

THAILAND



คณะกรรมการสมาคมพัฒนาศักยภาพมนุษย์และจิตบำบัด
แนวชาเกียร์ ปี 2567-2568

รศ.นพ.พิชัย อิกฺขุสกุล	นายกสมาคม
ผศ.พญ.วรลัภษณา อีราโมกข์	กรรมการ
พ.ท.หญิง อิงอร อัครเทพเมธา	กรรมการ
นายอรณพ มิ่งขวัญ	กรรมการ
นพ.สุภากร กาญจโนภาส	กรรมการ
พญ.ธัญญา ลีลาศิริวงศ์	กรรมการ
ผศ.พิเศษ พญ.ปราณี เมืองน้อย	กรรมการและเหรัญญิก
ผศ.ดร.มณฑาทิพย์ สรไกรกิตติกุล	กรรมการและเลขานุการ
ร.ต.หญิง มาลี ศิวอาภิตยกุล	กรรมการและผู้ช่วย เลขานุการ

กองบรรณาธิการ Satir Bulletin

นพ.จตุร กาญจโนภาค
พญ.ธัญญา ลีลาศิริวงศ์
น.ส.พิมลวรรณ คำพลศิริ



Mandala of Life energy

Appreciating the small things
to bring harmonization of life energy.

Namplao Khamp

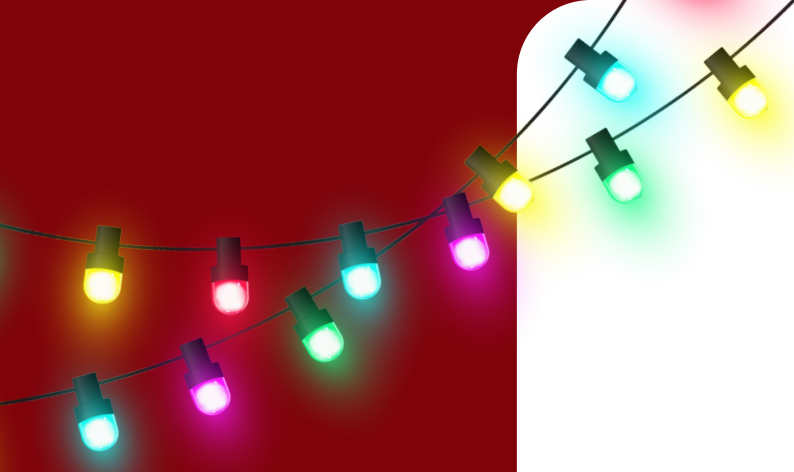


TABLE OF CONTENTS

CHECK-IN

- 01 คำทักทายจากนายกสมาคมพัฒนาศักยภาพ
มนุษย์และจิตบำบัดแนวชาเทียร์

SPECIAL ARTICLES

- 03 ควันผลงาน Satir Model:
The Pathway to Living
- 08 Keynote Lecture by John Banmen
- 18 Experience Sharing
- 25 The Beauty of Appreciation
เพราะทุกๆ วัน คือของขวัญอันน่าขอบคุณ

SATIR DIVERSITY

- 30 When a Dentist Meets Satir

ACTIVITIES

- 33 กิจกรรมจัดโดยสมาคมฯ

คำทักทายจากนายกสมาคมฯ



สวัสดีท่านผู้อ่านทุกท่านครับ เป็นอย่างไรกันบ้างครับ วารสาร Satir Bulletin ฉบับนี้ออกมาเป็นฉบับที่ 4 แล้ว และก็เป็นฉบับส่งท้ายปี 2567 ด้วย ผมหวังว่าที่ผ่านมา Satir Bulletin จะเป็นอีกช่องทางหนึ่งที่ช่วยให้สมาชิกได้เชื่อมโยงกับซาเทียร์โมเดล และช่วยให้ทุกท่านที่ได้อ่านหรือสัมผัสกับวารสารฉบับนี้มีความสุขมากขึ้น

ในโอกาสใกล้ช่วงเทศกาลส่งท้ายปี Satir Bulletin ฉบับนี้ทางกองบรรณาธิการตั้งใจทำออกมาใน concept “Mandala of life energy” เพื่อเป็นการสะท้อนให้เห็นถึงพลังอันงดงามที่มีอยู่ในคนทุกคน เป็นการเฉลิมฉลองการส่งท้ายปี ตามความเชื่อของซาเทียร์โมเดลที่เชื่อว่า “คนเราทุกคนเกิดมาพร้อมกับพลังชีวิตหรือพลังใจบริสุทธิ์” และเมื่อเราสามารถเชื่อมโยงกับพลังใจที่บริสุทธิ์ของเราได้จะทำให้เราเป็นสุข เบิกบาน เป็นอิสระ และใช้ชีวิตในทิศทางที่เป็นบวก พร้อมทั้งจะเปิดรับประสบการณ์ต่างๆ ที่เข้ามา และพร้อมที่จะเรียนรู้เพื่อเติบโตขึ้น เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ขึ้น ใช้ชีวิตได้อย่างเป็นสุขกับตนเอง คนอื่น และบริบทได้อย่างลงตัวมากขึ้น

ในปีที่ผ่านมาผมในฐานะนายกสมาคมฯ มีความดีใจและยินดีมากที่ได้เห็นชุมชนของซาเทียร์ในบ้านเราเติบโตขึ้นมากๆ โมเดลนี้ได้เริ่มแผ่ขยายไปในหลายวงการหลากหลายบริบท และมีผู้ที่ได้นำโมเดลนี้ไปประยุกต์ใช้ หรือปรับใช้ในบริบทของตนเองได้อย่างงดงาม และทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในบริบทต่างๆ ผมขอขอบคุณทุกท่านในชุมชนนี้ที่เป็นกัลยาณมิตรต่อกัน เชื่อมโยงกัน และสรรค์สร้างความงดงามให้กับสังคมร่วมกัน (co-create) ในฐานะตัวแทนของสมาคมพัฒนาศักยภาพมนุษย์และจิตบำบัดแนวซาเทียร์ ผมยังขอยืนยันความตั้งใจที่จะทำให้โมเดลนี้แผ่ขยาย และถูกนำไปใช้ในบริบทต่างๆ มากยิ่งขึ้น โดยในปี 2568 นี้ทางสมาคมฯ ได้จัดอบรมหลักสูตร Transformational Change Using Satir Model (TCSM) ซึ่งเป็นหลักสูตรระยะยาว 1 ปี สำหรับผู้ที่สนใจในการนำโมเดลนี้ไปใช้ในการสร้างการเปลี่ยนแปลงในบริบทอื่นๆ ที่ไม่ใช่บริบทในการบำบัดรักษาทางคลินิกด้วย

ผมขอขอบคุณแพทย์หญิงธัญญา ลีลาศิริวงศ์, นายแพทย์สุภากร กาญจนภาค และคุณพิมพ์วรรณ คำผลศิริ ทีมบรรณาธิการวารสาร ซึ่งเสียสละเวลาในการจัดทำ Satir Bulletin รวมทั้งทุกท่านที่มีส่วนเกี่ยวข้องมา ณ ที่นี้ด้วย

รองศาสตราจารย์นายแพทย์พิชัย อิฏฐกุล
นายกสมาคมพัฒนาศักยภาพมนุษย์และจิตบำบัดแนวซาเทียร์



ควีนผลงาน

Satir Model :

The Pathway to Living



The
4th

Satir
Conference
(Thailand)

9-11

ตุลาคม 2567

ณ โรงแรมกราฟ

The 4th Satir Conference Thailand 2024





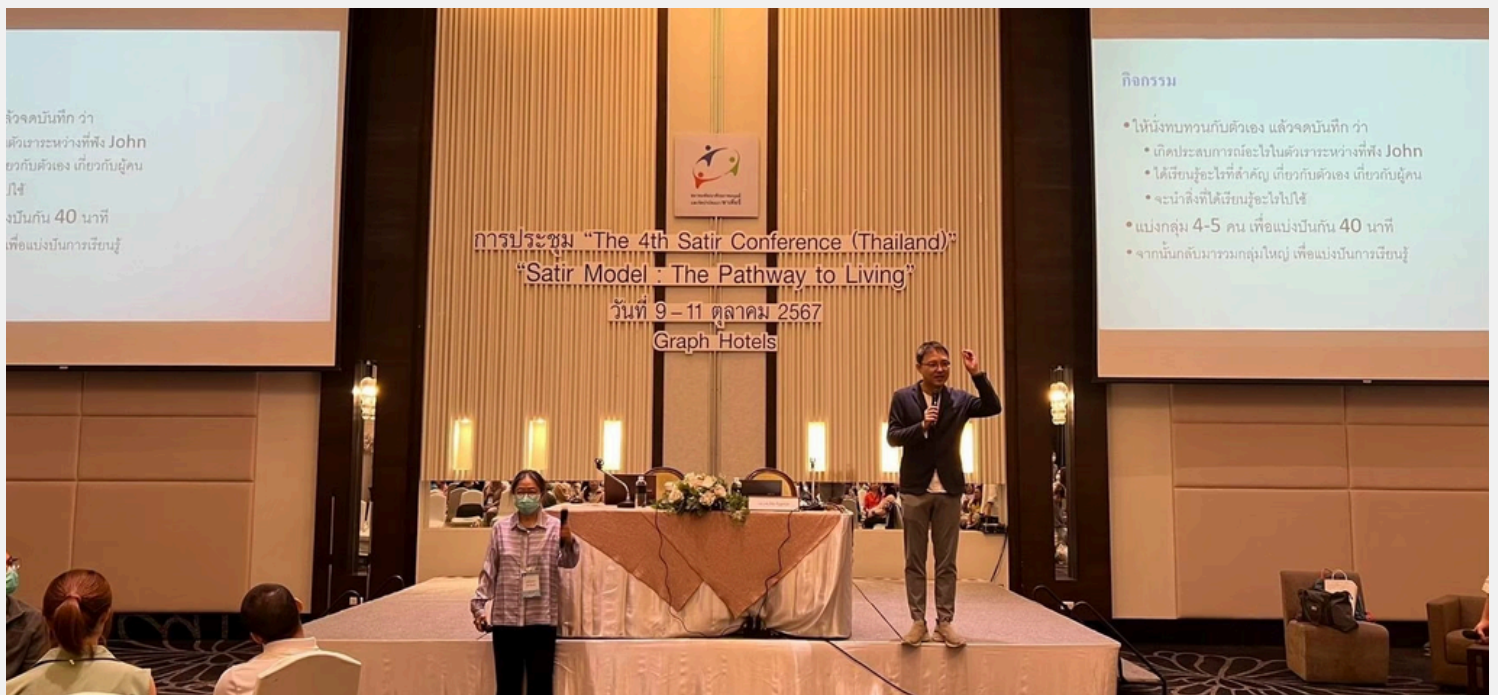
The 4th Satir Conference Thailand 2024



The 4th Satir Conference Thailand 2024

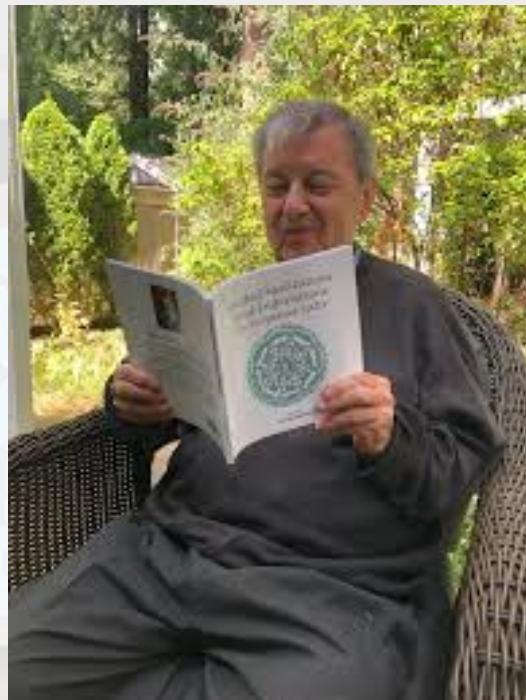
Satir Model : THE PATHWAY TO LIVING





KEYNOTE LECTURE BY JOHN BANMEN

อ.บรินทร์ เตโชติอัสนีย์ แผล
ฐาณกร กาญจโนภาส พท.หญิงอิงอร อัสวเทพเมธา เรียบเรียง



หนึ่งในคว้นหลงที่น่าสนใจของ Satir conference ในปีนี้ คือ การบรรยาย keynote lecture โดย John Banmen ลูกศิษย์คนสำคัญของ Virginia Satir ที่ได้กรุณาตอบรับการมาบรรยายให้กับ Satir Conference Thailand ติดต่อกันเป็นปีที่ 2

ถึงแม้สุขภาพของ John จะเปลี่ยนแปลงไปอย่างมากในช่วงหลายปีที่ผ่านมา อ.พิชัย อิฏฐสกุล ผู้ซึ่งติดต่อและเชิญ John มาบรรยายในครั้งนี้ เล่าให้ฟังว่า John ยินดีที่จะบรรยายให้กับชุมชนผู้สนใจชาเขียวโมเดลในประเทศไทย และเขาทิ้งท้ายในการตอบรับทาง email ว่า

“หากผมยังมีชีวิตอยู่” นะ

คำพูดนี้ ทำให้กรรมการสมาคมฯ ต่างรู้สึกใจหาย ตระหนักรู้ถึงความไม่แน่นอนในชีวิต แต่กระนั้น การปรากฏตัวของ John ในงานประชุมในครั้งนี้ ก็เป็นสิ่งที่ยืนยันให้ทุกคนเห็นถึงการเชื่อมโยงกับ “พลังชีวิต” ที่ทรงพลังของชายคนนี้

ด้วยบทเรียนจากปีที่แล้วในเรื่องการติดต่อสื่อสารที่อาจจะมีการติดขัดในการจัดประชุม ในปีนี้ทางสมาคมฯ จึงได้ขอให้ John อัศวดิโอ keynote lecture มาก่อน และ John ก็ยินดีที่จะมาทักทายทุกคน และตอบคำถามในวันประชุม

ผู้อ่านสามารถรับชม keynote lecture นี้ได้ทาง Youtube Channel ของทางสมาคมฯ ดัง link ต่อไปนี้

<https://www.youtube.com/watch?v=2ujzJEzlq5o&t=2808s>

ในโอกาสวันหลงหลังงานประชุม Satir Conference ที่ได้จบลงไปแล้ว ทีมบรรณาธิการเห็นว่า การบรรยายของ John ในครั้งนี้ คงจะเป็นประโยชน์ไม่น้อย ที่จะชวนผู้อ่านทุกท่าน “สัมผัส” กับชาเขียวโมเดลผ่านมุมมองของ John ทีมบรรณาธิการขอขอบคุณ อ.บรินทร์ เตโชติอัสนีย์ สำหรับการแปลบทพูดของ John เป็นภาษาไทย และเรียบเรียงโดย พท.หญิงอิงอร อัสวเทพเมธา



1. Welcome, Overview
2. Virginia Satir: The Person
3. Who are you a la Satir?
4. How do you experience yourself?
5. Where are you going for needing a Pathway?
6. Pathways To Get There
 - a) How to get there yourself
 - b) How to help others get there

© 2024 John Banmen

ผมชื่อจอห์น แบนเมน หัวข้อของการประชุมของคุณคือ “ซาเทียร์โมเดล: เส้นทางสู่การมีชีวิตอยู่” คำว่าเส้นทางสู่การมีชีวิตอยู่บ่งบอกว่าเราใช้ชีวิตอยู่ที่ไหนสักแห่ง และกำลังไปสู่ที่ไหนสักที่

ดังนั้นผมอยากจะดูว่า พวกเรากำลังจะไปไหน? เราจะไปถึงที่นั่นได้อย่างไร? และซาเทียร์โมเดลสามารถช่วยเราให้บรรลุเป้าหมายได้อย่างไร?

สำหรับคนที่ยังไม่รู้จัก ผมขอแนะนำเกี่ยวกับเวอร์จิเนีย ซาเทียร์เล็กน้อย เธอเป็นผู้บุกเบิกการบำบัดครอบครัว และพยายามสอนซาเทียร์โมเดลไปสู่สากลในฐานะหนทางที่มีความเป็นระบบซึ่งช่วยให้ผู้คนเติบโตและพัฒนาตัวเองเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ยิ่งขึ้น (become more fully human) หรือมีความสอดคล้องกลมกลืนมากขึ้น (more congruent)

เธอเกิดในปี 1916 และเสียชีวิตก่อนเวลาอันควรในปี 1988 และจากตอนนั้น โมเดลบำบัดของเธอได้เติบโตขึ้นและลึกซึ้งขึ้น ผมมีคำถามใหญ่สองข้อ วิธีที่ผมอยากจมองสิ่งนี้คือเส้นทางสู่การใช้ชีวิตที่มีความสุข เส้นทางสู่การมีชีวิตที่มีสุขภาพดี และเส้นทางสู่การมีชีวิตที่ประสบความสำเร็จ ผมจึงได้เพิ่มบางอย่างลงไป หัวข้อการประชุมทางวิชาการของคุณ และหวังว่าคุณจะไม่ถือสามากนัก ความคิดหลักคือ เราเป็นใคร? เป็นอะไร? และเรารู้ตนเองอย่างไร?

มาลองพิจารณาดูกันว่า คุณเป็นใคร?

