

บทที่ 6

ผลิบานสู่ความงอกงาม

การติดเชื่อเอชไอวี/เอดส์มีผลต่อการใช้ชีวิตของผู้ติดเชื้อเป็นอย่างมาก อาทิ ผลกระทบทางจิตใจซึ่งประกอบไปด้วยความซึมเศร้า วิตกกังวล ความรู้สึกสิ้นหวังและรู้สึกผิด แต่เมื่อผู้ป่วยเผชิญกับภาวะการติดเชื้อไปได้สักระยะหนึ่งพวกเขาอาจจะพบกับความงอกงามในชีวิตที่เป็นผลทางบวกจากการอยู่ร่วมกับการติดเชื้อเอชไอวี ดังเช่นในบางกรณีของผู้ติดเชื้อเอชไอวีบางท่านได้เกิดการเรียนรู้ถึงการปรับตัวใช้ชีวิตอย่างมีความสุขกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งการเกิดความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์เจ็บปวดทางใจนั้นจะมีเนื้อหาและรายละเอียดแตกต่างกันไปตามบริบทของแต่ละบุคคลที่เกี่ยวข้องกับผู้ติดเชื้อ อาจเป็นญาติที่ดูแลใกล้ชิด ความเชื่อหรือทัศนคติในตัวเอง และการเข้าร่วมกลุ่มของผู้ติดเชื้อ เป็นต้น โดยการเกิดความงอกงามของผู้ให้ข้อมูลนั้นผู้วิจัยได้ศึกษาและวิเคราะห์จากผู้ให้ข้อมูลทั้งสามราย

ผลการวิเคราะห์และตีความข้อมูลสะท้อนให้เห็นถึง “การผลิบานสู่ความงอกงาม” ของชีวิต โดยแสดงในประเด็นหลัก 3 ประเด็นคือ “การผลิบานเริ่มที่ตน” (เริ่มจากตนเองเป็นหลักที่คิด ทบทวนความคิดของตนเพื่อก้าวผ่านความกลัวและนำไปสู่การปรับความคิดและปรับตัวในการดำเนินชีวิต) “งอกงามและเติบโตด้วยความรักจากบุคคลใกล้ชิด” และ “ผลิบานด้วยการค้นพบความหมายของชีวิต”

การผลิบานเริ่มที่ตน

เนื้อหาส่วนนี้จะอธิบายถึงการเปลี่ยนแปลงในตนเองของผู้ให้ข้อมูลแต่ละคน โดยเริ่มจาก “คิดทบทวนเพื่อก้าวผ่านความกลัว” และ “ปรับความคิด ปรับตัว”

คิดทบทวนเพื่อก้าวผ่านความกลัว

เมื่อผู้ติดเชื้อเอชไอวีรับรู้ถึงการติดเชื้อมักจะเกิดความคิดด้านลบ เช่น คิดถึงความไม่แน่นอนของชีวิต เกิดมีความกลัวที่เกิดขึ้นในใจ

...เมื่อแรกเริ่มเมื่อทราบผมก็บอกไปแล้วก่อนหน้านี้ว่าผมค่อนข้างกลัวมาก คิดวิตกกังวลไปต่าง ๆ กลัวว่าจะต้องจากไปอย่างรวดเร็ว ง่าย ๆ กลัวตายนั้นแหละครับ กังวลไปทุก

อย่าง ผมต้องรับหน้าที่เป็นหัวหน้าครอบครัวด้วย ถ้าจากไปใครจะดูแลพ่อกับแม่ผม ตอนนั้นก็ยังมึนงงที่ติดเชื่อเหมือนกันอีก... (คุณเด่น)

ความกลัวที่เกิดขึ้นกับผู้ติดเชื้อเอชไอวีในช่วงแรกที่ทราบว่าตนเองติดเชื่อนั้นเป็นความกลัวการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นกับตนเอง กลัวว่าสภาพร่างกายจะเปลี่ยนแปลงไป กลัวว่าจะมีสภาพเหมือนผู้ติดเชื้อที่พบเห็นจากประสบการณ์หรือจากสื่อต่าง ๆ กลัวการเปลี่ยนแปลงด้านการดำเนินชีวิต กลัวว่าชีวิตจะเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ไม่ดีและไม่ยืนยาว

แรกที่ผมรู้ ผม ไม่พูดกับใครเลย กลัวมาก แต่ไม่บอกให้ใครรู้ แต่พ่อผมก็คงรู้ว่าผมเครียด และกลัวเป็นอย่างมาก...ผมกลัวจะอยู่ได้อีกไม่นาน ร่างกายผมจะอ่อนแอลงเรื่อย ๆ และตายไปไหนที่สุด (คุณชัยวุฒิ)

นอกจากนี้ข้อมูลจากการสัมภาษณ์พบว่ายังมีความกังวลเกี่ยวกับครอบครัว เกิดความกลัวว่าตนจะจากบุคคลอันเป็นที่รักไป เช่นคุณเด่น "...ผมกลัวจะไม่ได้อยู่ [มีชีวิตอยู่: ผู้วิจัย] กับพ่อแม่..." สิ่งที่คุณให้ข้อมูลเลือกทำเพื่อบรรเทาความกลัวและความวิตกกังวล คือ การแสวงหาแหล่งให้ความรู้และแหล่งให้ความช่วยเหลือผู้ติดเชื้อ การแสวงหาสิ่งเหล่านี้ทำให้คุณให้ข้อมูลมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดำเนินโรคและวิธีการดูแลตนเอง และกลุ่มบุคคลที่ทำหน้าที่ให้การช่วยเหลือและดูแลเรื่องสุขภาพผู้ให้ข้อมูล ได้แก่ แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่อาสาสมัครที่เป็นผู้ติดเชื้อเอชไอวี และในขณะเดียวกันกลุ่มบุคคลเหล่านี้สามารถจะเปลี่ยนชีวิตของผู้ติดเชื้อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีได้โดยการประคับประคองให้กำลังใจ ให้คำปรึกษา ให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลตัวเอง ดังเช่นคุณฝ้ายกล่าวว่า

ตอนที่เริ่มแรก พี่ก็เจอคุณหมอ ก็ให้คำแนะนำพี่เกี่ยวกับการเป็นเอดส์ แต่พี่ก็ไม่มีกะจิตกะใจจะฟังเท่าไรหรอก มันอึ้ง ทำอะไรไม่ถูก...แต่พอมาคิดถึงลูก กลัวว่าพี่ต้องจากลูกไป ไม่มีโอกาสได้เห็นลูกเติบโต พี่ก็อยากจะรักษาตัวเองให้หาย สิ่งที่ยังกลัวมากที่สุดคือกลัวลูกต้องติดเชื้อไปด้วย พี่เลยเริ่มหาทางที่จะรู้ เมื่อต้องไปรักษาตัวที่โรงพยาบาล พี่ก็มักจะขอคำแนะนำจากพยาบาล คุณหมอ และอาสาสมัครผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่ให้คำแนะนำเป็นอย่างดี แนะนำให้เราปฏิบัติตัวอย่างไรให้มีสุขภาพดีขึ้น แนะนำให้พี่เข้าเป็นร่วมกลุ่มกับเพื่อนที่ติดเชื้อด้วยกัน เมื่อเข้ากลุ่มก็อย่างที่พี่บอกมันทำให้พี่สามารถยอมรับการติดเชื้อได้ดีขึ้น

