

SATIR BULLETIN

THAILAND



SATIR BULLETIN

THAILAND

คณะกรรมการสมาคมพัฒนาศักยภาพมนุษย์และจิตบำบัด
แนวชาเที่ยวร์ ปี 2567-2568

รศ.นพ.พิชัย อัญญสกุล	นายกสมาคม
ผศ.พญ.วรลักษณ์ อีราโมทย์	กรรมการ
พ.ท.หญิง อิงอร อัสวเทพเมธา	กรรมการ
นายอรรถนพ มิ่งขวัญ	กรรมการ
นพ.ฐาตุร กาญจโนภาส	กรรมการ
พญ.ธัญญา ลีลาศิริวงศ์	กรรมการ
ผศ.พิเศษ พญ.ปราณี เมืองน้อย	กรรมการและเหรัญญิก
ผศ.ดร.มณฑล สรไกรกิติกุล	กรรมการและเลขานุการ
ร.ต.หญิง มาลี ศิวากิตยกุล	กรรมการและผู้ช่วย เลขานุการ

กองบรรณาธิการ Satir Bulletin

นพ.ฐาตุร กาญจโนภาส
พญ.ธัญญา ลีลาศิริวงศ์
น.ส.พิมพ์วรรณ คำผลศิริ

TABLE OF CONTENTS

CHECK-IN

- O1 คำทักทายจากนายกสมาคมพัฒนาศักยภาพ
มนุษย์และจิตบำบัดแนวชาเทียร์

SPECIAL ARTICLES

- O2 วิชาใจรับมือภัยพิบัติ
- O4 วงจรแห่งการเปลี่ยนแปลง : เมื่อภัยพิบัติ
สั่นคลอนโลกใบเดิม
- O7 จังหวะเวลาของการเยียวยา:
เข้าใจเฟสภัยพิบัติ เพื่อการดูแลใจที่ตรงจุด
- 10 Compassion Fatigue
- 12 พาใจกลับบ้าน

SATIR DIVERSITY

- 15 ประสบการณ์ดูแลใจในพื้นที่เสี่ยงภัย
- 20 เมื่อโลกภายในปรากฏกายบนผืนทราย:
การเดินทางของชีวิตผ่าน Satir in the Sand Tray

ACTIVITIES

- 23 Upcoming Activities



คำทักทายจากนายกสมาคมฯ



สวัสดีท่านผู้อ่านทุกท่านครับ ปี 2568 กำลังจะผ่านไป และการเริ่มต้นใหม่ในปี 2569 กำลังจะมาถึง ท่านผู้อ่านทุกท่านเป็นอย่างไรกันบ้างครับ ผมอยากลองให้ทุกท่านลองท้อโอกาสที่กำลังอ่านบทความนี้อยู่ check in กับตัวเองสักนิดว่า ในปีที่ผ่านมาเราผ่านอะไรมาบ้าง มีอะไรที่เราอยากจะบอกกับตัวเอง มีอะไรที่เราอยากจะชื่นชม/ขอบคุณ หรือมีอะไรที่เราอยากปล่อยไป เพื่อให้การเริ่มต้นใหม่ในปี 2569 เป็นปีที่เราจะมีความสุขมากขึ้น

Satir Bulletin ฉบับนี้ จะเป็นเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับ “วิชาใจ รับมือภัยพิบัติ” ที่ทางสมาคมฯ ได้จัด live ทางเฟซบุ๊กเพจของทางสมาคมฯ เพื่อเป็นพื้นที่ในการเรียนรู้การดูแลใจและผลกระทบจากอุทกภัยครั้งใหญ่ที่สุดในรอบหลายปี ที่บริเวณภาคใต้ของประเทศไทย ซึ่งทีมบรรณาธิการได้เรียบเรียงออกมาเป็นบทความให้ทุกท่านได้อ่านกัน

ในช่วงนี้ประเทศไทยเราเผชิญวิกฤตหลายด้าน ทั้งทางด้านภัยธรรมชาติ ภัยจากการสู้รบ ภัยจากเศรษฐกิจ และความไม่มั่นคงทางด้านการเมืองและสังคม ซึ่งผมเชื่อว่าวิกฤตเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อผู้คนทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ ในฐานะที่เป็นคนที่ทำงานเรื่องการดูแลจิตใจ และมีโอกาสได้ทำงานกับผู้ที่ต้องเผชิญกับวิกฤตดังกล่าว อยากจะขอส่งและเป็นกำลังใจให้ทุกท่านผ่านพ้นวิกฤตเหล่านี้ไปได้ ผมยังคงเชื่อมั่นในศักยภาพของความเป็นมนุษย์ทุกคนว่ามีทรัพยากรภายในเพียงพอ ที่จะช่วยให้เราสามารถปรับตัว และก้าวข้ามผ่านวิกฤตต่าง ๆ ในชีวิตของเราไปได้ในที่สุด และเมื่อเราก้าวข้ามผ่านได้ เราจะได้เรียนรู้และเติบโตขึ้นจากประสบการณ์ทั้งหลายที่ผ่านเข้ามาในชีวิตเรา

ผมขอขอบคุณแพทย์หญิงรัญญา สีสาคีรวงศ์ นายแพทย์ฐากร กาญจนโนภาส และคุณพิมลวรรณ คำผลศิริ ทีมบรรณาธิการวารสารเหมือนทุก ๆ ครั้ง ซึ่งเสียสละเวลาในการจัดทำ Satir Bulletin รวมทั้งทุกท่านที่มีส่วนเกี่ยวข้องมา ณ ที่นี้ด้วย ผมหวังเป็นอย่างยิ่งว่า Satir bulletin ฉบับนี้จะเป็นประโยชน์กับท่านผู้อ่านทุกท่านครับ

รองศาสตราจารย์นายแพทย์พิชัย อิกฐาสกุล
นายกสมาคมพัฒนาศักยภาพมนุษย์และจิตบำบัดแนวชาเขียว

วิชาใจ

รับมือภัยพิบัติ



ท่ามกลางวิกฤตอุทกภัยครั้งใหญ่ที่พัดผ่านพื้นที่ภาคใต้ของประเทศไทย ซึ่งได้สร้างรอยแผลและความเสียหายมหาศาล โดยเฉพาะในเขตพื้นที่หาดใหญ่ที่ได้รับผลกระทบอย่างรุนแรง สมาคมพัฒนาศักยภาพมนุษย์และจิตบำบัดแนวชาเทียร์ได้เล็งเห็นว่า ในขณะที่การฟื้นฟูทางกายภาพกำลังดำเนินไปอย่างแข็งแกร่ง การเยียวยา "โลกภายใน" ก็เป็นสิ่งที่ต้องกระทำควบคู่กันไปอย่างเร่งด่วน จึงเป็นที่มาของการจัดกิจกรรมถ่ายทอดสด (Live) เพื่อสร้างพื้นที่แห่งการเรียนรู้และปฏิบัติการเยียวยาใจภายใต้หัวข้อ "วิชาใจ ดูแลภัยพิบัติ"

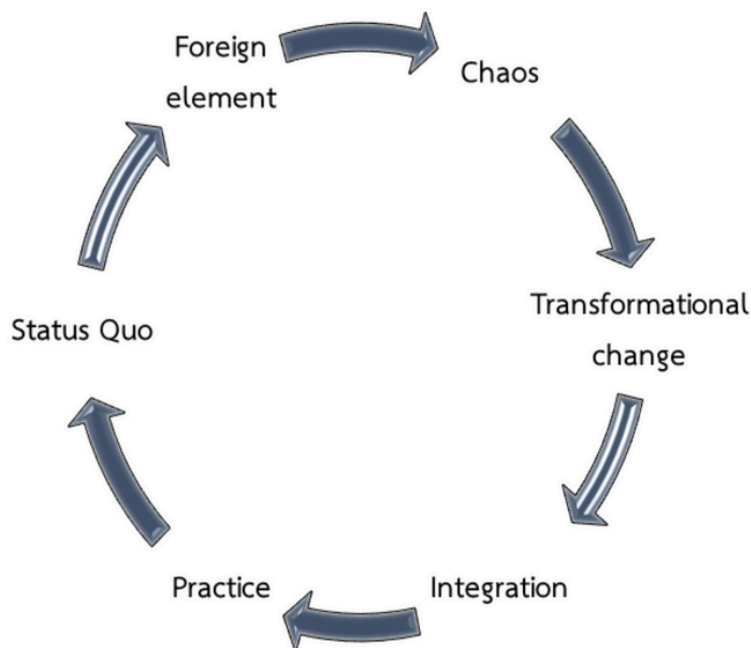
บทความในวารสาร Satir Bulletin ฉบับนี้ ได้รวบรวมและเรียบเรียงเนื้อหาจากการพูดคุยทั้ง 3 ตอน ได้แก่ Ep. 1: ผลกระทบทางใจจากภัยพิบัติ โดย รศ.นพ.พิชัย อธิฐานสกุล ที่พาเราไปทำความเข้าใจแผนที่การเปลี่ยนแปลงภายในใจเมื่อเผชิญวิกฤต Ep. 2: พาใจกลับบ้าน โดยพระจิตร์ จิตตุลวโร ที่ให้แนวทางในการเรียกคืนสติและศรัทธาในตนเอง โดยหวังว่าเนื้อหาเหล่านี้จะช่วยประคับประคองใจผู้อ่านทุกท่านให้ก้าวข้ามผ่านช่วงเวลาแห่งความยากลำบากนี้ไปด้วยกัน



