

# Experiencing loss exercise

ประยุกต์จาก Dr Rosalie Shaw APHN

# คำแนะนำ

- แบ่งกลุ่มละ ๓ คน ถ้าเป็นไปได้ควรเลือกคนที่ไม่สนิท
- ระหว่างทำกิจกรรม ไม่มีการพูดคุยกัน
- แต่ละคนจะได้รับแจกกระดาษ ๔ ชุด ประกอบด้วย
  - สีแดง ๔ แผ่น
  - สีชมพู ๔ แผ่น
  - สีเขียว ๔ แผ่น
  - สีเหลือง ๔ แผ่น

## ๑. เลือกกระดาษสีขึ้นมาหนึ่งชุด

- ในแต่ละแผ่น ให้เขียนชื่อคนที่สำคัญมากกับคุณ และยังมีชีวิตอยู่
- นั่นคือ ทุกคนจะมีชื่อคน ๔ คน แผ่นละ ๑ คน

## ๒. เลือกกระดาษสีอื่นขึ้นมาอีกหนึ่งชุด

- ในแต่ละแผ่น ให้เขียน บทบาท ที่คุณทำอยู่ในชีวิตของ

คุณ

- ตัวอย่างเช่น:
  - นิสิตแพทย์
  - ลูก
  - พี่ หรือน้อง
  - เพื่อน
- นั่นคือ ทุกคนเขียน ๔ บทบาท หนึ่งบทบาทต่อหนึ่งแผ่น

## ๓. เลือกกระดาษสีอื่นขึ้นมาอีกหนึ่งชุด

- ในแต่ละแผ่น ให้เขียนกิจกรรมที่คุณชอบทำ อยู่ใน  
ชีวิตของคุณ
- ตัวอย่างเช่น:
  - ดูภาพยนตร์
  - ฟังเพลง
  - นอน
  - อ่านหนังสือ
- นั่นคือ ทุกคนเขียน ๔ กิจกรรมที่ชอบ หนึ่งกิจกรรมต่อหนึ่งแผ่น

## ๔. เลือกกระดาษสี่ชุดสุดท้ายขึ้นมา

- ในแต่ละแผ่น ให้เขียนทรัพย์สินมีค่าที่คุณครอบครองอยู่
- ตัวอย่างเช่น:
  - โทรศัพท์มือถือ
  - คอมพิวเตอร์
  - หนังสือ
- นั่นคือ ทุกคนเขียนทรัพย์สิน ๔ อย่างที่มีอยู่ หนึ่งอย่างต่อหนึ่งแผ่น

# คำแนะนำ

- ยังคงไม่มีการพูดคุยกัน
- ในระหว่างนี้จะมีมีเลือกนำกระดาษบางแผ่นออกไปทิ้ง
- ให้จับความรู้สึกภายในที่เกิดขึ้น อย่างเป็นธรรมชาติของมนุษย์คนหนึ่ง ไม่มีการตัดสินถูกผิด

# Step 1

- เลือกกระดาษ ๔ แผ่น สีอะไรก็ได้ และทิ้งลงในตะกร้า
- ลองสำรวจความรู้สึกรู้สึกของเรา

## Step 2

- เลือกทิ้งกระดาษอีก ๔ แผ่น โดยต้องไม่มีสีซ้ำกัน
- ถ้ามีเหลือเพียง ๓ สี ให้เลือกทิ้งเพียง ๓ แผ่นได้
- ลองสำรวจความรู้สึกของเรา

## Step 3

- อาจารย์ กระทบวนกร จะไปรอบ ๆ และเลือกกระดาษสีอะไรก็ได้ ก็แผ่นก็ได้ จากพวกเราแต่ละคน
- ลองสำรวจความรู้สึกของเรา

## Step 4

- ให้จับกลุ่ม ๓ คน และแลกเปลี่ยนกับเพื่อน ถึงความรู้สึกในแต่ละขั้นตอน
- เวลาของการพูดคุยมาถึงแล้วครับ

## Step 5

- ขอเชิญชวนอาสาสมัคร มาแลกเปลี่ยนความรู้สึกให้เพื่อนในกลุ่มใหญ่ฟัง

## Step 6

- จงผ่อนคลาย และกลับมาสู่ความเป็นปัจจุบัน
- แผ่เมตตาให้ทุกสรรพสิ่งในโลก ให้รับรู้ความรัก ความปรารถนาดีของเรา
- สิ่งเหล่านี้เป็นเพียงประสบการณ์จำลอง ที่อยากสะท้อนให้เรารับรู้ถึงความรู้สึกของผู้ป่วยที่ต้องสูญเสียบทบาท หน้าที่ และเมื่อการตายเข้ามาใกล้ ผู้ป่วยจะเริ่มรู้สึกถึง การพลัดพรากจากสิ่งของ หรือบุคคลที่เป็นที่รักที่กำลังเกิดขึ้น