แต่ในทางกลับกันความกลัวนั้นมีผลให้ผู้คิดเชื่อหันกลับมาดูแลตนเองและต่อสู้เพื่อการมีชีวิตอยู่ต่อไป เริ่มจากการดูแลตนเอง ขอมเข้ารับการรักษา เพื่อให้ร่างกายไม่ทรุดโทรม เป็นต้น และความกลัวก็กลายเป็นแรงผลักดันให้มีชีวิตอยู่ต่อไป

ที่เปลี่ยนจากความกลัวก้าวมาสู่การเปลี่ยนแปลงตนเองการดูแลสุขภาพ พี่เองก็กลัวเหมือนทุกคนนะ ทุกคนมักบอกว่าเขาก็กลัว ป่วย กลัวอะไร แต่พี่น้องถือศาสนาพุทธ ท่านก็บอกอยู่แล้วว่าทุกคนหนีไม่พ้นความตายไปได้หรอก พี่ก็คิดกลัวไปทุกอย่างนั่นแหละแต่พี่คิดตระหนัก ทบทวน พี่คิดถึงทุกคนในครอบครัวโดยเฉพาะลูก พี่ก็ก้าวผ่านความกลัวนั้นมา และเริ่มรักษาตนเอง พี่จะทำยังไงที่จะไม่ให้ก้าวไปสู่การตาย หรือตายอย่างช้าที่สุด

การก้าวผ่านความกลัวต้องอาศัยเวลาในการคิดทบทวน ดังเช่นผู้ให้ข้อมูลเมื่อทราบผลการติดเชื้อเอชไอวีมักคิดทบทวนถึงสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง และต้องอาศัยระยะเวลาทำความเข้าใจเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นและผลที่จะตามมา ความสับสนและความลังเลใจ ซึ่งแสดงออกในรูปแบบของคำถามต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นภายในใจว่า “ทำไมต้องมาเป็นฉัน” “นี่คือความจริงใช่ไหม” “แล้วฉันต้องทำอย่างไรต่อไปกับชีวิตในวันข้างหน้า” เป็นต้น ผู้คิดเชื่อจะคิดทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองและมองหาทางออกให้กับชีวิตในวันข้างหน้าว่าจะต้องดำเนินชีวิตอย่างไร ซึ่งผู้คิดเชื่อบางรายสามารถยอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น คิดทบทวนอยู่บ่อยครั้ง และตัดสินใจที่จะก้าวเข้าสู่การรักษาตัวตลอดจนสามารถตัดสินใจว่าจะทำอย่างไรกับชีวิตในวันข้างหน้าได้ด้วยตนเอง

หลังจากที่ผมไม่สามารถปฏิเสธความจริงได้ และเมื่อผมเริ่มตระหนักแล้วว่าผมเป็นผู้ติดเชื้อ เริ่มยอมรับว่าผมป่วย ตอนนั้นผมมีความคิดที่ค่อนข้างฟุ้งซ่าน เช่น มีคำถามว่า แล้วจะมีชีวิตอยู่ได้นานถึงเมื่อไหร่ พุดง่าย ๆ ผมเริ่มกลัว ...แต่เมื่อมาถึงจุดหนึ่งแล้วผมเริ่มคิดอย่างตรงตรงมากขึ้น ผมมองเห็นถึงพ่อกับแม่ ท่านดูแลผมดีมาก ทำให้ผมกำลังใจ ถ้าผมจากไปท่านจะอยู่อย่างไร นั่นเป็นจุดสำคัญที่ผมเริ่มใส่ใจในสุขภาพของตนเองอย่างเต็มที่ ดูแลตามที่หมอบอก เมื่อเห็นร่างกายตนเองดีขึ้นก็เริ่มมีกำลังใจที่จะมีชีวิตอยู่มากขึ้น

จากบทสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล คือคุณเด่นตระหนักถึงครอบครัวเป็นหลัก คุณเด่นทบทวนถึงสิ่งที่เกิดขึ้น และตัดสินใจว่าตนเองนั้นยังต้องเป็นหลักในการเลี้ยงดูบิดามารดาซึ่งชราภาพ ถ้า

หากไม่มีคุณเด่นแล้วครอบครัวต้องมีภาระที่ชากลำบาก ดังนั้นเขาจึงตัดสินใจรับการรักษาที่โรงพยาบาล พยายามดูแลรักษาร่างกาย มีวินัยในการใช้ชีวิตเช่นการควบคุมการรับประทานอาหาร การรับประทานยาอย่างสม่ำเสมอ และวิธีการจัดการความเครียด เป็นต้น ในกรณีของคุณฝ้ายนั้นเริ่มคิดทบทวนถึงสิ่งที่ตนเองเป็นห่วงมากที่สุดนั่นคือบุตรของตนเป็นหลัก “แล้วลูกที่จะอยู่อย่างไร ที่จะต้องอยู่เพื่อลูก เวลาที่จะคิดถึงสิ่งไม่คิดน่าจะต้องหมดไปได้แล้ว...” คุณฝ้ายจึงใช้เวลาไม่นานนักในการปรับตัวปรับใจยอมรับความเป็นจริงที่ติดเชื่อเอชไอวี เธอเล่าว่าการคิดทบทวนเป็นสิ่งสำคัญมากเพราะทำให้ตระหนักถึงสิ่งที่ทำให้เธออยากมีชีวิตอยู่ต่อไปเพื่อทำหน้าที่เป็นแม่ของลูก เธออยากมีช่วงเวลากับลูกให้ยาวนานมากที่สุด ในอีกทางหนึ่งเธออาจจะฝากฝังลูกไว้กับบิดามารดาช่วยกันได้ แต่เธอเชื่อว่าลูกทุกคนย่อมต้องการการดูแลจากผู้ที่ให้กำเนิด เธอจึงตัดสินใจเข้ารับการรักษาตัว

*ผู้วิจัย: อยากให้พี่ฝ้ายลองบอกถึงว่าสิ่งใดที่ทำให้พี่เกิดความเปลี่ยนแปลงในตนเองคะ
คุณฝ้าย : ถ้าให้พี่ลองมองย้อนกลับไป บางทีพี่ก็ใช้เวลาไม่นานในการคิด แรก ๆ ก็มีคิดวุ่นวายตีกัน กลัวสิ่งผลกระทบต่าง ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้น แต่พี่ว่าการคิด ไตร่ตรองอย่างมีสติ ทำความเข้าใจถึงสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง และก็ยอมรับมัน พยายามปรับตัวและมีชีวิตอยู่กับสิ่งที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ให้ดีที่สุด อย่างพี่เองก็เห็นแต่หน้าลูกแมนก่อน พี่มีหน้าที่ต้องดูแลเขา*

