

## 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 และช่วยให้ร่างกายสังเคราะห์เลือดมาหล่อเลี้ยงเนื้อเยื่อบริเวณที่บาดเจ็บเพิ่มขึ้น 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 เพื่อให้รู้สึกว่าคุณกอดตลอดเวลา

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

\* คนที่ไม่ค่อยได้รับการกอด (หรือการสัมผัส) เท่าไร ซึ่งได้แก่ คนที่ชอบเล่นตุ๊กตาหรือเล่นกับสัตว์เลี้ยง คนที่แสดงความเจ็บปวดทางใจและกายเกินจริง คนที่ไม่แสดงปฏิกิริยาใดๆเมื่ออยู่ในสถานการณ์กดดัน และคนที่ชอบกำลังของต่างแดนๆ

\* คนที่ไม่ได้รับการกอด (หรือการสัมผัส)เลย เพราะเส้นประสาทรับความรู้สึกทางผิวหนังถูกทำลาย เช่น ผู้ป่วยโรคพาร์กินสัน อัมพฤกษ์อัมพาต 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 “ลากอน”

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 ซึ่งบางทีเราอาจจะทอดเวลาการกอดรัดออกอีกนิดก็ได้

**\* 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 ขณะที่ผู้นลูมหายใจจนแทบจะเป็นจังหวะเดียวกัน ทั้งคู่จะรู้สึกถึงความกรุณาจากหัวใจของแต่ละฝ่ายไหลรินสู่กันและกัน

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



นิตยสารชีวิตฉบับที่ 242