บ่อยครั้งเมื่อคุณตอบคำถามนี้ คุณมักจะบอกผมว่าคุณมีบทบาทอะไร คุณบอกว่าผมเป็นพ่อ ผมเป็นหมอ ผมเป็นสิ่งที่นั่นสิ่งนี้ เรามักจะบอกว่าเราเป็นใครด้วยบทบาทที่เรามี แต่บางทีเราอาจเป็นมากกว่านั้น พวกเราเป็นมนุษย์ หรือเราเป็นคน เราอยู่ในรูปของคนที่กำลังรับรู้ถึงตัวตนเราเอง และพูดแบบภาษาที่เราใช้กันคือ เราลองมาลองว่าจะแบ่งคำถามเหล่านี้ออกเป็นสองส่วนได้อย่างไร นั่นคือความเป็นคู่

พวกเราส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับความเป็นคู่อยู่เสมอ ความเป็นคู่หมายถึง คุณกับผมในฐานะที่เป็นคู่ ผมกับสิ่งของของผมนในฐานะที่เป็นคู่ จะมีแง่ว่า “ฉัน” กับ “นี่” หรือ “ฉัน” กับ “คุณ” อยู่เสมอในความเป็นเรา

ในแง่ที่เราเป็นใครนั้น เรามีแนวคิดอยู่บ้างว่าเราทั้งหมดอาจจะเชื่อมโยงกัน ดังที่ซาเทียร์เคยพูดไว้ อาจจะหลายครั้งเลยทีเดียวว่า เราเชื่อมโยงกัน เธอบอกว่า เรามีความอยู่รอดเป็นแรงขับ เรามีการเติบโตเป็นแรงขับ และเรามีความสัมพันธ์เชื่อมโยงเป็นแรงขับ

คุณมองความสัมพันธ์เชื่อมโยงให้ลึกกว่าแค่เรื่องความสัมพันธ์ได้ไหม? ผมมีความสัมพันธ์ และหลายคนมองว่า ซาเทียร์โมเดลเป็นโมเดลบำบัดเชิงความสัมพันธ์

เรามีความสัมพันธ์ในแง่ของครอบครัว และในแง่ความสัมพันธ์กับผู้อื่นด้วย แต่ผมรู้สึก ถ้าคุณมองให้ลึกลงไป คุณอาจจะกำลังพูดถึงการสัมพันธ์เชื่อมโยงในระดับพลังงาน เราทุกคนเชื่อมโยงกัน在那นั่น ในควอนตัมฟิสิกส์ เราทุกคนเหมือนกัน เราทุกคนล้วนเป็นส่วนหนึ่งของสิ่งเดียวกัน

ภาพที่ผมชอบมองคือ เราคือมหาสมุทรในรูปของหยดน้ำ และเมื่อเราหลอมรวมกับมหาสมุทร เราก็กลับคืนไปยังมหาสมุทร

ดังนั้น เรามามองได้ใหม่ว่า เราคือมหาสมุทรในรูปของหยดน้ำ เราคือมนุษย์ที่มีประสบการณ์ทางจิตวิญญาณ หรือเราเป็นจิตวิญญาณที่มามีประสบการณ์ในรูปมนุษย์

ดังนั้น มีสิ่งหนึ่งที่คงอยู่ คือ การมีอยู่เสมอของพลังชีวิต พลังชีวิตนั้นมีประสบการณ์ในรูปแบบของมนุษย์ และสิ่งที่เราต้องการทำในขั้นหนึ่งของการบำบัดคือ เราต้องการเปลี่ยนประสบการณ์ของเรา เราไม่ใช่ประสบการณ์ของเรา เราคือพลังงานชีวิตที่มามีประสบการณ์ และเราก็สามารถมีประสบการณ์ได้มากมาย

ผมเคยประสบกับความเศร้า ความเหงา ความโกรธ ความกลัว ความตื่นเต้น ความภาคภูมิใจ ความสับสน ความเกียจคร้าน บางทีก็เป็นความโชคชะตา ความทะเยอทะยาน ความซึมเศร้า ความวิตกกังวล ทั้งหมดนั้นคือประสบการณ์ของเรา และจากศูนย์กลางของการเป็นพลังงาน เราต้องการจัดการกับประสบการณ์เหล่านั้น เราต้องการทำให้ประสบการณ์ของเราสอดคล้องกับสิ่งที่เราเป็น

เราคือพลังงานชีวิต และเรากำลังมีประสบการณ์ในรูปแบบของมนุษย์ซึ่งไม่สอดคล้อง และเราต้องการทำให้สิ่งเหล่านี้ให้กลับไปกลมกลืนกับสิ่งที่เราเป็น ดังนั้น โดยพื้นฐานแล้ว ถ้าผมมองว่าโมเดลบำบัดแบบซาเทียร์คืออะไร โมเดลบำบัดแบบซาเทียร์คือหนทางสู่ความสอดคล้องกับสิ่งที่เราเป็น โดยการหยิบเอาประสบการณ์ของเราขึ้นมา และทำให้สอดคล้องมากขึ้นกับสิ่งที่เราเป็น

ซาเทียร์โมเดลพูดถึงการเกิดครั้งที่สาม การเกิดครั้งที่สามเป็นวิธีหนึ่งในการรับผิดชอบเพื่อให้เรากลายเป็นตัวตนที่แท้จริงของเรา ความคิดของผมคือ เราจะสามารถมองว่า เราเป็นแก่นแท้ที่มั่นคงซึ่งมีประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับเรา ผ่านสิ่งแวดล้อมรอบตัวผ่านความสัมพันธ์ และกระบวนการภายในของเราได้หรือไม่ และนั่นคือหนทางที่เราจะสามารถจัดการดูแลตัวเรา

เราอาจจะมองต่อได้ว่า เราจะร่วมสร้างตัวตนใหม่ได้อย่างไร ตัวตนที่เป็นของแท้มากขึ้น ตัวตนดั้งเดิมมากขึ้น จริงแท้มากขึ้น และเป็นมนุษย์อย่างเต็มเปี่ยมมากขึ้น ซึ่งในแง่ นั้น เรามีภาพอุปมาที่เรารู้จักกันดีที่ช่วยเราในเรื่องนี้



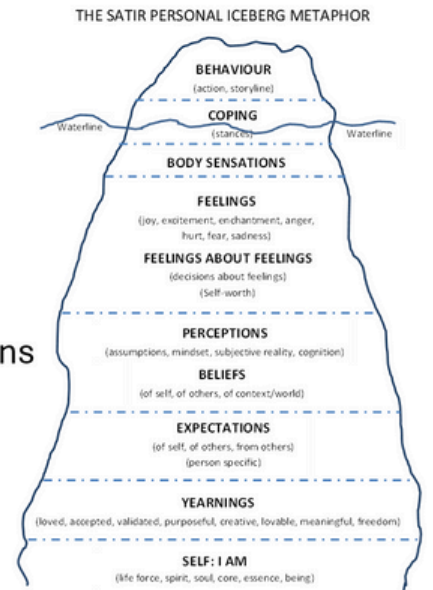
Who are you? Via the Iceberg Metaphor

- Human being having human experience
- Human being having spiritual experience
- Spiritual being having a human experience

Your answer: Who are you beyond role?

How do you experience yourself? Process Questions

©2024 John Banmen



คุณคือใคร?

- มนุษย์ที่มีประสบการณ์ความเป็นมนุษย์
- มนุษย์ที่มีประสบการณ์ทางจิตวิญญาณ
- จิตวิญญาณที่มีประสบการณ์ความเป็นมนุษย์

คำตอบของคุณคืออะไร? ผมกำลังขอให้คุณนึกเรื่องนี้ ผมอาจจะเอียงไปทางข้อที่สามมากกว่า นั่นคือเราเป็นจิตวิญญาณที่มีประสบการณ์ความเป็นมนุษย์ และภาพอุปมาภูเขาน้ำแข็งเป็นวิธีหนึ่งในการมองประสบการณ์ของเรา

ภาพอุปมานี้ แสดงให้เห็นถึงสิ่งที่อยู่เหนือผิวน้ำเปรียบเป็นสิ่งที่มองเห็นได้ นั่นคือ พฤติกรรม (behavior) สิ่งที่เราทำ กิจกรรมต่างๆ ทั้งหมดของเราอยู่เหนือผิวน้ำ นอกจากนั้น เราก็มักทำที่รับมือต่อปัญหา (coping stances) ซึ่งเราสามารถกลับมาดูเรื่องนี้ภายหลังและมาดูว่าเรารับมือกับประสบการณ์ของเราอย่างไร

เมื่อคุณดูไปที่บรรทัดถัดไป นี่คือสิ่งที่เราไม่ได้ใส่ใจไว้ในภูเขาน้ำแข็งของเราก่อนหน้านี้ แม้ว่าเวอร์จิเนีย ซาเทียร์จะพูดถึงประสาทสัมผัสและการรับรู้ทางกายอยู่ตลอดเวลา (body sensations) ร่างกายก็มีประสบการณ์มากมาย และเราสามารถเห็นหลายสิ่งได้จากร่างกายที่ไม่สอดคล้องกับประสบการณ์จริงแท้ของเรา ดังนั้นเราจึงดูที่ร่างกายด้วย (ยกตัวอย่างเช่น น้ำตา ใจที่กำลังสั่น เวลาที่คุณหัวเราะหรือเสียใจ หน้าแดงร้อนผ่าวเวลาที่คุณโกรธ เป็นต้น, ทิม บรรณาธิการ)

ต่อมา สิ่งที่เรารู้จักแล้วคือความรู้สึก (feelings) คุณรู้สึกอย่างไร? คุณมีความรู้สึกในเชิงบวก ความรู้สึกเชิงลบ ความรู้สึกเป็นของเรา และเราสามารถจัดการกับมันได้ จากนั้นสิ่งที่ซาเทียร์นำเสนอ ซึ่งใหม่มากและตอนนี้ก็ยังคงใหม่อยู่ ก็คือเราพูดถึงความรู้สึกต่อความรู้สึก (feelings about feelings) เมื่อผมรู้สึกโกรธ ผมอาจรู้สึกอับอาย

เมื่อผมรู้สึกโกรธ ผมอาจรู้สึกกลัว ถ้าเรามีความนับถือในตนเองต่ำ ความรู้สึกต่อความรู้สึกจะแรงมาก ดังนั้น สิ่งที่เราต้องรู้คือการค้นหาว่าคุณรู้สึกอย่างไรต่อความรู้สึก

ต่อไปคือ การรับรู้ (perceptions) ผมคิดอย่างไร? ผมเห็นสิ่งต่างๆ อย่างไร? และผมมองสิ่งต่างๆ อย่างไร?

ถัดจากนั้น เรามีสิ่งใหม่ที่เราพบว่าเป็นสิ่งจำเป็นมาก นั่นก็คือความเชื่อ (beliefs) เราจำเป็นต้องค้นหาว่าจะเปลี่ยนความเชื่อได้อย่างไร เพราะความเชื่อคือทัศนคติของเราเกี่ยวกับตัวเอง โลก และผู้อื่น และเราอาจจะต้องเปลี่ยนแปลงอะไรหลายอย่างเกี่ยวกับความเชื่อของเรา

อันถัดไป คือความคาดหวัง (expectations) และเรามีความปรารถนาที่แท้จริง (yearnings)

ด้านล่างนั้นคือ "ฉันคือใคร" ใครคือฉัน? ฉันเป็นใคร? คุณคือใคร? (SELF: I Am)

ดังนั้น สิ่งที่ผมเสนอคือ ให้เราดูภูเขาน้ำแข็งในสองส่วน ส่วน "ฉันคือใคร" ที่ด้านล่าง และส่วนที่เหลือนั้นบน ซึ่งล้วนเป็นประสบการณ์

ในการบำบัด ส่วนใหญ่เราจะพูดถึงประสบการณ์ และวิธีการเปลี่ยนประสบการณ์นั้นๆ ของคุณ ดังนั้น คุณจะค้นหาว่า คุณมีประสบการณ์ต่อสิ่งต่างๆ อย่างไร? เราเรียกคำถามที่ใช้ในการค้นหานี้ว่า คำถามเชิงกระบวนการ (process question)

คำถามเชิงกระบวนการ คือ คำถามที่สำรวจไปยังประสบการณ์ที่อยู่ภายในจิตใจ เช่น คุณรู้สึกอย่างไร? คุณคิดอย่างไร? คุณต้องการอะไร? คุณคาดหวังอะไร? เหล่านี้ คือคำถามที่ใช้เพื่อดึงประสบการณ์ของคุณออกมา สิ่งที่ยากๆ คือเมื่อคุณรู้แล้วว่า คุณมีประสบการณ์อย่างไร คุณจะทำอย่างไรกับมัน? คุณจะทำอย่างไรกับประสบการณ์? ผมคิดว่า หนึ่งในสิ่งที่คุณจำเป็นต้องทำ คือ เมื่อคุณมีประสบการณ์ใดๆ เกิดขึ้นก็ตาม คุณต้องยอมรับมัน

สิ่งที่เขาเรียนรู้ได้มากที่สุดคือ การบอกว่าคุณสามารถยอมรับประสบการณ์ได้ ผมยอมรับว่าผมโกรธ ผมไม่จำเป็นต้องชอบมันก็ได้ ผมสามารถยอมรับได้ว่าพ่อของผมกำลังจะตาย แต่ผมไม่จำเป็นต้องชอบมัน ผมยอมรับว่าผมไม่สามารถทำสิ่งนี้ได้ แต่ผมไม่จำเป็นต้องชอบมัน ตราบใดที่คุณไม่ยอมรับมัน ก็ยากมากที่คุณจะรับมือกับมัน

สิ่งที่เราพยายามทำ คือการพูดว่า คุณจะยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นได้อย่างไร? เมื่อคุณสามารถยอมรับได้แล้ว คุณอยากจะให้เกิดอะไรขึ้นกับประสบการณ์นั้น คุณต้องทำอะไรเพื่อที่จะเปลี่ยนประสบการณ์นั้น เพื่อทำให้มันเหมาะสมสำหรับคุณ

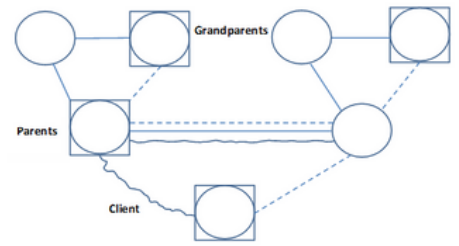
ขั้นตอนถัดไปหลังจากที่คุณยอมรับแล้วคือ คุณต้องการให้มันเป็นอย่างไร? เมื่อได้ตรงนั้นแล้ว จากนั้นคุณจะไปยังขั้นตอนถัดไปคือ คุณจะให้มันเป็นอย่างนั้นได้อย่างไร?

จากนั้นคือ คุณต้องการอะไรเพื่อให้คุณสามารถเปลี่ยนมันได้? จากนั้นมาทำกันเถอะ นี่คือขั้นตอนที่ละขั้นตอนในการค้นหาวาคุณมีประสบการณ์กับตัวเองอย่างไร

คุณสามารถเปลี่ยนประสบการณ์นั้นให้เป็นวิธีที่ยอมรับได้ หรือเปลี่ยนให้ดีกว่าเพื่อให้มันสอดคล้องกับสิ่งที่คุณเป็น โดยพื้นฐานแล้ว การบำบัดของเรา คือการเปลี่ยนประสบการณ์จากประสบการณ์เชิงลบที่ไม่สอดคล้อง ให้เป็นประสบการณ์เชิงบวกที่แผ่พลังงานชีวิตของคุณ สิ่งที่ยากกว่านั้น ซึ่งผมหวังว่าเราจะทำได้ คือการมองที่ตัวตน ตัว "ฉันคือใคร" และดูว่าคุณจะทำงานกับตัวตนได้อย่างไร

"ฉันคือใคร" นั้นมันคงอยู่เสมอ แต่เผยปรากฏออกมาในรูปแบบต่างๆ ดังนั้น เราจึงต้องการเปลี่ยนการแสดงออกของพลังงานของตัวตน และผมคิดว่า เราสามารถทำได้ จากนั้น เราจะร่วมสร้างความเป็นจริงของเราเอง เพื่อที่เราจะได้ค้นพบวิธีที่จะเป็นตัวตนที่จริงแท้

Who are you? How did we become us?



© 2024 John Banmen

อัตลักษณ์ของเรามาจากประสบการณ์ของเรา เรามีสารพันกรรมบางอย่างที่เราเข้ามาสู่ในโลกนี้ แต่โดยหลักแล้ว เราคือประสบการณ์ของเรา ซึ่งอาจจะเป็นบวกมาก อาจจะเป็นลบมาก อาจจะเต็มไปด้วยบาดแผลความชอกช้ำใจ หรืออาจจะมีความสุขดีและเต็มไปด้วยความรัก

แต่เรากลายเป็นคนในแบบที่เรามีประสบการณ์กับตนเอง ดังนั้น เราทุกคนจึงเป็นผลลัพธ์ของประสบการณ์ของเรา และในด้านวิทยาศาสตร์ epigenetic (คือ การศึกษาทางวิทยาศาสตร์ที่พูดถึงสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวซึ่งส่งผลกระทบต่อการแสดงออกของยีนที่ถูกถ่ายทอดมาแต่กำเนิด) ที่เรากำลังศึกษาอยู่ เราพบว่า ส่วนของพันธุกรรมบางอย่างสามารถเปลี่ยนแปลงได้ด้วยผลกระทบจากภายนอก ดังนั้น สิ่งที่เราอยากจะเรียนรู้ให้มากขึ้น คือวิธีการลดผลกระทบเชิงลบ หรือการแทนที่ผลกระทบเชิงลบด้วยสิ่งที่เป็นเชิงบวก

บางครั้งผมจะพูดว่า เราจำเป็นต้องแก้ไขสิ่งต่างๆ และเราต้องเติบโตขึ้นด้วย เติบโตในแง่ที่เป็นเชิงบวกมากขึ้น แก้ไข ปรับปรุงผลกระทบเชิงลบเดิมที่เรามีอยู่

โดยหลักแล้ว ซาเทียร์โมเดลบอกว่า เราจำเป็นต้องเป็นผู้เลือกที่ดีขึ้น (better choice maker) เพื่อที่เราจะได้รับความรับผิดชอบมากขึ้น (more responsible) เพื่อที่เราจะสอดคล้องกลมกลืนมากขึ้น (more congruence) และเราจะมีการนับถือตนเองมากขึ้น (more self esteem)

ดังนั้น ซาเทียร์โมเดลบอกว่า มาสร้างการนับถือตนเอง นั่นคือวิธีที่ผมรับรู้ตัวเอง การเป็นผู้เลือก คือวิธีที่ผมเสริมพลังให้กับตัวเองให้มีความรับผิดชอบ เพื่อให้ผมสามารถทำในสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับตัวตนเบื้องต้นของผม และผมจะสามารถสอดคล้องกลมกลืนและเข้ากับตัวตนเบื้องต้นได้ แน่นอนว่าคงไม่ใช้การสอดคล้องกับความโกรธของผม แต่คือการสอดคล้องกับคนที่ผมเป็น

ในแง่ของครอบครัว หากคุณกลับไปดูแผนที่ครอบครัวของผม ด้านล่างคือผู้รับบริการ เขากำลังมีประสบการณ์ท่ามกลางสภาพแวดล้อมในวงจรครอบครัว และประสบการณ์เหล่านั้นเริ่มสร้างตัวตน หรือแม้แต่บุคลิกภาพของเรา ดังนั้น ในซาเทียร์โมเดล นี่จึงเป็นสิ่งสำคัญมากที่เราวิธีในการดึงประสบการณ์เหล่านั้นออกมาเพื่อทำให้เหตุการณ์ในอดีตไม่มีอำนาจเหนือ และไม่มีพลังงานเชิงลบต่อผู้รับบริการ แปรเปลี่ยนพลังงานเชิงลบให้กลายเป็นกลาง สำหรับผม ครอบครัวกำเนิด เป็นส่วนสำคัญจริงๆ เพราะที่นั่นคือที่ที่คุณจะค้นพบ คุณเรียนรู้ หรือสร้างตัวตนของคุณ และเราต้องการเปลี่ยนตัวตนของคุณในแบบซาเทียร์โมเดล

Meta Goals of Satir Model

- Self Esteem
- Choice Maker
- Responsible
- Congruence

© 2024 John Banmen

Who Are You? The Mandala Domains



© 2024 John Banmen

มันดาลา คือแ่งมุมต่างๆ ของประสบการณ์ของเรา มันดาลามักจะถูกใช้ป็นวิธีในการอ่านว่า เราจัดการกับพื้นที่ต่างๆ ในชีวิตอย่างไร เพื่อให้เราสามารถจัดลำดับความสำคัญได้ เพื่อให้เราสามารถสอดคล้องกลมกลืน และจัดการส่วนต่างๆ ได้

เริ่มต้นจาก "ฉันคือใคร" นี่คืพื้นฐานของเรา เราอาจจะเป็นจิตวิญญาณที่อยู่ในรูปมนุษย์ และเรามีประสบการณ์ในพื้นที่ต่างๆ เหล่านี้ และเราต้องรับผิดชอบสิ่งเหล่านี้ หรือเราสามารถใช้สิ่งเหล่านี้เป็นทรัพยากรเพื่อที่เราจะได้มีชีวิตในแบบที่เราต้องการ

Human Goals of Happiness based on experience

- Pleasure
- Possession
- Achievement
- Relationships
- Contribution
- No reason

© 2024 John Banmen

เป้าหมายเรื่องความสุขของมนุษย์นั้นขึ้นอยู่กับประสบการณ์ของเรา ผมจึงมองไปที่ระดับต่างๆ ของความสุข บางคนรู้สึกว่ เป้าหมายของเราคือการมีความสุข ความสุข หมายถึง เรากำลังเปล่งประกายและแสดงออกถึงพลังชีวิตของเรา แต่เรามีชั้นต่างๆ ของความสุข ผมจัดระดับของความสุขเป็นลำดับต่างๆ ประมาณนี้

ขั้นแรกของความสุขคือ ความพึงพอใจ (pleasure) ถ้าผมไปพักร้อนบนเรือสำราญ ผมมีประสบการณ์ความพึงพอใจ ถ้าผมมีสุขภาพดีพอที่จะไปปีนเขา ผมจะมีประสบการณ์ที่ทำให้ผมมีความพึงพอใจ ดังนั้น หนึ่งในรูปแบบของความสุข คือ ความพึงพอใจ ผมออกไปทานอาหารอร่อยๆ ที่ร้านอาหารไทย และลองชิมอาหารใหม่ๆ ซึ่งทำให้ผมมีความพึงพอใจ บางครั้งความพึงพอใจอาจจะอยู่ไม่นาน และเราต้องทำซ้ำอีกเพื่อให้เราบรรลุเป้าหมายในการมีความสุข