วงจรแห่งการเปลี่ยนแปลง: เมื่อภัยพิบัติสั่นคลอนโลกใบเดิม

เรียบเรียงจากบทสัมภาษณ์: ศศ.อุว.พิชัย อภิภูสกุล
โดย ฐาณร กาญจโนภาส

ในวันที่พายุพัดผ่านหรือมวลน้ำหลากเข้ามา สิ่งที่ถูกทำลายไม่ได้มีเพียงแค่บ้านเรือนหรือทรัพย์สินเท่านั้น แต่ "โครงสร้างภายในใจ" ของผู้คนก็ถูกสั่นคลอนอย่างรุนแรงเช่นกัน หากเราพิจารณาสิ่งที่เกิดขึ้นผ่านกระบวนการที่เรียกว่า Process of Change (ตามแผนภาพ) เราจะเห็นภาพชัดเจนขึ้นว่า ภัยพิบัติส่งผลกระทบต่อจิตใจมนุษย์อย่างไรในแต่ละขั้นตอน



1. Status Quo: สภาวะเดิมที่คุ้นเคย
ชีวิตของพวกเขาเกิดภัยพิบัติมักอยู่ในสภาวะที่เรียกว่า Status Quo หรือสภาพคงอยู่ที่คุ้นชิน เรามีแผนการชีวิตที่ชัดเจน ตื่นมาทำอะไร ออกไปทำงาน กลับบ้านมานอน เรารู้สึกถึงความปลอดภัยในกิจวัตรประจำวันที่เป็นปกติสุข นี่คือนโลกใบเดิมที่เรารู้สึกว่าเราควบคุมได้

2. Foreign Element: สิ่งแปลกปลอมที่เข้ามา
เยือน วันดีคืนดี สิ่งแปลกปลอมที่เราไม่คาดคิด (Foreign Element) ก็ปรากฏขึ้น ในบริบทนี้คือ "ภัยพิบัติ" เช่น น้ำท่วมที่จู่ ๆ ก็มาถึงโดยที่เราไม่ได้ตั้งตัว ร่วมกับการสื่อสารที่ไม่ชัดเจน จนนำไปสู่ความเสียหายต่อทั้งร่างกาย ชีวิต และทรัพย์สิน สิ่งนี้เองที่เป็นตัวจุดชนวนให้ความสงบสุขเดิมพังทลายลง

3. Chaos: ช่วงเวลาแห่งความสับสนอลหม่าน เมื่อสิ่งแปลกปลอมเข้ามากระทบกระเทือนชีวิต เราจะเข้าสู่ภาวะ Chaos หรือความสับสนอลหม่าน ซึ่งเห็นได้ชัดเจนในหลายระดับ เช่น ข้อมูลที่สับสน ไม่รู้ว่าจุดไหนปลอดภัย จะอพยพอย่างไร จะเก็บของทิ้งไหม หรือในระดับประสบการณ์เทียบเคียงกับตอนที่เกิดแผ่นดินไหวในกรุงเทพฯ ฯ แม้แผ่นดินจะหยุดไหวแล้ว แต่คนก็วิ่งลงจากตึกด้วยความตระหนก ในหัวมีแต่คำถามว่า "นี่มันเกิดอะไรขึ้น ? เรื่องจริงใช้ไหม ? แล้วเราจะปลอดภัยหรือยัง ? จะขับรถกลับบ้านได้ไหม ? ทางด่วนจะถล่มหรือเปล่า ? " ส่งผลต่อความรู้สึกที่ท่วมท้น ทั้งความเศร้าโศกจากการสูญเสีย ความบอบช้ำทางอารมณ์ ความสิ้นหวัง และความวิตกกังวลว่า มันจะเกิดขึ้นอีกเมื่อไหร่

ในภาวะนี้ มุมมองต่อโลกจะเปลี่ยนไป โลกที่เคยปลอดภัยกลับกลายเป็นที่ที่อันตราย บ้านที่เคยเป็นที่อยู่อาศัยและปลอดภัยกลับจมอยู่ใต้น้ำ จากที่เราสามารถเชื่อมโยงกับพลังชีวิต (Self) ได้ ก็อาจแปรเปลี่ยนมาอยู่กับความโกรธแค้น หรือความสิ้นหวังเพื่อให้ช่วงเวลานั้นเราสามารถรอดปลอดภัยได้ (survival mode)

4. Transformational Change &

Integration: การปรับเปลี่ยนและการบูรณาการ เมื่อเราต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ (Transformational Change) สิ่งสำคัญคือการที่ภาพจำและความรู้สึกเหล่านั้นถูก Integrate หรือบูรณาการเข้ามาในชีวิตเรา

หากกระบวนการเยียวยาไม่เกิดขึ้นอย่างเหมาะสม แม้เหตุการณ์ภัยพิบัติจะจบลงไปแล้ว แต่ "ภาพจำ" และ "ความรู้สึกไม่ปลอดภัย" จะยังคงถูกฝังรากและตอกย้ำซ้ำ ๆ (Practice) จนกลายเป็น New Status Quo หรือสถานะใหม่ที่เต็มไปด้วยความระแวงระวังและหวาดกลัวอยู่ตลอดเวลา

ความน่าสนใจอีกประการคือ ภัยพิบัติไม่ได้ส่งผลกระทบต่อแค่กับผู้ประสบภัยโดยตรงเท่านั้น แต่ยังส่งผลต่อผู้ที่อยู่ภายนอกพื้นที่ด้วย ในมุมมองเชิงระบบ (System) แม้เราจะอยู่ไกล แต่ด้วยความเชื่อมโยงในฐานะเพื่อนมนุษย์หรือเพื่อนร่วมชาติ เราก็สามารถตกอยู่ในสภาวะ Chaos ได้เช่นกัน

เราอาจรู้สึกสับสนว่าควรทำอย่างไรดี อยากจะช่วยเหลือแต่ก็กลัวจะเริ่มตรงไหน ความสับสนนี้อาจทำให้เราตัดสินใจทำอะไรบางอย่างไปด้วยความเร่งรีบหรือตระหนก ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าภัยพิบัติหนึ่งครั้งสั่นคลอนไปทั้งระบบ ตั้งแต่ระดับปัจเจก ครอบครัว องค์กร ไปจนถึงระดับสังคม

การทำความเข้าใจวงจรการเปลี่ยนแปลงนี้ จะช่วยให้เราเท่าทันอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้น ไม่ว่าเราจะเป็นผู้เผชิญเหตุโดยตรงหรือเป็นผู้หยิบยื่นความช่วยเหลือ เพื่อให้เราสามารถก้าวข้ามผ่านช่วงเวลาแห่งความอลหม่าน และสร้าง "สถานะใหม่" ที่เต็มไปด้วยความเข้มแข็งและมั่นคงทางใจได้อย่างยั่งยืน

นอกจากความเสียหายที่มองเห็นด้วยตา อะไรคือความรู้สึกที่ "ท่วมท้น" อยู่ในใจคุณมากที่สุด? (เช่น ความกลัว ความโกรธ หรือความรู้สึกไม่มั่นคง) และในตอนนั้น คุณจัดการกับมันอย่างไร?

ภัยพิบัติครั้งนี้สั่นคลอนความเชื่อเดิมของคุณอย่างไรบ้าง?

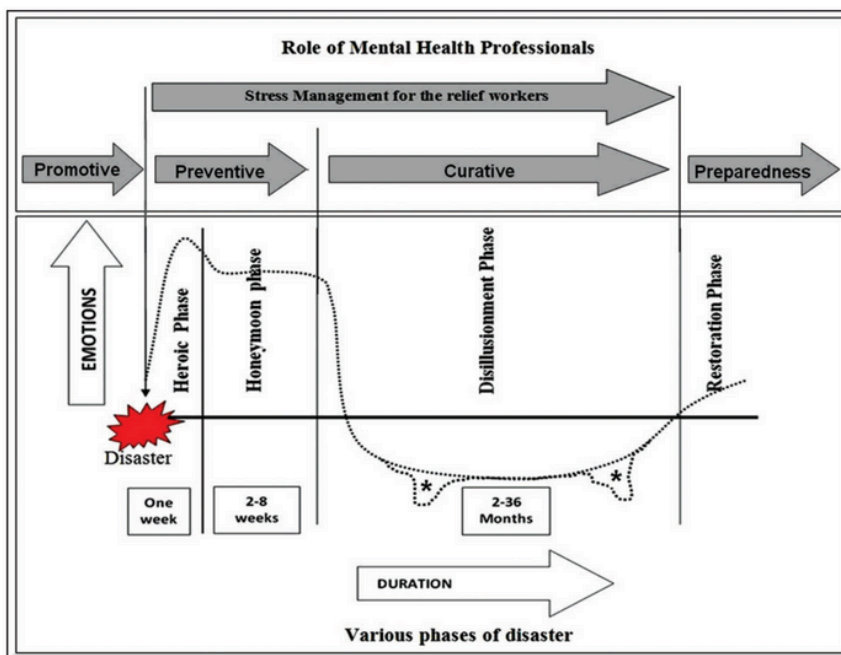
ภายใต้ความสับสนอลหม่าน อะไรคือสิ่งที่คุณโหยหาและต้องการมากที่สุด เพื่อให้ใจกลับมาสัมผัสถึงความสงบและมั่นคงอีกครั้ง?

หากต้องเลือก "บทเรียน" หรือ "ความแข็งแกร่ง" หนึ่งอย่างที่คุณได้รับจากเหตุการณ์นี้ เพื่อนำไปเป็นส่วนหนึ่งของสถานะใหม่ (New Status Quo) สิ่งนั้นคืออะไร?

“ การเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้
แต่การเติบโตผ่านการเปลี่ยนแปลงคือทางเลือกที่
เราสร้างได้ด้วยความเข้าใจและเมตตาต่อตนเอง ”

จังหวะเวลาของการเยียวยา: เข้าใจเฟสภัยพิบัติ เพื่อการดูแลใจที่ตรงจุด

เมื่อภัยพิบัติเกิดขึ้น อารมณ์ความรู้สึกของผู้คนไม่ได้คงที่ แต่มีการเดินทางและเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา หากเราเปรียบเทียบการดูแลใจเป็นการ "จัดทัพ" การรู้ว่าปัจจุบันคนในพื้นที่อยู่ในเฟส (Phase) ไหน จะช่วยให้บุคลากรและอาสาสมัครวางบทบาทได้เหมาะสม ไม่กลายเป็นภาระ แต่เป็นพลังสนับสนุนที่แท้จริง



แผนภาพแสดงระยะต่าง ๆ ของภัยพิบัติและบทบาทของบุคลากรด้านสุขภาพจิต: โดยทันทีที่เกิดภัยพิบัติจะเข้าสู่ 'ระยะวีรบุรุษ' (Heroic Phase) ตามมาด้วย 'ระยะดื่มด่ำความหวัง' (Honeymoon Phase) ในขณะที่ 'ระยะแห่งความผิดหวัง' (Disillusionment Phase) จะเป็นช่วงเวลาที่ยาวนานที่สุด และเป็นช่วงที่มีความเสี่ยงต่อภาวะความเจ็บป่วยทางจิตใจสูงที่สุด

อ้างอิงจาก
Math SB, Nirmala MC, Moirangthem S, Kumar NC. Disaster Management: Mental Health Perspective. Indian J Psychol Med. 2015 Jul-Sep;37(3):261-71.

1. Heroic Phase: พลังฮีโร่และการกู้ชีพ (ประมาณ 1 สัปดาห์แรก)

ทันทีที่เกิดเหตุ เราจะเห็นภาพของความร่วมมือที่ล้นหลาม ทั้งจากคนในชุมชนและหน่วยงานภายนอกที่ระดมความช่วยเหลือลงไปยังเต็มที่ ทุกคนอยู่ในโหมด "เอาตัวรอด" พลังงานถูกใช้ไปกับการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า

ในช่วงนี้ ปัจจัย 4 และความปลอดภัยสำคัญที่สุด การล้างบ้าน การกู้คืนสาธารณูปโภค คือสิ่งที่คนต้องการ การดูแลใจในระยะนี้จึงไม่ใช่ว่าการบำบัดเชิงลึก แต่คือ การปฐมพยาบาลทางใจเบื้องต้น (Psychological First Aid - PFA) เพื่อช่วยให้เขากลับมาประกอบชีวิตประจำวันได้อีกครั้ง

2. Honeymoon Phase:

ช่วงเวลาแห่งความหวัง (2 - 8 สัปดาห์)

เมื่อความช่วยเหลือหลังโศกนาฏกรรมเข้ามา สื่อให้ความสนใจและหน่วยงานต่าง ๆ ลงพื้นที่ คนในชุมชนจะเริ่มมีความหวังว่าจะสามารถฟื้นตัวได้ ช่วงเวลานี้เป็นช่วงที่ดูเหมือน "ไม่มีเวลาให้เศร้า" เพราะต้องร่นอยู่กับการจัดการความช่วยเหลือที่ได้รับมา บทบาทการช่วยเหลือจะเน้นการประคับประคอง (Supportive) และช่วยจัดระเบียบการรับความช่วยเหลือให้เหมาะสมกับความต้องการจริงของพื้นที่

3. Disillusionment Phase:

เมื่อความจริงปรากฏ (2 - 36 เดือน)

นี่คือช่วงที่วิกฤตที่สุดสำหรับงานสุขภาพจิต เมื่อเวลาผ่านไป สื่อเริ่มเลิกสนใจ ความช่วยเหลือเริ่มลดน้อยลง สปอตไลท์ที่เคยส่องสว่างดับลง ทิ้งไว้เพียงร่องรอยความสูญเสียและข้าวของเกินความจำเป็นที่

จัดการไม่ได้ ผู้คนจะเริ่มตระหนักถึงความสูญเสียที่แท้จริง ทั้งทางกาย ทรัพย์สิน และจิตใจ ความผิดหวังจะเริ่มเกาะกินใจเมื่อสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปอย่างที่คิด

ในเฟสนี้ บทบาทของบุคลากรสุขภาพจิตจะชัดเจนและสำคัญที่สุด เพราะปฏิกิริยาจากการสูญเสีย (grief reaction) จะแสดงออกอย่างรุนแรง การรับฟัง การเยียวยาบาดแผลทางใจ และการดูแลกลุ่มที่มีความเปราะบางเดิมอยู่แล้ว เป็นสิ่งที่ต้องทำอย่างต่อเนื่องและเป็นระบบ

4. Restoration Phase:

การกู้คืนและสร้างใหม่

เมื่อผ่านพ้นช่วงความผิดหวังมาได้ ระบบจะค่อย ๆ ปรับตัวเข้าสู่กระบวนการฟื้นฟูอย่างยั่งยืน เพื่อก้าวไปสู่สถานะใหม่ที่มั่นคงกว่าเดิม

ข้อควรระวังสำหรับผู้ที่จะลงไปช่วยเหลือ

การช่วยเหลือที่ดีต้อง "ถูกที่ และ ถูกเวลา" หากเราลงไปทำกิจกรรมบำบัดทางใจในช่วงที่ผู้คนกำลังร่นกับการล้างบ้านหรือดูแลปัจจัยสี่ การกระทำนั้นอาจกลายเป็นภาระ ให้กับพื้นที่ได้

หัวใจสำคัญคือ "ถามความต้องการของคนในพื้นที่ก่อนเสมอ" เพื่อให้ความปรารถนาดีของเรา สอดคล้องกับสิ่งที่เขากำลังต้องการในขณะนั้นจริง ๆ

ท่าทีที่แนะนำในการลงไปช่วยเหลือ คือการลงไปช่วยเหลือด้วย **"ความหวัง"** และความรู้สึกชื่นชม ขอบคุณ เชื่อในศักยภาพความเป็นมนุษย์ ที่ผู้ประสบภัยมีมากมาย และพาตัวเองรอดพ้นจากภัยพิบัติมาได้อย่างปลอดภัยแล้ว



ระยะของภัยพิบัติ (Phase)	ช่วงเวลาโดย ประมาณ	บทบาทที่ควรทำ (สิ่งที่ พื้นที่ต้องการ)	ข้อควรระวัง (สิ่งที่อาจ เป็นอุปสรรค)
1. Heroic Phase	1 สัปดาห์แรก	เน้นความปลอดภัยและ ปัจจัยพื้นฐาน (อาหาร, ที่ อยู่อาศัย), การ ปฐมพยาบาลทางใจเบื้องต้น (PFA), การล้างบ้าน และการกู้คืนสาธารณูปโภค	การลงไปทำกิจกรรมบำบัด ทางใจเชิงลึกอาจมี ประโยชน์น้อยและกลายเป็นภาระแก่ผู้ประสบภัยที่ กำลังยุ่งกับการจัดการชีวิต
2. Honeymoon Phase	2 - 8 สัปดาห์	ประคับประคองความหวัง, ช่วยบริหารจัดการความ ช่วยเหลือที่หลั่งไหลเข้ามา, รับฟังด้วยความใส่ใจและ เห็นอกเห็นใจ (Empathy)	การกดดันให้ผู้ประสบภัย แชร์ความรู้สึกหรือเล่าราย ละเอียดเหตุการณ์ เพราะ อาจเป็นการซ้ำเติม บาดแผลทางใจ (Retraumatization)
3. Disillusionment Phase (ระยะเผชิญความ จริง/ผิดหวัง)	2 - 36 เดือน	เป็นช่วงที่บทบาทสุขภาพ จิตสำคัญที่สุด: เยียวยา ความโศกเศร้าจากการสูญเสีย (Grief Work), ดูแล กลุ่มเปราะบาง, เป็นพื้นที่ ปลอดภัยในวันที่ความช่วยเหลือ อื่นเริ่มหายไป	การเพิกเฉยหรือเข้าใจผิด ว่าคนในพื้นที่ฟื้นตัวแล้ว เพียงเพราะสื่อเลิกให้ความ สนใจ, ระวังภาวะเหนื่อยล้า จากการช่วยเหลือผู้อื่น (Compassion Fatigue) ในกลุ่มผู้ทำงาน
4. Restoration Phase	ระยะยาว	สนับสนุนการกลับไปใช้ ชีวิตตามวิถีประจำวันให้ เร็วที่สุด, บูรณาการบท เรียนจากวิกฤตสู่สภาพคง อยู่ใหม่ (New Status Quo) ที่มั่นคง	การดำเนินชีวิตด้วยความ หวาดกลัวหรือจมอยู่กับ ความคิดกังวลถึงอนาคตที่ ยังมาไม่ถึงมากเกินไปจน สูญเสียพลังงานปัจจุบัน