Antonovsky (1987, อ้างใน อุทยา นาคเจริญ, 2544) กล่าวถึงความสามารถในการคิดทบทวนทำความเข้าใจ คือการที่บุคคลมองสิ่งร้ายหรือสิ่งที่เข้ามากระทบทำให้เกิดความเครียดว่าเป็นสิ่งที่สามารถเข้าใจได้ บุคคลที่สามารถคิดทบทวนทำความเข้าใจปัญหาสูงจะคาดการณ์ได้ถึงสิ่งที่จะต้องพบในอนาคตหรือถ้าบุคคลพบเหตุการณ์อย่างกะทันหัน บุคคลเหล่านี้ก็จะรู้สึกว่าคุณสามารถอธิบายเหตุผลของสิ่งที่เกิดขึ้นได้ สิ่งที่เกิดขึ้นหรือปัญหาและอุปสรรคอาจจะไม่ใช่สิ่งที่พวกเขาพึงพอใจทั้งหมด แต่บุคคลเหล่านี้ก็จะพยายามทำความเข้าใจและไม่หลีกเลี่ยงปัญหา จนนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงหรือแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ และจากบทความเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์เจ็บปวดทางใจและความเข้มแข็งทางจิตใจของ Tedeschi & Calhoun (2006) พบว่าการเพิ่มขึ้นของความเจริญงอกงามจะเกี่ยวข้องกับกระบวนการการรู้การคิด กระบวนการรู้การคิดจะเกี่ยวข้องกับการเจริญงอกงามรวมไปถึงระดับของการเจริญงอกงามที่เกิดขึ้น

ปรับความคิด ปรับตัว

การค้นพบและยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองเป็นขั้นตอนแรกของรูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจสำหรับผู้คิดเชื่อเอชไอวี/เอดส์ (นันทวดี ปิ่นปิ่นคง, 2548) เช่นกรณีคุณชัชวาลมีมุมมองต่อการใช้ชีวิตร่วมกับการติดเชื้อแบบอยู่กับความเป็นจริง ยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นไม่สามารถที่จะเปลี่ยนแปลงไม่ให้เกิดขึ้นได้ ไม่สามารถกลับไปแก้ไขได้ ซึ่งคุณชัชวาลกล่าวไว้ดังนี้

มันเป็นความจริงที่ต้องยอมรับ ผมเปลี่ยนแปลงสิ่งที่เกิดขึ้นไม่ได้ ผมติดเชื้อ เหมือนกับว่าคนเราทำผิด แต่ก็ไม่มีใครที่ไม่เคยพลาด ทำไม่ได้ ผิดก็คิดมาก แต่ก็ไม่ได้ไปบอกใคร คิดย้ำ ๆ จนตนเองรู้สึกเศร้าใจ ท้อแท้ว่าตนนั้นแย่ ยิ่งคิดยิ่งหดหู่นั่นเองเมื่อยอมรับว่าเราติดเชื้อ ผลที่ออกมาที่แก้ไขไม่ได้ ดังนั้น มาทำปัจจุบันให้ดี รักษาร่างกายให้ดีขึ้น

เมื่อผู้ให้ข้อมูลได้ตระหนักถึงสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองว่าเป็นผู้ติดเชื้อเอชไอวีจะสามารถยอมรับความรู้สึกทางด้านอารมณ์ โดยเฉพาะความเครียด ความกลัวและความวิตกกังวล และเริ่มก้าวผ่านความรู้สึกต่าง ๆ มาได้บ้างแล้ว และได้ตระหนักถึงผลกระทบต่อตนเอง ยอมรับการติดเชื้อเอชไอวีที่เข้ามามีบทบาทในชีวิตมากยิ่งขึ้น และหาทางที่จะอยู่ร่วมกันได้ ค้นหาวิธีการรักษาปรับการใช้ชีวิตให้มีสุขภาพแข็งแรง การปรับตัวต่อการใช้ชีวิตของผู้ให้ข้อมูลทั้งสามรายสืบเนื่องมาจากการมีวิถีคิดต่อการมองโลกของเขาเหล่านั้นด้วย เช่นกรณีของคุณเด่น

การที่ชุมชนมองว่าผมเป็นคนไม่ดี สำส่อนต่าง ๆ นั้น มันทำให้ผมรู้สึกไม่ดี อาจมีบ้างที่ทำให้ทุกข์ใจ แต่ผมอยากให้เขายอมรับผม ผมจะต้องทำให้เขาเห็นว่าผมนั้นมีสุขภาพที่แข็งแรง ผมมองย้อนไปว่าการคิด ความเชื่อของผมเช่นนี้ทำให้ผมปรับตัวได้ ก็คือผมจะคิดกลับสวนทางกับคำพูดของเพื่อนบ้าน ชุมชนเหล่านั้นครับ ผมอยากให้เขามองผมใหม่ อยากให้พวกเขายอมรับผม

คุณเด่นมีวิถีคิดที่ทำทลายต่อมุมมองของเพื่อนบ้าน กล่าวคือการที่เพื่อนบ้านมีทัศนคติต่อผู้ป่วยติดเชื้อว่าต้องเป็นคนไม่ดี เนื่องจากสาเหตุของการติดเชื้อส่วนใหญ่มักเกิดจากการติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ (ร้อยละ 84.2) ทำให้ผู้ติดเชื้อถูกมองว่าเป็นผู้ที่เบี่ยงเบนจากบรรทัดฐานของสังคม (เรณูการ์ ทองคำรอด, 2541) นำไปสู่ปัญหาทางสังคมจิตใจ ส่งผลให้ผู้ติดเชื้อไม่กล้าเปิดเผยความจริงแก่ผู้ใกล้ชิด และส่งผลให้เกิดปัญหาทางจิตใจ ได้แก่ ความรู้สึกผิด ความรู้สึกอับอาย มองว่าตนเองเป็นบุคคลที่ไร้คุณค่า เป็นตราบาปของสังคม คุณเด่นมีความรู้สึกต่อคำพูดของเพื่อนบ้าน

ค่อนข้างมาก แต่คุณเด่นนำวิธีคิดในการแปรเปลี่ยนคำพูดเหล่านั้นมาใช้ในการปรับตัว และเป็นแรงผลักดันให้คุณเด่นหันมาดูแลสุขภาพมากยิ่งขึ้นเพื่อพิสูจน์ตนเองให้ชุมชนยอมรับ

ตอนที่ผมป่วยมาก ผมหงุดหงิดและ โกรธเพื่อนบ้านในชุมชน ผมเปลี่ยนความโกรธให้เป็นแรงผลักดันให้ผมมีชีวิตอยู่ต่อ คิดอย่าง โกรธ ๆ ครับ ไม่อยากตายให้ชาวบ้านสมหวัง (หัวเราะ) ผมอยากให้เพื่อนบ้านยอมรับผมในฐานะเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน อยากพิสูจน์ให้เขาเห็นว่าผมยังแข็งแรง ผมก็ดูแลร่างกายเรื่อยมา ...เมื่อผมเริ่มมีร่างกายเป็นปกติ เพื่อนบ้านเริ่มเห็นการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีของผม เริ่มพูดคุยกับผมมากขึ้น มองผมด้วยสายตาเป็นมิตร พุดง่าย ๆ คือชาวบ้านไม่ได้กลัวหรือรังเกียจเหมือนแต่ก่อน ผมสามารถเข้าประชุมกับกลุ่มชุมชนหมู่บ้านได้

วิธีของคุณเด่นการจัดการกับอารมณ์เป็นการปรับความรู้สึก เพื่อไม่ให้ความเครียดที่มาจากเพื่อนบ้านทำลายกำลังใจ และสามารถปรับความคิดให้มีพลังใจในการต่อสู้กับภาวะความเจ็บป่วย ตลอดจนมีร่างกายแข็งแรงจนสามารถเข้าร่วมกิจกรรมชุมชน

