

พลังแห่งการกอด...อยากให้กอด...ถูกเขากอด...กอดกันดีไหม???

นำเสนอเมื่อ : 4 พ.ค. 2552



คลิกฟังเพลง :>>>อยากให้เขากอด... <http://charyen.com/jukebox/play.php?id=4776>

จิตใจคนเราไม่ใช่อิฐหินดินทราย บางครั้งจึงมีช่วงเวลาอ่อนแอ ท้อแท้ พ่ายแพ้ เป็นธรรมดา ซึ่งเมื่อถึงตอนนั้น เราคงไม่ขอให้ใครพาไปหาหมอ กินยาขนานใหญ่ ทั้งสิ้น แต่เป็นความรักความปรารถนาดีจากใครสักคน ที่พร้อมเยียวยาความรู้สึกไม่ปกติบางอย่างในใจเราด้วยวิธีง่ายๆ อย่างการสัมผัส หรือการกอด

“กอด” “สัมผัส” เป็นยา

1. ลดความเจ็บปวดในผู้ป่วย ทั้งที่มีอาการเรื้อรังและไม่เรื้อรัง ซึ่งอาจแค่สัมผัสผู้ป่วยบริเวณที่เจ็บปวด หรือวางมือไว้เหนือแผล (ที่ปิดด้วยผ้าก๊อชหรือพลาสติกเรียบร้อยแล้ว) นานติดต่อกันราว 30 นาที จากการศึกษาวิจัยของภาควิชาพยาบาล มหาวิทยาลัยนิวยอร์ก กล่าวว่า การทำเช่นนี้จะช่วยเพิ่ม ปริมาณฮีโมโกลบิน และช่วยให้ร่างกายส่งเลือดมาหล่อเลี้ยงเนื้อเยื่อบริเวณที่บาดเจ็บเพิ่มขึ้น ซึ่งช่วยบรรเทาอาการเจ็บปวด มีการศึกษาวิจัยโดย David Bresler แห่งมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ลอสแอนเจลิส ยืนยันว่า จากการทดลองให้ผู้ป่วยหญิงที่ทุกข์ทรมานเพราะความเจ็บปวดก่อนคลอด ได้รับการกอดโดยสามีบ่อยๆ พบว่า ความเจ็บปวดลดลง

2. ลดความรู้สึกในทางลบ เช่น หวาดกลัว กังวล โกรธเคืองว ไม่สบายใจ อันเป็นผลมาจากความป่วยไข้ไม่สบายกาย ในบางรายที่เป็นโรคร้ายชนิดรุนแรง เช่น มะเร็ง เอ็ดส์ นั้น ผู้ป่วยต้องเรียนรู้ว่า เมื่อมีโรคร้ายอยู่ในตัว ชีวิตหลังจากนี้จะต้องเปลี่ยนไป จึงจำเป็นต้องกอดผู้ป่วยเพื่อประคองภาวะอารมณ์ ลดความรู้สึกในทางลบ ไม่ท้อแท้ต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายนั้น รวมไปถึงผู้ป่วยระยะสุดท้าย คุณหมอปริยสุทธ์กล่าวว่า “มีการทดลองกอดผู้ป่วยใกล้ตาย เพื่อให้เขารู้สึกว่า กำลังตายในอ้อมแขนของคนที่เขารัก เขาจะมั่นใจว่า จะไปดี หมอและนักบำบัดไม่หวังตัว อยากให้เขาตายอย่างมีความสุข ก็กอดเขาซึ่งถือเป็นการส่ง love message เป็นครั้งสุดท้าย”

3. ช่วยการพัฒนาการในเด็กพิการหรือเด็กออทิสติก ในหนังสือ The Last Don ของ Mario Puzo ก็มีตัวละครชื่อ อธินา ทำกล่อง “Hug Box” เพื่อให้ลูกสาวของเธอที่ป่วยเป็นโรคออทิสติกเข้าไปนอน เพื่อให้รู้สึกถูกรักกอดตลอดเวลา

