



ภูษณิศา ย้อยอยู่

นักจิตวิทยาคลินิก

พื้นที่ปลอดภัย ของใจ

ในที่ทำงาน



อย่างไรให้เรามีพื้นที่เพียงพอกับการจัดการตัวเอง เมื่อต้องเผชิญกับภาวะทางอารมณ์ขณะอยู่ในที่ทำงาน หรือในสถานการณ์ที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงการทำในสิ่งที่รู้สึกสบายใจ ไม่สามารถออกไปกินของอร่อยๆ ได้ หรือออกไปโทรหาเพื่อนที่ไว้ใจได้ในทันทีที่ ดังนั้น **การสร้างพื้นที่ปลอดภัยของใจ** ให้ได้หลบหลีกออกมาสักพัก เป็นเซฟโซนที่ช่วยให้รู้สึกปลอดภัย พื้นที่ให้พักพิงทางใจ ให้เกิดความมั่นคงทางจิตใจ ก่อนกลับไปเผชิญสิ่งต่างๆ ได้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

พื้นที่ปลอดภัยของใจ คืออะไร ?

สถานที่ปลอดภัยของใจ คือ พื้นที่ที่ทำให้เกิดความรู้สึกปลอดภัย ได้พักทั้งกายและใจ โดยปราศจากการขัดขวาง หรือการตัดสินจากภายนอก สามารถเป็นตัวของตัวเองได้โดยไม่ถูกว่าร้ายหรือไม่ลดคุณค่าของตัวตนของเราลง สำหรับในที่ทำงาน บางคนอาจเป็นห้องน้ำ ห้องอาหาร ห้องพักผ่อน หรือในรถยนต์ส่วนตัว ก็สามารถเป็นพื้นที่ปลอดภัยทางใจได้ แต่สำหรับบางคนพื้นที่เหล่านี้ก็อาจยังไม่สามารถสร้างความมั่นคงปลอดภัยทางใจได้

ดังนั้นจึงมีอีกหนึ่งวิธีที่ทำให้มีพื้นที่ปลอดภัยของใจของตัวเองได้ คือ “Inner safe place” พื้นที่นี้ไม่จำเป็นต้องใช้พื้นที่ใหญ่ ขอเพียงเป็นที่สงบก็สามารถสร้างพื้นที่ปลอดภัยทางใจได้แล้ว เพราะ**พื้นที่นี้จะถูกสร้างขึ้นผ่านภาพในจินตนาการของเรา**

วิธีการสร้างพื้นที่ปลอดภัยของใจ ด้วย “Inner safe place”

- หาพื้นที่ที่รู้สึกว่าจะสบายมากที่สุดที่พอจะหาได้ในที่ทำงาน เช่น ห้องประชุมเล็ก ห้องพักผ่อนทำงาน หรือหากมีข้อจำกัด การนั่งหลับตาบนเก้าอี้ที่โต๊ะทำงานและใส่หูฟังที่เปิดเพลงบรรเลงเบาๆ ก็ได้

- หลับตา หรือไม่หลับตา และอยู่กับลมหายใจของตัวเอง หายใจเข้าออกตามจังหวะลมหายใจที่รู้สึก ร่างกายอยู่ในสภาวะผ่อนคลาย ระหว่างนั้นอาจสำรวจความเหนื่อยล้า ความเมื่อยล้าของร่างกาย และค่อยๆ ผ่อนคลายให้ร่างกายรู้สึกสบายตัวมากที่สุด

- จินตนาการถึงภาพสถานที่ที่เมื่อเห็นแล้วรู้สึกสบายใจ สถานที่นั้นสามารถเป็นสถานที่ที่มีอยู่จริงหรือสมมติขึ้นมาตามจินตนาการที่อยากให้เป็นก็ได้ แต่สิ่งสำคัญ คือ ขอให้สถานที่แห่งนั้นเป็นสถานที่ของเราเพียงลำพังที่เข้าไปอยู่แล้วรู้สึกปลอดภัย ปราศจากการตัดสินจากบุคคลอื่นที่จะสร้างความรู้สึกเจ็บปวดทางใจเพิ่มขึ้นได้ ดังนั้น ภาพสถานที่นี้จึงขอให้มีเพียงเราคนเดียวที่จะเข้าไปอยู่ตรงนี้ได้ทุกๆ ครั้งที่ต้องการ

- เมื่อได้ภาพสถานที่แล้ว ลองสำรวจต่ออีกหน่อย ร่วมกับการใช้ประสาทสัมผัสทางร่างกายที่กำลังรู้สึกอยู่ขณะนั้น ทั้งรูป กลิ่น เสียง สัมผัส ว่าพื้นที่นี้ปลอดภัยเพียงพอสำหรับการใช้เวลาพักใจตรงนี้แล้วหรือยัง หากยังไม่พอใจก็สามารถปรับเปลี่ยนได้ ให้ภาพพื้นที่ตรงนี้ปลอดภัยสำหรับตัวเองมากที่สุด เช่น ลองหายใจเข้าลึกๆ ซ้ำๆ กลิ่นหรืออุณหภูมิที่สัมผัสได้จากจมูก ในตอนนี้รู้สึกพอใจหรือยัง อยากเพิ่มกลิ่นไหนเข้าไปก็ได้ เพิ่มเสียงที่ชอบเข้าไปในพื้นที่นี้ หรือลองสำรวจร่างกายตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้าว่ารู้สึกมันคงพอที่จะอยู่ตรงนี้แล้วหรือยัง เราสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามใจ

- เมื่อรู้สึกพึงพอใจแล้ว ค่อยๆ ใช้เวลาอยู่กับตรงนี้สักหนึ่ง หายใจเข้าออกตามจังหวะของตัวเอง และอาจใช้การกลอกตาซ้ำๆ ตั้งแต่ทางซ้ายสุดไปยังขวาสุด สำรวจพื้นที่ให้รอบที่ช่วยเชื่อมโยงความรู้สึกปลอดภัยตรงนี้ให้เข้ากับสิ่งใหม่ที่จิตใจได้สร้างขึ้น เมื่อรู้สึกสบายใจขึ้นแล้วก็ค่อยๆ ลืมตา

- อาจมีการตั้งชื่อให้กับพื้นที่นี้ เพื่อให้เป็นประตูเชื่อมในการเข้าถึงพื้นที่ปลอดภัยทางใจของเราได้ง่ายและเร็วมากขึ้น พื้นที่ของความปลอดภัยที่สามารถกลับมาพักใจที่นี่ได้ทุกเมื่อที่เราต้องการ