กรณีของคุณฝ้ายเธอใช้การปล่อยวาง ปล่อยวางจากความคิดที่ส่งผลร้ายต่อตัวเองและปล่อยวางความรู้สึกโกรธ และหันมาให้ความสำคัญกับปัจจุบันกับสิ่งที่เธอรัก “ที่เป็นคนคิดมาก แต่คิดมากไปก็เหนื่อยเราเอง คิดมากก็ทุกข์มาก พี่ก็เลยไม่คิด พยายามไม่คิดถึงมัน ปล่อยความรู้สึกเหล่านั้นทิ้ง ไปบ้างมันก็ทำให้พี่สบายใจยิ่งขึ้น” และคุณฝ้ายอาศัยหลักธรรมะและหลักปฏิบัติตามแนวทางของศาสนาพุทธ เป็นที่ยึดเหนี่ยวและเป็นที่พักพิงใจเมื่อรู้สึกท้อแท้ และสิ้นหวัง คุณฝ้ายจะอ่านหนังสือธรรมะซึ่งสอนเกี่ยวกับหลักความเป็นจริงของธรรมชาติและชีวิต เพื่อทำให้พวกเขาลดการยึดติดหรือการยึดมั่นในตัวตน เพื่อให้สามารถใช้ชีวิตอยู่กับปัจจุบันขณะได้มากยิ่งขึ้น และอาศัยการปฏิบัติธรรมเพื่อทำให้จิตใจสงบ และมีสติ ตลอดจนการทำบุญโดยการให้ซึ่งทำให้เธอรับรู้ถึงความสุขจากการได้เป็นผู้ให้ รู้สึกสบายใจ โล่งใจและมีพลังใจในการต่อสู้กับโรคต่อไป

กำลังใจที่สำคัญของพี่คือลูกชาย แต่มีอีกสิ่งหนึ่งที่พี่คิดว่าสำคัญคือการทำบุญ การทำบุญของพี่ส่วนใหญ่ไม่ได้ให้เป็นเงิน แต่ให้เป็นร่างกายและความรู้ที่พี่มี พี่มีความสุขจากการได้เป็นวิทยากรไปสอนทำดอกไม้ พวงกุญแจ ให้กับโรงเรียนละแวกบ้าน พี่เห็นรอยยิ้มของเด็กแล้วพี่มีความสุข มันทำให้พี่ได้รู้ว่าพี่ยังมีประโยชน์สำหรับคนอื่นอยู่ เด็กดีใจที่ได้เรียนส่วนพี่ก็มีกำลังใจจากการได้ทำกิจกรรมต่าง ๆ เหล่านี้

ข้อมูลที่สะท้อนจากผู้ให้ข้อมูลในแง่ของการปรับตัว สอดคล้องกับ Lazarus & Folkman (1984 cited in Lazarus, 1996) ที่ได้กล่าวถึงกระบวนการปรับตัวเพื่อเผชิญความเครียด โดยถือว่าเป็นกลไกทุกอย่างที่บุคคลใช้จัดการกับปัญหาหรือสิ่งที่มากระตุ้นที่เป็นอันตรายต่อบุคคลจนเกิดเป็นความเครียด เพื่อรักษาภาวะสมดุลของจิตใจที่ถูกรบกวน เพื่อให้สามารถทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งแต่ละพฤติกรรมจะประกอบด้วยการตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อม ที่จะช่วยให้บุคคลควบคุมภาวะตึงเครียด รวมไปถึงกระบวนการทางจิตที่เสริมสร้างความสำเร็จในการปรับตัวต่อภาวะทางจิตใจ ตลอดจนการจัดการกับอารมณ์เป็นการปรับอารมณ์หรือความรู้สึก เพื่อไม่ให้ความเครียดนั้นทำลายขวัญและกำลังใจ หรือลดประสิทธิภาพในการทำงานของบุคคล นั่นคือบุคคลต้องรู้จักจัดการกับอารมณ์และความรู้สึก เพื่อสามารถแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

งอกงามและเติบโตจากความรักของบุคคลใกล้ชิด

แม้ว่าโรคเอดส์จะเป็นที่รู้จักของคนในสังคมมาอย่างยาวนาน แต่สำหรับสังคมไทยการยอมรับเอชไอวีว่าเป็นเพียงโรคโรคหนึ่งเฉกเช่น โรคเรื้อรังต่าง ๆ ยังคงเป็นเรื่องยาก ส่งผลให้ผู้ติดเชื้อรับรู้ว่าเป็นบุคคลที่สังคมไม่ยอมรับ (กรมสุขภาพจิต, 2547) อนึ่งการได้รับความรัก ความเข้าใจและการยอมรับจากคนรอบข้าง เป็นดังแสงสว่างและเป็นกำลังใจให้กับผู้ติดเชื้อต่อสู้ฟันฝ่ากับอุปสรรค ทำให้รักตนเอง รักชีวิต และความเข้าใจจากบุคคลสำคัญในชีวิต เช่น พ่อแม่ พี่น้อง ญาติ ลูก คนรัก เพื่อนสนิท เป็นเหมือนเกราะป้องกันเสียงจากสังคม ซึ่งมีส่วนสำคัญในการช่วยให้ผู้ติดเชื้อ มีสภาพจิตใจที่เข้มแข็ง พร้อมทั้งจะเผชิญกับโรคและความเป็นจริง ดังตัวอย่างคำพูดของคุณชัยวุฒิ “...พ่อกับแม่ที่ให้กำลังใจเรา เข้าใจว่าผมป่วยอย่างนี้ทำอะไรไม่ได้ แม่คอยจัดเตรียมอาหารให้เราตรงเวลา กลางวันแกลงจะไปไหนแกก็ต้องซื้อข้าวไว้ให้...สิ่งนี้ผมถือว่าเป็นกำลังใจในการต่อสู้ต่อไป” การได้รับการยอมรับจากบุคคลอันเป็นที่รักเหล่านี้เองเป็นความหมายที่ทำให้เกิดความรู้สึกโล่งใจ สบายใจ รับรู้ถึงคุณค่าของตนเอง ทำให้ตัดสินใจก้าวเข้าสู่การรักษาและดูแลตนเองอย่างเต็มที่ การดูแลของบิดามารดาหรือบุคคลที่ใกล้ชิดที่ต้องไปดูแลในยามเจ็บป่วยเมื่อรักษาตัวที่โรงพยาบาล เช่นคุณเด่นกล่าวว่า “...พ่อแม่ต้องขึ้นรถ...ไปเฝ้าไข้ผมที่โรงพยาบาล แต่เจ้าหน้าที่ห้ามนอนเฝ้าไง เป็นอย่างนี้ยี่สิบเอ็ดวัน พ่อแม่ผมต้องไปกลับ ๆ อย่างนี้ทุกวันเลยครับ...เห็นแกไปทุกวันก็สงสารแถมครับ แต่ก็ทำอะไรไม่ได้ แต่สิ่งนี้ทำให้ผมอยากมีชีวิตอยู่เพื่อตอบแทนพวกแก” การนึกถึงพ่อและแม่โดยการอยากตอบแทนพระคุณพ่อแม่เป็นแรงใจที่สำคัญที่ทำให้คุณเด่นอยากมีชีวิตอยู่ต่อไปและมีเป้าหมายในชีวิต คือ การดูแลครอบครัวให้มีความเป็นอยู่ที่ดี รวมถึงการรับภาระต่างๆ ในครอบครัว ถึงแม้ว่าภาระเหล่านี้จะเป็นสิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลทำอยู่เป็นประจำตั้งแต่ก่อนที่ตนจะทราบ