ระดับถัดไปคือ การเป็นเจ้าของ (possession) หากผมได้รถใหม่ ผมอาจมีความสุข หากผมมีบ้านใหม่ ผมอาจมีความสุข หากผมมีสิ่งใหม่ๆ ผมอาจมีความสุข เราจะทำงานหนักเพื่อซื้อของต่างๆ เพื่อให้เรามีความสุข

บางคนพบว่า สุขแบบนี้ชั่วคราวเกินไป ดังนั้นพวกเขามองหาความสุขด้วยการประสบความสำเร็จ (achievement) พวกเขาพยายามที่จะประสบความสำเร็จผ่านรูปแบบใดรูปแบบหนึ่งของการแสดงผลงาน อาจจะเป็นทางการศึกษา อาจจะเป็นทางการเงิน สามารถเป็นได้ทุกแง่มุมเลย แต่ก็นั่นแหละ การประสบความสำเร็จ ทำให้เรามีความสุข

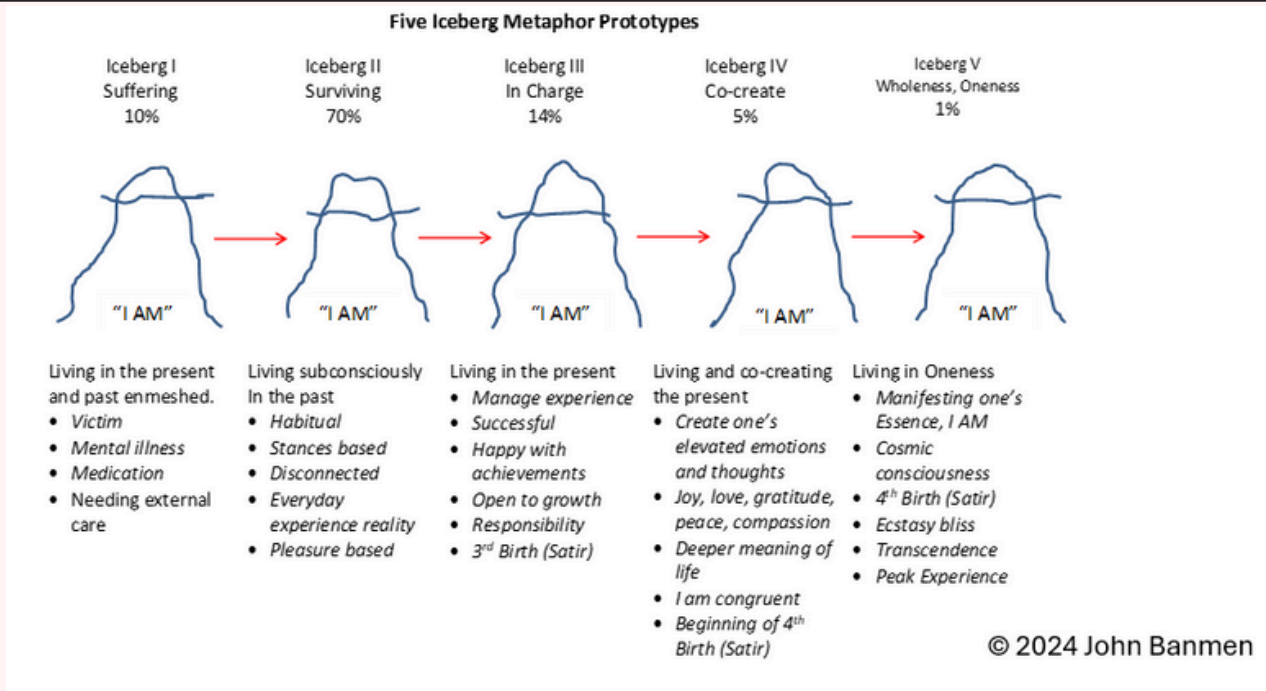
ระดับถัดไปคือ ความสัมพันธ์ของเรา (relationships) ผู้คนจำนวนมากบรรลุเป้าหมายในการมีความสุขผ่านความสัมพันธ์ ดังนั้น สิ่งที่เราต้องการทำคือ การใช้ชาเทียร์โมเดลเพื่อช่วยให้ผู้คนมีความสัมพันธ์ที่ดีขึ้น เพื่อที่พวกเขาจะสามารถแสดงออกถึงพลังชีวิตของตนในระดับที่ลึกซึ้งได้

และอีกอันที่ผมอยากจะสนับสนุน หรือให้เครดิตกับพวกคุณหลายๆ คน คือการมีส่วนร่วมสนับสนุนให้ผู้อื่นมีสุขภาพที่ดี คุณกำลังสร้างคุณูปการ (contributions) และดูเหมือนว่า ยิ่งผมมีอายุมากขึ้น การมีส่วนร่วมสนับสนุนจะมีความสำคัญมากขึ้น หรือเมื่อผมมีความสอดคล้องกลมกลืนมากขึ้น การมีส่วนร่วมสนับสนุนก็มีความสำคัญมากขึ้น แต่ผมพบว่า การมอบความสุขให้กับผู้อื่นนั้น ก็มอบความสุขมากมายให้แก่ผู้คนที่พยายามช่วยเหลือผู้อื่นด้วยเช่นกัน

จากนั้น ผมมีความสุขโดยไม่มีเงื่อนไขที่จะมีความสุข (no reason) เพียงแค่เป็นตัวเอง ได้แสดงพลังชีวิตของตนเองออกมา แค่นั้นอยู่ และอยู่กับการไม่ทำอะไร เพียงแค่สัมผัสและอยู่ในจังหวะเดียวกันกับจักรวาล ไม่มีเหตุผลอะไร แค่นั้นเป็นเช่นนั้น

บางคนในที่นี้อาจสัมผัสประสบการณ์นั้นในการปฏิบัติธรรมทางพุทธศาสนาของคุณ เมื่อคุณอยู่ในสถานะของการก้าวข้าม หรือการหลุดพ้น (transcendence) คุณจะพบว่า คุณไม่จำเป็นต้องมีเหตุผลอะไรในการมีความสุข คุณมีความสุขในตัวคุณเอง

ถ้าคุณทำสมาธิและเข้าสู่สถานะที่สงบมาก คุณจะอยู่เหนือความคิด อยู่เหนือการกระทำ อยู่เหนือความรู้สึก คุณไม่จำเป็นต้องมีเหตุผลอะไรที่จะต้องเป็นเช่นนั้นเช่นนี้ คุณแค่มีความสุข ดังนั้นในแง่ของชาเทียร์โมเดล เรามองและถามว่า เราจำเป็นต้องช่วยคุณให้มีความสุขในระดับไหน? และอย่างน้อยเราสามารถไปถึงถึงระดับของการมีส่วนร่วมสนับสนุนได้หรือไม่? อาจจะไปถึงระดับไม่มีเหตุผล หากเราสามารถทำเช่นนั้นได้ เราก็จะบรรลุความสอดคล้องกลมกลืนได้ในระดับหนึ่ง



ขอผมเปิดภาพของภูเขาน้ำแข็งทั้งห้าให้คุณดู

ในตอนแรกของซาเทียร์โมเดล เราเริ่มจากการยับยั้งคนจากภูเขาน้ำแข็งสองไปยังภูเขาน้ำแข็งสาม ภูเขาน้ำแข็งสองคือเมื่อคุณอยู่ในโหมดการอยู่รอด คุณอยู่กับความเคยชินและรับมือกับสิ่งต่างๆ โดยอัตโนมัติ คุณตัดขาดจากตัวเอง และประสบการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในทุกๆ วัน กลายเป็นความจริงของคุณ คุณมักตั้งอยู่บนฐานของการแสวงหาความพึงพอใจ ดังนั้นคุณพยายามที่จะได้ความพึงพอใจโดยการลดความเจ็บปวดและเรื่องของการอยู่รอด ดังนั้นเราอาจเห็นผู้รับบริการส่วนใหญ่อยู่ที่ภูเขาน้ำแข็งสอง ที่ต้องการยับยั้งไปที่ภูเขาน้ำแข็งสาม

สำหรับจิตแพทย์ ผู้รับบริการของคุณหลายคนอยู่ในภูเขาน้ำแข็งหนึ่ง ที่มีปัญหามากกว่าเรื่องการอยู่รอด คือมีปัญหาด้านสุขภาพจิต คุณอาจพยายามช่วยพวกเขาด้วยการจ่ายยา แต่ด้วยการบำบัดแบบซาเทียร์ที่ดี เราอาจสามารถเคลื่อนจากภูเขาน้ำแข็งหนึ่งไปยังภูเขาน้ำแข็งสองและภูเขาน้ำแข็งสามได้ และผมคิดว่าบางคนในที่นี่กำลังไปได้ดีในเรื่องนี้

นี่เป็นเพียงกรอบแนวคิดว่ามันทำงานอย่างไร ภูเขาน้ำแข็งสามคือสิ่งที่ซาเทียร์เคยเรียกว่า "การเกิดครั้งที่สาม" การเกิดครั้งที่สามคือ metagoal สิ่งที่เราพูดถึงกัน เราจะบรรลุสิ่งนั้นด้วยการช่วยให้ผู้คนเปลี่ยนประสบการณ์ของพวกเขา เพื่อให้พวกเขาสามารถเป็นมนุษย์ที่เต็มเปี่ยมมากขึ้น (become more fully human) พวกเขาจะเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น ตัวตนที่แท้จริงของพวกเขา

สิ่งที่ผมสนใจในปีหลังๆ มานี้ คือการดูว่าซาเทียร์โมเดลสามารถทำหน้าที่กับภูเขาน้ำแข็งสี่ได้หรือไม่ อาจเรียกว่าเป็นการร่วมสร้างความเป็นจริงของตนเอง (co-creation) ไม่ใช่แค่รับมือกับมัน ไม่ใช่แค่จัดการมัน ไม่ใช่แค่เป็นนายของตัวเอง แต่เป็นการร่วมสร้างประสบการณ์ของตนเองขึ้นมา

ถ้าคุณสามารถสร้างประสบการณ์ของตนเองในภูเขาน้ำแข็งสี่ คุณจะสามารสร้างความสุข คุณจะสามารสร้างความปิติ คุณจะสามารสร้างความสงบในตัวเองได้ผ่านการเปลี่ยนแปลงประสบการณ์ของคุณ และผมหวัง ผมยังคงหวังว่า เมื่อเราเปิดมุมมองของเราที่มีต่อซาเทียร์โมเดลให้กว้างขึ้น เราจะมีแนวคิดที่ว่าเราสามารถเป็นผู้ร่วมสร้างความเป็นจริงของเราเองได้ การร่วมสร้าง คือการที่ผมร่วมสร้างกับจักรวาล ไม่ใช่กับพ่อของผมหรือภรรยาของผม แต่เป็นกับจักรวาลที่เราสร้างด้วยพลังชีวิต เพื่อให้เราสามารถรับรู้ในการดำรงอยู่ของเราเอง และเพื่อให้เรามีความสอดคล้องกลมกลืน ณ การเกิดครั้งที่สี่ ในขณะนี้การเกิดครั้งที่สี่ถูกเรียกว่า "ความรู้สึกตัว"

ก่อนที่ซาเทียร์จะเสียชีวิต เธอได้ทิ้งบันทึกไว้ในบ้านของเธอมากมาย โดยเธอหวังว่าจะเขียนเกี่ยวกับการเกิดครั้งที่สี่ ทำนองนั้น ดังนั้น เธอมีบันทึกเหล่านี้ ทั้งหมดเกี่ยวกับการเกิดครั้งที่สาม และในตอนท้ายเธอพูดว่า แต่มีการเกิดครั้งที่สี่ และนั่นคือ "ความรู้สึกตัว"

ความรู้สึกตัว คือ การเป็นหนึ่งเดียวกับจักรวาล เราอาจมองว่าเป็นความเป็นไปได้ที่ซาเทียร์โมเดลจะนำไปใช้กับเรื่องความรู้สึกตัวในการเกิดครั้งที่สี่

ตอนนี้ เนื่องจากมีหลายคนในที่นี้ที่เป็นชาวพุทธ ผมคิดว่าคุณอาจเข้าใจแนวคิดนี้ได้ดีกว่าคนอื่นๆ ในโลก ดังนั้นผมไม่แน่ใจว่าผมจะพูดอะไรอีกในตอนนี้อีกเพื่อให้คุณเข้าใจแนวคิดของผมกับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น และสิ่งที่อาจเกิดขึ้นในแง่ของการบำบัดที่มุ่งเน้นสร้างการเปลี่ยนแปลง

สุดท้ายแน่นอนว่ามีการตรัสรู้ (enlightenment / การรู้แจ้ง) ซึ่งเราจะรู้สึกถึงความเป็นหนึ่งเดียวของการดำรงอยู่ ในกลุ่มผู้ฝึกสมาธิ คุณอาจเคยมีประสบการณ์นี้แบบเล็กๆ หลายครั้ง ซึ่งมักจะอยู่ไม่นาน หรือเป็นแค่ช่วงสั้นๆ แต่โดยหลักแล้ว มันคือประสบการณ์ของความเป็นหนึ่งเดียวกับจักรวาล กับสถานะสำนักแห่งจักรวาล (cosmic universe / จักรวาลพิชาน / จิตจักรวาล : ความตระหนักรู้แจ้งในระดับที่เหนือกว่าคนทั่วไป) การเกิดครั้งที่สี่ ความปิติสุข ความสุข การหลุดพ้น ประสบการณ์สุดยอด เหล่านี้เป็นต้น

ดังนั้น ในกรอบแนวคิดของผม เรารู้วิธีการบำบัดภูเขาน้ำแข็งสองได้ดีพอสมควร พวกคุณรู้เรื่องการทำการบำบัดภูเขาน้ำแข็งหนึ่งมากกว่าคนส่วนใหญ่ที่ผมรู้จัก ดังนั้นผมคิดว่า ในประเทศไทยได้ภูเขาน้ำแข็งหนึ่งกันแล้ว และเราก็น่าจะทำการบำบัดภูเขาน้ำแข็งสอง คือ การพาคนไปถึงภูเขาน้ำแข็งสามได้ดี และเมื่อเรานำผู้คนกลับไปถึงภูเขาน้ำแข็งสาม เราารู้สึกว่า เราได้บรรลุเป้าหมายแล้ว และก็ใช่ เราอาจจะบรรลุแล้ว แต่ความเป็นไปได้คือคุณสามารถทำงานในระดับที่สูงขึ้น ไปไกลขึ้นอีก เพื่อเข้าสู่ภูเขาน้ำแข็งสี่ และยอมรับ หรือรับรู้ว่ามีภูเขาน้ำแข็งห้าด้วย

หากเราลองกลับไปจุดเริ่มต้นกัน เราตระหนักถึงสิ่งที่เรากำลังประสบอยู่ ความตระหนักรู้เป็นเรื่องพื้นฐานของเรา บางคนรับรู้แค่ 5% ของประสบการณ์ของเขา ไม่รู้ว่ามันดำเนินไปหรือเปล่า แต่ส่วนใหญ่แล้วเราไม่ค่อยตระหนักรู้กันสักเท่าไรหรอก ดังนั้น สิ่งแรก คือ สอนผู้รับบริการของคุณให้รับรู้ว่าเขาารู้สึกเช่นไร เขาคิดอะไร และเขาหายใจแบบไหน

เทคนิคหลักที่ผมใช้แรกๆ ในการบำบัดคือ คุณรับรู้การหายใจของคุณไหม? คุณเปลี่ยนมันได้ไหม? คุณรับรู้ความรู้สึกของคุณไหม? คุณรับรู้ความคิดของคุณไหม?

และผมพบว่า ยิ่งผมเน้นที่การถามสามคำถามนี้มากเท่าไร ผมก็ยิ่งพบว่า ผู้รับบริการไม่ค่อยรู้ตัวกันเท่าไรจริงๆ กลายเป็นเรื่องอัตโนมัติกันไป เป็นความคุ้นชิน มันเกิดขึ้นทุกวัน และเราค้นเคยกับมันไปแล้ว

ดังนั้น ผมกำลังพยายามช่วยให้ผู้คนตระหนักถึงประสบการณ์ภายในของพวกเขา จากนั้นผมจะลงลึกไปในภูเขาน้ำแข็ง และดูว่ามุมมองของเขาคืออะไร ความเชื่อและความคาดหวังของพวกเขา คืออะไร เพื่อจะได้ทำให้ประสบการณ์ของพวกเขาปรากฏขึ้น เพราะสิ่งที่เราต้องการคือ เราอยากให้พวกเขามีความสอดคล้องในตัวเอง เพื่อให้มีความสุข เพื่อที่พวกเขาจะสามารถแสดงออกในแบบที่จะช่วยให้พวกเขามีความสุข บ่อยครั้ง คนมาหาคุณด้วยปัญหา พวกเขามีปัญหา ซาเทียร์กล่าวว่า ปัญหาไม่ใช่ปัญหา แต่เราอย่าเพิ่งปิดมันตึกไป เพราะลูกศิษย์บางคนของผมที่กลายมาเป็นคนสอน จะพูดประมาณว่า ซาเทียร์กล่าวว่าปัญหาไม่ใช่ปัญหา มาลองไปที่ขั้นตอนถัดไปกัน

ผู้รับบริการของเรามีความสัตย์จริง พวกเขาเรียนรู้ว่า ปัญหาของเขาเป็นปัญหา และเราต้องยอมรับว่า สำหรับพวกเขา มันเป็นอย่างนั้น ดังนั้นผมไม่อยากให้เรารีบปิดมันทิ้ง

ดังนั้น ขอให้คุณทำงานกับปัญหาในฐานะที่มันเป็นปัญหา แล้วผมหวังว่า คุณจะสามารถึงตรงปัญหาที่ไม่ใช่ปัญหา สิ่งที่เราพบคือ เราพบว่าปัญหา ก็คือทางแก้ปัญหาก็ไม่เหมาะสม ปัญหา คือทางแก้ปัญหาก็ไม่เหมาะสม (dysfunctional solution) การฆ่าตัวตายเป็นทางแก้ปัญหาก็ไม่เหมาะสม ความวิตกกังวลเป็นทางแก้ปัญหาก็ไม่เหมาะสม ความซึมเศร้าเป็นทางแก้ปัญหาก็ไม่เหมาะสม ถ้านั้นคือทางแก้ปัญหาก็ไม่เหมาะสม ผมจะพยายามช่วยให้คุณค้นหาวีธีที่เป็นบวกมากขึ้นในการจัดการกับปัญหาที่คุณรับรู้ นั่นคือ การช่วยให้คุณเปลี่ยนประสบการณ์ของคุณ เพื่อให้คุณสอดคล้องกับตัวตนตามธรรมชาติของคุณ

สำหรับผม การไปจาก "ปัญหาคือปัญหา" ไปสู่ "ฉันคือแสง ฉันคือพลังงาน ฉันคือแก่นแท้ ฉันคือพลังแสงสว่าง (life force: พลังชีวิต)" คำถามเชิงกระบวนการของเราจะเผยประสบการณ์ของเรา ประสบการณ์ของเราช่วยให้เรารู้ว่า ต้องเปลี่ยนแปลงอะไร สิ่งที่เปลี่ยนแปลงไปแล้ว เราจะหาสิ่งทดแทนเพื่อให้กลายเป็นบวก หากเราสามารถไปได้ไกลพอ เราก็สามารถร่วมสร้างความจริงของเราเองได้ เพื่อให้ประสบการณ์ของเราเข้ากับสิ่งที่เราเป็น นั่นคือ แนวคิดของผมว่าซาเทียร์โมเดลคืออะไร

**PROBLEMS ARE NOT THE PROBLEM;
COPING IS THE PROBLEM.**

1. Resolve unmet expectations.
2. Change negative perceptions and feelings.
3. Change your subconscious/conscious beliefs.
4. Meet your needs/yearnings for connection, belonging, meaning, love, peace.
5. Reduce conscious/subconscious critical self-talk, substitute positive talk.
6. Pinpoint your stressors, reduce, and eliminate them.
7. Have and honor your boundaries.
8. Schedule silent time.
9. Listen to your intuition.
10. Practice introspection, contemplation, meditation.
11. Forgive self and others.
12. Be grateful for who you are without ego/role.
13. Review and reflect on your values. What provides purpose and meaning?
14. Practice self-compassion: kindness, acceptance, appreciation.
15. Deal with the loss of loved ones.