4. ช่วยเหลือคนที่ขาดการกอด (หรือการสัมผัส) มีอาการดีขึ้น เพราะการกอด (หรือการสัมผัส) นั้นจำเป็นอย่างยิ่งในการดำรงชีวิต ฉะนั้นคนที่ขาดการกอด (หรือการสัมผัส) จึงมีความเสี่ยงต่อความปวดร้าวรุนแรงในจิตใจ เมื่อเกิดความผิดหวังบางอย่างในชีวิต คนที่ต้องการกอด(หรือการสัมผัส)นั้น แบ่งเป็นสองกลุ่มด้วยกันคือ

* คนที่ไม่ค่อยได้รับการกอด (หรือการสัมผัส) เท่าไร ซึ่งได้แก่ คนที่ชอบเล่นตุ๊กตาหรือเล่นกับสัตว์เลี้ยง คนที่แสดงความเจ็บปวดทางใจและกายเกินจริง คนที่ไม่แสดงปฏิกิริยาใดๆเมื่ออยู่ในสถานการณ์กดดัน และคนที่ชอบทำสิ่งของต่างๆ

* คนที่ไม่ได้รับการกอด (หรือการสัมผัส)เลย เพราะเส้นประสาทรับความรู้สึกทางผิวหนังถูกทำลาย เช่น ผู้ป่วยโรคพาร์กินสัน อัมพาตไขสันหลัง ผู้ป่วยที่มีอาการขา

กอดหลายแบบบำบัดหลายอาการ

คุณหมอปริยสุทธิ์กล่าวว่า “วิธีการกอดนั้น ต้องเริ่มกอดด้วยใจรัก กอดด้วยสัมผัสแห่งรัก เราจะต้องมั่นใจว่าใจเราต้องรู้สึก “รัก” ก่อน รักแบบไม่มีเงื่อนไข แม้ว่าคนที่อยู่ข้างหน้าตอนนั้นไม่ใช่พ่อแม่เรา ไม่ใช่ญาติ เราก็ต้องไม่กอดด้วยความสงสาร หรือปราศจากความรัก มิเช่นนั้นอ้อมกอดนั้นจะเจ็บปวด เป็นอ้อมกอดตรศฆม ไม่ช่วยใหดีขึ้น แต่ถ้าเมื่อไรที่กอดด้วยความรัก ความรู้สึกที่เป็นบวก ก็จะได้ผลในเชิงการบำบัดเยียวยา”

ว่าแต่จะเริ่มกอดแบบไหน ถึงจะเป็นการส่งสารความรักความปรารถนาดีได้อย่างมีประสิทธิภาพ ถูกกาลละและเทศะ เหมาะสมกับวัฒนธรรมไทย

* **กอดแบบหมี (Bear Hug)** ที่ผู้กอดทั้งคู่มักสูงและตัวโตไม่เท่ากัน ผู้ที่สูงกว่ามักต้องยืนให้มั่นคง หรือโน้มตัวเพียงนิดหน่อย เพื่อให้เขาถึงผู้ที่ตัวเตี้ยกว่าได้งายขึ้น สองแขนโอบกอดบริเวณไหล่ผู้ที่ตัวเตี้ยกว่า ส่วนผู้ที่เตี้ยกว่าก็ต้องยืนให้มั่นคงเช่นกัน โดยหัวแนบไหล่หรืออกผู้ที่สูงกว่า สองแขนก็โอบกอดผู้ที่สูงกว่าบริเวณระหว่างอกและเอว การที่ร่างกายสัมผัสกันนั้น ช่วยให้ถ่ายทอดพลังสู้กันและกันไ้ดีมาก ใช้เวลากอดครั้งละ 5-10 วินาที

