

SATIR BULLETIN

THAILAND



ปีที่ 3 ฉบับที่ 1
เมษายน 2569

คณะกรรมการสมาคมพัฒนาศักยภาพมนุษย์และจิตบำบัด
แนวชาเทียร์ ปี 2567-2569

รศ. นพ.พีชัย อัญญาสกุล	นายกสมาคม
ผศ. พญ.วรลักษณ์ อธิราโมกษ์	กรรมการ
พ.ท.หญิง อิงอร อัศวเทพเมธา	กรรมการ
นายอรรถนพ มิ่งขวัญ	กรรมการ
นพ.ฐากร กาญจโนภาศ	กรรมการ
พญ.ธัญญา ลีลาศิริวงศ์	กรรมการ
ผศ.พิเศษ พญ.ปราณี เมื่อน้อย	กรรมการและเหรียญก
ผศ. ดร.มณฑล สรไกรกิติกุล	กรรมการและเลขานุการ
ร.ต.หญิง มาลี ศิวาทิตย์กุล	กรรมการและผู้ช่วย เลขานุการ

กองบรรณาธิการ Satir Bulletin

นพ.ฐากร กาญจโนภาศ
พญ.ธัญญา ลีลาศิริวงศ์
น.ส.พิมพ์วรรณ คำผลศิริ

พิสูจน์อักษร
น.ส.ศศิธร ไขวี่วัฒน์



Everyone can start Satir Model
because the human processes are
universal, across all cultures and
contexts.

TABLE OF CONTENTS

CHECK-IN

- 01 คำทักทายจากนายกสมาคมพัฒนาศักยภาพ
มนุษย์และจิตบำบัดแนวซาเทียร์

SPECIAL ARTICLES

- 02 Start to Know Satir :
ร้อยเรื่องราว...ก้าวสู่นาคต
- 20 Start to Practice Satir :
Case Conceptualization ภูเขาน้ำแข็งที่จับต้องได้
- 28 Start to Use Satir :
Many Faces' Journey

SATIR DIVERSITY

- 32 Start to Listen :
ฟังหมา ฟังแมว ฟังใจคน

ACTIVITIES

- 37 Upcoming Activities

คำทักทายจากนายกสมาคมฯ



สวัสดีท่านผู้อ่านทุกท่านครับ Satir Bulletin ฉบับแรกของปี 2569 นี้ มาใน theme จุดเริ่มต้นในการรู้จัก Satir model เนื้อหาต่างๆ ในฉบับนี้ จะเกี่ยวข้องกับการเริ่มต้นเดินทางของผู้คนที่ทำความเข้าใจกับ model นี้ว่าเป็นอย่างไร และส่งผลอย่างไรกับการใช้ชีวิตบ้าง ซึ่งเป็นประสบการณ์ของผู้คนที่ได้พบเจอและเรียนรู้ model นี้

การเดินทางในโลกภายในของคน คือ การกลับมาสร้างความตระหนักรู้ เข้าใจ ยอมรับ รวมถึงความสามารถในการชื่นชม รวมทั้งการเห็นสิ่งดีๆ หรือทรัพยากรที่อยู่ภายในตัวเรา เพื่อที่เราจะสามารถเป็นผู้เลือกตอบสนองต่อสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในโลกภายนอกอย่างรู้เท่าทันตัวเอง โดยมีเราเป็นผู้เลือกและรับผิดชอบต่อทางเลือกเหล่านั้น สำหรับการดำเนินงานกับผู้คนในปีที่ผ่านมาของผมถือเป็นประสบการณ์อันทรงคุณค่ายิ่ง ที่ได้เป็นประจักษ์พยานในการเดินทางยังโลกภายใน และการเติบโตของผู้คนแต่ละคน ผมเชื่อเป็นอย่างยิ่งว่า สังคมที่เป็นสุขเกิดจากผู้คนในสังคมที่เป็นสุข และมีความหวังเป็นอย่างยิ่งว่า Satir model จะเป็นอีกหนึ่งสิ่งที่ช่วยให้ผู้คนได้รู้จักตนเอง นำพาสิ่งดีๆ สู่อสังคมนอกต่อไป

ผมขอขอบคุณแพทย์หญิงัญญา สีสาคีรวงศ์, นายแพทย์ฐาตุร กาญจนโณภาค และคุณพิมพ์ลวรรณ คำผลศิริ ทีมบรรณาธิการวารสารเช่นเคยในทุกๆ ครั้ง ที่เสียสละเวลาในการจัดทำ Satir Bulletin รวมทั้งทุกท่านที่มีส่วนเกี่ยวข้องมา ณ ที่นี้ด้วย

รองศาสตราจารย์นายแพทย์พิชัย อัญญาสุกุล
นายกสมาคมพัฒนาศักยภาพมนุษย์และจิตบำบัดแนวซาเทียร์