© 2024 John Banmen

ตอนนี้มาดูว่า สิ่งที่คุณสามารถทำได้อย่างรวดเร็วคืออะไร
ความคาดหวังที่ไม่ได้รับการตอบสนอง เมื่อผมต้องการสิ่งหนึ่ง
ผมอาจจะหาวิธีให้ได้สิ่งนั้นหรือปล่อยวาง ผู้รับบริการส่วนใหญ่
ที่มาหาผมหรือมาหาคุณ คุณต้องทำงานกับเรื่องการปล่อยวาง
ความคาดหวัง เพราะความคาดหวังหลายอย่างที่คนเรานั้นมา
จากวัยเด็ก เราจึงต้องมองที่ความคาดหวังที่ไม่ได้รับการตอบ
สนองในวัยเด็ก เรากำลังรับมือกับผลกระทบของมัน และเรียนรู้
ที่จะปล่อยวาง และแน่นอน เราหวังว่าจะหาวิธีการตอบสนอง
ความต้องการของเราในแบบที่ต่างจากเดิมได้

เราเปลี่ยนมุมมองที่เป็นลบ และความรู้สึกต่างๆ ให้เป็นเชิงบวก
ตอนนี้พวกเราส่วนใหญ่เป็นไปแบบอัตโนมัติ และเรามี
จิตใต้สำนึกใหญ่โตกว้างขวาง

เรามีความเชื่อที่เราไม่รู้ตัวด้วยซ้ำกับเคลือบเรายอยู่ ดังนั้น ข้อสาม
ของผมตรงนั้นคือการเปลี่ยนแปลง ลองดูว่า คุณสามารถเปลี่ยน
ความเชื่อในจิตใต้สำนึกได้ไหม บ่อยครั้ง เมื่อคุณดูพฤติกรรม
ของบางคน คุณจะรู้ว่า ความเชื่อบางอย่างคืออะไร และคุณ
สามารถเปิดเผยมันได้

ผมพบว่าหลายๆ ความเชื่อที่คนมีนั้นเป็นเรื่องอัตโนมัติ พวกเขา
ไม่รู้ด้วยซ้ำว่าพวกเขามีมัน ซึ่งเรามองเห็นมัน เรารู้ด้วยว่า คุณ
จำเป็นต้องตอบสนองความปรารถนาของคุณ

นี่คือคำถามต่างๆ ที่ผมคิดว่าผู้รับบริการของคุณจะเอามาหาคุณ
หรือคุณควรทำให้มันปรากฏออกมาเพื่อที่คุณจะได้ทำงานกับมัน
ได้ เพราะบางครั้งผู้รับบริการอาจทำงานกับเรื่องเชิงกายภาพ
มากเกินไป หรือเรื่องที่ตื่นเกินไป นี่คือการพยายามของผมที่จะ
บอกว่า เมื่อคุณทำการบำบัด จงไปให้ลึกขึ้น ไปจากเนื้อเรื่อง
ขยับไปที่ผลกระทบ จากเรื่องราวไปที่ผลกระทบ จากผลกระทบ
ไปถึงเป้าหมาย เป้าหมายในทิศทางบวก ไปให้ถึงพลังงานบวกที่
คุณสร้างขึ้น

รายการนี้อาจช่วยให้คุณให้บรรลุสิ่งนั้นได้ ลดการวิจารณ์ตัวเองใน
ระดับจิตสำนึกและจิตใต้สำนึก เมื่อผมให้คนได้ฟังวิธีที่เขาคิด
และความรู้สึกของเขาแค่โดยการเขียน พวกเขาพบว่า มีการพูด
วิจารณ์ตัวเองอยู่มากมาย

จะเปลี่ยนแปลงเรื่องนี้ด้วยความตระหนักได้อย่างไร เพื่อเสียง
วิจารณ์ตัวเองจะไม่มีอยู่อีก หรือรู้ว่าใครคือคนที่พูดอยู่จริงๆ ใคร
ที่อยู่เบื้องหลังเสียงวิจารณ์นี้ มันไม่ใช่ตัวตน ตัวตนที่แท้จริงไม่มี
เสียงวิจารณ์ตัวเอง ตัวตนที่แท้จริงคือแก่นสารอันบริสุทธิ์

คุณอาจจะดูว่า ตัวตนที่วิจารณ์นั้นเกี่ยวกับอะไร คุณก็สามารถ
ไปได้ สิ่งที่ทำให้เครียดคืออะไร แล้วจะได้ลดและกำจัดสิ่งที่
รบกวนคุณอยู่จริงๆ

บางคนอาจต้องการขอบเขตด้วย เพื่อให้รู้ว่าสิ่งใดที่ใช้ได้ผล และ
สิ่งใดที่ไม่ได้ผลสำหรับตัวเขา สิ่งที่ผมพบว่าน่าสนใจมากในช่วงที่
ผ่านมา คือการแนะนำให้ผู้คนกำหนดช่วงที่จะอยู่เงียบๆ เพื่อให้
พวกเขาได้คิดทบทวน ระลึกถึง และเฝ้าดูตัวเอง แต่ผมไม่ได้
หมายความว่าถึงขั้นต้องทำสมาธิ แค่มิเผลออยู่คนเดียว และ
ดำรงอยู่กับตนเอง และอยู่ในพลังชีวิตของตนเอง

ข้อที่สิบคือการฝึกการใคร่ครวญตน เพื่อว่าคุณรับรู้ถึงตัวเอง
อย่างไร คิดทบทวน และทำสมาธิ ดังนั้นสำหรับผมแล้ว เส้นทาง
ของคุณคือการทำให้สิ่งเหล่านี้ หรือสอนผู้รับบริการของคุณให้ทำ
สิ่งเหล่านี้ และก้าวไปสู่ความสามารถในการมีความสุขในเชิงบวก
รู้สึกขอบคุณสำหรับสิ่งที่คุณเป็น โดยไม่มีอีโก้หรือบทบาท คุณ
คือใคร? คุณสามารถรู้สึกขอบคุณต่อตนเองและผู้อื่นได้ไหม?
ทบทวนและสะท้อนพิจารณาถึงคุณค่า อะไรที่สำคัญสำหรับคุณ?
อะไรที่มอบเป้าหมายและความหมายให้คุณ? จากนั้นฝึกความ
กรุณาต่อตัวเอง ความใจดี และคุณอาจได้ยินเรื่องเหล่านี้มาแล้ว
จากการทำงานของคุณเองด้านการช่วยเหลือผู้คน

คุณสามารถทำโปรแกรมเล็กๆ กับผู้รับบริการของคุณ เพื่อที่
พวกเขาจะได้ช่วยตัวเองเปลี่ยนแปลงผลกระทบเชิงลบของ
ประสบการณ์พวกเขา และสร้างแนวคิดใหม่ในการจัดการชีวิต
ประจำวันของพวกเขา หรือไปอีกขั้นหนึ่ง คือหาวิธีร่วมสร้าง
พลังงานแท้จริงที่สอดคล้องกลมกลืน



JOHN BANMEN
10 ตุลาคม 2567

บอกเล่า ส่องต่อ แบ่งปันประสบการณ์จากผู้เข้าร่วม

EXPERIENCE SHARING

...Hear it from the participants...





ความประทับใจ

ประทับใจความอบอุ่นของงาน ทำให้รู้สึกสบายสบาย เป็นกันเอง อาจารย์ตั้งใจสอนกันอย่างเต็มที่ รวมถึง การเสียสละของอาจารย์ และทีมจัดงานทุกท่าน และสิ่งที่ประทับใจที่สุดคือประโยชน์ที่ผมและเพื่อนๆ ที่เข้าอบรมด้วยกันได้รับ ซึ่งในเวลาเพียงแค่สามวัน ทำให้เพื่อนของผมหลายคนที่ไม่เคยรู้จัก Satir มาก่อนเลย มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นมาก ความสัมพันธ์ในครอบครัวดีขึ้นแบบหน้ามือเป็นหลังมือ

สิ่งเหล่านี้เป็นแรงบันดาลใจอย่างยิ่งที่ทำให้ผมอยากจะเรียนรู้เรื่อง Satir ต่อไปอย่างจริงจังครับ

สิ่งที่ชอบและได้เรียนรู้จาก conference

1. สำหรับผู้ที่เพิ่งได้รู้จัก Satir อย่างผม การได้ลองเลือกเข้า workshop ในหลายๆ ประเด็น ซึ่งเป็นเรื่องที่เราสนใจ ทำให้เปิดมุมมองมากขึ้นว่า เราจะนำ Satir Model ไปปรับใช้กับแง่มุมต่างๆ ในชีวิตได้อย่างไร ยิ่งการได้ลองเรียนกับอาจารย์หลายๆ ท่านทำให้เรารู้ว่า เราชอบสไตล์การสอนของอาจารย์ท่านใด ซึ่งเป็นข้อมูลที่ทำให้เราตัดสินใจได้ดีว่า เราชอบแนวทาง Satir Model จริงๆ ไหม และจะลงคลาสในประเด็นไหนแบบลึกๆ ของสมาคมฯ ต่อดีครับ
2. ชอบการที่ได้ดูอาจารย์สาธิตการบำบัดเพื่อนในคลาสแบบสดๆ มากครับ เพราะทำให้เราเห็นภาพว่า จะนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ในเหตุการณ์จริงอย่างไร สิ่งนี้ชอบมากๆ ครับ
3. ชอบ “Satir Model: Outside the Treatment Room” ซึ่งให้ผู้ที่เคยอบรม Satir แล้วมาแชร์ว่า ตนเองนำไปใช้กับงานจริงของตนเองอย่างไร และได้ผลอย่างไร ซึ่งเป็นแรงบันดาลใจที่ดี ว่า คนธรรมดาอย่างเรา (ที่ไม่ใช่จิตแพทย์หรือนักจิตฯ) ก็คงทำได้เหมือนกัน และได้เทคนิคที่นำไปปรับใช้กับงานของเราได้ทันที

มีอะไรเปลี่ยนแปลงไปบ้างหลังจากที่เข้า conference

1. เข้าใจความคิด อารมณ์ของตนเองมากขึ้น ว่าเกิดอะไรขึ้นกับเรา เกิดขึ้นเพราะอะไร และพอจะพาตัวเองให้ออกจากความรู้สึกผิดได้ดีขึ้น ใจดีกับตัวเองมากขึ้น
2. เป็นผู้ฟังที่ดี มี empathy มากขึ้น มีแนวทางในการให้คำปรึกษาแก่ผู้อื่นได้ดีขึ้น
3. ชวนเพื่อนมาสมัครอบรม Satir Model อีกหลายคนเลยครับ :)

พะเนียง พงศธา (ไม้ฟัน)
รองประธานกรรมการมูลนิธิสวนร่มเย็น



พิมพ์พรรณสา รักศรีอักษร (ลิ้ม)
ธุรกิจขายส่งเสื้อผ้า

คุณล้มมารู้จักซาเทียร์โมเดล (Satir Model) ได้ยังไหมครับ

ก็ขอบคุณหลวงพี่โก๋ กับคุณไม้พินที่แนะนำพาเข้าวงการมา ตอนแรกไม่รู้อะไรเลยว่าซาเทียร์คืออะไร เขาชวนมาแล้วเขาก็บอกว่า มันดีมากเลยนะ เราก็เข้าไปเรียนแบบไม่ได้คาดหวังอะไรมากมาก่อน ก็เป็นจุดเริ่มต้นที่ได้เรียน

ความประทับใจแรกที่ได้รู้จักซาเทียร์โมเดลคืออะไร

รู้สึกประทับใจมากกว่า คุณ Virginir Satir เป็นชาวพุทธหรือเปล่า โห สิ่งที่เขาสอนมันนำมาใช้ได้จริงๆ หลายอย่างไม่ใช่เรื่องไกลตัวเลย แต่ทำไม่หลายๆ ครั้งเรากลับมองข้ามไป เรารู้อยู่แล้วแหละว่า คนเราไม่ได้มีใครอยากทำให้คนอื่นเสียใจจริงๆ หรือว่าสิ่งที่เราทำไปในทุกช่วงโอกาส มันก็ดีที่สุดเท่าที่เราจะทำได้แล้วนะ แต่หลายๆ ครั้ง ทุกๆ คนรวมไปถึงตัวสัมก็มองข้ามมันไป มองแต่สิ่งที่ลบ สิ่งที่ได้เรียนรู้คือ คนเรามีความสุขได้ง่ายแค่นี้เอง ก็เลยประทับใจมาก

ช่วยยกตัวอย่างสถานการณ์หรือแนวคิดที่คุณล้มนำมาซาเทียร์โมเดลไปใช้ในชีวิตประจำวันหน่อยได้ไหมครับ

เรารู้ว่าตัวเองเป็นคนให้ความสำคัญ หรือน้ำหนักกับคำพูด หรือการกระทำของคนเยอะมาก ก่อนเรียนเป็นแบบนี้ แต่พอระหว่างเรียนและหลังเรียน ทำให้เราสังเกตตัวเองจริงๆ ว่า เราได้พบเจอคน ก็ยังเป็นคนกลุ่มเดิม เราก็กังทำงานกับคนเหล่านี้อยู่ แต่ทุกๆ วันที่ผ่านไป เอ้ย มันต่างไป อย่างเช่น เวลาเรารู้สึกว่าไม่ชอบคนคนหนึ่ง เวลาเขาจะพูดหรือทำอะไรที่เราไม่ชอบ

ซาเทียร์โมเดลช่วยให้เรามองลึกขึ้นว่า ที่เขาพูดอย่างนี้ ช่างในเขาคิดอะไรอยู่ หรือเขามี yearning อะไร ทำให้เปลี่ยนจากความหงุดหงิด กลายเป็นคำว่าเข้าใจแทน มันก็ทำให้เราอยู่กับโลกในทุกวันนี้ได้อย่างมีความสุขมากขึ้น เพราะก็เชื่อจริงๆ ว่าเราไม่สามารถหลีกเลี่ยงการเจอผู้คนได้ แล้วเราก็กังไม่สามารถที่จะเลือกเจอแต่คนที่เราชอบ หรือคาดหวังว่าเขาต้องพูดอย่างนี้ หรือทำแบบที่เราชอบเท่านั้น ก็เลยคิดว่าอันนี้เป็น key highlight เลย

และที่สำคัญ คือ การเปลี่ยนแปลงพัฒนาของตัวเอง นอกจากเราจะรู้จักคนอื่น เข้าใจคนอื่นมากขึ้น เมตตาเขามากขึ้นแล้ว เรารู้จักตัวเองมากขึ้นด้วย หลายๆ ครั้งแม้แต่คำพูด การกระทำของเราเอง เราก็กังไม่ได้ชอบมันเท่าไรหรอก เช่น เวลาที่เราบ่นถึงคน หรือทำอะไรที่ไม่น่ารัก แต่พอเราได้มารู้จักซาเทียร์โมเดล เราก็กังได้เห็นภูเขาน้ำแข็งตัวเองว่า จริงๆ แล้วเวลาที่เรารู้สึกว่าคนอื่น หรือเปลวไปดูเขา เราก็กังไม่ได้มีอะไรนอกจากความหวังดี ก็เรารักเขา เราอยากให้เขาแก้ตรงนี้เพื่อพัฒนาตัวเอง แล้วเราก็กังอยากให้เขาเข้าใจเราเหมือนกัน พอเราเห็นตรงนี้ปุ๊บ มันก็ทำให้เรามีทางเลือกใหม่ จากที่พูดอย่างนี้ บ่นอย่างนี้ ลองพูดดีๆ ใหม่ หรือลองพูดด้วยเสียงที่ซอฟต์ลงหรือเปล่า อาจจะดีกว่านี้ละ แล้วเชื่อไหมว่า ระหว่างที่เรียนซาเทียร์ไป คนรอบข้างมีความอ่อนโยนละมุนขึ้นโดยอัตโนมัติ ทั้งๆ ที่เราไม่ได้คาดหวังว่า เขาต้องเปลี่ยนอะไร แต่พอเราเริ่มจากตัวเรา มันก็ทำให้ทุกอย่างดีขึ้น แล้วเราก็กังเลิกโทษคนอื่น เพราะเราก็กังมาโฟกัสที่ตัวเองก่อน จากที่เราชอบโทษว่า ที่เป็นแบบนี้ก็เพราะคนนี้ หรือก็เพราะสถานการณ์เป็นแบบนี้ เลยทำให้เราหงุดหงิดใจ ตอนนี้ก็ทำให้รู้ว่า ที่เราทำอะไรไปแล้วทำให้คนอื่นรู้สึกไม่ชอบ บางทีเขาก็มีเหตุผลของเขา มันก็เลยทำให้ล้มถอยออกมา เข้าใจตัวเอง ดูแลตัวเองได้มากขึ้น ทำให้เราพัฒนาตัวเอง จากการที่เรายึดถือแต่ว่าเราถูก หรือมุมมองเราเท่านั้นที่ดีที่สุด

ดีจังครับ เหมือนคุณสัมผัสทำให้เรามองเห็นว่าพอเราเปลี่ยนสังคมแวดล้อมก็เปลี่ยนไปด้วย คราวนี้มาที่ Satir Conference บ้าง อยากทราบว่า Satir Conference ในปีนี้สำหรับคุณสัมผัสเป็นยังไงบ้าง

นี่ก็เป็นครั้งแรกที่สัมผัสได้เข้า Satir Conference นะคะ รู้สึกเหมือนเราได้รับของขวัญ ได้เปิดแล้วจิ้มเองด้วยนะ ได้หลายๆ กล้องภายใน 3 วันนี่ ประทับใจหลายอย่างเลย

อันแรกคือวิทยากร เราเห็นว่า ไม่ว่าจะเป็นคุณหมอธัญญา คุณหมอนงพงา คุณหมอพ้ง คุณป้าณี ทุกคนเป็นสื่ที่ไม่เหมือนกัน แต่ทุกคนสอนสนุก ก็เลยรู้สึกประทับใจว่า เราได้เรียนรู้ซาเทียร์ได้หลายรูปแบบ เลยทำให้เรามีมุมมองและความเข้าใจที่ต่างจากอาจารย์หลายๆ คน อันนี้คือเรื่องแรกที่ชอบ

อันที่ 2 ก็ชอบตรงที่ หมอพ้งคุยกับคุณจอห์น (John Banmen) เชื่อมว่า เป็นการฟังสัมมนาที่สัมผัสไม่หลับ สัมไม่ง่วงเลย ที่คุณจอห์นอธิบายเรื่องราวซาเทียร์โมเดล เขาอธิบายด้วยความเข้าใจของเขาเอง มันเต็มไปด้วยความเมตตา เขาค่อยๆ พูด ทำให้เรารู้ว่า Virginia Satir เธอเจ๋งจริงๆ ที่คิดอะไรอย่างนี้ได้ ทำให้คนเข้มแข็งพัฒนาขึ้น แต่ยังคงมีความอ่อนโยนได้

อีกสิ่งหนึ่งที่ประทับใจมากคือ ผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่เป็นหมอใช้ไหม แล้วสัมผัสใช้หมอ สัมทำธุรกิจส่วนตัว ตอนแรกก็กังวลว่าเราจะไปโชว์เด้อไหม เพราะเราก็ไม่ค่อยรู้เรื่อง เรียนมาไม่กี่ครั้ง แต่คุณหมอทุกคนน่ารักเป็นกันเองมาก เขาเปิดใจแล้วก็มาพร้อมพลังงานที่แบบ ฉันทพร้อมที่จะเรียนรู้ และฉันพร้อมที่จะแชร์ประสบการณ์ดีๆ ให้กับเธอ สัมเลยคิดว่า นี่เป็นไฮไลท์เหมือนกันว่า เราได้เรียนรู้ซาเทียร์ ได้เรียนรู้ประสบการณ์ของเพื่อนๆ แล้วก็ทำให้เราพัฒนาขึ้นจริงๆ ก็เลยประทับใจมาก