เคล็ดลับ เป็นการกอดแบบจารีต ที่มีให้เราเห็นเคลื่อนไหว การกอดแบบนี้ควรกอดด้วยความมั่นคง เพื่อให้กำลังใจ ความอบอุ่น ความปลอดภัย

* **กอดแบบหน้าแนบหน้า (A Frame Hug)** ผู้กอดทั้งสองต้องเอื้อมแขนไปโอบไหล่ทางด้านข้างของกันและกัน เอาหน้าแนบหน้ากัน หัวพิงหัว กายพิงกาย ไช้การกอดแบบนี้แทนคำพูด “สวัสดี” หรือ “ลาก่อน”

เคล็ดลับ เป็นการกอดแบบสุภาพและเป็นทางการ แสดงถึงการต้อนรับหรือความชื่นชม ซึ่งอาจจะเป็นเพื่อนร่วมงาน หัวหน้ากอดลูกน้อง อาจารย์กอดลูกศิษย์ รวมทั้งคนที่เพิ่งรู้จักหรือเคยเห็นหน้า เช่น แฟนของลูกน้องสามี ลูกสะใภ้คนใหม่

* **กอดด้วยแก้ม (Cheek Hug)** สามารถกอดได้ทั้งในท่าที่ทั้งคู่ต่างยืนหรือนั่ง หรือฝ่ายหนึ่งนั่ง ฝ่ายหนึ่งยืนก็ได้ เพราะไม่จำเป็นที่กายของทั้งคู่จะต้องสัมผัสกัน ถ้าทั้งคู่อยู่ในท่านั่ง ก็แค่อันตัวเขาหากัน โดยให้ด้านข้างของใบหน้าแนบชิดกัน แบบแก้มแนบแก้ม มีออาจโอบไหล่กันและกัน เพื่อให้หน้าแนบกันได้สนิทนุ่มนวลมากขึ้น หายใจเขาซาๆ ลึกๆ และใช้เวลากอดสักสองสามนาที

เคล็ดลับ ต้องทำด้วยความนุ่มนวล อ่อนโยน ในลักษณะของการสื่อถึงจิตวิญญาณ

และความเมตตาปราณีต่อกัน การกอดแบบนี้สื่อสารประโยค “ฉันเสียใจด้วย” เมื่อเพื่อนกำลังผิดหวัง

*** กอดกันกลม (Sandwich Hug)** เป็นการกอดสำหรับคนสามคน สองคนหันหน้าเข้าหากันโอบคนที่อยู่ตรงกลางไว้ สองคนด้านนอก มือข้างหนึ่งโอบไหล่กันไว้ อีกข้างหนึ่งโอบบริเวณเอว ส่วนคนที่อยู่ด้านในกอดเอวคนใดคนหนึ่งไว้ ศีรษะทั้งสามความกันเป็นหนึ่ง ร่างกายสัมผัสกันอย่างอบอุ่น

เคล็ดลับ เป็นการสร้างความมั่นใจให้คนที่อยู่ด้านใน เมื่อเขาหรือเธอคนนั้นต้องออกไปเผชิญสถานการณ์ยากลำบาก ผู้ที่กอดกันส่วนใหญ่จะเป็นกลุ่มเพื่อน พ่อแม่กอดลูก หรือสามีภรรยาที่รวมกันปลอบใครบางคน

*** กระโดดกอด (Grabber-Squeezer Hug)** ฝ่ายหนึ่งพุ่งเข้าหาอีกฝ่าย คว่าตัวมากอดรัด ชั่วเสี้ยวลมหายใจ ฝ่ายที่ถูกกอดต้องตื่นตัวขณะถูกกอดรัด เพื่อกอดรัดกลับอย่างรวดเร็วเช่นกัน

