

เมื่อหัวใจได้รับการรับฟัง: การศึกษาการเปลี่ยนแปลงภายในของผู้เข้าร่วมและกระบวนการผ่านกระบวนการทาโรต์จิตตปัญญา

WHEN THE HEART IS HEARD: A STUDY OF INNER TRANSFORMATION IN PARTICIPANTS AND THE FACILITATOR THROUGH THE TAROT-BASED CONTEMPLATIVE DIALOGUE

สกวเดือน สันติวรพต 6536325 CECE/M

ศศ.ม. (จิตตปัญญาศึกษา)

คณะกรรมการที่ปรึกษาสารนิพนธ์: ชรรินชร เสถียร, ประ.ค. (การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์และองค์กร),
อริสา สุมามาลย์, อ.ค. (ครุศาสตร์), สุदारส รองเมือง ขากิ, ประ.ค. (จิตวิทยา)

บทคัดย่อ

งานวิจัยฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงภายในของผู้เข้าร่วมและผู้วิจัยในฐานะกระบวนการ ผ่านกระบวนการทาโรต์จิตตปัญญา ซึ่งเป็นการสนทนากับหัวใจโดยใช้ไพ่ทาโรต์เป็นสื่อสะท้อนภายใน การศึกษาในครั้งนี้ดำเนินการระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ถึงกันยายน พ.ศ. 2567 โดยมีผู้เข้าร่วม 3 คน ใช้วิธีเก็บข้อมูลผ่านการเขียนสะท้อนความคิดเห็นและการสัมภาษณ์เชิงลึกหลังกิจกรรม ส่วนข้อมูลของผู้วิจัยในฐานะกระบวนการได้จากรายงานรายวิชาบันทึกชีวิต (personal journal) และบันทึกสะท้อนหลังกิจกรรม รวมทั้งสิ้น 32 กิจกรรมในระยะเวลา 2 ปี ข้อมูลทั้งหมดวิเคราะห์ด้วยวิธีการวิเคราะห์เชิงแก่นสาระ (Thematic Analysis)

ผลการวิจัยพบว่า การเปลี่ยนแปลงของผู้เข้าร่วมเกิดขึ้นอย่างค่อยเป็นค่อยไป คล้ายดอกไม้ค่อย ๆ ผลิบาน โดยเริ่มจากความไว้วางใจและความกล้าที่จะเปิดเผยตนเอง นำไปสู่การใคร่ครวญอย่างลึกซึ้ง มีมุมมองใหม่ต่อประเด็นชีวิตและเกิดความคิดที่คลาไคล ไพทาโรต์ทำหน้าที่เป็นเครื่องมือเชื่อมโยงที่ช่วยให้ผู้เข้าร่วมเข้าถึงประสบการณ์ภายในได้อย่างเป็นธรรมชาติ ขณะที่ภาวะการเปลี่ยนแปลงภายในของกระบวนการ เกิดจากประสบการณ์สะสมในการทำงานกับผู้คนผ่านกิจกรรมที่ผ่านมา เปรียบได้กับการค่อย ๆ ขัดเกลาความหยวนภายใน ด้วยกระบวนการเปิดกว้างต่อการรับฟัง การทำพันธะสัญญากับตนเอง และการน้อมนำแนวทาง “ว่าง เชื่อม” ซึ่งช่วยให้สามารถอยู่กับผู้เข้าร่วมได้อย่างแท้จริง กระบวนการเริ่มรับรู้ถึงความ “เจ็บ” ที่ซ่อนอยู่ในบทสนทนา

และค่อย ๆ ลดความคาดหวังที่จะต้องนำไปสู่ข้อสรุป หากเพียงแค่ว่า “อยู่” กับสิ่งที่กำลังปรากฏ ณ ขณะนั้น