แล้วมีอะไรใน Satir Conference ที่คุณสัมผัสกลับไปใช้ หรือมีอะไรในตัวเองที่ต่างไปบ้าง

เยอะมาก มีหลายเรื่องที่ชอบ วันแรกสัมผัสเรียน Parenting กับคุณหมอ 4 ท่าน (Pre-Congress Workshop : สร้างสุขให้พ่อแม่ด้วย Satir Model Parenting) ได้มีกิจกรรมทำ stances ซึ่งก็จะมีหลาย roles สัมได้สวมบทบาทเป็นทั้งลูก และได้เป็นผู้ปกครอง ตอนที่สัมผัสเป็นผู้ปกครอง สัมต้องทำ blaming stance แล้วอีกคนเป็นลูก ทำเป็น placating stance มันทำให้สัมผัสเปลี่ยนมุมมองใหม่เกี่ยวกับแม่ตัวเองหลายๆ ครั้งเวลาที่เขาบ่นเรา เขาอะไรเรา เรารู้สึกไม่พอใจ แต่พอเราได้มาเห็นในมุมมองเขา เราก็ได้เรียนรู้ว่า เวลาที่เขาดูเขารู้สึกแยเหมือนกันนะ เขาไม่ได้ชอบตัวเองที่ดูแบบนี้ แล้วข้างในใจลึกๆ ที่มันรู้สึกแย ก็เพราะว่าเป็นห่วง อยากให้ลูกได้ดี ซึ่งสัมผัสไม่ได้สัมผัสผืนตรงนี้ ถ้าเราไม่ได้เกิด experiential learning ถ้าเราไม่ได้ทำกิจกรรมนี้ สัมจะชนด้วยเหตุผลมากกว่าว่า ทำไมคนที่รักกันถึงพูดกันแบบนี้ ทำไมพูดด้วยน้ำเสียงแบบนี้ ทำไมไม่เตือนเราด้วยความ

อ่อนโยนมากกว่านี้ แต่พอเราได้ทำกิจกรรมนี้ มันได้เห็นจริงๆ ว่าอย่าไปให้ค่ากับคำพูดเยอะ ประสบการณ์หรืออะไรต่างๆ ที่เขาได้เรียนรู้มา มันก็อาจจะทำให้เขารู้สึกว่า ถ้าเขารักลูก เขาคงต้องพูดแบบนี้ เขาได้รับมาแบบนั้นเหมือนกัน แต่จริงๆ แล้วในใจเขาก็ไม่ได้มีอะไรมาก ก็เลยชอบอันนี้มาก เราารู้สึกว่าเรามองท่านด้วยความรัก ความเข้าใจ บวกกับความเมตตามากขึ้น

อีกเรื่องหนึ่งที่ชอบมากเลยคือ ระหว่างเรียน Building Self-Esteem กับอาจารย์นงพงา อาจารย์พูดคำหนึ่งมาที่มัน touch ใจสัมผัสมาก คือประโยคที่ว่า “คนเรา คำว่าดีพอ มันไม่เหมือนกับคำว่า ดีพร้อม นะ” สัมเป็นคนชอบพัฒนาตัวเองมาก เวลาได้รับโอกาสอะไร จะทำให้ดีที่สุดเท่าที่ตัวเองจะทำได้ แต่หลายๆ ครั้งรู้สึกว่ามันเป็นดาบสองคม มันทำให้เรากดดันตัวเองสุดๆ เพราะว่าไม่ว่าจะทำอะไรก็รู้สึกว่า มันยังดีไม่พอ มันต้องได้มากกว่านี้ ก็เลยทำให้เราทุกข์ แต่พออาจารย์โอโลห์ตรงนี้ ก็ทำให้สัมผัสรู้สึกใจเบาเลย ก็แค่ดีพอมันก็ดีนะ ไม่ต้องดีพร้อม 100% หรือก แ่เราไม่ได้เบียดเบียนคนอื่น เบียดเบียนตนเอง ก็ดีมากแล้ว จากที่เรียนไปก็เลยเชื่อจริงๆ ว่าสิ่งที่เราเชื่อหรือเราเรียนรู้มา มันสามารถที่จะเรียนรู้ใหม่ได้เสมอ อะไรที่เราารู้สึกว่าไม่น่ารัก หรือว่าเรายังไม่โอเค เราเปลี่ยนแปลงได้เสมอ ถ้าเราคิดจะทำ ถ้าเราพร้อมที่จะเปลี่ยน

อยากขอบคุณคนจัดด้วยว่า งาน conference นี้ 3 วัน ไม่ใช่เรื่องง่ายที่จะทำได้แบบนี้ เพราะมีหลายห้อง มีหลายคน พอคนยิ่งเยอะยิ่งต้องใช้แรงกายแรงใจสุดๆ แล้วหลายคนในกรรมการจัดก็มาเป็นคนสอนด้วย เลยรู้สึกประทับใจมาก ชอบคุณมากๆ เลย ถ้าไม่ได้เป็นห่วงผู้คนจริงๆ หรือใจรักจริงๆ สัมว่าคงไม่สามารถทำได้ขนาดนี้หรอก ชอบคุณมากเลยนะคะ รู้ว่าเหนื่อย แต่ทำแล้วสัมผัสได้ประโยชน์จริงๆ แล้วสัมผัสก็เชื่อว่า นี่ขนาดแค่สัมผัสที่ไม่ได้ทำงานวงการอะไรแบบนี้ ยังได้ความรู้ดีๆ มากขนาดนี้ คนอื่นจะได้ขนาดไหน สัมก็เลยอยากบอกว่า ชอบคุณทุกๆ คนจริงๆ ค่ะ

ขอบคุณมากๆ เลยครับ สุดท้ายนี้คุณสัมผัสมีอะไรอยากฝากถึงผู้อ่านไหม

อยากฝากว่า เรียนรู้ที่จะใจดีกับตัวเองในทุกๆ วัน คนเราอาจจะพลาดบ้าง ทำอะไรที่เราารู้สึกว่าไม่ชอบใจบ้าง แต่ไม่เป็นไรค่ะ เพราะทุกๆ วันเราสามารถเริ่มใหม่ได้ แล้วก็พัฒนาตัวเองได้เสมอ อันนี้ก็เป็นคีย์หลักที่อยากแชร์ให้ทุกคน

ความประทับใจ

ประทับใจใน session ที่คุณหมอนงพงาพูดคุยกับ star เพราะทำให้เราได้เห็นภาพ และทำความเข้าใจได้จริง และคุณหมอนงพงาสอนได้เคลียร์มาก ที่สำคัญคือ เราสามารถนำสิ่งที่เรียนรู้เอามาใช้ในชีวิตได้จริง ใช้กับทั้งครอบครัวและองค์กรของเราเอง ทำให้เข้าใจพนักงานเราได้มากขึ้น รวมถึงผู้อื่นด้วย

ประทับใจ session ที่ทุกคนออกไปพูดคุยกัน (Satir Model: Outside the Treatment Room) โดยเฉพาะป้านิ ทำให้เรามีกำลังใจที่อยากจะเรียนรู้และทำประโยชน์ได้ เพราะตอนแรกก็คิดว่า Satir เหมาะกับพวกหมอหรือนักจิตวิทยา เลยทำให้รู้สึกว่าเราคงเข้าไม่ถึง คงไม่เข้าใจแน่ๆ แต่ป้านิทำให้เห็นว่า ทุกคนสามารถเรียนรู้ได้ และยังสามารถนำไปพัฒนาตัวเองและผู้อื่นได้อีก

สิ่งที่ชอบและได้เรียนรู้จาก conference

อาจารย์สอนดี ทำให้เข้าใจ อธิบายได้เคลียร์ มองภาพได้ชัด ทำให้รู้ว่า ภูเขาน้ำแข็งคืออะไร ทำไมต้องมีภูเขาน้ำแข็ง ได้เรียนรู้ว่า คนเราไม่เหมือนกัน และทุกอย่างมีเหตุและมีผล ได้เรียนรู้ว่าคนเราไม่ควรตัดสินคนอื่นจากสิ่งภายนอกที่เห็น เพราะแต่ละคนมีความคิดความเชื่อที่ไม่เหมือนกัน

มีอะไรที่เปลี่ยนไปบ้าง หลังจากที่ได้เข้า conference

ไม่ตัดสินเวลาที่คนอื่นเขาทำอะไร หรือพูดอะไรที่ไม่น่ารัก และทำให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขมากขึ้น เพราะ Satir ทำให้เข้าใจว่า ทุกคนไม่เหมือนกัน แต่แต่ละคนมีเหตุผลที่พูดหรือทำแบบนั้น ฉะนั้น เราต้องค่อยๆ ทำความเข้าใจว่า ทำไมเขาถึงเป็นแบบนี้ หลังจากที่เราเรียนไปก็ทำให้มองโลกในแง่ดีขึ้น เยอะมากๆ เพราะไม่เคยรู้เรื่องเหล่านี้มาก่อน



พิมพ์พัฒน์ รักศรีอักษร

The reflective of channel I in my iceberg

ก่อนอื่นขอเล่าคร่าวๆ ก่อนว่า การเข้าร่วมประชุมวิชาการครั้งนี้ ถือเป็นการเข้าร่วมครั้งแรกของตัวเองเลยกับทางสมาคมฯ หลังจากที่ได้รู้จักกับซาเทียร์โมเดลมาก่อนประมาณ 1 ปี ผมได้ลงทะเบียนอบรมไปตลอดทั้ง 3 วันเลย สำหรับหัวข้อที่รู้สึกกว่า “มันวิ๊ว และทึ่งมากๆ” และผมสัมผัสได้ว่า มันส่งผลกระทบอย่างรุนแรงกับภูเขาน้ำแข็งของผม คือ การเข้าร่วมการอบรมหัวข้อ Sandtray: Exploring Satir Beliefs through Sand Tray Therapy ที่ตัวผมได้กลับไปทำงานกับปมปัญหาที่เป็นบาดแผลในใจที่ใหญ่พอสมควรในช่วงหนึ่งของชีวิตที่ต้องไปปรึกษาจิตแพทย์ นักจิตวิทยาคลินิก และทำงานกับมันเกือบปีเลยก็ว่าได้ จนรู้สึกและเชื่อมั่นว่ามันดีขึ้น และหายไปแล้ว

ขอเล่าย้อนกลับไปนิดหนึ่งว่า ตอนแรกก่อนเข้าร่วมกิจกรรมที่วิทยากรให้เลือกหัวข้อมาแลกเปลี่ยน และผมเลือกเรื่องนี้มาแลกเปลี่ยนในกลุ่ม ตอนนั้นผมคิดว่า “เอาจริงคงไม่มีอะไร...ก็มาเล่าเรื่องเดิมมันจบแล้ว...ตอนนี้ไม่ได้รู้สึกอะไรแล้วแหละ” แต่อยากจะบอกผู้ที่กำลังอ่านถึงตรงนี้ว่า ว่าความคิดและความเชื่อนี้เปลี่ยนไปทันที หลังจากที่ผมสร้างภาพนี้ขึ้นมาอีกครั้งผ่านโมเดลจำลองต่างๆ บนถาดทราย ผมยังจำอาการที่ร่างกายตอบสนองออกมาหลังทำภาพนั้นเสร็จได้ดีเลย คือผมมองไปที่ภาพแล้วรู้สึก ว่า ตัวผมเย็นลง และใจเริ่มหวิวๆ เมื่อเห็นภาพนี้อีกครั้ง... เหตุการณ์ที่เคยเกิดขึ้นดังขึ้นมาในหัวเต็มไปหมด ความรู้สึกผิด หวัง เสียใจ โกรธมันกลับมาหาผมอีกครั้ง ถูกต้องแล้วครับ ปมปัญหาจริงๆ มันไม่ได้หายไปไหนเลย ผมแค่พยายามหลีกเลี่ยงความสนใจไปเท่านั้นเอง แต่ผมอยากจะบอกว่า การได้มาทำงานในการอบรม Sandtray ครั้งนี้ไม่เหมือนแต่ก่อนเลยนะครับ คือ ภาพบนถาดทรายที่ผมสร้าง ทำให้ผมเห็นเรื่องราวที่ผ่านมาที่เกิดขึ้นกับภูเขาน้ำแข็งของตนเอง ภาพบนถาดทรายที่เป็น 3 มิติ มันทำให้ผมได้เห็นความเชื่อและความคาดหวังที่ผมมีต่อผู้อื่น และบริบทตอนนั้นได้อย่างชัดเจนมากๆ จนเหลือเชื่อจริงๆ พุดง่ายๆ ให้เห็นภาพคือ เพียงแค่ผมเปลี่ยนตำแหน่งที่นั่งในการมองรูปเท่านั้น จังหวะนั้นทำให้ผมตระหนักคิดว่า “อ้อ...ตอนนั้นเราเชื่อและคาดหวังกับคนอื่นที่มีส่วนเกี่ยวข้องในเหตุการณ์นี้อย่างไร” “คนอื่นตอนนั้นเขาอาจมองเราอย่างไร” “เขาก็มองเห็นเรานะ... ในสิ่งที่เราคาดหวังกับเขาอยู่นะ เพียงแต่เขาไม่ได้แสดงออกตามที่เราคาดหวังหรือต้องการเท่านั้น” สิ่งนี้ทำให้ผมในจังหวะนั้นได้กลับไปเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้น และเห็นความเป็นเหตุผลต่างๆ ที่เกิดขึ้นในเหตุการณ์ตอนนั้น ไม่ว่าจะเป็นตัวผมเอง ตัวผู้อื่น หรือบริบทตอนนั้นที่แสดงพฤติกรรมต่างๆ ออกมา รวมถึงผมรู้สึกภูมิใจ และไม่เสียดายในเส้นทางที่ตัวผมเลือกในการแก้ปัญหาตอนนั้น

การทำ Sandtray ช่วยทำให้ผมเข้าใจว่า สิ่งนี้เป็นวิธีที่ดีที่สุดในตอนนั้นที่ผมเลือกเป็นทางออกกับปมปัญหาที่เกิดขึ้น เพื่อรักษาสุขภาพกายและสุขภาพจิตของตัวเองให้กลับมาดีขึ้น ผมได้กลับไปคุยกับตัวเองภายในอีกครั้งที่ผมไม่ควรรู้สึกผิดกับทางออกที่ผมเลือกใช้ ซึ่งที่ผ่านมาสักๆ ผมรู้สึกโทษตัวเองมาโดยตลอด รวมถึงตอนนี้ ผมภูมิใจที่ผมเลือกใช้ทางออกนี้มากๆ



ณภัทร สุขนฤเศรษฐกุล
นักวิชาการด้านการศึกษาศาสตร์
และนักออกแบบกระบวนการเรียนรู้อิสระ

เพราะสิ่งที่ผมเลือกทำให้เป็นการให้ความรัก และการเอาใจใส่ให้กับตนเอง ซึ่งเป็นสิ่งที่มนุษย์คนหนึ่งบนโลกควรจะได้รับ ในทางกลับกันผู้อื่นและบริบทตอนนั้นที่ผมมองว่า เป็นต้นตอของปมปัญหาจริงๆ ผมก็ได้มอบความรัก ความจริงใจ และซื่อสัตย์ให้แก่พวกเขาเช่นกัน ผมอยากจะบอกทุกคนว่า “มันน่าทึ่งมากๆ ครับ...ทำภาพบนถาดทราย แล้วมานั่งทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นผ่านการพูดคุยกับเพื่อนๆ ในกลุ่ม มันปลดปล่อยมากๆ เหลือเชื่อนะ แต่มันเกิดขึ้นจริงๆ”

ถึงตอนนี้ที่ผมกำลังเล่าเรื่องนี้ผ่านมา 1 เดือนแล้ว จากคนที่เคยหนีปมปัญหาของตัวเอง ทุกวันนี้เวลามันโผล่มาเยือกเยียนเมื่อไร สิ่งที่ผมทำคือ ไม่หนี ไม่ปิดกั้น แต่พร้อมรับรู้ว่ามันอยู่ตรงนี้แล้ว และกลับมาโอบกอดความต้องการที่แท้จริง (yearning) จากการเลือกเส้นทางในการแก้ปัญหาด้วยการตัดสินใจของตนเองในวันนั้น วันนี้พอนึกถึงเรื่องนี้อีกครั้ง ผมรักและภูมิใจในตัวเองมากๆ ครับ ทุกวันนี้ปมปัญหายังอยู่เหมือนเดิมแหละ แต่ผมเปลี่ยนวิธีการรับรู้ทำความเข้าใจกับมัน และพร้อมเดินหน้าไปต่อกันมันด้วยวิธีใหม่ในมุมมองที่มองมันเป็นมิตร และอนุญาตให้ตัวเองสัมผัสกับมันครับ อาจเหมือนกับคำกล่าวของ เวอร์จิเนีย ซาเทียร์ ที่ว่า

“Life is not the way it's supposed to be, it's the way it is.
The way you cope with it is what makes the difference”

พิมพ์ประไพ ศิริพงษ์ (พาย)
เภสัชกร / นักการตลาด



มีอะไรในตัวเราที่เปลี่ยนไปบ้าง ใน 1 เดือนนี้ (personal growth)

รักและเมตตาตัวเองมากขึ้นอย่างชัดเจนค่ะ จากเดิมที่ส่วนตัวเป็นคนที่ไม่คิดแต่คนอื่นก่อน แต่ไม่เคยสังเกตความรู้สึก หรือความต้องการของตัวเองเลย ทำให้เข้าใจตัวเองมากขึ้นว่า ปฏิภาณที่เกิดขึ้น มันเป็นเพราะเราปรารถนาอะไร พอเราเข้าใจตัวเองแล้ว มันโผล่และรักตัวเองมากขึ้นค่ะ เพราะเราก็หาทางที่จะตอบสนองความต้องการของเราโดยวิธีที่เป็นไปได้ ทำให้เราไม่เสียเวลาไปกับการคิดวน หรือคอยดีไปกับการสนทนากับคนอื่น ๆ ค่ะ ผลที่ได้คือ ได้พลังงานที่เอาไปทำอย่างอื่นที่เป็นประโยชน์ต่อตัวเองค่ะ

ส่วนการเมตตาตัวเองมากขึ้นก็คือ หลังจากที่ได้เรียนรู้ Satir ว่า ทุกคนคือมนุษย์ มันทำให้ลดความกดดันตัวเองในทุกๆ บริบท ไม่ว่าจะเป็นแม่ ภรรยา ลูกสาว หัวหน้า ลูกน้อง ที่ปกติเราค่อนข้างกดดันตัวเองว่า ต้องสมบูรณ์แบบในทุกๆ บริบทค่ะ พอเข้าใจ ทำให้ปล่อย และเป็นตัวของตัวเองได้ค่ะ

เป็นกลางมากขึ้นค่ะ (ไม่ตัดสิน) เข้าใจผู้อื่นรวมถึงคนรอบข้างมากขึ้น ทำให้มีมุมมองที่ไม่ตัดสิน แต่ทราบว่าที่เขาปฏิบัติสิ่งต่างๆ ออกมา จริงๆ แล้วมันคือมาจากภูเขาน้ำแข็งของแต่ละคน ณ เวลานั้นๆ ค่ะ

สิ่งที่เราได้เรียนรู้ และเอาไปปรับใช้ในการทำงาน เป็นอย่างไรบ้าง มีอะไรที่เปลี่ยนไปจากเดิม (professional growth)

