุคคลออทิสติกบางคนนั้นใช้ชีวิตที่มีความสุขจะตายไป

เราอาจจะคิดว่าบุคคลออทิสติกบางคนยากลำบากเพราะพวกเขาไม่มีภาษา พูดไม่ได้ ว่างงาน ต้องอยู่กับพ่อแม่ อยู่แต่ในบ้าน ไม่มีงาน หรือมีแค่งานชั่วคราวหรืองานที่รายได้ต่ำ เราคิดว่าพวกเขาเศร้าใจหรือเหตุใดเราไม่คิดบ้างว่าพวกเขาอาจมีความสุขกับสิ่งเหล่านั้นก็ได้ แท้จริงแล้วนั่นเป็นสิ่งที่ดีไม่ใช่หรือ ในเมื่อไม่ต้องมานั่งกังวลใจในเรื่องหลายเรื่อง เช่นไม่ต้องกังวลว่าจะมีเงินจ่ายค่าเช่าไหม ไม่ต้องตอบคำถามเจ้านาย ไม่ต้องมีชีวิตยุ่งเหยิง อยู่อย่างอิสระจากชีวิตที่เต็มไปด้วยความกดดันเคร่งเครียด มีเวลามากมายที่จะอุทิศให้กับสิ่งที่น่าสนใจในโลกภายนอก แน่ใจว่ามันแตกต่างจากประสบการณ์ของเราที่พบเจอมาและแตกต่างจากสิ่งที่เรายึดมั่นว่าควรต้องเป็นอย่างนั้น อย่างนี้ แต่แน่ใจหรือว่ามันน่าเศร้าและเป็นทุกข์

แล้วถ้าหากคิดเสียว่า ชีวิตออทิสติกน่าสนุก เราจะช่วยลูกของเราได้ดีกว่าเดิมหรือไม่ เราจะทุ่มเททำสิ่งที่ทำให้ลูกของเรามีความสุขได้ไหม เพื่อที่ลูกของเราจะได้มีรากฐานแห่งความสุข ให้เขาสามารถสร้างชีวิตที่เหลือของเขาต่อไปอย่างมีความสุขเหมือนช่วงเวลาที่อยู่กับเรา เห็นหรือยังว่าเราจะกลายเป็นพ่อแม่ที่ดีขึ้นในบัดดล

## 7. มาเฟื่องมองที่ลูกกันเถอะ

ลูกเราก็เป็นแค่เด็ก เด็กที่ต้องการแค่การเล่นสนุกสนาน เด็กที่ใช้ชีวิตอยู่ในช่วงเวลาแห่งความมีชีวิตชีวา สดใส ร่าเริง น่ารักของวัยเด็ก ลูกรักเรา ลูกรักครอบครัว ลูกมีสัตว์เลี้ยง ลูกสามารถจมหายเข้าไปในสิ่งที่ลูกสนุกได้อย่างที่เราเองก็ทำไม่ได้ ลูกได้รับการโอบอุ้มจากพวกเรามากมาย ลูกไม่มีอคติในใจ และลูกก็เป็นนักสำรวจตัวน้อยที่พร้อมสร้างความปั่นป่วนได้เสมอ ลูกเป็นตัวเองได้อย่างบริสุทธิ์ผุดผ่อง และที่สำคัญ ลูกช่างมีความสุขมากมาย...จริงๆ....

## 8. บทสรุป

สิ่งที่เกิดขึ้นกับภาวะออทิสซึมนั้น เป็นสิ่งที่พวกเราพ่อแม่ควรตระหนักถึง และเป็นความรับผิดชอบของเรา ที่ต้องสร้างสมดุลระหว่างความกลัวความกังวลทั้งหลายที่เกิดขึ้นกับงานที่เราต้องทำตรงหน้าให้ดี เพราะหากสมดุลเอียงข้างไปเมื่อใด เราก็เสียเวลาไปโดยใช่เหตุเช่นกัน แต่ถ้าเราไม่กลัวหรือกังวลอะไรใน

อนาคตเลย ก็หมายความว่าเราหลีกเลี่ยงความเป็นจริงของภาวะออทิสซึม จึงอยากชวนพวกเราเพียงตั้งคำถามกับความเป็นจริงที่น่ากลัวนั้นอย่างรู้สติ และอยากชวนพวกเราลองดูให้ชัดว่าเด็กที่อยู่ตรงหน้าเป็นลูกของเรา และเป็นคนสำคัญของเรามีใช่หรือ แล้วอะไรเป็นสิ่งสำคัญเร่งด่วนที่ต้องทำก่อน เราอาจแสดงความกังวล ความกลัวออกมาได้อย่างเปิดเผย แต่ที่สำคัญต้องไม่ลืมมองหาสิ่งดีๆ แม้เพียงเล็กน้อยรอบๆ ตัวเพื่อสร้างกำลังใจให้ตัวเองไปพร้อมกันด้วย

สุดท้ายนี้...ขอเป็นกำลังใจให้ตัวเองและทุกคนค่ะ

Kronkran และครูบีท์มาร่วมกันแปลบทความนี้

จาก

<http://mamabegood.blogspot.com/2012/10/how-to-address-fears-about-autism.html>