START
TO KNOW
SATIR

ร้อยเรื่องราว...
ก้าวสู่นาคต

งานประชุม The 5th Satir Conference (Thailand)
25 กันยายน 2568

ถอดเทปและเรียบเรียง : รัญญา ลีลาศิริวงศ์



หลายคนที่เพิ่งมาทำความรู้จักซาเทียร์โมเดลมักมองว่า โมเดลนี้เหมาะสำหรับบุคลากรสุขภาพ โดยเฉพาะที่อยู่ในแวดวงสุขภาพจิตอย่างเดียวหรือไม่

ในงานประชุม The 5th Satir Conference (Thailand) ปีที่ผ่านมา เป็นการเฉลิมฉลองครบรอบ 10 ปี สมาคมพัฒนาศักยภาพมนุษย์และจิตบำบัดแนวซาเทียร์ หนึ่งในหัวข้อการพูดคุยในพิธีเปิดคือการได้กลับมาทำความเข้าใจที่มากขึ้น และจุดเริ่มต้นการรู้จักซาเทียร์โมเดลของนายกสมาคมฯ ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน เรื่องราวที่เรากำลังจะได้อ่านอาจทำให้เห็นว่า โมเดลนี้เป็นเครื่องมือที่ใช้ในการมองความเป็นมนุษย์ กระทั่งผู้ที่ทำงานในฐานะจิตแพทย์เองก็เรียนรู้ผ่านความเป็นมนุษย์ในตัวเอง เพื่อดูแลและช่วยให้ “เพื่อนมนุษย์” มีจิตใจที่เป็นสุขมากขึ้น ยอมรับ เรียนรู้ เติบโตได้มากขึ้นตามแนวคิดของซาเทียร์ที่กล่าวไว้ว่า “To become more fully human”



**EVERYONE CAN START
SATIR MODEL**



อ.ประเวช :

ขอให้แชร์ประสบการณ์ส่วนตัวเกี่ยวกับซาเทียร์โมเดล ซึ่งมีผลกระทบ มีความหมาย และมีการเติบโตของเราแต่ละคน หรือเป็น "ซาเทียร์โมเดลของฉัน" ขึ้นชอบอะไรในซาเทียร์โมเดล

อ.นงพงา :

ทุกสิ่งมีด้านบวกและลบอยู่ด้วยกัน เช่น เหล้าเป็นสิ่งไม่ดีใช้ไหมคะ ข้อดีคือกินแล้วเมาแน่นอน (หัวเราะ) เราเคยได้ยินกัน "จน-เครียด-กินเหล้า" คนไข้ของอาจารย์ "อกหัก-เศร้า-กินเหล้า" กินเหล้ามันไม่ได้เสียหายเสียทีเดียว มันก็ครึ้มๆ อาจะตกผลึกคิดได้เอง คนไข้บอก "อ้อ... รู้แล้ว! รักแท้คือแม่ข้า รองลงมาคือแม่โขง" (หัวเราะ) ...เขาคิดได้เอง เติบโตได้เอง เหล้าก็ช่วยได้... มีผู้ชายสองคนคุยกันว่า เหล้ากินไปแล้วมันคือการฆ่าตัวตายอย่างช้าๆ อีกคนหนึ่งตอบว่า "ไม่เป็นไร...เราไม่รีบ" (หัวเราะ)

อีกประเด็นคือ "ภาษา" บางทีภาษามันเป็นอุปสรรค คู่สมรสบางคู่มาด้วยกัน พูดกันคนละเรื่อง เพราะ perception ต่างกันมาก บางที mislead (ชักนำไปคนละทาง-ทีม บก.) ด้วยภาษาที่พูด

เรื่องซาเทียร์อาจารย์ค้นพบว่า มี 2 ประเด็นใหญ่ ที่หลายคนอาจไม่ค่อยเข้าใจมากนัก คือ เรื่อง growth และเรื่อง self

เป้าหมายของซาเทียร์เป็น growth model คือ ต้องเปลี่ยนแปลงและเติบโต...

การเติบโตและการพัฒนามี 2 คำถาม คือ เราอยากพัฒนาอะไร หรืออะไรที่เราอยากให้เติบโต และเราเติบโตไปเพื่ออะไร

ถ้าพัฒนาตามแนวซาเทียร์ คือ การพัฒนาแบบ "go with the flow" พัฒนาให้เราสามารถรู้สึกได้ว่ามีคุณค่ามากพอ เพราะคนที่ low self-esteem มักจะมีปัญหาสุขภาพจิตเยอะ รู้สึกตัวเองไร้ค่า ไม่มีความหมาย ไม่มีใครมองเห็น ทำดีเท่าไรไม่มีใครมองเห็น น้อยเนื้อต่ำใจ depressed ถ้า self-esteem ดีสุขภาพจิตก็ดี...เกือบจะเป็นข้อที่สำคัญที่สุด แล้วเราจะพัฒนาอย่างไรให้เข้าถึง self-esteem ที่เรามีอยู่แล้ว ถ้าเราอยากเพิ่มเติมก็ยอมได้ คนที่มาหาอาจารย์ส่วนใหญ่เป็นคนที่ "ดีพอ" ทั้งนั้นแหละ เพียงแต่อาจจะไม่ "ดีพร้อม" เพราะคนที่ "ไม่ดี" จะไม่เศร้าหรอก เช่น (...ละไว้ในฐานที่เข้าใจ) (หัวเราะ) มีแต่คนที่ดีๆ ทั้งนั้นแหละที่จะเศร้า ถ้างั้นคนเศร้าคือ "คนดี"