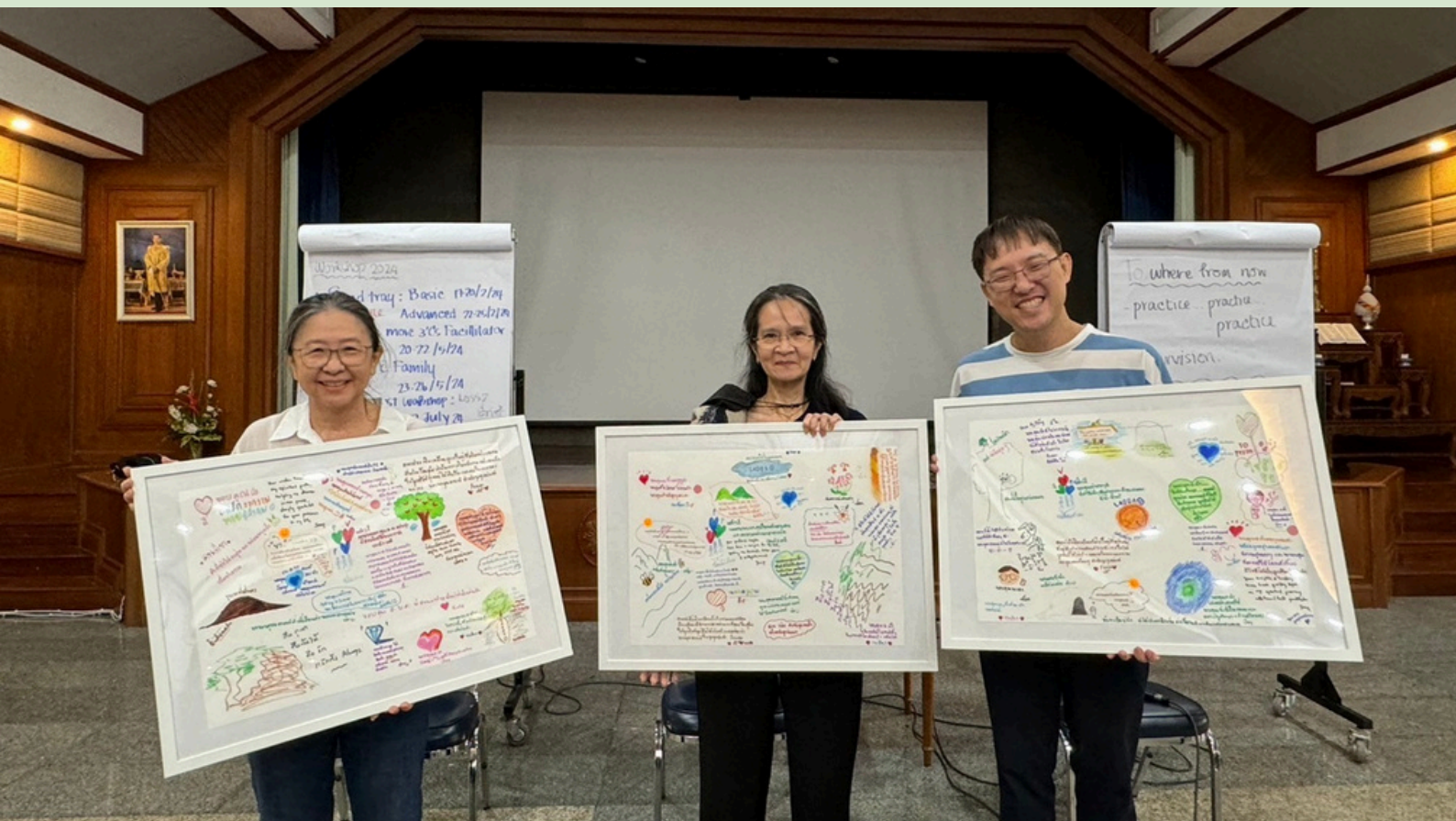
มีพลังงานในการทำงานมากขึ้นค่ะ ที่ได้ชัดเจนคือ ได้เรียนรู้ความต้องการของตัวเองจากที่เล่าไปข้อ 1 ค่ะ ทำให้เราและเข้าใจตัวเองและผู้อื่นได้เร็วขึ้น เนื่องจากมีพลังมากขึ้นในการหาวิธีทำงานที่ short cut ไม่จมปลักไปกับปัญหาค่ะ ไม่เช่นนั้นแต่ก่อนอาจจะมัวแต่คิดวน จมอยู่กับปัญหา หรือทำงาน please คนอื่น โดยไม่นึกถึงตัวเอง ทำให้พลังงานลดโดยไม่รู้ตัวค่ะ

จริงๆ ที่เข้า course นี้ เพราะเห็น workshop Satir Parenting ค่ะ เลยอยากเข้า เพราะอยากเรียนรู้การเป็นคุณแม่ที่เลี้ยงลูกเชิงบวก อยากรู้ว่า Satir จะสอนการเป็นแม่ที่ดีได้แบบไหนบ้าง พอเรียนแล้วชอบมากค่ะ เปิดโลกมาก ได้ทราบแก่นแท้ว่าจริงๆ แล้วเราเพียงเข้าใจ และเชื่อมโยงกับลูกได้ และหาวิธีดึงพลังบวกของเขามากๆ แค่นี้ก็สามารถพัฒนาตัวลูก และได้สายสัมพันธ์กับเขา มันดีมากเลยนะคะ ^^ และนอกจากได้เรื่องการเลี้ยงลูกแล้ว สามารถนำไปใช้พัฒนาตัวเอง และพัฒนาความสัมพันธ์กับคนรอบข้างได้ด้วยค่ะ จะประยุกต์ใช้ Satir ไปตลอดชีวิตค่ะ รอเรียนครั้งถัดไปสำหรับบุคคลทั่วไปนะคะ

THE BEAUTY OF

Appreciation

เพราะทุกๆ วัน คือของขวัญอันน่าขอบคุณ



บทสัมภาษณ์ ศ.พญ. รัตนา สายพานิชย์
จิตแพทย์ และวิทยาการหลักสูตร STST และ TCSM

โดย พิมลวรรณ คำพลศิริ
กองบรรณาธิการ

สวัสดีค่ะท่านผู้อ่านทุกท่าน
ใกล้ถึงเทศกาลปีใหม่ เทศกาลแห่งการเฉลิมฉลองการเริ่มต้นใหม่อีก
แล้วนะคะ ในช่วงเวลาสิ้นปีของทุกๆ ปี มักเป็นเวลาที่หลายๆ คนได้กลับ
มาทบทวนเรื่องราวต่างๆ ที่ได้เกิดขึ้นในชีวิตของเราตลอดทั้งปี ทั้งความสุข
ความทุกข์ เรื่องราวที่เราได้เรียนรู้เพิ่มขึ้น และเรื่องราวที่น่าชื่นชมยินดี

Satir Bulletin ฉบับนี้ เราจะพาทุกท่านร่วมพูดคุยกับ ศ.พญ.รัตนา สายพานิชย์ หรือ อ.ผึ้ง จิตแพทย์
และครูผู้สอนชาเตอร์ที่พวกเราน่าจะคุ้นหน้าคุ้นตากันดี มาร่วมมอบอนุใจไปกับมุมมองของการชื่นชม
การขอบคุณ และเฉลิมฉลองให้กับการเติบโตและความงดงามภายในตัวตนของพวกเขาทีละ

อาจารย์เข้ามาสู่วงการซาเทียร์ได้อย่างไรคะ

ง่ายๆ เลยก็คือ โดนชวนเข้ามา (ฮัม) ถ้าทำงานที่นี่ (รามฯ) อาจารย์ที่นี้ก็ค่อนข้างสนใจเรื่องการเติบโตภายในอยู่แล้ว หลายๆ คนจะไปปฏิบัติธรรมบ้าง หลายๆ คนก็นำมาใช้ในการทำจิตบำบัด แล้วตัวเองก็ชอบอยู่แล้ว เพราะก่อนหน้านี้มาซาเทียร์ก็เผลอไปปฏิบัติ ทำตามนั้น ตามนี้ แล้วพอช่วงที่เรียนซาเทียร์ตัวเองไม่ได้มารุ่นแรกๆ เพราะช่วงนั้นไปเรียนต่างประเทศ แต่พอกลับมาปั๊บ อาจารย์ชวนก็กระโดดไปทันทีเลย แล้วหลังจากนั้นก็โชคดีที่อาจารย์เขาชวนไปเป็น supervisor ต่อ แล้วก็เหมือนได้เรียนฟรีด้วยสมัยก่อน แล้วเราก็ไปช่วยเขาดูแลรุ่นน้องๆ ต่อ เป็นโค้ชชะตาฟ้าลิขิต (หัวเราะ) ต้อง appreciate นะ ส่วนหนึ่งนะมันสนใจอยู่แล้ว ไม่ใช่ว่าอย่างอื่นไม่ได้เรียนนะ ทุกวันนี้ก็ยังเรียนอยู่ ไปปฏิบัติธรรม brain spotting หรือการใช้ body พวก SRI (Somato Respiratory Integration) แต่ว่าทั้งหมดมันเสริมกัน ซาเทียร์ส่วนหนึ่งมันตอบโจทย์เราได้เยอะแล้วมันมีโอกาสดังนี้เยอะกว่าอันอื่น ซาเทียร์เราไปช่วยเขาแล้วแล้วมันไม่ได้เสียสละค่า อย่างที่บอก โค้ชช่วย ซาเทียร์เป็นอันที่ฟ้าประทานมาให้ โดยอะไรก็รู้ เพราะฉะนั้นมันก็ต้องอยู่

แต่ไม่ใช่แค่นั้น มันคือส่วนหนึ่งที่เรชอบด้วย จอห์นกับแคทเทอร์ลิน มาที่ไร เราก็กลางาน ปิดตารางช่วงนี้ไว้เพื่อไปเวิร์กช็อปทุกที่ เรียนแต่ละครั้งมันค่อยๆ ซึม เหมือนเรียนครั้งแรก เราอาจได้สัก 10-20% แล้วเรา repeat แบบนี้ไปเรื่อยๆ มันก็เข้าใจอะไรเพิ่มขึ้นๆ ถึงแม้อาจารย์ไม่ได้มาสอนแล้ว เราทำงานกันเอง ช่วงหลังๆ สอนกันเอง เราก็อ่านจากการสอน จากคนที่เราทำงานด้วย อาจารย์วร อาจารย์พงษ์ แล้วก็พวกที่เข้ามาเรียนในเวิร์กช็อป แต่ละคนน่าจะเริ่มาให้เราเรียนได้ตลอดเวลา

การได้มาเป็นผู้สอน ช่วยให้เราเรียนรู้อะไรเพิ่มขึ้นได้ยังไงบ้างคะ

มันเหมือนเราพูดสิ่งเดิม ซ้ำๆ มีบางสิ่งที่ยังไม่ชัดเจน เราก็อ่าน ศึกษาให้มันคิด หรือพูดได้เคลียร์ขึ้น ก็เหมือนลงลึกลงไป เราก็มองเห็นอะไรบางอย่างที่เพิ่มขึ้นจากในตัวเนื้อหา จากในตัวผู้เข้าร่วมก็ทำให้ได้เรียนรู้ คนที่ appreciate คนที่ชื่นชมก็ช่วย bring energy ดีๆ ที่เราได้รับรู้แล้วก็ได้เรียนจากเขา ส่วนคนที่ยังไม่โอเค เขายังไม่ appreciate ก็จะมีบทเรียนที่ท้าทายมาให้เราได้เรียนรู้เช่นกัน เพราะเขาได้สร้างคำถามให้เรา ว่าเราจะตอบโจทย์นี้อย่างไร มันอาจจะไม่ถนัดนักเหมือนคนที่เขาดู get แล้วเราไม่ต้องทำอะไรมาก แค่ส่งพลังงานดีๆ มาคอนเฟิร์มสิ่งที่เขาได้รับรู้แล้ว แต่สิ่งนี้ที่ตรงกันข้าม บางทีมันเป็นโจทย์ เหมือนเป็นคำถามว่า เราจะตอบโจทย์นั้นอย่างไร



มีคำถามที่เราตอบไม่ได้ในตอนนั้นเลยบ้างไหมคะ

มีแน่นอน เพราะหลายครั้ง emotion มันค้าง แล้วเราก็ค่อยๆ ไปคิดไปทบทวน ไปตกตะกอนอีกที แล้วก็ค่อยๆ ไปหาคำตอบมา บางทีก็ใช้วิธีนั่งนิ่งๆ กับตัวเอง บางทีก็เขียนไปถามอาจารย์บางท่าน ได้รับคำตอบมาบ้าง ไม่ได้คำตอบมาบ้าง หรือต้องรอเวลาสักช่วงใหญ่ๆ เลย เป็นเดือนนะ ไม่ใช่สองสามวันจะได้รับคำตอบ ก็นานอยู่ แล้วพอได้แล้วเราก็อ่านหาวิธีที่จะอธิบายเพิ่มขึ้น บางทีคนที่ถามคำถามนี้ อาจจะไม่ได้คำตอบนั้น เพราะเขาเข้าร่วมในครั้งนี้ ไม่ได้มาครั้งต่อไป แต่อย่างน้อยเราก็อธิบายให้คนอื่นได้ฟังได้ แล้วก็คนที่เราสามารถเจอซ้ำๆ ได้ เช่น นักเรียนที่มาเรียน STST เราก็มองเอาคำตอบนี้บอกเขา ว่าตอนนี้เท่าที่เรารู้มันเป็นแบบนี้ บอกรับตัว

แสดงว่าคำถามมันช่วยเสมอ ถึงแม้ว่าคำตอบมันจะไม่ได้กลับมาที่เราใช้ไหมคะ

ใช่ๆ ช่วยจ้ะ

ในมุมมองของอาจารย์ มีอะไรอยากส่งข้อความถึงคนที่อยากจะเข้ามาเรียน หรือสนใจของซาเทียร์ ไม่ว่าจะเป็นด้าน medical หรือบุคคลทั่วไป บ้างไหมคะ

สั้นๆ เลยจ้ะ ถ้ามีโอกาสชวนเข้ามาเลย มาลองดูกันนิดนึง ถ้ามันไม่เหมาะไม่ต้องเอาไปก็ได้ แต่ถ้ารู้สึกมันใช้ได้กับชีวิตตัวเอง ใช้ได้กับงานที่ตัวเองทำอยู่ เชิญชวนมาได้เลย

พอดีในช่วงสิ้นปีนี้ Satir Bulletin ฉบับนี้ เราเลยอยากจะให้เป็นอีมของช่วงเวลาแห่งการเฉลิมฉลองและชื่นชมยินดี (appreciation) ถ้าจากมุมมองของอาจารย์เอง ใน Satir Model มองเรื่องการ appreciate ว่ายังไบบ้างคะ

จริงๆ มันไม่จำเป็นต้องเป็นชาเทียร์โมเดลก็ได้เนะ ของตัวเอง เรียนรู้ก่อนมาเรียนชาเทียร์โมเดลอีก สมัยก่อน พานักเรียนออกไปเวิร์กช็อป แล้วไปทำงานกับอาจารย์ธนา (นพ.ธนา นิลชัยโกวิทย์) แล้วมีกิจกรรมอันหนึ่ง กิจกรรมชงชา กิจกรรม life skill ที่พาไป เมื่อก่อนเราเรียนเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึกอะไรพวกนี้ นพ.ลักษณะยังไม่มาเลย แล้วก็เชิญอาจารย์ประเวช (นพ.ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล) ไปเหมือนเป็นวิทยากรคนหนึ่งด้วย เราก็ไปนั่งเรียน ไปนั่งตาม แล้วเขาก็ทำกิจกรรมชงชา ก็คือไม่ได้ทำอะไรมาก นักเรียนก็นั่งล้อมวงกัน แล้วก็มีการชง เอาแก้วไปวางหน้านักเรียนแต่ละคน แล้วอาจารย์ก็ชงชาไปให้ แล้วก็เสิร์ฟนักเรียนแต่ละคน แล้วระหว่างเสิร์ฟ ก็ให้นั่งจิบเวลาจิบไปเนี่ย อาจารย์เขาก็ให้เราลองใคร่ครวญดูแป๊บหนึ่งว่ากว่าเราจะไดมานั่งชงชาภายใต้แสงจันทร์ที่นี้ด้วยกัน มันมีอะไรเกิดขึ้นบ้างก่อนหน้านี้ มีใครบ้างที่จะสนับสนุน หรือทำให้เรามานั่งกินชาตรงนี้ได้ พอนึกออกไหมว่า นั่นมันจะ involve คนมาจำนวนมหาศาลเลย ใช่ไหม อย่างน้อยที่พวกเรามานั่งกันได้ก็ต้องขอบคุณทุกคนในภาคฯ ไล่ไป ขอบคุณพ่อแม่ของทุกคนที่ส่งเรามาส่งตรงนี้ได้ ขอบคุณคนที่ประคับประคองเรามาตลอดทาง แล้วก็คนปลูกชา คนชงชา คนที่ค่อยๆ ตัดแต่งเลี้ยงดูชามาเรื่อยแต่ละกระบวนการ จนถึงขนส่ง พอนึกออกไหม จิบชา activity เดียวเล็กๆ ในชีวิตเรา มันใช้คนมหาศาลเลย เพราะฉะนั้น มันเยอะมากที่เราจะได้ขอบคุณคนไม่รู้จำนวนเท่าไร ถ้ายังในชีวิตเรากิจกรรมเราเยอะมากกว่านั้นมากกว่าจะได้มานั่งนั้นมา ต้องใช้คนขนาดไหน

มันทำให้เรากลับมา aware ว่า ในชีวิตเรามีเรื่องให้ขอบคุณเยอะมากมายใช้ไหมคะ

เยอะมากเลยจ้ะ เพราะฉะนั้นก็น่า appreciate นะ แล้วก็พอมารเรียนชาเทียร์ มันก็เหมือนส่งเสริมกับโอเดียนี่ ว่ามันมีอะไรที่อยู่เบื้องหลัง เวลาที่บางทีเราเดือดร้อนดินรน เราแค่นี้ไม่ได้อะไรแค่บางอย่างแค่นั้นเอง เราลืมที่จะมองสิ่งที่มันมีอยู่แล้ว หรือว่าคน หรือธรรมชาติ หรืออะไรต่างๆ ที่สนับสนุนเรามาเท่านั้นเอง

แล้วการ appreciate มันช่วยเข้าไปทำงานข้างในยังไบบ้างคะ

ยังมีมากกว่านั้น เราจะมีข้างในได้ เราต้องมี body ของเรา ร่างกายเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญ แล้วก็ค่อยๆ มาเรียนรู้จากอาจารย์ที่สอนเกี่ยวกับ body หลายๆ คน แล้วชวนให้เห็นว่า ทุกวินาทีร่างกายเราทำงานให้เรามากมายแค่ไหน เยอะมากในทุกอวัยวะที่มันทำงานอยู่ แล้วก็ทำงานตลอดเวลาด้วย ไม่เคยเกร ไม่เคยบ่นอะไรด้วย จะมีแสดงตัวตนบ้างก็มีเวลาที่มันเจ็บป่วย หรือป่วยด้วยอะไรบางอย่างก็จะแสดงอาการออกมา แต่ร่างกายก็ยังทำงานต่อไปนะ ซึ่งบางทีการเจ็บป่วยของเขาก็คือเราใช้งานมันมากเกินไป เพราะฉะนั้นมีทั้งข้างนอกและข้างใน ข้างในร่างกายก็ยังมีความคิด อารมณ์ ความรู้สึกบางอย่างบอกหรือเตือนเรา ให้เรากลับมาดูแล เข้ามาสนใจที่จะได้ใช้ชีวิตต่อไป

ดีจังเลยคะอาจารย์ เพราะส่วนใหญ่เรามักจะมุ่งไป appreciate สิ่งข้างนอก มากกว่าที่จะกลับมาเห็นว่าของเราที่มีส่วนที่ช่วย

เพราะฉะนั้น ถ้าถามว่ามันจะช่วยยังไบบ้าง มันก็เหมือนก็อยู่ในชีวิตนะ ถ้าเราเห็นคุณค่าของบางสิ่งที่มีมันช่วยเราอยู่ มันจะเป็นยังไบบ้างเวลาที่เราเห็น เราจะมีรู้สึกว่าเราได้รับอะไรดีๆ แล้วทุกๆ สิ่งสนับสนุนเรา มันก็มีบุญคุณกับเราเยอะ เราที่ใช้ชีวิตไป แล้วก็ตอบแทนอะไรที่เราทำได้ เราก็ทำไป