ว่าติดเชื่อ แต่จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าการติดเชื่อเป็นแรงผลักดันผู้ให้ข้อมูลทำเพื่อพ่อและแม่ชัดเจนมากยิ่งขึ้น

การดูแลของบุคคลในครอบครัวทำให้ผู้ติดเชื่อเอชไอวีมีกำลังใจในการใช้ชีวิตเป็นอย่างมาก ซึ่งเป็นความรู้สึกที่ได้รับการเยียวยาทางจิตใจ ทำให้ผู้ป่วยตระหนักถึงว่าตนไม่ได้อยู่บนโลกอันเต็มไปด้วยความเจ็บปวดตามลำพัง คุณฝ้ายเล่าว่า “แม่สามีที่จะจากไป แต่พี่ก็มีพ่อ แม่ พี่ชาย และลูกของพี่ที่คอยให้กำลังใจ แม่พี่จะป่วยพวกเขาพร้อมจะอยู่เคียงข้างพี่เสมอ” เป็นการตระหนักถึงคุณค่าของความรักที่มีต่อบุคคลอันเป็นที่รักทำให้คุณฝ้ายมีกำลังใจในการมีชีวิตอยู่ต่อ “ที่อยู่เพื่อลูก และพ่อแม่ที่ให้การสนับสนุนช่วยเหลือเมื่อพี่ไม่สบาย ดูแลทุกอย่าง อาหาร ยา ทำให้พี่จนที่ต้องตอบแทนที่เขาดูแลเราอย่างดี คือพยายามตั้งใจดูแลสุขภาพร่างกาย และจิตใจ ไม่ให้ทรุด”

นอกจากการดูแลจากบุคคลใกล้ชิดในครอบครัว ผู้ให้ข้อมูลยังได้รับการช่วยเหลือสนับสนุนจากสังคมในหมู่เพื่อน ดังเช่นกรณีของคุณเด่นเล่าให้ฟังว่านอกจากบิดามารดาที่ได้ดูแลแล้วยังมีกลุ่มเพื่อนที่รู้จักกันในบริษัทเดิมได้ให้กำลังใจ โดยการช่วยเหลือเล็กน้อย เช่น ช่วยรับส่งคุณเด่นไปโรงพยาบาลตอนกลางดึก ไปเยี่ยมไข้ และปลอบใจเป็นต้น การได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อนเป็นสิ่งที่คุณเด่นเชื่อว่า “...การดูแลจากสังคมที่ใกล้ชิดทำให้ผมสบายใจมากขึ้น คือไม่ต้องกังวลเรื่องต่าง ๆ รอบตัวในที่ทำงานมากนัก บางอย่างที่ไม่สามารถทำได้ เขาก็อาสาทำให้ ความรู้สึกตอนนั้นผมก็คิดอย่างน้อยในสิ่งที่ผมเผชิญก็ยังมีคนเข้าใจผม ไม่รังเกียจผม...”

กรณีของคุณชัยวุฒิมีเพื่อนมาเยี่ยมเยียนตลอด คือมีเพื่อนร่วมงานและหัวหน้างานที่คอยห่วงใย แม้จะไม่ได้ร่วมงานกันแต่ความเป็นเพื่อนยังคงมีเพื่อแผ่มาให้ในยามเจ็บป่วย “...ก็มีหัวหน้าหัวหน้างานเข้ามาคอยให้กำลังใจอยู่ หลังจากออกจากงานเขาก็มาเที่ยวหา [เยี่ยมเยียน: ผู้วิจัย]...การมาเยี่ยมเยียนของเพื่อนก็ทำให้ผมได้คลายเหงาอะ ไม่เครียด ได้ปรับทุกข์กันแม้ไม่ได้ช่วยเรื่องเงินทอง ก็ช่วยในเรื่องจิตใจ”

การได้รับความช่วยเหลือหรือการสนับสนุนทางสังคมเป็นการแสดงออกถึงความรัก ความช่วยเหลือดูแลความรู้สึกซึ่งกันและกัน การสนับสนุนทางสังคมที่ดีจากครอบครัว และเพื่อนอย่างเพียงพอสามารถช่วยลดระดับความรุนแรงของผลกระทบจากปัญหานั้นได้ และยังสามารถช่วยป้องกันความเครียดนั้นไม่ให้มากระทบต่อจิตใจจนเกิดความผิดปกติได้ (ชาลีณี สุริเปลงแสง, 2547) การมีบุคคลอื่นคอยให้การสนับสนุนช่วยเหลือเมื่อประสบปัญหาหรือวิกฤตได้ทันเวลาช่วยให้บุคคลเข้าใจปัญหา ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของกึ่งแก้ว ไชยเจริญ (2543) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ภาวะสุขภาพ การสนับสนุนทางสังคม กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้ติดเชื่อโรคเอดส์ กลุ่มตัวอย่างคือ ผู้ติดเชื่อโรคเอดส์ในศูนย์คามิลเลียน โซเชียล เซนเตอร์ ระยอง ผลวิจัยพบว่าการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการรับรู้ภาวะสุขภาพ

ของผู้ติดเชื้อโรคเอดส์ในระดับค่อนข้างสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 หมายความว่า ผู้ติดเชื้อโรคเอดส์ที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมสูงจะมีการรับรู้ภาวะสุขภาพสูง และกึ่งแก้ว ไชยเจริญ (2543) ยังกล่าวในข้อเสนอแนะเชิงนโยบายในงานวิจัยเรื่องนี้ว่าผู้ติดเชื้อโรคเอดส์ ควรมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดำเนินชีวิตในด้านที่เสี่ยงต่อสุขภาพให้กลายเป็นพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี โดยตระหนักถึงความสำคัญของการส่งเสริมให้มีการรับรู้ภาวะสุขภาพที่ดี และการได้รับการสนับสนุนทางสังคมที่เหมาะสม

เมื่อผู้ให้ข้อมูล ได้รับแรงสนับสนุนจากครอบครัวที่สำคัญจากทั้งบิดามารดาและเพื่อนทำให้มีกำลังใจในการต่อสู้กับความเจ็บป่วยแล้วนั้น การแสวงหาแหล่งที่สามารถให้คำปรึกษาตลอดจนการเข้าร่วมกลุ่มหรือชมรมสำหรับผู้ติดเชื้อ เพื่อศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับโรคและช่วยบรรเทาความวิตกกังวล เมื่อผู้ให้ข้อมูลได้พบกับผู้ติดเชื้อที่สามารถใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับเอชไอวีได้ โดยที่ยังมีสุขภาพกายและใจที่ดี เป็นการเพิ่มความมั่นใจให้กับพวกเขาว่าหากเขาสามารถดูแลร่างกายและจิตใจให้แข็งแรง พวกเขาสามารถที่จะมีชีวิตที่ยืนยาวได้เช่นกัน ผู้ติดเชื้อจึงกลับมาพิจารณาตนเองและอาศัยแบบอย่างการใช้ชีวิตของผู้ติดเชื้อที่มีสุขภาพกายและใจดีเป็นแรงบันดาลใจในการดูแลตนเอง การสนับสนุนทางสังคมในการเข้าร่วมกลุ่มกับผู้ติดเชื้อด้วยกันเป็นการเปิดสังคมอีกสังคมหนึ่งของผู้ให้ข้อมูลทั้งสามรายนั้นคือสังคมเพื่อนผู้ติดเชื้อการได้พบเพื่อนผู้ติดเชื้อ ซึ่งเป็นบุคคลที่มีประสบการณ์ และมีชะตากรรมร่วมกัน ทำให้พวกเขาทราบว่าพวกเขาไม่ได้อยู่ตัวคนเดียวอีกต่อไป เพราะยังมีคนอีกมากมายที่ร่วมเดินทางบนถนนเส้นเดียวกันกับเขา ทำให้ผู้ให้ข้อมูลมีกำลังใจในการต่อสู้กับโรคมมากขึ้น ซึ่งนอกจากกำลังใจที่พวกเขาได้รับจากสังคมเพื่อนใหม่พวกเขา ยังได้รับรู้ถึงความเอื้ออาทรที่เพื่อนมีให้แก่กัน โดยการแบ่งปันความรู้ แบ่งปันประสบการณ์ในการดูแลตนเอง ตลอดจนความห่วงใยและใส่ใจกัน ซึ่งพวกเขาต่างเป็นแรงบันดาลใจในการดูแลสุขภาพกายสุขภาพใจ และต่อสู้กับโรคไปด้วยกัน