COMPASSION FATIGUE

ภาระทางใจที่อาจเกิดขึ้นได้

ไม่เพียงแต่ผู้ประสบภัยโดยตรงเท่านั้นที่ต้องเผชิญกับความยากลำบาก แต่กลุ่มคนที่ทำหน้าที่หยิบยื่นความช่วยเหลืออย่างบุคลากรทางการแพทย์ นิสิตนักศึกษา และอาสาสมัครต่างก็แบกรับภาระที่หนักอึ้งไม่แพ้กัน ในหลายกรณีคนกลุ่มนี้คือผู้ประสบภัยเสียเอง แต่กลับรู้สึกที่ตนเองไม่สามารถหยุดพักได้ เพราะยังมีผู้คนที่รอคอยความช่วยเหลืออยู่เบื้องหน้า สภาวะเช่นนี้มักนำไปสู่ความเหนื่อยล้าที่เรียกว่า Compassion Fatigue หรือความเหนื่อยล้าจากการคอยดูแลและเห็นอกเห็นใจผู้อื่นจนละเลยการดูแลตัวเอง

ในฐานะมนุษย์คนหนึ่ง ความเหนื่อยล้าเป็นเรื่องปกติ และการต้องการเวลาพักผ่อนไม่ใช่เรื่องผิดหรือสิ่งที่น่าละอาย ก่อนที่เราจะลงไปช่วยเหลือใคร เราจำเป็นต้องหันกลับมาสำรวจความพร้อมของตนเองก่อนเสมอ การหยุดหายใจอยู่กับตัวเองเพียงชั่วคราวเพื่อเช็คพลังงานภายใน จะช่วยให้เราตระหนักรู้ถึงสภาวะภายในของตัวเอง และเราสามารถดูแลความพร้อมภายในใจก่อนได้

ในกรณีที่เรารู้ว่าจำเป็นต้องปฏิบัติงาน เราอาจบอกตัวเองได้ว่า “ฉันขอเลือกที่จะทำ และฉันรู้ว่าฉันเหนื่อย” เพื่อให้อำนาจในการดูแลพลังงานภายในนั้นคืนกลับมาที่ตัวเอง เราสามารถปรับปฏิบัติงานไปพร้อมๆ กับการดูแลพลังงานภายในตัวเองได้เช่นเดียวกัน



บทเรียนสำคัญอีกประการหนึ่ง คือการฝึกรู้กับความไม่แน่นอน ภัยพิบัติทำให้ตารางชีวิตรวนและแผนงานที่เคยวางไว้อาจไม่เป็นไปตามหวัง สิ่งที่จะช่วยให้เราประคองตัวอยู่ได้คือการรู้เท่าทันความไม่แน่นอนนั้น และไม่ปล่อยให้ชีวิตดำเนินไปด้วยความหวาดกลัวจนเกินไป การดูแลตนเองในมิตินี้รวมไปถึงการจำกัดการเสพสื่อโซเชียลที่มากเกินไปจนเป็นจำเป็น เพราะในยามวิกฤต ข้อมูลที่สับสนและบั่นทอนพลังงานสามารถไหลเข้าสู่ใจเราได้ตลอดเวลา การรับข่าวสารเพียงเท่าที่จำเป็น จึงเป็นการปกป้องพลังชีวิตรูปแบบหนึ่ง

ท่ามกลางความวุ่นวาย สิ่งที่จะช่วยเยียวยาจิตใจได้ดีอีกวิธีหนึ่ง คือการมองหาความงดงามเล็กน้อยที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน ไม่ว่าจะเป็นน้ำใจของเพื่อนใหม่ที่นำกาแฟมาให้ อาสาสมัครที่มาช่วยล้างบ้าน หรือความอดทนรอคอยของเพื่อนร่วมทางบนท้องถนน ในวันที่สัญญาณไฟจราจรใช้การไม่ได้ การมองเห็นความเอื้ออาทรในความเป็นมนุษย์เช่นนี้ช่วยให้เราฟื้นคืนพลังชีวิตได้มหาศาล ขณะเดียวกันเราก็ต้องทำความเข้าใจและยอมรับพฤติกรรมที่ไม่น่ารักของผู้คนที่กำลังดิ้นรนเพื่อความอยู่รอดด้วยเช่นกัน การปกป้องตนเองคือกระบวนการปกติที่เกิดขึ้นเพื่อรักษาชีวิต

สุดท้ายนี้ การกลับมาอยู่กับเนื้อกับตัวหรือการอยู่กับปัจจุบันขณะคือหัวใจของการรักษาพลังงานใจ ความคิดที่กังวลถึงอนาคตที่ยังมาไม่ถึงหรือการจมอยู่กับความเศร้าโศกในอดีตคือสิ่งที่บั่นทอนพลังงานมากที่สุด การกลับมารับรู้ลมหายใจและความรู้สึกที่ร่างกายเพียงช่วงเวลาสั้นๆ จะเปรียบเสมือนการชาร์จแบตเตอรี่ให้กับใจ ไม่ให้ไหลไปกับความทุกข์ที่ท่วมท้นจนเกินไป

ผมขอส่งกำลังใจและความเคารพอย่างยิ่งให้แก่เพื่อนร่วมวิชาชีพทุกท่านในพื้นที่ภาคใต้ การส่งต่อความเมตตาให้แก่ผู้อื่นนั้นมีคุณค่ามหาศาล แต่สิ่งสำคัญที่อย่าลืมทำคู่กันไปคือการเริ่มต้นจากการเมตตาและดูแลหัวใจของตนเองให้ดีเสียก่อน

การหยุดหายใจอยู่กับตัวเองเพียงชั่วครู่เพื่อเช็คพลังงานภายใน จะช่วยให้การช่วยเหลือที่เราส่งมอบออกไปนั้นมาจากความพร้อมที่แท้จริง ไม่ใช่การฝืนทำไปด้วยความเหนื่อยล้าหรือความสับสนจนบั่นทอนตัวเอง

พาใจกลับบ้าน

เรียบเรียง จูกร กาญจนภาค
ภาพประกอบ เพจวิซาใจ

ท่ามกลางสถานการณ์วิกฤตที่ถาโถมเข้ามาอย่างไม่ทันตั้งตัว ไม่ว่าจะเป็นเหตุการณ์อุทกภัยครั้งใหญ่ในพื้นที่ขนาดใหญ่ หรือภัยธรรมชาติอื่น ๆ ที่ส่งผลกระทบต่อความเป็นอยู่และทรัพย์สิน สิ่งหนึ่งที่เรามักมองข้ามไปคือภัยพิบัติทางความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในใจ ความรู้สึกสูญเสีย ความหวาดกลัว และความกังวล อาจทำให้เราตกลงไปในพื้นที่ที่เปียกปอนไปด้วยอารมณ์ จนไม่สามารถวางแผนหรือตัดสินใจเพื่อพาตัวเองให้รอดพ้นจากวิกฤตได้อย่างมั่นคง การเรียนรู้วิชาใจเพื่อรับมือกับภัยพิบัติจึงไม่ใช่เพียงการหาทางแก้ปัญหาภายนอก แต่คือการฝึกฝนเพื่อ "พาใจกลับบ้าน" หรือการกลับมาตั้งหลักในพื้นที่ภายในที่ปลอดภัยและเป็นปกติสุข

ตามแนวทางของซาเทียร์โมเดล สิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตเราเป็นเพียงเหตุการณ์หนึ่ง แต่กระบวนการรับรู้และการปรุงแต่งความหมายภายในต่างหากที่กำหนดว่าเหตุการณ์นั้นจะส่งผลกระทบต่อเราอย่างไร หลายครั้งเราอาจรู้สึกว่าการณ์นั้นใหญ่โตจนตัวเราเล็กลงและไร้พลัง กระบวนการสำคัญที่จะช่วยให้เราค้นอำนาจให้กับตัวเองคือการทำ "grounding" หรือการตั้งหลักใจ ซึ่งเปรียบเสมือนการหยั่งรากของต้นไม้ลงบนพื้นดินที่มั่นคง เพื่อถอนตัวจากกระแสอารมณ์ที่ปั่นป่วนมาสู่ความตระหนักรู้ในปัจจุบันขณะ การเริ่มต้นด้วยการ "check in" กับตัวเอง เพื่อสำรวจว่าขณะนี้เรากำลังรู้สึกอย่างไร ไม่ว่าจะเป็นความกลัว ความเศร้า หรือความหงุดหงิด คือจุดเริ่มต้นของการยอมรับความเป็นมนุษย์และเมตตาต่อตนเอง

การเช็กอิน

เริ่มต้นด้วยการกลับมาสำรวจสถานะภายในของ
ตนเองอย่างซื่อตรงว่าในขณะนี้เรากำลังรู้สึก
อย่างไร ไม่ว่าจะเป็นความกลัว ความกังวล หรือ
ความเศร้าเสียใจ การรับรู้อารมณ์เหล่านี้ไม่ใช่เพื่อ
การตัดสิน แต่เป็นการยอมรับความเป็นมนุษย์ที่มี
ปฏิกิริยาต่อเหตุการณ์ไม่ปกติ กระบวนการนี้ช่วย
ให้เรายับยั้งสถานะจาก "ผู้ที่จมอยู่กับอารมณ์"
กลายเป็น "ผู้ตระหนักรู้อารมณ์" ซึ่งเป็นการสร้าง
ระยะห่างให้ใจได้มีพื้นที่หายใจและเริ่มตั้งหลักได้
อีกครั้ง