เวลาที่พูดถึง appreciation แล้วตัวเองจะนึกไปถึงอันหนึ่งที่เคยมีคนพูดกันอยู่เรื่อยๆ ว่าซาเทียร์เป็นมนุษย์ที่คิดบวก ละมุน มีมุมมองที่เป็นด้านบวก หรือสร้างให้มันเกิดอีกด้านหนึ่งที่เป็นด้านบวก กับคำตอบตัวเองยังค่อนข้างคล้ายๆ เดิม ส่วนเรายังเป็นคนธรรมดา ไม่ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ เพราะฉะนั้นความคิดมันยังทำงานอยู่ ถ้ามันไม่มองลบ มันก็มองบวก มันไม่มอง

กลางๆ ก็เป็นธรรมดา ไม่มีอะไร แต่ว่ามนุษย์เราเท่าที่ตัวเองเห็น โดยเฉพาะคนที่ทุกข์ เขาจะมีแนวโน้มมองไปทางลบ เพราะฉะนั้น ก็จนเขาใหม่ชนิดนี้ ทางมันมีทั้งสองด้าน มันมีด้านนี้อยู่ด้วยนะ แต่เขาอาจจะไม่เคยมอง แล้วก็ไม่นึกขึ้นแค่นั้น เราก็ชวนเขามองอีกด้าน ไม่ได้สร้างอะไรใหม่นะ แต่ชวนมองอีกด้านหนึ่ง แล้วก็ถ้าเขาเห็น ความทุกข์มันก็หายไปได้ด้วยตัวเองระดับหนึ่งเลย แล้วยังชวนให้เขามองใหม่แล้วเป็นยังไงบ้าง ตัดสินใจอะไรใหม่มั้ย อยากทำอะไรกับตัวเองต่างไปจากเดิมไหม มันก็เป็นกระบวนการของ therapy

พ้ออาจารย์พูดถึงคนที่มักทุกข์ ทำให้นึกถึงอีกอย่างหนึ่ง คือ คนที่มัก appreciate ไม่ได้ เหมือนรู้ว่าควรทำ แต่ยังไม่ทำ ได้ อาจารย์มองว่าควรทำอะไรบ้างคะ

ถ้าพูดแค่นี้ ตัวเองจะชวนว่า อย่ามองแต่พฤติกรรม ถ้าเขาทำไม่ได้ ก็ชวนมองไปก่อน ว่าเกิดอะไรขึ้นในตัวเขา ก็เหมือน explore iceberg ใหม่ ไปเข้าใจตรงนั้นก่อน อย่าเพิ่งชวนให้คน appreciate ไม่ได้ก็ไม่ได้ ก็ไม่เป็นไร อย่างน้อยเรารู้ว่าเขาเป็นอะไรบางอย่าง เราต้องค่อยๆ หาไป ดิตอะไรอยู่นะ มีอะไรที่จะช่วยให้เขาดีขึ้นมันกระจำงขึ้น เขาเลือกที่จะติดตรงนี้ก็ไม่ได้ เขาเลือกที่จะไม่ติดแล้วก็ได้ถ้าเขาเห็นตัวเองจริงๆ ว่าเลือกอยู่ตรงนั้นเพราะอะไร

แล้วสำหรับอาจารย์ นำเรื่องการ appreciate มาใช้ตลอดเลยไหมคะเวลาทำ therapy

อืม แนวโน้มจะเป็นประมาณนั้น แต่ว่าไม่ได้บังคับให้เขากลับมา appreciate นะ ช่วยค่อยๆ พาเขาไป ใช้หนทางเดียวกับที่เราค่อยๆ ให้เขาเห็นอารมณ์บางอย่างอารมณ์ เช่น อารมณ์โกรธ อารมณ์เศร้า หรืออารมณ์อะไรที่คนเราไม่ค่อยชอบ แต่ถ้าชวนมองใหม่ มองความหมายของมัน เอ้ย มันมาเพื่ออะไร มันกำลังทำอะไรเพื่อเราอยู่หรือเปล่า ค่อยๆ พาไปนะ พาให้เห็นทีละนิด เขาก็จะเห็นว่า มันกำลังทำอะไรอยู่ เขากำลังช่วย หรือกำลังส่งเสียงบอกเราอะไรบางอย่างอยู่ แล้วพอเห็นเจ้าตัวจริงของที่กำลังบอกเราอยู่ ไม่ว่าจะด้วยความเศร้า ความโกรธ หรือแม้กระทั่ง pain ในร่างกาย เราก็จะเข้าใจว่า มันกำลังทำอะไรที่เป็นประโยชน์กับเขาอยู่ แค่นั้นมันก็เปลี่ยนมุมมอง (perception) เขาก็ค่อยๆ มี เหมือน 5A มันกำลังตามมา ค่อยๆ accept ค่อยๆ acknowledge แล้วก็เริ่ม appreciate ได้ เพราะรู้ว่ามันทำประโยชน์ให้ยังไง แล้วเขาก็ไป make decision ของเขาใหม่ มีพฤติกรรมใหม่ อ่อนโยนขึ้นทั้งกับตัวเอง และในความสัมพันธ์ของพวกเขา



ดูเหมือนการ appreciate จะค่อยๆ ตามมาหลังจากที่เราช่วยให้เขากลับมาเข้าใจในทุกๆ อารมณ์ความรู้สึกที่มันเกิดขึ้น แล้วก็ไม่ขัดแย้งกับมัน

จะ เพราะถ้าขัดแย้ง มันคือภาวะที่เราไม่ congruent ใช้ใหม่ เราก็จะติดอยู่ภายใน แยกออกไปจากชีวิตฉัน แก่ไม่ควรมาอยู่อย่างนี้ แก่ทำให้ฉันเป็นทุกข์

เรามักจะเห็นว่าหลายๆ ครั้งที่อาจารย์ หรือ therapist มักจะชวนคนใช้ให้กลับมาขอบคุณตัวเองทุกวัน อันนี้มันเป็นส่วนช่วยยังไบบ้างคะ

ช่วยสิ อย่างน้อยช่วยให้เขาเชื่อมโยงกับสิ่งที่อยู่ภายในตัวเขา ช่วยให้เห็นสิ่งที่มันเกือกลบเลือนหายไปอยู่ อันนี้เฉพาะในตัวนะ ซึ่งคนที่ทะเลาะกับตัวเอง เราก็จะทำอันนี้ แต่จริงๆ แล้ว มันสามารถทำได้ทั้งข้างในแล้วก็ข้างนอกด้วย อย่างที่บอก ข้างนอกคนจำนวนมากที่สนับสนุนเราอยู่ในชีวิตประจำวัน ในแต่ละวันที่เราใช้ชีวิต ต้องอาศัยคนเท่าไร

อีกส่วนหนึ่งคือ celebrate เห็นอาจารย์หลายท่านจะชอบชวนกลับมา celebrate หลังจากที่เราได้ appreciate แล้ว ส่วนนี้ช่วยอย่างไรบ้างนะคะ

มุมมองตัวเอง celebrate เหมือนการ anchoring นะคะ celebrate ได้หลายรูปแบบ เลี้ยงอาหารตัวเองหรือเพื่อนๆ แบบนั้นก็ได้ ทำแบบในสิ่งที่ เป็น ritual บางสิ่งก็ได้ แต่สำหรับตัวเองรู้สึกว่ แค่ appreciate มันก็ยิ่งใหญ่แล้วนะ แล้วพอตรงนั้นนะ mood มันขึ้นแบบ อืม เยอะมาก (อืม) ที่มันเป็น positive แล้วพลังงานมันเยอะ

การ celebrate เลยมาช่วย anchoring appreciation ที่มันเกิดขึ้นใช้ใหม่คะ...แล้วถ้าช่วงปีใหม่นี้เราจะมาเชิญชวนให้ทุกคนร่วม celebrate ไม่ใช่แค่ภายนอก แต่กลับมาข้างใน ในอะไรหลายๆ อย่างของตัวเองที่ผ่านมา อาจารย์มองว่าทำยังไงได้บ้างนะคะ

การ celebrate แบบปีใหม่นี้ มันไม่ใช่แค่การ celebrate ภายนอกเพียงอย่างเดียว มันยังสร้าง connection ด้วยนะ แบ่งปันพลังงานดีๆ ให้แก่กัน ส่วนภายในตัวเอง ไม่ต้องเยอะมากก็ได้เลยนะคะ หาเวลานั่งนิ่งๆ กับตัวเองนิดนึง ค่อยๆ ชมความงามที่มันเกิดขึ้น แค่นี้ละ นั่งชมความงามที่มันเกิดขึ้นภายในตัวเรา ไม่ต้องใช้เวลานานเลย ได้เห็นแล้วเป็นยังงี้บ้าง ถ้ามีคำสัพคคำอยากชื่นชมสิ่งที่มันเกิดขึ้น ความสวยงามต่างๆ ที่มันเกิดขึ้น อยากชมว่ายังงี้ อยากพูดว่ายังงี้ เชื่อมมันว่า ทุกคนดูแลตัวเองได้ในแบบที่ตัวเองเป็น แต่ถ้าคนที่ลืมนแล้วอยู่กับภายนอก ก็แค่ชวนกลับมาอยู่กับภายในบ้าง แล้วก็ชื่นชมความงามที่มันเกิดขึ้นในตัว ที่มันมีอยู่แล้ว จะมีตัวกวนก็คือความลบๆ ทั้งหลายที่มันเข้ามา แล้วลองคุยกับมันนิดนึง make friends กับมันนิดนึง เกิดอะไรขึ้น มันถึงเข้ามาอยู่ในตัวเรา เกิดอะไรขึ้นถึงพยายามบอกอะไรบางอย่าง แล้วก็ลองฟังมันดู แล้วจะเห็นอะไรที่ซ่อนอยู่ใหม่ (อืม)

ขอบพระคุณมากเลยคะอาจารย์ เชื่อว่าวันนี้ผู้อ่านของเราน่าจะได้พลังงานดีๆ แห่งการขอบคุณ และการเฉลิมฉลองให้กับทั้งตัวเองและผู้คนรอบตัวไปมากมายเลยคะ :)



เชื่อว่า ผู้อ่านหลายคนคงเคยได้มีโอกาสไปพบทันตแพทย์ เพื่อตรวจและรักษา “ฟัน” เรามักคุ้นชินกับภาพที่คุณหมอให้
เราไปนั่งบนเก้าอี้ตรวจ เก้าอี้กึ่งตัวให้เราลงนอนอย่างว่าง่าย เราเพียงอ้าปาก
แล้วคุณหมอก็ทำหน้าที่ดูแลปัญหาต่างๆ อย่างในช่องปากได้อย่างดี

ปัญหาในช่องปากและฟัน หลายครั้งก็เปรียบเสมือนชั้นบนของภูเขาน้ำแข็ง ที่มีที่มากไปกว่าจากอะไรอีกมากมายที่เรา
อาจไม่เคยมองเห็น และหลายครั้งก็เป็นประเด็นทางด้านจิตใจ หากเราได้เจอกันทันตแพทย์ ที่ไม่เพียงเห็นแค่ “สุขภาพฟัน”
แต่มองลึกลงไปถึง “สุขภาพใจ” ที่ซ่อนอยู่ ก็คงจะดีไม่น้อย

Satir Diversity ฉบับนี้ ขอแนะนำผู้อ่านให้รู้จักทันตแพทย์หนุ่มอารมณ์ดี ทพ.ภัสณัฐ กาญจโนภาส หรือ หมอต่อ ที่ได้
มีโอกาสเรียนรู้ชาเกียร์โมเดล กับ รศ.บพ.พิชัย อธิวุฒิสกุล (หมอพัง) และได้นำชาเกียร์โมเดลไปใช้ในการดูแลตัวเองและ
ดูแลคนไข้ ได้อย่างน่าสนใจ

บทความนี้ หมอพัง ได้กรุณาสัมภาษณ์หมอต่อด้วยตัวเอง เพราะเห็นถึงความน่าสนใจในการนำชาเกียร์ไปใช้ใน
บริบททางทันตกรรม และทำให้เราเห็นว่า ชาเกียร์โมเดล เป็นแนวคิดที่เชื่อในความเป็นมนุษย์ และสามารถต่อยอด
และแผ่ขยายไปในวงกว้างได้อย่างลงตัว

SATIR DIVERSITY

When a Dentist Meets Satir

ทพ.ภัสณัฐ กาญจโนภาส

พิชัย อธิวุฒิสกุล สัมภาษณ์
ฐาณูร กาญจโนภาส เรียบเรียง



คุณหมอรู้จักชาเทียร์โมเดลได้ยังไงครับ

ผมได้มีโอกาสไปเรียนหลักสูตรทันตกรรมทั่วไปขั้นสูง ของ คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ผมได้รู้จัก อาจารย์ท่านหนึ่งที่สอนวิชาเกี่ยวกับจิตตปัญญา และได้ให้ความรู้เกี่ยวกับชาเทียร์โมเดล ซึ่งใช้ในการดูแลผู้ป่วย รวมถึงการดูแลตัวเองด้วยครับ

ในวิชาชีพทันตกรรม การดูแลทางด้านจิตใจ หรือจิตตปัญญาที่เอาชาเทียร์โมเดลเข้าไปผสมผสาน มันสำคัญยังใช้ในการดูแลคนไข้

การที่ผมได้เรียนหลักสูตรจิตตปัญญานี้ ทำให้ผมรับรู้ถึงความรู้สึกของคนไข้ และรับรู้ถึงความรู้สึกของตนเองด้วยว่า ณ ตอนนั้นเรารู้สึกยังไง และเขารู้สึกยังไงบ้าง ซึ่งความรู้สึกสามารถส่งผลต่อกันได้ เหมือนคนสองคนอยู่ใกล้กัน คนหนึ่งมีความรู้สึกขมขมขึ้นมา เราก็จะรู้สึกได้ หรือตัวเราขมขมมาอยู่ คนไข้ก็จะรู้สึกได้เช่นกัน มันเป็นอะไรที่สามารถเซนส์ได้ เพราะฉะนั้นเราควรปรับอารมณ์ ปรับตัวเองให้มีความสว่างขึ้น ความขมขมขมขมของคนไข้ก็อาจจะมีความสว่างขึ้นตามมาได้ด้วยเหมือนกัน มันเป็นเรื่องของ energy ที่มีการส่งกันไปส่งกันมา

แล้วอะไรที่ทำให้คุณหมอสนใจมาเรียนชาเทียร์โมเดลต่อหลังจากนั้นครับ

ตอนที่เรารู้ว่าชาเทียร์โมเดลคืออะไร แต่ไม่สามารถนำมาใช้ได้ ไม่รู้ว่าจะใช้กับคนอื่นยังได้บ้าง ก็เลยมาเข้าเรียนคลาสของอาจารย์ฟังครับ

แล้วหลังจากที่ได้เรียน workshop จริงๆ ไปแล้วเนี่ย คุณหมอนำมันไปใช้ในการดูแลตนเอง หรือการดูแลคนไข้ยังได้บ้างครับ พอจะเล่าให้ฟังหน่อยได้ไหมครับ

เริ่มแรกก็นำไปใช้กับตัวเองนี่แหละ เราเป็นทันตแพทย์ เวลาที่ได้ดูแลก็มีความเครียดเกิดขึ้นกับตัวเรา แนวคิดชาเทียร์ก็เป็นองค์ประกอบหนึ่งที่จะช่วยลดความเครียดของเราได้ นั่นคือ การยอมรับสิ่งที่เรามี ยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นมาแล้ว ถ้าเรายอมรับมันได้ เรารู้ว่าเราทำเต็มที่ หน้าที่ของเราคืออะไร ทำต่อไปให้มันดียิ่งขึ้น การที่เราจะจมทุกข้อยู่ตรงนี้ก็ไม่ได้มีอะไรดีขึ้นมาได้ ประมาณนั้นครับ

ส่วนการนำไปใช้กับคนอื่น ก็นำไปใช้กับคนไข้เนี่ยแหละ เรื่องหลักๆ ที่ใช้กับคนไข้คือ ใช้กับคนไข้ที่เกิดความกลัวในการมาพบทันตแพทย์ เขามีความรู้สึกต่างๆ เราฟังเจอครั้งแรก แล้วเขาก็กลัวเรามาก เราเองก็ฟังเจอเขา เราก็ไปค้นหาในใจเขาว่า ประตูปานไหนของเขาก่อน ทำให้เขากลัว ที่ไม่กล้าเปิดออกมาแล้วมาเจอเรา ก็ช่วยให้เราเข้าใจเขามากขึ้น ช่วยให้เขากลัวน้อยลง

อีกเรื่องที่ผมได้นำชาเทียร์โมเดลไปใช้ คือ คนไข้ที่มีการเจ็บปวดมาหาเรา ไม่ว่าจะข้อต่อขากรรไกร หรือปวดฟันก็ตาม เราก็สามารถใช้ชาเทียร์โมเดลไปเปิดประตูเขา ว่าที่เขาปวด เขาปวดมาจากอะไรได้บ้าง อย่างคนไข้ที่นอนกัดฟัน หรือมีความเครียด ก็จะกัดฟันอยู่ตลอดเวลาจนเกิดอาการปวดขึ้นมาได้ เพราะฉะนั้นอันนี้ก็เป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยในการดูแลคนไข้ ดูแลเรื่องจิตใจ ส่วนเรื่องฟันเราก็ดูด้วยเหมือนกัน กลุ่มนี้แน่นอนว่าต้องได้รับ splint อยู่แล้ว ซึ่งเป็นอุปกรณ์หนึ่งที่ช่วยให้คนไข้กัดฟันน้อยลง แน่นนอนว่า splint ก็มีการสึกได้ ทุกครั้งที่เราเช็ก splint ให้คนไข้ เราก็ต้องเช็กสุขภาพจิตเขาด้วยว่า เขาดีขึ้นหรือยัง เพราะปัจจัยหลักมันเกิดขึ้นจากความเครียดของเขา ทำให้มีการเคี้ยวอยู่สม่ำเสมอ คือถ้าเราไม่ไปลดต้นเหตุตรงนี้ คนไข้ก็จะมีพฤติกรรมเหมือนเดิมไปเรื่อยๆ ซึ่งถ้าเกิดเราไปคลายล็อกในหัวใจเขาได้ พฤติกรรมเหล่านี้ก็จะลดลง เนื่องจากความเครียดของเขาลดลง ในระยะยาว ถ้าเขาไม่มีปัจจัยความเครียดมา

รบกวนเขาแล้ว เราก็สามารถพิจารณาเอา splint ออกได้ครับ

ฟังจากที่คุณหมอเล่าให้ฟัง อย่างแรกคือ ใช้ในการดูแลตัวเองเวลาที่เครียด แล้วก็บอกตัวเองว่า เอ้อ เราทำดีที่สุดแล้วนะ ก็ยอมรับมัน แล้วก็ทำต่อไป พอจะยกตัวอย่างในเรื่องจริงๆ ได้ไหมครับว่า อะไรที่ทำให้เครียด แล้วเราก็บอกตัวเองว่าทำดีที่สุดแล้ว พอจะยกตัวอย่างเป็นรูปธรรมที่เกิดขึ้นในชีวิตการทำงานให้ฟังได้ไหมครับ

ช่วงหนึ่งที่เรียนก็มีความเครียดเกิดขึ้นมา เป็นการวางแผนการรักษา คือเราหวังดีกับคนไข้มาก ไม่อยากถอนฟันหลายซี่ ใจหนึ่งก็คิดว่า หากถอนออกหลายซี่ การดูแลหลังจากนี้จะง่ายขึ้นมาก แต่อีกใจหนึ่งก็รู้ว่าหากจะรักษาฟันไว้ให้ได้มากที่สุดด้วยการไม่ถอน การดูแลรักษาหลังจากนี้จะยากมากๆ เราพยายามสู้กับความคิดเราเองว่า อันนี้ดีกว่า อันนั้นไม่ดี กลายเป็นว่าเหมือนเราไปคิดแทนเขา เราไม่รู้ว่สิ่งที่เราคิดมันจะดีหรือเปล่า ผมไปถามอาจารย์ท่านหนึ่ง