ผลิบานด้วยการค้นพบความหมายของชีวิต

เมื่อผู้ให้ข้อมูลเข้ารับรักษาอาการทางกายจากการติดเชื้อเอชไอวี แพทย์และพยาบาลที่เกี่ยวข้องได้เชิญชวนให้ผู้ติดเชื้อเข้าร่วมกลุ่มระหว่างกันเพื่อให้คำปรึกษา พุดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน จนทำให้เกิดเป็นจุดเริ่มต้นการทำงานเป็นอาสาสมัครของผู้ให้ข้อมูลทั้งสามราย โดยคุณเด่นเล่าว่าการทำงานอาสาสมัครช่วยแบ่งเบาภาระแพทย์และพยาบาลตามกำลังของตนที่ช่วยเหลือได้ จากการทำงานตรงนั้นคุณเด่นจึงได้รับเชิญจากองค์กรเกี่ยวกับผู้ป่วยติดเชื้อเอชไอวีให้เป็นวิทยากรบรรยายเรื่องตนเองให้ผู้ป่วยท่านอื่นฟัง เป็นการเริ่มต้นของการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน โดยเริ่มจากการที่ตนเองมีเพื่อนร่วมชะตาเดียวกันเยอะมีพูดคุยกัน ปรึกษากันในการ

รักษาอยู่บ้าง หลังจากอาการเริ่มดีขึ้นทางชุมชน และผู้เห็นความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่ดีขึ้นจนเหมือนบุคคลปกติ คุณเด่นจึงมักถูกขอร้องหรือไหว้วานให้ไปช่วยเหลือผู้ป่วยท่านอื่นและงานช่วยเหลือชุมชนด้านอื่นที่คุณเด่นสามารถทำได้

การเริ่มทำงานอาสาสมัครของคุณฝ้าย โดยเล่าว่ามีการปรับสภาพจิตใจให้ยอมรับกับการติดเชื้อมาจากกำลังใจจากครอบครัว และบุตรชาย และมีอีกกลุ่มหนึ่งที่ได้ช่วยให้คุณฝ้ายทำใจยอมรับได้เร็วยิ่งขึ้นนั่นคือการเข้าร่วมกลุ่มกับผู้ป่วยติดเชื้อด้วยกันเองตามที่โรงพยาบาลนัดมาให้ความรู้เป็นกลุ่ม หลังจากการเข้ากลุ่มได้มีการพูดคุยแลกเปลี่ยน เรื่องราวที่ได้เกิดขึ้นรวมทั้งความรู้สึกเสียใจอย่างไร และมีการพูดให้กำลังใจในกลุ่มร่วมชะตาเดียวกันทำให้เกิดการยอมรับและร่วมกันหาทางออกได้ การเข้าร่วมกลุ่มกับผู้ป่วยช่วยให้เธอปรับสภาพจิตใจ และได้นำประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองร่วมแบ่งปันกับผู้อื่น นับว่าเป็นจุดเริ่มต้นของการช่วยเหลือผู้อื่น ได้รับฟังความทุกข์ที่เคยได้ผ่านมาก่อน ช่วยปลดทุกข์บางอย่างในจิตใจและมาแนะนำให้เขาได้ผ่านสิ่งที่รุมเร้าใจไปได้โดยเร็ว

...คืออย่างบางคนเขามีปัญหาแล้วก็ ประชุมอะไรกับเขา แล้วเขามาคูยให้ฟังบางคนก็ ร้องไห้ มีปัญหา บางคนก็ไม่กล้าเปิดกับที่บ้าน เขาก็มาคุยกับเรา แล้วเราเป็นคนที่ได้รับ ฟังปัญหาเขา แล้วเขาเรียกว่าอะไรนะ เป็นผู้ช่วยวิทยากร ช่วยรับ ช่วยให้เราระบายนะ เขาจึงรู้สึกโล่งใจ แล้วเราพูดคุยให้เขาอะไรได้ บางทีพูดคุยกันไปเขาก็สบายใจขึ้นอะไร อย่างนี้ เขามาคูยด้วย บางคนก็ เหมือนกับว่ามีคนที่เขาปรับทุกข์ได้

ในส่วนกรณีของคุณชัชวดีเมื่อเริ่มรักษาตนเองให้แข็งแรง กลุ่มเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ชุมชนมาติดต่อให้มาทำงานร่วมกัน โดยมีค่าตอบแทนให้ โดยทำงานเป็นอาสาสมัครเยี่ยมคนไข้รายอื่นที่ป่วยด้วยโรคเดียวกัน การทำงานอาสาสมัครมีส่วนช่วยเหลือชุมชน เป็นการให้กับผู้ป่วยรายอื่นที่ขาดกำลังใจ อีกทั้งคุณชัชวดีได้รับค่าตอบแทนและได้รับความสุขจากการช่วยเหลือผู้อื่น “...ผมมีความสุขจากการ ได้เห็นรอยยิ้มจากเด็กที่ผมไปเป็นวิทยากรให้...”

จากการเข้าร่วมกลุ่มผู้ติดเชื้อทำให้ผู้ให้ข้อมูลได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกัน ตลอดจนเข้ามาทำงานเป็นอาสาสมัคร สิ่งเหล่านี้จะเป็นการกระบวนการพัฒนาถึงเข้าใจของการค้นพบความหมายของการใช้ชีวิตผ่านกิจกรรมที่ทำและยังสะท้อนถึงการผลิงานของจิตใจผ่านการเติมเต็มชีวิต ดังรายละเอียดต่อไปนี้