ร่างกาย

ในสถานะที่ความคิดพุ่งชนไปกับอดีตหรืออนาคต "ร่างกาย" คือเครื่องมือที่ช่วยดึงใจกลับมาสู่ปัจจุบันที่ปลอดภัยได้ดีที่สุด เราสามารถเริ่มจากการสังเกตที่ฝ่าเท้าซึ่งสัมผัสกับพื้นดิน เพื่อรับรู้ถึงความมั่นคงของพื้นดินที่รองรับเราอยู่ จากนั้นลองสำรวจความตึงเกร็งตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น คอ บ่า ไหล่ หรือแนวกระดูกสันหลัง และใช้การหายใจเข้าลึก ๆ พร้อมผ่อนคลายหายใจออกยาว ๆ เพื่อส่งสัญญาณให้กล้ามเนื้อและระบบประสาทค่อย ๆ คลายตัวลงอย่างเป็นธรรมชาติ

“นั่งโง่ ๆ”

หลวงพี่โก๋ได้แบ่งปันเทคนิคอย่างการ “นั่งโง่ ๆ” หรือการอนุญาตให้ตัวเองหยุดพักจากความคิดที่ซับซ้อนชั่วคราว ช่วยลดภาระของสมองที่ทำงานหนักเกินไปได้



สังเกตความว่าง

สำหรับการภาวนาผ่านคำบริกรรม เช่น “พุทโธ” แทนที่จะเร่งรีบว่าตามไปเรื่อย ๆ ลองขยับมาเป็นการสังเกตสถานะ “หลังสิ้นเสียง” คำสุดท้าย ความเงียบหรือความว่างที่ปรากฏขึ้นในช่วงเวลานั้น คือความสงบที่ใจได้รับสายสัญญาณแห่งสันติแล้ว

การสำรวจทรัพยากร

เมื่อใจนิ่งพอแล้ว ขั้นตอนสำคัญคือการสำรวจ "ทรัพยากรภายใน" ที่เรายังมีอยู่เพื่อใช้เป็นเชื้อเพลิงในการก้าวต่อ แทนที่จะจดจ่ออยู่กับสิ่งที่สูญเสียไป ให้ลองจดรายการสิ่งที่ตนเอง "ยังมี" ไม่ว่าจะเป็นความกล้าหาญ ความรับผิดชอบต่อตนเอง หรือความห่วงใยที่มีต่อคนรอบข้าง การยืนยันกับตัวเองว่า "ตอนนี้ฉันรอดแล้ว" และการมองหาแม้เพียงหยิบแสงเล็กๆ ของเจตจำนงที่อยากจะมีชีวิตอยู่ต่อไป จะเป็นประตูด่านสำคัญที่ช่วยให้เราเข้าถึงศักยภาพที่แท้จริงเพื่อรับมือกับวิกฤตตรงหน้าได้



การพาใจกลับบ้านด้วยวิธีการภาวนาที่หลากหลายนี้ ไม่เพียงแต่ช่วยให้เราดูแลตนเองได้ดีขึ้นเท่านั้น แต่เมื่อเราตั้งหลักได้อย่างมั่นคงและเชื่อมโยงกับทรัพยากรภายในได้แล้ว เราจะมีพลังที่จะเชื่อมโยงและช่วยเหลือผู้อื่น รวมถึงบริบทของสังคมได้ตามหลักวงกลมความสัมพันธ์ของชาเกียร์ ความหวังและพลังแห่งการเปลี่ยนแปลงนั้นเริ่มต้นจากการกลับมามีเมตตาและใจดีกับใจดวงเดิมของเราในปัจจุบันขณะนี้เอง

ประสบการณ์ดูแลใจ ในพื้นที่เสี่ยงภัย

ผู้สัมภาษณ์: ธิญญา สิลาศิริวงศ์
ผู้ให้สัมภาษณ์: สุภา กังเกริกกุล

SATIR
DIVERSITY



**ทราบว่าพี่กระเจียบมีโอกาสได้ไปช่วยใน
โครงการหนึ่ง อยากให้ช่วยเล่าให้ฟังหน่อยค่ะ
ว่าเป็นโครงการเกี่ยวกับอะไร**

จริง ๆ เป็นโครงการของ สสส. ชื่อว่า "Young สุข Young ไม่เสี่ยง" เดิมทีโครงการนี้เน้นช่วยเหลือเยาวชนเรื่องยาเสพติดและการพนัน เพื่อให้เด็ก ๆ ดูแลตัวเองได้ และเท่าทันปัญหา แต่ปรากฏว่าในช่วงที่จะลงพื้นที่เกิดเหตุการณ์สู้รบในพื้นที่ชายแดนพอดิ เราไปกันที่ จ.บุรีรัมย์ ซึ่งครั้งนี้ครอบคลุมทั้งหมด 16 โรงเรียน จาก 3 จังหวัด คือ ยโสธร สุรินทร์ และบุรีรัมย์ พอเกิดสถานการณ์รุนแรงขึ้น ทางทีมงานของโครงการจึงติดต่อมาว่า อยากให้ช่วยสอนทักษะการดูแลจิตใจให้กับคุณครู เพื่อที่คุณครูจะได้นำไปใช้ดูแลนักเรียนต่อไปค่ะ

สถานการณ์ในตอนนั้นที่คุณครูและเด็กๆ เจอ เป็นอย่างไรบ้างคะ

จากการพูดคุยกับคุณครูก่อนทำ workshop พบว่า ทุกโรงเรียนมีนักเรียนที่มีภาวะซึมเศร้า หรือบางคนถึงขั้นพยายามฆ่าตัวตาย หรืออย่าง โรงเรียนแถบ จ.สุรินทร์ เขาไม่ได้อยู่ติดชายแดน โดยตรง แต่เขาได้ยินเสียงระเบิดทุกวัน บางครั้ง ที่ระเบิดลงจนหน้าต่างสั่น แล้วเด็กกลัวจนเรียน หนังสือไม่รู้เรื่องแล้ว และเขาอยู่ในพื้นที่สี่เหลี่ยม ถ้าไม่มีคำสั่งปิดโรงเรียน เขาปิดโรงเรียนไม่ได้ และต่อให้อพยพ เขาก็ไม่รู้จะอพยพไปที่ไหน แล้วคุณครูก็รู้อยู่แล้วว่า จะไปได้อย่างไร ก็ได้แต่ปลอบ แบบติดตลกๆ ว่าเป็น "เราควรที่จะภูมิใจนะ ว่าเราจะได้ตายด้วยกันบนแผ่นดินไทย" ก็ ... ก่อนที่จะทำ workshop ก็ได้รับบริบทมาประมาณนี้

จริงๆ ก่อนไป ก็มีเพื่อนช่วยเช็คและส่งข่าวมาให้ แม้กระทั่งตัวโครงการก็ค่อนข้างเฟิร์มมาตอน 5 ทุ่ม ก็จะมีส่งข่าวมาตลอดว่า ให้เกาะติดสถานการณ์ กันก่อน ว่าเขาจะให้ไปหรือว่ายกเลิก คือ สถานการณ์มันยังไม่นิ่ง เพื่อนก็บอกว่า มันในพื้นที่เสี่ยงอยู่แล้ว และข่าวก็ออกอยู่แล้วว่า มันไม่ควรที่จะเข้าไป ตอนที่ไปถึงคือ เมืองเจียบมาก คือ 3 ทุ่มก็มืดมาก คือ เราอยู่ อ.เมือง มันก็ไม่ควรที่จะมีคนขนาดนี้ ที่สว่างมากที่สุดคือร้านสะดวกซื้อ

แล้วจัดการกับความกังวลของตัวเองอย่างไร ก่อนลงพื้นที่

ก็เช็ค channel 1 ของตัวเองว่า ใจเรากลัวไหม ใจเรานั้นก็มีความกลัวนะ มันก็ เฮ้ย ... แบบ เราจะไปดีไหม หรืออย่างไรดี ถ้าเราไปแล้วจะเป็นอย่างไร แล้วถ้าเกิดอะไรขึ้นแล้วเราจะอย่างไร อะไรแบบนี้

แต่ตอนนั้นก็คิดแค่ว่า เจ้าของโครงการเขาไม่ยกเลิก และคนในทีมก็มาบอกว่าเราว่า ครูเขาต้องการให้เราช่วยเรื่องนี้จริง ๆ สิ่งที่เรา กำลังจะไปทำ ก็คือ เรากำลังจะไปสอนครู เพื่อที่จะดูแลใจตัวเอง และไปดูแลใจนักเรียนต่อได้

แล้วสภาพจริงๆ ที่ไปเห็น เป็นอย่างไรบ้าง

ก็วิกฤตเยอะ ไม่ได้วิกฤตแบบเปรี๊ยะป้างตรง บุรีรัมย์นะ แต่เราเห็นเลยว่า คุณครูมีอาการ เครียด เครียดมากเพราะเช็คข่าวตลอดเวลา เครียดจนแบบมันไม่อยู่กับปัจจุบันแล้ว ... มันกลัว ... กลัวไปหมดทุกอย่าง

พอเห็นแบบนี้แล้ว มัน impact กับพี่กระเจี๊ยบ อย่างไรบ้าง

(ถอนหายใจ) ก่อนไปก็มีความกังวล แต่พอตัดสินใจว่าจะไปแล้ว มันนิ่งนะ

กังวลหรือกลัวว่าจะไร

กังวลว่า เราจะปลอดภัยไหม เราจะโดนลูกหลง หรือเปล่า แล้วถ้าเกิดระเบิดขึ้นมา เราจะกลับมาได้ไหม แต่เราตัดสินใจว่า ถ้าไปแล้วมันเป็นประโยชน์ แล้วเพราะอะไรเราจะไม่ไปละ ?