เขาก็บอกวิธีนี้ดี ถ้าไม่ถอนเลย เป็นเขาก็จะทำแบบนี้ แต่อาจารย์อีกท่านหนึ่งก็บอกว่า ถ้าเป็นเขา เขาถอนหมดเลย สุดท้ายเรารู้ว่า ทุกอย่างมันดีหมดแหละ อยู่ที่ว่าเราจะยอมรับตรงไหน หลักๆ อาจจะต้องคุยกับคนไข้ด้วยว่า เขาเหมาะที่จะทำแบบไหน สุดท้ายมันก็เป็นเรื่องของคนไข้ ไม่ใช่เรื่องของเรามาั่งเครียดเลย เรามีหน้าที่แค่ให้คำปรึกษาคนไข้ มอบ treatment plan และองค์ความรู้ให้คนไข้ว่าทางเลือกการรักษาแต่ละแบบดีอย่างไร มีข้อดีข้อเสียอย่างไรบ้าง และระยะยาวเขาจะดูแลอย่างไรได้บ้าง ระยะยาวเขาจะเหมาะสมแบบไหน เป็นสิ่งที่คนไข้จะต้องเลือกเอง เพราะฉะนั้น สิ่งที่เราเครียดมาทั้งหมดก็เหมือนได้ปลดล็อก อยู่ที่คุณไข้ว่าเขาจะเลือกทางไหน เราก็จะเดินทางไปพร้อมกันกับเขา

สิ่งที่พี่ได้อินก็คือว่า เวลาที่มีทางเลือกเกิดขึ้น ก่อนหน้านั้นเราก็มักจะเครียดว่าจะเลือกทางไหนดี แต่พอเรียนก็เห็นได้ว่า ทุกๆ ทางก็มีความเป็นไปได้ แล้วก็ให้คนไข้มีส่วนร่วมในการตัดสินใจมากขึ้น แล้วเราก็ไม่ต้องเครียดไปกับมัน พี่เข้าใจถูกไหมครับ

ถูกต้องครับ

แล้วมันส่งผลเวลาที่คุณหมออยู่กับคนไข้ไหม ทำให้ปฏิสัมพันธ์หรือความสัมพันธ์ระหว่างหมอกับคนไข้ต่างไปอย่างไรครับ

ในการที่เขาจะเลือกอะไร ก็พร้อมจะอยู่กับเขา เขาก็จะเชื่อใจในเรามากขึ้น ดีกว่าเราไปงงๆ ว่า แผนไหนดี ถ้าเราสับสน เขาก็จะยังสับสนไปด้วยว่ามันจะเป็นอย่างไร

ฟังดูเหมือนกับว่า อยู่กับคนไข้ได้แบบสบายๆ มากขึ้นใช่ครับ

ที่คุณหมอเล่าให้ฟังเรื่องดูแลคนไข้ที่กัณโฑกัณโฑ หรือมีปัญหาเรื่องปวดกัณโฑ แล้วคุณหมอก็นำซาเทียร์โมเดลไปใช้ ไปดูแลเรื่องความเครียด พอจะยกตัวอย่างได้ไหมว่าพอไปทำจริงๆ แล้ว คุณหมอยังไง หรือใช้มันอย่างไรในบทบาทที่เราเป็นทันตแพทย์ ไม่ใช่แค่จิตบำบัด

ก็ไม่ได้เก่งมาก แต่ก็พยายามทำ ถ้ามีเคสไหนพอทำได้ก็จะลองทำดู อย่างล่าสุดก็มีเคสหนึ่งที่เขาปวดฟันทั้งสองฝั่งเลย ข้างหนึ่งก็มีฟันผุที่โพรงประสาท แต่อีกข้างหนึ่งก็ไม่ได้ผุอะไรมากมาย เขาปวดมานานแล้ว และเคยลองรักษารากฟันไปก่อนหน้านี้แล้ว ผมเจอเขาครั้งแรกก็พยายามทำ emergency ให้เขาก่อน หลังจากรักษารากฟันเสร็จแล้ว เราก็มานั่งคุยกันว่า เขาทำอาชีพอะไร ทำอะไรอยู่ ลองถามอาการปวด ชักประวัติทั่วไปนี้แหละ ถามว่าเป็นมานานเท่าไรแล้ว ลองถามลึกๆ ลงไปว่า ช่วงนี้มีความเครียดอะไรบ้าง เพราะจากที่เราตรวจมา มันไม่น่าใช่มาจากฟันที่ผุ ก็ลองซักประวัติว่ามีอาการเคี้ยวฟันบ้างไหม มีอาการนอนกัดฟันไหม ก็พบว่า เขามีอาการนอนกัดฟันมาลึกระยะแล้ว แล้วก็เริ่มมีอาการปวดขึ้นมาเมื่อไม่นานมานี้เอง

เราก็ลองคุยกับเขาไปเรื่อยๆ สุดท้ายก็ได้รู้ว่า เขาโดนหลอกยืมเงินไปเยอะ เงินก็หายไปเยอะมาก จนเข้าสู่จุดต่ำสุดของชีวิตก็คือ ไม่มีเงินเลย เขามีความเครียดมากกับชีวิตที่ผ่านมา เราก็พยายามคุยกับเขาว่า ที่ผ่านมาเป็นอย่างไร ปัจจุบันรู้สึกอย่างไรบ้าง ยังมีความเครียดอยู่ไหม รู้สึกทุกข์ไหมตอนนี้ ก็สื่อสารกับเขาว่า เขาต้องการอะไร แล้วเขามีอะไรต้องเปลี่ยนไปอีกไหม หรือว่าทุกอย่างตอนนี้มันก็ดีแล้ว เราก็ได้รู้ว่า ลึกๆ เขาเป็นคนที่มั่นใจมาก เขาพยายามให้ แล้วเขาก็มีความสุขทุกครั้งที่เขาให้ แล้วเขาก็เป็นคนที่เก่งคนหนึ่ง หลักๆ ก็พยายาม reflect ในตัวเขาแหละ สุดท้ายเขาก็รู้ว่า เขาก็เป็นคนคนหนึ่งที่ไม่ประสบความสำเร็จ ที่ไม่ได้ดูแลตัวเองเลย ดูแลแต่คนอื่นมาตลอดทั้งชีวิต จนตอนนี้ เขาก็เริ่มรู้สึกว่า ต้องกลับมาดูแลสุขภาพตัวเองแล้ว ทั้งสุขภาพกายและช่องปากร่วมด้วย หลังจากนั้น เขาก็ร้องไห้โฮต่อหน้าผม

สุดยอด

เขาก็เหมือนปลดอะไรออกมาในตัวเขา แล้วเขาก็ขอบคุณมากๆ ผมก็รู้สึกดีนะ ที่ได้ทำอะไรอย่างนี้ ก็ได้ฝึกเหมือนกัน อาทิตย์ต่อมาคนไข้ก็มา follow up อาการปวดของเขาก็ดีขึ้น เขาก็บอกว่ารู้อย่างนี้มาหาหมอดังนานแล้ว

สุดยอด น่าดีใจ และน่าภูมิใจมากเลยครับ ปกติเราไปหาหมอฟัน รู้สึกว่าเดินเข้าไป หมอก็จะให้เราอนบนเตียง เราก็อ้าปาก หมอก็จะบอกนูนนั่นนั่น ให้ทำนั่นทำนี่อะไรแบบนี้ ตัวเองเป็นคนหนึ่งที่ไปหาหมอฟันบ่อยมาก ก็รู้สึกว่าไม่ค่อยเชื่อมโยงกับหมอเท่าไร แต่ฟังดูสิ่งที่คุณหมอกำลังทำ คุณหมอก็เชื่อมโยงกับคนไข้ และใช้ความสนใจใคร่รู้ที่เกิดอะไรขึ้นกับคนไข้แล้วก็สำรวจ สอบถามเข้าไปในชีวิตของเขา จนช่วยให้เขาเห็นสิ่งดีๆ ที่อยู่ในชีวิตของเขา ว่าจริงๆ แล้ว มีอะไรดีๆ ที่ช่วยให้เขาเห็นคุณค่าในตัวเอง และทำให้เขามีความสุขขึ้น แล้วสุดท้ายอาการนอนกัดฟันเขาดีขึ้นไหมครับ

เท่าที่ติดตามอาการมา 3 เดือน ทุกอย่างก็ดีขึ้นครับ ไม่ได้ใส่ splint แล้ว เขาก็ดีขึ้นตามลำดับ เพราะความเครียดเขาลดลงแล้ว พฤติกรรมกัดฟันก็ลดลง

ขอบคุณคุณหมอมากเลยนะครับ คำถามสุดท้ายแล้วครับ อยากบอกอะไรกับทันตแพทย์ที่สนใจในเรื่องของซาเทียร์โมเดลไหมครับ

ซาเทียร์โมเดลเป็นแนวคิดหนึ่งที่ช่วยยึดโยงจิตใจเราได้เหมือนกัน เราสามารถที่จะดูแลจิตใจตัวเองได้ ถ้าเรามีสุขภาพจิตที่ดี เราก็สามารถถ่ายทอดพลังงานบวกให้กับคนไข้ได้ด้วยเหมือนกัน คนไข้จากที่มาเจอเราก็กลัวพอแล้ว เขามีโรคหอบหืดถึงมาหาเรา ถ้าเขามาได้รับพลังงานบวกจากเรา เขาก็จะมีความสุขที่มากขึ้น ความกลัวก็จะลดลง การรักษาทุกอย่างก็จะผ่านไปได้อย่างดีด้วยเหมือนกัน อยากจะเชิญชวนว่า ซาเทียร์โมเดลก็เป็นทางเลือกหนึ่งในการดูแลตัวเองและคนไข้ได้ดีครับ

ชมรมซาเทียร์แห่งประเทศไทย
ภายใต้สมาคมพัฒนาศักยภาพมนุษย์และจิตบำบัดแนวซาเทียร์



Satir เพื่อเข้าใจ ตนเองและครอบครัว

คุณเคยสังเกตตัวเองไหมว่า บางครั้งเรารู้สึกน้อยใจโดยที่ไม่ทราบสาเหตุ หรือโกรธและเสียใจเพียงเพราะคำพูดที่ไม่จริงของคนอื่นๆ มองตัวเองว่าฉันมันไม่เก่ง ไม่ดีพอ หรือบางทีก็ตัดสินใจตัวเองอย่างแรงว่าฉันไม่มีคุณค่าแท้จริงแล้วความเชื่อเบื้องต้นนั้นมาจากไหนกัน

ถ้าเราไม่มีความตระหนักรู้เท่าทัน เราก็มักจะเผลอไปเปรียบเทียบกับคนอื่น โดยไม่รู้ตัวบ่อยๆ สุดท้ายแล้วคุณก็จะรู้สึกแย่กับตัวเอง เหนื่อย ท้อ หรือหมดพลัง และใช้ชีวิตไปวันๆ

และยังมีอีกหนึ่งสิ่งที่รบกวนใจคนเรามากที่สุดคือความสัมพันธ์ในครอบครัว หากเรามีปมในใจที่ยังไม่คลี่คลาย ยังมีการปฏิเสธ ไม่ยอมรับพ่อแม่ของเรา เราก็จะไม่สามารถมีสุขภาพกาย สุขภาพใจที่สมบูรณ์ได้ เพราะเมื่อเราปฏิเสธหรือไม่ยอมรับพ่อแม่ ก็คือเรากำลังปฏิเสธส่วนใดส่วนหนึ่งหรือหลายๆ ส่วนข้างในตัวเราเองด้วย เรายังไม่ได้ยอมรับตัวตนของเราเองและบางครั้งเราก็ตัดขาดจากบางส่วนของตนที่สำคัญของตัวเอง และนั่นก็นำไปสู่ความไม่ชอบตัวเอง ความหุดห่อและความหมดพลังได้อย่างง่ายดาย



“ซาเทียร์ เพื่อความเข้าใจตนเองและครอบครัว” จะช่วยให้ผู้เข้าอบรม

- ได้เข้าใจถึงความเป็นระบบที่เชื่อมโยงซับซ้อนของโลกภายในใจตนเองมากยิ่งขึ้น คุณหรือคลี่คลายสิ่งที่ยังค้างคาใจ รวมถึงช่วยให้สำรวจถึงความปรารถนาเล็กๆ ในใจตนได้มากขึ้นชัดเจนขึ้น และสามารถเติมเต็มความปรารถนานั้นๆ ด้วยตนเอง
- ได้เข้าใจครอบครัวต้นกำเนิดซึ่งเป็นระบบความสัมพันธ์ (Interactive System) ระบบแรกที่เราก่อเกิดและเติบโตขึ้นมา ได้กลับมามองดูบ้านหรือครอบครัวที่เป็นเสมือนโรงเรียนแห่งแรกของเรา อะไรบ้างที่เราเรียนรู้และพัฒนาให้มันได้กลายมาเป็นทรัพยากรภายใน และก็มีบางสิ่งที่เราเก็บเข้าตัวมาในรูปแบบที่เป็นกฎเหล็กหรือข้อควรระวังที่ส่งผลกระทบต่อตัวเราทำให้เราตัดสินใจตัวเองหรือทำให้ไม่กล้าทำในสิ่งที่เราต้องการอย่างแท้จริง การอบรมนี้จะช่วยให้เข้าใจและยอมรับผู้อื่นในฐานะ บุคคล มากกว่าเพียงแค่บทบาทหน้าที่ของพวกเขา
- ตระหนักถึงคุณค่าแห่งตนเองมากขึ้น สามารถดูแลและรับผิชอบโลกในใจของตนเองได้ดีขึ้น

วิทยากร

ผศ.นพ.ภูษงค์ เหล่ารุจิสวัสดิ์
ภญ.ศิริวรรณ ทวีวัฒนปรีชา

10-12 มกราคม 2568
9.00-17.00 น.

IBIS Bangkok Riverside

ค่าลงทะเบียน เป็นสมาชิก 7,000 บาท
ไม่เป็นสมาชิก 7,500 บาท
*ไม่รวมอาหารกลางวัน

ชำระค่าลงทะเบียนเข้าบัญชีออมทรัพย์ Satir Society of Thailand
ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาโรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน
เลขที่บัญชี 254-222987-9 และเก็บหลักฐานโอนเงินไว้

หมายเหตุ: ทางสมาคมฯ ขอสงวนสิทธิ์ในการคืนเงินในกรณีอื่นๆ หากท่านไม่สามารถเข้าร่วมอบรมได้ แต่ท่านสามารถให้ผู้อื่นเข้าร่วมอบรมแทนได้ โดยไม่ต้องแจ้งให้ผู้จัดทราบล่วงหน้าก่อนวันอบรม



หนังสือเชิญ



ลงทะเบียน

ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมที่ : คุณมาลี ศิวาทิตย์กุล โทร 082-022-2477
Email : satir.assoc.thailand@gmail.com

UPCOMING ACTIVITIES

UPCOMING ACTIVITIES

ชมรมซาเทียร์แห่งประเทศไทย
ภายใต้สมาคมพัฒนาศักยภาพมนุษย์และจิตบำบัดแนวซาเทียร์



Satir สำหรับการดูแล ความสัมพันธ์และความรัก

เคยสงสัยมั้ยว่ามันเกิดอะไรขึ้นกับความสัมพันธ์ของเรา ในเมื่อตอนแรกพวกเรต่างก็ตกหลุมรักซึ่งกันและกัน ทุกสิ่งอย่างสวยงามและไปได้ด้วยดีมาก ...แต่ทำไมตอนนี้เราโกรธเกลียด เราเลิกรา แยกทางกันไป ต่างฝ่ายต่างก็พยายามจะลืมซึ่งกันและกัน หรือเวลาบังเอิญเจอกันเราไม่กระซิบจะเอ่ยคำทักทายกัน

ที่ผ่านมา คุณอาจจะเล่น Blame Game คำหั้น ต่อว่า กล่าวโทษอีกฝ่ายว่าเป็นต้นเหตุให้ความรักของเราไปไม่รอด

หรือคุณอาจจะเล่นเกมส่ Pity Me สงสารหรือกล่าวโทษตัวเองที่เลือกผิด หลงรักผิดคน

หรือคุณอาจจะเลือกเล่น Analysis game ใช้ทฤษฎีทางจิตหรือสายมูต่างๆ มาวิเคราะห์หาเหตุผลว่าทำไมพวกเราถึงไปกันไม่รอด

และคุณก็อาจจะเลือกหนีความเจ็บปวด – ความเศร้าโศกด้วยการกินเหล้าเมา ยา เพื่อกลบเกลื่อนความทุกข์ไปเรื่อย ๆ

ถ้าคุณอยากจะมีชีวิตที่ดีขึ้นในตัวเอง , เกิดอะไรขึ้นข้างในตัวเธอ มันมีอะไรที่เป็นตัวขวางกั้นความสัมพันธ์ของพวกเรา ถึงทำให้ที่ผ่านมาความรักความสัมพันธ์ต้องจบลง

แล้วเมื่อมันเริ่มต้นใหม่ มันจะดูแลความสัมพันธ์ครั้งนี้อย่างไร

“ซาเทียร์เพื่อการดูแลความรักและความสัมพันธ์ จะช่วยให้ผู้เข้าอบรม

- ช่วยให้ตนเองเข้าใจคนรัก เข้าใจว่าเกิดอะไรขึ้นข้างในเวลาที่มีความแตกต่างเกิดขึ้นแล้วทำให้พวกเขาสงสัยและมึนงงกับพฤติกรรมที่ต่างกัน
- พาให้เราเกิดการตระหนักรู้ถึงความเป็นประสบการณ์ข้างในใจ และเรียนรู้ใหม่ว่าจะดูแลความค้ำคางใจจากอดีต ปลดปล่อยความคาดหวังที่ไม่สมหวังได้อย่างไร
- เรียนรู้ว่าจะทำอะไรบ้างสำคัญในการสร้างเสริมความรัก, การสนทนาร่วมอย่างลึกซึ้งระหว่างกันและกัน



วิทยากร

ผศ.นพ.ภูษงค์ เหล่ารุจิสวัสดิ์
ภญ.ศิริวรรณ ทวีวัฒนปรีชา

14-16 กุมภาพันธ์ 2568
9.00-17.00 น.

IBIS Bangkok Riverside

ค่าลงทะเบียน

เป็นสมาชิก 7,000 บาท
ไม่เป็นสมาชิก 7,500 บาท

*ไม่รวมอาหารกลางวัน

ชำระค่าลงทะเบียนเข้าบัญชีออมทรัพย์ Satir Society of Thailand
ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาโรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน
เลขที่บัญชี 254-222987-9 และเก็บหลักฐานโอนเงินไว้

หมายเหตุ: ทางสมาคมฯ ขอสงวนสิทธิ์ในการคืนเงินในกรณีอื่นๆ หากท่านไม่สามารถเข้าร่วมอบรมได้ แต่ท่านสามารถให้ผู้อื่นเข้าร่วมอบรมแทนได้ โดยไม่ต้องแจ้งให้ผู้จัดทราบล่วงหน้าก่อนวันอบรม



หนังสือเชิญ



ลงทะเบียน

ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมที่ : คุณมาลี ศิวาพิทยกุล โทร 082-022-2477
Email : satir.assoc.thailand@gmail.com



มาเป็นส่วนหนึ่งร่วมกับพวกเรา สมัครสมาชิก

สมาคมพัฒนาศักยภาพมนุษยและจิตบำบัดแนวชาเทียร์
เปิดรับสมัครสมาชิกสำหรับบุคลากรสุขภาพและบุคคลทั่วไปที่สนใจ
การให้คำปรึกษาและการพัฒนาตัวเองตามแนวชาเทียร์ โดยสมาชิกจะ
เป็นส่วนหนึ่งของชุมชนของผู้ที่สนใจ เรียนรู้ และเติบโตตามแนว
ชาเทียร์ในประเทศไทย

สมาชิกฯ จะได้รับสิทธิประโยชน์ ส่วนลดค่าธรรมเนียมการเข้าร่วม
กิจกรรมอบรมของสมาคมฯ และสิทธิในการสมัครลงเลือกตั้งและ
ลงคะแนนเลือกตั้งคณะกรรมการสมาคมฯ



link สำหรับสมัครสมาชิก

ค่าสมัครสมาชิก 2,500 บาท ตลอดชีพ
โอนเข้า บัญชีออมทรัพย์ 'Satir Society of Thailand'
ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาเวชศาสตร์เขตร้อน
เลขที่บัญชี 254-222987-9