ข้อค้นพบชี้ให้เห็นว่า คุณภาพของการฟัง และการพูดคุยโดยมีไฟทาโรต์เป็นสื่อกลาง มีส่วนช่วยสร้างพื้นที่ปลอดภัยที่เอื้อต่อการประมวลอารมณ์และการเติบโตภายใน งานวิจัยนี้ได้นำเสนอการฟังด้วยหัวใจ คือการฟังด้วยความรู้สึกเห็นอกเห็นใจ ให้ความสำคัญกับผู้เล่า เป็นระดับของการฟังที่เหมาะสมกับงานอาสารับฟังหรือกระบวนการที่ต้องการสร้างความเข้าใจและการเยียวยา และการยกระดับการฟังด้วยจิตวิญญาณ คือการฟังอย่างลึกซึ้งจากพื้นที่ภายในที่เชื่อมโยงถึงกันอย่างแท้จริง เป็นการฟังที่ไม่เพียงรับรู้สิ่งที่อีกฝ่ายสื่อสาร แต่ยังเชื่อมโยงด้วยจิตวิญญาณที่กำลังปรากฏอยู่ร่วมกัน ซึ่งเอื้อต่อการคลี่คลายและการเปลี่ยนแปลงภายในในระดับที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น

การนำผลของสารนิพนธ์ไปใช้

งานวิจัยนี้เสนอว่ากระบวนการทาโรต์จิตตปัญญามีศักยภาพในการส่งเสริมความตระหนักรู้ในตนเอง และการสร้างความไว้วางใจระหว่างบุคคล โดยสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในบริบทของการให้คำปรึกษา การพัฒนาศักยภาพ และบุคคลที่สนใจการเติบโตภายใน โดยเฉพาะในพื้นที่ที่ให้คุณค่ากับความเข้าใจและการสนทนาเพื่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ

คำสำคัญ : ทาโรต์จิตตปัญญา / การสนทนาด้วยหัวใจ / การฟังอย่างลึกซึ้ง / การตระหนักรู้ในตนเอง / ภาวะการอยู่กับปัจจุบันของกระบวนการ

WHEN THE HEART IS HEARD: A STUDY OF INNER TRANSFORMATION IN PARTICIPANTS AND THE FACILITATOR THROUGH THE TAROT-BASED CONTEMPLATIVE DIALOGUE

SAKAODUEAN SANTIWORAPROT 6536325 CECE/M

M.A. (CONTEMPLATIVE EDUCATION)

THEMATIC PAPER ADVISORY COMMITTEE: CHARARINCHON SATIAN, Ph.D. (HUMAN RESOURCE AND ORGANIZATION DEVELOPMENT), ARISA SUMAMAL, Ph.D. (EDUCATION STUDIES), SUDAROS RONGMUANG YAGI, Ph.D. (PSYCHOLOGY)

ABSTRACT

This study aimed to examine the inner transformation of both participants and the researcher, in her role as facilitator, through the process of *Tarot-Based Contemplative Dialogue*—a form of empathetic conversation using tarot cards as a medium for inner reflection. The study was conducted from February to September 2024 with three participants. Data were collected through reflective writing and in-depth interviews. For the facilitator’s perspective, data were drawn from course reports, personal journals, and post-session reflections from 32 sessions accumulated over a two-year period. Thematic analysis was employed.

Findings revealed that the participants underwent gradual inner transformation, like a flower gently unfolding, beginning with a sense of trust and the courage to share personal stories. This led to deep reflection, new perspectives, and emotional healing. The tarot served as a natural bridge to inner experience. Meanwhile the facilitator’s inner transformation unfolded gradually through accumulated experiences, gently refining inner coarseness. This shift was shaped by an openness to listening, an awareness of internal judgment, and an embrace of inner stillness and attuned presence, enabling full engagement with each participant. She came to perceive the subtle silence within the dialogue and gradually released the expectation of resolution and allowed herself to remain present with moment-to-moment experiences.

The findings suggested that the quality of listening and tarot-facilitated dialogue could help create a safe space for emotional processing and inner growth. Empathetic listening - empathetic, respectful, and centered on the speaker - proved essential. Spiritual listening further enabled deep attunement and transformation.

IMPLICATION OF THE THEMATIC PAPER

The findings suggested broader applications of The Tarot-Based Contemplative Dialogue in counselling, coaching, and self-development, highlighting contemplative conversation as a powerful mechanism for inner transformation.

KEY WORDS: TAROT-BASED CONTEMPLATIVE DIALOGUE /
CONTEMPLATIVE CONVERSATION / DEEP LISTENING / SELF-AWARENESS /
FACILITATOR PRESENCE

157 pages