แล้วตอนที่กลับนั้น เราดูแลตัวเองอย่างไร

ตอนนั้นก็ กลับมาฟังเสียงร่างกายว่า มันอยากให้เราไปหรือไม่ หรือให้เราอยู่ มันก็มีทั้งสองเสียง แต่เสียงที่ดังกว่าคือ "ไปเถอะ ถ้ามันเป็นประโยชน์" เราก็ถามร่างกายต่อว่า มีอะไรที่มันยังอยากบอกเราเพิ่มเติมไหม ? มันก็ตอบว่า ให้เราเตรียมพร้อม เราไม่ได้บอกที่บ้านเพราะกลัวเขาเป็นห่วง แต่บอกเฉพาะคนที่คิดว่า ถ้าเกิดอะไรขึ้นเขาอาจจะช่วยเราได้ ... ก็คือ เตรียมพร้อมตรงนั้น

ส่วนความคาดหวังต่อตัวเอง ก็มองว่าตัวเอง น่าจะช่วยอะไรเขาได้ เพราะเราก็ได้รับเสียงจากทีมงานมาบอกว่า เขาอยากให้เราไป ก็เลยตัดสินใจไป

แล้วตอนไปถึงดูแลตัวเองอย่างไร ความกลัวนั้นมันลดลงไหม

ถ้าทาง physical (ทางกายภาพ) เราก็ไม่ได้ไปไหนเลย นอกจากกินข้าวแถว ๆ นั้น เขาก็ให้เราอยู่แต่ในโรงแรม

ส่วนการดูแลใจ จริง ๆ ก็ ... พอไปถึงแล้ว ก็ไม่ได้กังวลอะไรมาก ก็อยู่กับตรงที่ความตั้งใจของเราที่จะไป พอไปถึงก็เห็นรอยยิ้มแหละ รอยยิ้มของครู พอเขาเห็นว่า เราไปหาเขาเพื่อที่จะสอน skill เขา ดูแลใจเขา และมันน่ารักมาก จริง ๆ มันมีกิจกรรมก่อนหน้านี้ว่า เขาไม่ได้บังคับครูให้มาทำกิจกรรมกับเด็ก ซึ่งมีแต่เด็ก แต่ไม่มีคนลงมาทำเลย ทีมงานของโครงการก็บอกว่า อยากให้เราสอนทักษะให้กับครู เราก็ใช้ CBT หรือ Positive Psychology อะไรแบบนี้

แล้วเราก็เจอว่า ครูมาถึงก่อนเวลา ทำให้เรารู้เลยว่า พวกเขาต้องการทักษะเหล่านี้มาก ๆ แปลว่า เขาก็ยังมีความหวังอยู่

แต่ช่วงแรก พวกเขายังมีความรู้สึกที่ว่า ไม่ปลอดภัย และมีความไม่เชื่อว่า สิ่งนี้ (เรื่องที่จะไปฝึกให้ - ทีม บก.) จะช่วยเขาได้จริง ๆ เพราะสถานการณ์ บริบท (เรื่องการสู้รบ - ทีม บก.) ยังอยู่ ความมั่นคงปลอดภัยยังไม่มี แล้วสิ่งนี้จะช่วยได้อย่างไร แต่จริง ๆ แล้วก็ โอเค ความกลัวนี้มันเกิดขึ้นจริง ๆ ไม่ต้องปฏิเสธ แต่ในใจเราไม่ได้คิดให้มันขยายเพิ่มไปกับมัน และตอนที่มันยังไม่ได้มีระเบิดลง เราก็กลับมาอยู่กับตัวเรา และดูแลใจตัวเอง

เราก็สอน Butterfly Hug ให้ ก็คือ กลับมาที่ใจ เป็นเทคนิคให้กลับมา connect กับตัวเองอีกครั้งหนึ่ง กับใจของตัวเอง แล้วก็บอกตัวเองว่า "อยู่ตรงนี้" แล้วร่างกายของเราที่อยู่ตรงนี้ มันปลอดภัยที่สุด และจริงๆ สิ่งที่สำคัญที่สุด คือ

ให้เรา appreciate ตัวเอง ให้เขาได้รู้ว่า การที่เขาอยู่ตรงนี้กับเด็ก ๆ ยังไม่หนี ยังดูแล เสียสละให้กับเด็ก ๆ และยังมีอะไรอีกหลาย ๆ อย่างที่เป็น Positive Resources ของเขา ให้เขากลับมาขอบคุณ appreciate ตัวเอง ซึ่งมันเป็นสิ่งที่ดี

และด้วยความที่ในกลุ่ม เขาเป็นครูเหมือนกัน ด้วยสถานการณ์ที่เป็นอยู่ตอนนี้ ก็ให้เขาเห็นและขอบคุณ Positive Resources ของคนอื่นด้วย คือการนำเด็ก 200 กว่าคนมาที่นี่ บางโรงเรียนมาแค่ครูคนเดียว บางโรงเรียนมาสองคน มันคือความเสียสละมาก บางโรงเรียนยกเลิกไม่มา เพราะกลัวว่าจะโดนอะไรระหว่างทาง

หลังจากไปถึงหน้างาน มีภาวะเหนื่อยเกินไป หรือ Compassion Fatigue ไหมคะ

บางทีบางอย่างพอเราได้เห็น เราก็สะท้อน แต่เราก็เห็นความเข้มแข็งของครูที่มา ทำให้ Channel I ล้นสะท้อนได้ด้วย คือ เราซึ่งกับความเข้มแข็งเหล่านั้น เพราะเรามีทำกิจกรรม "การเดินทางของชีวิต" ที่ทำให้เขาได้เห็นว่าเป็นเบื้องหลังความสำเร็จมีใครบ้าง ที่ช่วยเขามาเป็นครูถึงทุกวันนี้ และยังมี inspiration ความเป็นครูอยู่ แล้วเราก็ใช้คำถามว่า ใครเขียนชื่อพ่อแม่บ้าง...ยกมือ ใครเขียนชื่อเพื่อนบ้าง...ยกมือ ใครเขียนชื่อครอบครัว หรือใครเขียนชื่อ Youtuber หรือ Influencer อะไรแบบนี้ แล้วพอถามว่า ใครเขียนชื่อคุณครูบ้าง... ก็ยกมือกันแบบเกือบทั้งห้อง แต่คำถามสุดท้ายที่เราถาม เราถามว่า ใครเขียนชื่อตัวเองบ้าง ก็จะมีคนยกมืออยู่ไม่กี่คน ก็ชี้ให้เขาเห็นว่า เขาหลงลืมใครไปหรือเปล่า ก็ชวนกลับมาให้ appreciate ตัวเอง และก็ได้ appreciate Resources ของกันและกัน



เราไปทาง POSITIVE DIRECTION ... ถึงแม้ว่า ภายนอกจะยังน่ากลัว
จริง ๆ ยังมีเสียงระเบิด แต่เวลาที่เสียงระเบิดลงหยุดแล้ว ก็ให้เขาได้กลับ
มาเชื่อมโยงกับข้างในตัวของเขา ก็สามารถปลอดภัยได้ในตัวเขา

”



พอเห็นแบบนี้ ก็รู้สึกขาบซึ้ง ตอนหลังเขาก็เดินมาขอบคุณเราด้วย ที่ได้เอาความรู้มาให้ และเขาจะได้นำความรู้ไปใช้

สรุปคือ ไม่มี Compassion Fatigue มีแต่ fatigue เฉย ๆ ในเรื่องของการเดินทาง มันเหนื่อยทางร่างกาย แต่ไม่ได้เหนื่อยทางจิตใจ เพราะเราไปทาง positive direction ... ถึงแม้ว่า ภายนอกจะยังน่ากลัวจริง ๆ ยังมีเสียงระเบิด แต่เวลาที่เสียงระเบิดลงหยุดแล้ว ก็ให้เขาได้กลับมาเชื่อมโยงกับข้างในตัวของเขา ก็สามารถปลอดภัยได้ในตัวเขา

สิ่งเหล่านี้จะเชื่อมโยงกับวัตถุประสงค์ที่เขาต้องการไปช่วยนักเรียนต่อ อย่างไรนะคะ

คือ การจะดูแลนักเรียนได้ ต้องดูแลตัวเองให้เป็นก่อน เราก็สอนให้เขา aware กับตัวเอง ดูแลตัวเอง พอดูแลตัวเองได้ ก็เอาไปดูแลคนอื่นต่อได้ เหมือนการเติมพลัง เพราะเขาเหนื่อยกัน และยังต้องกางปีกปกป้องนักเรียน ทั้งที่ตัวเองก็กลัวเหมือนกันนะ และก็ไม่รู้ว่าจะต้องทำอย่างไร อย่างที่เขาบอกว่า จะให้หนีไปไหนก็หนีไม่ได้ ถ้าตายก็ตายด้วยกัน มันเหมือนไม่มีหวัง แต่พอทำอันนี้ มันก็เห็นความหวัง เห็นความ positive ในตัวเองที่จะปกป้องเด็ก ๆ ... เหมือนเขาลืมไปแล้วว่า สิ่งที่ทำให้ฉันยืนอยู่ตรงนี้ เคยมีครูเป็นแรงบันดาลใจ เพราะเราเป็นแบบนี้ และเราก็เชื่อเรื่องแบบนี้ ตัวเขาซึ่งเป็นครูอยู่แล้ว ก็อาจจะเป็นแรงบันดาลใจให้เด็ก ๆ ได้เช่นกัน