เคล็ดลับ การกอดแบบนี้ค่อนข้างยาก ทั้งสองฝ่ายต้องวิ่งเข้าหากันอย่างรวดเร็ว จึงต้องระวังการชนปะทะ เพราะมีเซนนั้นแล้ว หัวอาจกระแทกกัน หรืออาจเข้าผิดจังหวะทำให้ตัวปะทะแขนของอีกฝ่าย บาดเจ็บได้ ทำให้จุดประสงค์ของการกอดล้มเหลว เหมาะสำหรับช่วงเวลาที่ยืดเยื้อ เพื่อคลายความตึงเครียดหรือตื่นเต้น ซึ่งบางทีเราอาจจะทอเวลาการกอดรัดออกอีกนิดก็ได้

*** กอดเป็นกลุ่ม (Group Hug)** ทุกคน (กี่คนก็ได้) มายืนหันหน้าเข้าหากันเป็นวงกลม กายชิดกันมากเท่าที่จะมากได้ มือข้างหนึ่งโอบไหล่ อีกข้างโอบเอว ถ่ายทอดความรู้สึกถึงเพื่อนทั้งสองข้างผ่านการโอบรัด สักครู่หนึ่ง

เคล็ดลับ กลุ่มเพื่อนมักกอดกันด้วยวิธีนี้ เพื่อให้กำลังใจหรือเพิ่มความมั่นใจกันและกัน เพราะทุกคนจะรู้สึกตัวเองไม่โดดเดี่ยว และเป็นส่วนหนึ่งของกันและกัน

*** กอดเคียงบ่าเคียงไหล่ (Side-to-Side Hug)** ทั้งสองคนก็แค่วาดแขนไปโอบไหล่หรือเอวเพื่อนที่เดินเคียงข้าง เวลาเดินทอดน่องสบายๆ เพื่อถ่ายทอดความเอื้ออาทรกันและกัน

เคล็ดลับ เวลาเข้าแถวอะไรสักอย่าง ถ้าโอบไหล่เพื่อนข้างๆ จะช่วยให้การรอคอยนั้นผ่อนคลายมากยิ่งขึ้น

*** กอดจากข้างหลัง (Back-to-Front-Hug)** เพราะคนที่เราจะกอดนั้นมือไม่ว่าง อาจจะกำลังยืนถือกระเป๋า ผัดกับข้าว ทำครัว ล้างจาน หรือทำงานบ้านอื่นๆ ผู้กอดจึงต้องเดินเข้าไปข้างหลัง โอบแขนรอบเอวเขาหรือเธอ กอดอย่างนุ่มนวล

เคล็ดลับ การกอดแบบนี้สะท้อนความชื่นชมของผู้กอดไว้เล็กน้อย แต่ก็ถ่ายทอดพลังความสุข ซึ่งเปี่ยมด้วยกำลังใจไปให้ผู้ถูกกอด

*** กอดจากหัวใจ (Heart-Centered Hug)** เริ่มจากตาสบตา เอื้อมแขนไปโอบไหล่หรือหลัง หน้าผากชิดกัน เหมือนร่างกายทุกส่วน เป็นการกอดที่มั่นคง แต่สุภาพ ขณะที่ผู้นอนลมหายใจจนแทบจะเป็นจังหวะเดียวกัน ทั้งคู่จะรู้สึกถึงความกรุณาจากหัวใจของแต่ละฝ่ายไหลรินสู่กันและกัน

เคล็ดลับ การกอดแบบนี้มีพลังมาก สามารถถ่ายทอดความอ่อนโยน เอาใจใส่ การยอมรับกันและกัน รวมไปถึงกำลังใจและการสนับสนุนช่วยเหลือ ไม่จำกัดระยะเวลาในการกอด สามารถกอดกันจนกระทั่งมีสิ่งอื่นมาเรียกรองความสนใจเลยก็ได้ เหมาะสำหรับคนที่มีความผูกพันกันลึกซึ้งยาวนาน เช่น เพื่อนเก่าที่เคยรวมทุกข์สุขกันมานาน เป็นต้น

นิตยสารชีวิตฉบับที่ 242