การพบความหมายของการเป็นผู้ติดเชื้อเอชไอวี

การติดเชื้อเอชไอวีนำมาซึ่งความรู้สึกสิ้นหวัง ท้อแท้และสับสน ก่อให้เกิดคำถามในใจว่าพวกเขาจะมีชีวิตอยู่เพื่ออะไร เพื่อใคร ในเมื่อเอชไอวีได้พรากความหวังความฝันของพวกเขาไปจนหมดสิ้น จึงพบว่าบ่อยครั้งที่ผู้ติดเชื้อ ตัดสินใจจบชีวิตของตนเองลงด้วยการฆ่าตัวตายเพื่อเป็นการหลีกเลี่ยงปัญหาต่างๆ (มณีนุช ธรรมรัตน์, 2542) เนื่องจากรับรู้ว่าคุณค่าและชีวิตของตนเองไร้ซึ่งคุณค่าและความหมายทั้งสำหรับตนเองและผู้อื่น แต่สำหรับผู้ให้ข้อมูลทั้งสามรายนั้นพบว่าพวกเขาสามารถรับรู้และตระหนักถึงคุณค่าและความหมายในชีวิตของตนเองและตัดสินใจที่จะใช้ชีวิตที่เหลือต่อไปอย่างมีคุณค่าและมีความหมาย การรับรู้และตระหนักในคุณค่าของชีวิตของตนเอง ว่าชีวิตของพวกเขา มีค่าต่อคนอื่น ไม่ว่าจะเป็บุคคลที่เขารักและรักเขา เป็นการพบความหมายผ่านกิจกรรมที่ผู้ให้ข้อมูลได้ทำ เช่นกรณีคุณเด่นได้เป็นอาสาสมัครตามสถานที่ต่าง ๆ ทั้งตามโรงพยาบาลกิจกรรมทางชุมชนท้องถิ่นทั้งภาครัฐและเอกชน โดยได้ค่าตอบแทนเป็นบางครั้ง คุณเด่นเล่าว่าตนนั้นทำงานอาสาสมัครด้วยใจไม่เกี่ยงค่าจ้างใด ๆ เพราะว่าการได้แบ่งปันประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ตนเองได้เผชิญการได้พูดคุยกับคนป่วยใช้ใน โรคเดียวกันทำให้คุณเด่นได้รับการเติมเต็มชีวิต และถือว่าการทำเช่นนี้ทำด้วยการซื้อขายไม่ได้ต้องทำด้วยใจ สิ่งเหล่านี้ทำให้คุณเด่นได้รับความสุขอย่างไม่เคยได้รับมาก่อนในชีวิต การให้ประสบการณ์ดังกล่าวทำให้ได้ตระหนักบททวนชีวิตที่ผ่านมา ทำให้คุณเด่นได้ภูมิใจที่ได้ช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ตามกำลังตนเองที่จะสามารถช่วยได้ คุณเด่นยังเล่าเสริมเรื่องราวประสบการณ์ชีวิตของพวกเขาเป็นสิ่งที่มีความค่า สามารถช่วยเหลือผู้อื่นไม่ให้เขาต้องมาประสบกับชะตากรรมอย่างตน ซึ่งการมองเห็นและตระหนักในคุณค่าของชีวิตนี้เองที่เป็นสิ่งที่ดึงให้เขากลับมาต่อสู้กับโรคอย่างเข้มแข็ง และใช้ชีวิตที่เหลืออยู่อย่างมีคุณค่าและภาคภูมิใจ ดังตัวอย่างคำพูดคุณเด่น

...คุณค่าของชีวิตคือชีวิตเรายังมีค่า มีประโยชน์ต่อคนอื่น ยังให้อะไรกับคนอื่นได้ในช่วงที่เรามีชีวิต... ทุกวันนี้ผมอยากนำความรู้ที่ผมมี เอาความทุกข์ที่เจอมาบอกเพื่อนที่ทุกข์กว่าเราเหมือนเพื่อนช่วยเพื่อน ช่วยเหลือคนที่เขามีความทุกข์ใจมากกว่าเรา เพราะผมผ่านจุดนั้น ผ่านที่ผมทุกข์มาแล้ว อยากให้เขามีกำลังใจดีขึ้นมาทำผมให้สู้มีชีวิตอยู่บนโลกใบนี้และอีกอย่างผมอยากมีชีวิตอยู่ อยากใช้โอกาสที่มีชีวิตอยู่ ช่วยเหลือผู้อื่นต่อไป

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับคำพูดของคุณเด่นจะตรงกับความหมายของคุณค่าเชิงประสบการณ์ที่ Frankl (1967 อ้างใน อรรถญา ตัญญู, 2536) กล่าวว่าเป็นความหมายของชีวิตในการให้คุณค่าแก่การดำรงชีวิตร่วมกับผู้อื่น และ โลกรอบ ๆ ตัวในรูปของมนุษย์สัมพันธ์

ในรูปของความดี ความจริง และความงาม ความรู้สึกดีในตัวในคุณความดี ความรู้สึกต่อตนเองในฐานะมนุษย์ผู้มีจิตใจสูง ตัวอย่างเช่น การให้ความช่วยเหลือผู้อื่น

แม้ว่าการคิดเชื่อจะนำมาซึ่งการเปลี่ยนแปลงและเป็นข้อจำกัดของชีวิต แต่คุณฝ้ายก็สามารถมองการคิดเชื่อในมุมมอง “..ถ้าไม่คิดเชื่อตัวนี้ [เชื่อเอชไอวี: ผู้วิจัย] ก็คงไม่ได้เป็นเหมือนทุกวันนี้ คืออาจจะไม่รู้ค่าของตนเอง เท่าทุกวันนี้...” ซึ่งตรงตามการพบความหมายของความทุกข์ทรมาน ตามที่ Frankl (1967 อ้างใน อรรถาธิบาย ศัพท์มูลวิทยา, 2536) กล่าวว่า เป็นความรับผิดชอบของมนุษย์ การทำให้เข้าถึงซึ่งคุณค่าที่แท้จริงของบุคคลแม้เมื่อต้องเผชิญหน้ากับสถานการณ์ที่สิ้นหวัง และต้องพบกับชะตากรรมที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ มนุษย์เราก็ยังสามารถค้นพบความหมายในชีวิตได้ เพราะการประสบกับสถานการณ์ดังกล่าวทำให้เราพบกับศักยภาพสูงสุดที่แฝงอยู่ในตัวเอง มีความเป็นเอกลักษณ์ สามารถที่จะเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์อันน่าสลดหดหู่หรือสภาพอัปยศอันสิ้นไร้ของคนคนหนึ่ง ให้กลายเป็นบรรลุลูกความสำเร็จได้