หลัง workshop มีคนเข้ามาขอให้จัดสักเดือนหนึ่ง เราก็เข้าใจว่า เขาก็อาจจะไม่อยากจะกลับไปอยู่ที่นั่นมันรู้สึกปลอดภัย และสามารถเชื่อมโยงกับผู้อื่นได้ด้วย เข้าอกเข้าใจกัน ไม่ได้รู้สึกว้าอยู่คนเดียว ไม่ได้รู้สึกว้า lonely โดดเดี่ยว คือ เขามาเจอกัน เขาเห็นกันแต่ไม่ได้มาคุยกัน แต่พอมาทำกิจกรรมร่วมกันก็ connect กัน เข้าอกเข้าใจกัน และรู้ว่า ไม่ได้อยู่แบบนี้แค่คนเดียว

ได้ประสบการณ์อะไรบ้าง

ถ้าพูดตรงๆ นะ ถ้าไม่มีสงคราม เราก็ไม่เคยลงพื้นที่ไป และไม่ได้เห็นอะไรแบบนี้ เรา appreciate ในความเสียสละ ในความกล้าหาญ ได้เห็นความสวยงามของความเป็นมนุษย์ ความเป็นครูที่กางปีกปกป้องนักเรียน เพื่อให้นักเรียนดีขึ้น ... คือ คำถามที่เขาถามตอนก่อน workshop มันมีแต่คำถามเพื่อนนักเรียน ไม่ใช่เพื่อตัวเอง มันเลยทำให้รู้สึกแบบนี้ เฮ้ย... ยังมีคนแบบนี้อยู่ และเขาไม่ได้หนี เขาก็ยังอยู่กับนักเรียน

มีอะไรอยากฝากถึงผู้อ่านไหมคะ

อยากฝากว่า โลกนี้ยังมีความสวยงาม แม้มันจะมีด้านที่มีดมนอยู่ แต่ก็ยังมีความสวยงามอยู่เสมอ แล้วจริง ๆ มันไม่ได้ไปไหนไกลเลย มันอยู่ในใจเรา ในใจของคนเรา และบางที ภาวะวิกฤตทำให้เห็นความงดงามในความเป็นมนุษย์ ณ สถานการณ์ตรงนั้น บางคนเลือกที่จะหนีตาย แต่บางคนเลือกที่จะปกป้องคนอื่น ซึ่งมันเป็นอะไรที่เสียสละและกล้าหาญมาก ๆ ในสิ่งที่ไม่ใช่เพื่อตัวเอง แต่เพื่อผู้อื่น ... ก็จริง ๆ ... โลกนี้ ยังสวยงามมากค่ะ

ขอบคุณพี่กระเจี๊ยบมากค่ะ



SATIR DIVERSITY

**เมื่อโลกภายใน
ปรากฏกาย
บนพื้นทราย:
การเดินทางของชีวิต
ผ่าน SATIR IN THE
SAND TRAY**

ผู้สัมภาษณ์: ฐาตุร กาญจนภาค
ผู้ให้สัมภาษณ์: คุณอ้อย บุตต้าเบลส
(นที เอกวิจิตร)

ในงานประชุม Satir Conference ที่จัดขึ้นเป็นประจำทุกปี พื้นที่แห่งการเรียนรู้มักจะเต็มไปด้วยพลังงานของการเติบโตและการแบ่งปันเสมอ ในปี 2568 นี้ หนึ่งในไฮไลต์ที่น่าสนใจคือ Workshop ที่ชื่อว่า "Satir in the Sand Tray: Celebrating Life's Journey" ซึ่งจัดขึ้นเมื่อวันที่ 24 กันยายน 2568 ที่ผ่านมา กิจกรรมนี้เป็นการหลอมรวมศาสตร์ของ Satir Model เข้ากับเทคนิค Sand Tray (ถาดทรายบำบัด) เพื่อเปิดพื้นที่ให้ผู้เข้าร่วมได้สำรวจโลกภายในผ่านสัญลักษณ์และฝันทราย ผมได้มีโอกาสพูดคุยกับ "คุณอู๋" ศิลปินและผู้บริหารที่สนใจด้านจิตใจและสุขภาพจิต และเป็นหนึ่งในผู้เข้าร่วมกิจกรรมในวันนั้น ถึงมุมมองและความประทับใจที่มีต่อการเดินทางบนฝันทรายครั้งนี้

อะไรที่ทำให้คุณอู๋เลือกเข้าร่วมห้อง workshop sandtray ในวันนี้ครับ?

จริงๆ ผมเห็น sandtray มานานแล้วครับ แต่ยังไม่มีโอกาสได้เรียนอย่างจริงจัง เพราะช่วงที่ผ่านมาผมตั้งใจโฟกัสกับการเรียนซาเทียร์ให้แน่นก่อน แล้วค่อยวางแผนจะไปต่อด้าน sandtray ซึ่งตอนนี้ผมเองก็กำลังเรียน Satir กับอาจารย์เต๋ยอยู่พอดี พอเห็นว่าในงานคอนเฟอเรนซ์นี้มีหัวข้อ Introduction to Sand Tray ก็เลยถือโอกาสมาลองเลยครับ อยากสัมผัสพื้นฐานและบรรยากาศการเรียนรู้ในอีกรูปแบบหนึ่ง

ประสบการณ์ที่คุณอู๋ได้สัมผัสใน sandtray วันนี้มีอะไรที่ประทับใจเป็นพิเศษไหมครับ?

ประทับใจที่ได้ลงมือทำจริงๆ ครับ ได้ทดลองเป็นทั้ง 'star' (ผู้รับการบำบัด) และ 'therapist' (ผู้ให้การบำบัด) ทำให้เราได้เห็นมุมมองที่หลากหลาย ในส่วนของการเป็น star ผมพบว่าเราได้เห็นหลายอย่างที่อยู่ข้างในตัวเรา ซึ่งปกติเราอาจจะมองไม่เห็น หรือมองไม่เห็นไม่ชัด แต่พอมันถูกถ่ายทอดออกมาเป็นรูปธรรม มีตัวตน มีสัญลักษณ์วางอยู่บนทราย มันทำให้เราเหมือนได้ถอยออกมาหนึ่งก้าว แล้วมองย้อนกลับเข้าไปดูตัวเองได้ชัดเจนขึ้นครับ

ในมุมมองของคุณอู๋ การที่สิ่งซึ่งอยู่ในใจถูกทำให้ปรากฏออกมาให้เห็นข้างนอกแบบนี้ มันแตกต่างจากการบำบัดด้วยการพูดคุย (talk therapy) แบบเดิมยังไงบ้างครับ?

(นิ่งคิด) โห... มันแตกต่างตรงที่มันเห็นเป็นรูปธรรมมากขึ้นครับ มันเป็นการ visualize ที่บันทึกเข้าไปในสมองเลย รวมถึงรายละเอียดของการจัดเทียนในกิจกรรมด้วย ผมอธิบายไม่ถูกเหมือนกันนะ แต่ผมรู้สึกว่าการเปลวเทียนหรือเปลวไฟมันสื่อสารกับสัญลักษณ์ๆ ของมนุษย์มาตั้งแต่ยุคหินที่ชีวิตเราต้องคู่กับไฟ มันเป็นทั้งความทรงจำและพลังงานที่สมองเราจดจำได้ดีมากครับ



แล้วสิ่งสำคัญที่คุณอยู่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรมในวันแรกนี่คืออะไรครับ?

ผมเรียนรู้เรื่องการทำงานของสมองซีกขวาครับ เวลาที่เราไม่ได้พูดอะไรออกมาตรงๆ แต่สื่อสารผ่านเรื่องเล่าโดยมีการเปรียบเทียบผ่านตัวละครหรือตุ๊กตาพวกนี้ มันมีพลังมาก มันช่วยให้เราไม่จมไปกับเนื้อเรื่องมากเกินไป เพราะมันมีระยะห่างที่ทำให้เรามองเห็นชีวิตตัวเองเหมือนมองเห็นชีวิตคนอื่น

ปกติเวลาเราให้คำแนะนำคนอื่นมันดูง่ายใช่ไหมครับแต่พอเป็นเรื่องตัวเองมันกลับยากไปหมด ทว่าใน sandtray หลายเรื่องที่เราคิดว่าเรา 'รู้ตัว' แล้ว เรา 'เห็น' แล้ว แต่พอมาวางเป็นสัญลักษณ์ มันกลับชัดเจนขึ้นกว่าเดิมหลายเท่าตัวเลยครับ

สุดท้ายนี้ คุณอยู่มีอะไรอยากแนะนำคนที่อาจจะเคยได้ยินแค่ชื่อ แต่ยังไม่รู้จักทั้ง Satir หรือ sandtray ใหมครับ?

ถ้ามีโอกาสและสนใจเรื่องจิตบำบัด ผมว่านี่เป็นเครื่องมือที่สะดวกและรวดเร็วมากครับ ถ้าลองเปิดใจดูจะพบว่าเป็นประโยชน์มหาศาล ยิ่งโดยเฉพาะกับนักบำบัดที่ต้องเจอเคสที่สื่อสารไม่เก่ง หรือพูดไม่ค่อยออก sandtray คือทางเข้าถึงโลกภายในที่ดีมาก โดยเฉพาะกับเด็กนะครับ เขาจะรู้สึกว่าเขาไม่ได้มาบำบัด แต่เหมือนมาเล่น แต่มันเป็นการเล่นที่ 'เนียน' และทรงพลังมาก ผมคิดว่าถ้าใช้กับเด็กจะเวิร์กมากครับ

ขอบคุณคุณอยู่มากๆ เลยครับที่มาแบ่งปันประสบการณ์ในวันนี้

ขอบคุณครับ

การเดินทางของชีวิตบางครั้งก็ซับซ้อนเกินกว่าจะอธิบายด้วยถ้อยคำ บทสัมภาษณ์ของคุณอยู่สะท้อนให้เห็นว่า Satir in the Sand Tray ไม่ใช่เพียงแค่การวางตุ๊กตาลงบนกองทราย แต่คือการจัดวางความสัมพันธ์ ความรู้สึก และความปรารถนาเล็กๆ ให้ปรากฏออกมาเป็นภาพ เพื่อให้เราได้ทำความเข้าใจตัวเองด้วยสายตาใหม่

เมื่อสมองซีกขวาได้ทำงานผ่านสัญลักษณ์และใจได้สัมผัสกับพลังงานบางอย่างจากเปลวเทียน ระยะห่างที่เกิดขึ้นบนถาดทรายกลับกลายเป็นพื้นที่ที่ใกล้ชิดกับความจริงในใจเรามากที่สุด

หวังว่าบทสัมภาษณ์นี้จะเป็นแรงบันดาลใจให้ผู้อ่านทุกท่าน ได้ลองเปิดใจสัมผัสกับการเยียวยาผ่านผืนทรายในโอกาสต่อไปครับ





สมาคมพัฒนาศักยภาพมนุษย์และจิตบำบัดแนวซาเทียร์

Body and Mind in Satir Therapy

เป้าหมาย

เสริมสร้างทักษะที่เป็นการ
ประยุกต์ใช้ **การบูรณาการ**
ร่างกาย และ สมอง (จิตใจ)
เข้ากับการให้คำปรึกษา
การทำจิตบำบัด
ตามแนวซาเทียร์โมเดล



วิทยากร



ศ.พญ.รัตนา
สายพานิชย์



ภญ.ศิริวรรณ
ทวีวัฒนปรีชา

10-12 กุมภาพันธ์ 2569

เวลา 09.00-17.00 น.

ณ โรงแรม เอส ดี อเวนิว

94 ถนนบรมราชชนนี แขวงบางป้าพร
เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร 10700
โทรศัพท์ 0 2813 3111

เหมาะสำหรับ

แพทย์ บุคลากรทางการแพทย์ นักสังคม ครู อาจารย์
และผู้ที่มีปฏิบัติงานเกี่ยวกับการทำจิตบำบัด หรือการให้
การปรึกษาทางด้านจิตใจ **ที่ทำงานในภาครัฐหรือภาคสังคม**
ที่เคยได้รับการอบรมพื้นฐานการทำจิตบำบัดแนวซาเทียร์โมเดล
มาแล้วเท่านั้น

ค่าลงทะเบียน

สมาชิก	ก่อน 15 ม.ค. 69	หลัง 15 ม.ค. 69
สมาชิก	7500 บาท	9000 บาท
ไม่ใช่สมาชิก	ก่อน 15 ม.ค. 69	หลัง 15 ม.ค. 69
ไม่ใช่สมาชิก	8000 บาท	9500 บาท

1. โอนเงินค่าลงทะเบียนเข้าบัญชี สมาคม
พัฒนาศักยภาพมนุษย์และจิตบำบัดแนว
ซาเทียร์ ประเภทบัญชีออมทรัพย์
ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาโรงพยาบาล
รามารับดี เลขที่บัญชี **026-466658-3**
(เก็บหลักฐานการโอนเงินไว้)



2. สแกน QR Code กรอกใบสมัคร

ลงทะเบียน

หมายเหตุ: ในกรณีที่ชำระเงินแล้วไม่สามารถเข้ารับการอบรมได้ ขอสงวนสิทธิ์ในการคืนเงิน แต่ท่านสามารถส่งผู้อื่นที่มีคุณสมบัติเข้าร่วมอบรมแทนได้

ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมที่ : คุณมาลี ศิวาทิตยกุล โทร 082-022-2477

Email : satir.assoc.thailand@gmail.com

The 3C's Path: Deepening Your Facilitation & Supervision Practice

A 3-Day Advanced Training
for Facilitators, Counsellors
& Helping Professionals

2-4 กุมภาพันธ์ 2569

9.00 - 21.00 น. (วันสุดท้าย 9.00-15.00 น.)
ศูนย์พิทักษ์ครอบครัว บ้านพุทธรักษา จ.นครปฐม

**Elevate your presence.
Expand your capacity.
Evolve your facilitation.**

In transformational group work,
who we are is as important as what we do.

This advanced facilitator development program,
hosted by the Thai Satir Association,
invites participants to deepen their inner alignment
and external impact as group leaders.

Grounded in the **Satir Model** and guided
by the **Five Essential Elements of Transformational Facilitation**
participants will engage in continuous applied learning through
trio practice, small group facilitation, demos, sculpting,
supervision feedback, and embodied self-connection.



**JENNIFER NAGEL,
MA, RCC-ACS**

Director of Trainer Development, Sip Trainer

มีสำเนาไทยตลอดการฝึกอบรม

**You will strengthen your Competence,
Confidence, and Congruence, while expanding:**

- Grounded presence in uncertainty and chaos
- Ability to track intrapsychic and interactive processes
- Skills in activating creativity, curiosity & compassion within groups
- Leadership that is heart-connected, clear, and systemic

*"Great facilitation
isn't about having the answers —
it's about holding the space
where people discover their own."*

**สำหรับ
ผู้สมัคร
คนไทย**

ค่าลงทะเบียน

	ไม่พัก / พักคู่	ค้างคืนพักเดี่ยว
ภายในวันที่ 10 มกราคม 2569	19,500 บาท	21,000 บาท
หลังจากวันที่ 10 มกราคม 2569	22,000 บาท	23,500 บาท

เป็นสมาชิกสมาคม รับส่วนลดเพิ่ม 500 บาท



ลงทะเบียน

From Patterns to Possibilities: Working with Family Dynamics Using the Satir Model

4-Day Advanced Clinical Training

5-8 กุมภาพันธ์ 2026

9.00 - 21.00 น. (วันสุดท้าย 9.00-15.00 น.)

ศูนย์ฝึกอบรมอมกิบาล บ้านพุทธรักษา จ.นครปฐม



สมาคมพัฒนาศักยภาพมนุษย์
และจิตบำบัดแบบ ซาเทียร์



When patterns become visible, possibilities emerge.

Family therapy is systemic by nature — each person shaped by their internal experience and their relational dance with others. In this advanced, experiential training, participants will learn how to use **family sculpting** as a powerful intervention to reveal unconscious patterns, unlock emotional truth, and support transformational change.

Through demonstrations, supervision-based practice, and guided integration, therapists and helping professionals will learn to:

- Track intrapsychic (Iceberg) + interactive dynamics simultaneously
- Map systemic patterns in families, couples, and groups
- Use sculpting to surface unmet yearnings and hidden alliances
- Facilitate shifts toward **congruence, connection, and new possibilities**
- Integrate sculpting respectfully within cultural and relational contexts
- Create experiential movement that supports lasting transformation



JENNIFER NAGEL,
MA, RCC-ACS

Director of Trainer Development, Sip Trainer

มีสำเนาแปลไทยตลอดการฝึกอบรม

Grounded in the **Satir Model** and infused with **heart-led systemic awareness**, this training supports professionals in deepening confidence and artistry in family work.

Open to clinicians and experienced practitioners with Satir Model familiarity.

Who Should Attend

- Family and couples therapists
- Counsellors, psychologists, psychiatrists
- Social workers and trauma-informed practitioners
- Coaches/facilitators working with “family-like systems” (teams, organizations)
- Practitioners seeking stronger systemic case conceptualization

สำหรับ
ผู้สมัคร
คนไทย

ค่าลงทะเบียน

	ไม่พัก / พักคู่	ค้างคืนพักเดี่ยว
ภายในวันที่ 10 มกราคม 2569	18,600 บาท	20,500 บาท
หลังวันที่ 10 มกราคม 2569	20,100 บาท	23,000 บาท

เป็นสมาชิกสมาคม รับส่วนลดเพิ่ม 500 บาท



ลงทะเบียน



มาเป็นส่วนหนึ่งร่วมกับพวกเรา สมัครสมาชิก

สมาคมพัฒนาศักยภาพมนุษย์และจิตบำบัดแนวชาเตอร์
เปิดรับสมัครสมาชิกสำหรับบุคลากรสุขภาพและบุคคลทั่วไปที่สนใจการให้คำปรึกษาและการพัฒนาตัวเองตามแนวชาเตอร์ โดยสมาชิกจะเป็นส่วนหนึ่งของชุมชนของผู้ที่สนใจ เรียนรู้ และเติบโตตามแนวชาเตอร์ในประเทศไทย

สมาชิกฯ จะได้รับสิทธิประโยชน์ ส่วนลดค่าธรรมเนียมการเข้าร่วมกิจกรรมอบรมของสมาคมฯ และสิทธิในการสมัครลงเลือกตั้งและลงคะแนนเลือกตั้งคณะกรรมการสมาคมฯ

สมัครได้ที่ <https://satirthailand.org/user/register>

ค่าสมัครสมาชิก 3000 บาท ตลอดชีพ
ท่านสามารถโอนเงินเข้าบัญชี 'สมาคมพัฒนาศักยภาพมนุษย์และจิตบำบัด
แนวชาเตอร์' ธนาคารไทยพาณิชย์ เลขที่บัญชี 026-466658-3