Frankl (1969) กล่าวว่าชีวิตที่เต็มไปด้วยความหมายไม่เพียงแต่สละหรืออุทิศตนเพื่อผู้อื่นเท่านั้น แต่การที่บุคคลเผชิญหน้ากับความตายก็ก่อให้เกิดความหมายในชีวิตเช่นกัน ความวุ่นวายและความทุกข์ทรมาน จะช่วยให้บุคคลพ้นจากความเบื่อหน่าย ผลของความทุกข์ทรมานจะนำไปสู่ความมีวุฒิภาวะที่สมบูรณ์ และความเติบโตทางจิตใจ การพบความหมายจากความทุกข์จนกลายเป็นประสบการณ์ความงอกงามภายในใจที่พวกเขาค้นพบ ผ่านเรื่องราวและการมีประสบการณ์ตรงจากการคิดเชื่อเอชไอวี/ เอ็ดส์ ผู้คิดเชื่อบอกว่าเขาได้รับบางสิ่งที่มีคุณค่าและมีความหมายที่สามารถชดเชยสิ่งที่เขาสูญเสียไปจากการคิดเชื่อ พวกเขาบอกการคิดเชื่อเอชไอวีว่าเป็นโอกาสที่ทำให้พวกเขาใส่ใจและดูแลตนเองมากขึ้น ทำให้พวกเขาเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทางที่ดีขึ้นและการได้กลายมาเป็นคนใหม่ที่น่าภาคภูมิใจ ดังเช่นคุณเด่นกล่าวว่า “... จากตอนแรกผมเป็นผู้คิดเชื่อ การได้อยู่กับตัวเอง ผมว่าตัวเองได้เปลี่ยนแปลงไปหลายอย่าง ทั้งร่างกายและจิตใจ รวมไปถึงการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น ตอนนี้อยู่คนเดียวไม่ต้องคอยดูแลคนอื่น ไม่ต้องคอยดูแลครอบครัวอีกต่อไป...” และผู้วิจัยได้สัมภาษณ์มารดาคุณเด่นถึงความรู้สึกถึงการใช้ชีวิตหลังจากที่เขาได้เผชิญกับการคิดเชื่อเอชไอวี “...แม้ว่า แม่รู้สึกภูมิใจ และดีใจที่เห็นเด่นมันได้ช่วยเหลือคนอื่น แรกเดิมผมก็เครียดที่รู้ว่าคิดเชื่อเนอะ แต่พอมันหายดูแลตัวเอง เริ่มดีขึ้น เขาก็เชิญมันไปพูด เป็นวิทยากร แม่เห็นก็ปลื้มใจลูกแม่”

การได้ช่วยเหลือและทำตนเป็นประโยชน์กับผู้อื่น ผู้คิดเชื่อกลุ่มนี้จึงไม่ได้รับรู้ว่าเอชไอวีเป็นสิ่งแปลกปลอมในชีวิต แต่เอชไอวีกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่ทำให้ค้นพบความหมายของชีวิตของการเป็นผู้ให้ ดังคำพูดของคุณฝ้าย “...การเข้าร่วมกลุ่มผู้คิดเชื่อของพี่ มันทำให้พี่ได้พูดคุยเล่าประสบการณ์ของเราให้ผู้อื่นฟัง พี่ได้รับความสุขที่ได้ให้ความรู้เกี่ยวกับการคิดเชื่อ การ

ดูแลตัวเอง การต่อสู้กับความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น บางครั้งก็ได้ช่วยเหลืออย่างอื่น มันรู้สึกอึดจากการเป็นผู้ให้ และชีวิตนี้ถูกเติมเต็ม”

การเติมเต็มชีวิต

ผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงให้เห็นว่าการติดเชื้อมักมาพร้อมกับความรู้สึกสิ้นหวัง หมดหวัง และจนหนทางในการต่อสู้เพื่อให้หายขาดจากโรค ทำให้ชีวิตไร้ซึ่งความหมาย แต่สำหรับผู้ให้ข้อมูลกลุ่มนี้กลับพบว่า พวกเขาเติมเต็มสิ่งที่เอชไอวีพรากไปด้วยการอุทิศตนทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น โดยการแบ่งปันเรื่องราว ประสบการณ์ชีวิตของการเป็นผู้ติดเชื้อ ให้เป็นวิทยาทานแก่ผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นผู้ติดเชื้อ หรือบุคคลในสังคม โดยเป็นการให้ที่ไม่หวังผลตอบแทนที่เป็นทรัพย์สินเงินทอง เพียงหวังและปรารถนาให้ผู้รับได้รับกำลังใจและมีพลังใจในการต่อสู้ พินฝ่ากับอุปสรรคในชีวิตต่อไป มองการให้ของตนว่าเป็นการทำบุญและทำสิ่งที่ดีงาม ส่งผลให้ผู้ติดเชื้อรู้สึกภาคภูมิใจในการเป็นผู้ให้ รู้สึกอึดใจ สุขใจ และรับรู้ถึงคุณค่าของตนเองผ่านการเป็นผู้ให้ ดังเช่นคำพูดของคุณฝ้าย

เมื่อเข้ากลุ่มที่ก็มีเพื่อนที่ร่วมประสบการณ์เดียวกันนี้ บางคนเขามีปัญหาแล้วก็มาเข้ากลุ่มมาคุยให้ฟัง บางคนก็ร้องไห้ มีปัญหา บางคนก็ไม่กล้าเปิดกับทางบ้าน เขาก็มาคุยกับเรา แล้วเราก็เป็นคนที่ได้รับฟังปัญหาเขา ที่เป็นผู้ช่วยวิทยากร ช่วยรับฟัง ช่วยให้ได้ระบาย เขาก็รู้สึกโล่ง แล้วเราพูดคุยให้เขาอะไรได้ บางทีพูดคุยกันไปเขาก็สบายใจขึ้น เขาก็มาคุยด้วย บางคนก็รู้สึกเหมือนกับว่ามีคนที่เขาสามารถปรับทุกข์ได้ ก็เป็นผู้หญิงเหมือนกัน สิ่งนี้ทำให้ที่สบายใจ อึดใจที่ได้ทำให้เขารู้สึกดี

การได้แบ่งปันเรื่องราวของความเจ็บปวดของเพื่อนร่วมชะตากรรมเดียวกันจะเป็นการพัฒนาคำถามถึงความหมายของการมีชีวิตอยู่ กล่าวคือการได้เข้ากลุ่มเป็นการเปิดให้ผู้เล่าเรื่องราวได้ทบทวนหาข้อดี ค้นหาความหมายจากเรื่องราวที่เกิดขึ้น เป็นการให้โอกาสเพื่อกระทำให้เต็มที่ไปด้วยความหมาย และช่วยเติมเต็มชีวิตหลังความเจ็บปวดทางจิตใจได้ (Tedeschi & Calhoun, 2004) การบอกเล่าเรื่องราวให้ผู้อื่นฟังจะสะท้อนถึงอารมณ์ของเหตุการณ์ ผู้ที่สามารถปรับตัวต่อเหตุการณ์ได้มักจะเปิดเผยเรื่องราว ผลของการเข้าใจชีวิตอย่างลึกซึ้งให้ผู้อื่นได้ฟัง ซึ่งเป็นการถ่ายทอดบทเรียน ไปสู่ผู้อื่น และเรื่องราวต่าง ๆ เหล่านี้เป็นการเปลี่ยนผ่านของบุคคลและสามารถทำทาสังคมรอบข้างตนเองให้มีการริเริ่มในการเปลี่ยนแปลงที่ดี และการได้เล่าเรื่องราวที่เกิดขึ้นเป็นการสะท้อนศักยภาพในการเปลี่ยนมุมมองลบให้กลายเป็นมุมมองบวกคือพวกเขาสามารถเปลี่ยนความ

ทุกข์ทรมานให้กลายเป็นความท้าทายในการบรรลุเป้าหมายในชีวิต Tedeschi & Calhoun (2008) ได้กล่าวถึงการพูดเล่าเรื่องราวที่เกิดขึ้นในชีวิตของตน เล่าถึงมุมมองของตนเองและโลก จะช่วยให้มีชีวิตอยู่ต่อได้ การเล่าเรื่องราวเป็นการช่วยเหลือให้ผู้เล่าเรื่องพัฒนาพลังแห่งความคิดเชิงบวก ไม่คิดไปในทางลบ ทำให้ชีวิตเกิดความยืดหยุ่นในชีวิต การฟื้นฟูจิตใจ ตลอดจนจนเป็นการพัฒนาเป็นความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์เจ็บปวดทางจิตใจ