ข้อที่ 2 แล้วเราอยากให้เขาพัฒนาอะไร? ...เราอยากให้เขาพัฒนาเป็นตัวของตัวเอง สามารถตัดสินใจได้เอง และสามารถตัดสินใจเลือกสิ่งที่ดีกว่าให้ตัวเอง เลือกได้ดีขึ้น ตัดสินใจได้ดีขึ้น

ข้อที่ 3 อยากให้เขาสามารถรับผิดชอบได้ เป็นตัวเช็คว่าเขาสามารถรับผิดชอบตัวเองได้แค่ไหน ทุกข์สุขของเราให้อยู่ในมือของเราเอง เป็น Third Birth คือ ถ้าเราพัฒนาจิตใจในข้อนี้ได้ เราจะมี "อำนาจ" ในตัวเองอยู่ในมือเรา ไม่ใช่คนอื่นมาดำแล้วเราจะต้องทุกข์ ปากเขาเกี่ยวอะไรกับเรา ก็แค่ใช้เราเป็น content นิดหน่อย (ผู้ชมหัวเราะ) อย่างนี้เป็นต้น เราสามารถเลือกได้ว่าเราจะโมโหก็ได้ ไม่โมโหก็ได้ ไม่ใช่ว่าเขาดำเราทุกครั้ง เราต้องโมโหทุกครั้ง อย่างนี้เราก็ไม่มีอำนาจในชีวิตเราเอง

ข้อที่ 4 คือ เรา congruent เพิ่มขึ้น อยู่ในโลกนี้สบายๆ มากขึ้น อยู่กับคนอื่นสบายๆ มากขึ้น แล้วก็เห็นตัวเราดี เห็นคนอื่นดีระดับหนึ่ง ไม่ได้ดีพิเศษไปหมดหรอก...แต่ดีใช้ได้ "สอผ่าน" ไม่ค่อยขัดแย้ง ไม่ค่อยจะไปบวกับใครเขา คนอื่นบวกับตัวเองนี่เยอะมาก และไม่ไปขัดแย้งกับบริบทเช่นสังคมที่เราอยู่ ถ้าเราไปเห็นแต่ข้อไม่ดี อย่างนี้เราก็ไม่มีความสุข

แล้วเราเติบโตเพื่ออะไร? ... 2 ข้อ ง่ายๆ

ชีวิตเราเจอความทุกข์บ้างใช้ไหม? เราก็ต้องแก้ทุกข์เป็น เวลาเรามีความทุกข์ เราแก้ทุกข์ได้ ส่วนใหญ่หมายถึงทุกข์ใจนะ ถ้าทุกข์กายเราให้หมอเขาแก้ไป

ข้อที่ 2 เราพัฒนาเพื่อมีความสุขเป็น หายทุกข์ไม่พอ มันแค่ neutral (กลางๆ-ทึม บก.) เราก็อยากให้เป็นไปในทิศทางบวก ให้มีความสุขเป็น... "การมีความสุขเป็น" นี้สำคัญมากนะ โดยสรุปมีคีย์เวิร์ดว่าเราพัฒนาไปถึงไหนแล้ว คือ ถ้าเราสุขง่ายขึ้นเรื่อยๆ สุขมากขึ้นเรื่อยๆ อาจไม่ต้องถึง 100% หรือ ก็แสดงว่าเรามีการพัฒนา

...อาจารย์ก็เช็คตัวเองนะ ...อาจารย์โมโหสามมีตัวเองน้อยลงเรื่อยๆ (หัวเราะ) ถ้าอาจารย์มีความสุขมากขึ้น อาจารย์จะสามารถเห็นข้อบกพร่องในตัวเขา ก็จะมีความสุข ข้อดีของเขาคือ เขาหาเงินเก่งกว่าอาจารย์มาก (หัวเราะ) แคนนี่ก็ใช้ได้แล้ว อาจารย์ไม่ต้องหาตั้งค์

ส่วนประเด็นที่ 2 เรื่อง Self ...ที่ตัวเองสอนๆ มาพบว่า คนไม่ค่อยเข้าใจเรื่อง Self ที่ตัวเองเรียนมา หรือเรียนเรื่อง psychodynamic มากก็ไม่ค่อยเข้าใจหรอก ...เรื่อง Self มันอะไร? อย่างไร? เพราะแต่ละ school (สำนัก, โมเดล, เจ้าของทฤษฎี-ทึม บก.) สอนไม่ค่อยเหมือนกัน ตัวเองก็งงอยู่นานนะว่ามันคืออะไรกันแน่ แต่ตอนนี้น่าจะอธิบายได้ง่ายๆ ว่า Self มี 2 ความหมาย คือ external Self กับ internal Self หรือพูดง่ายๆ คือ outer Self กับ inner Self

outer แปลว่า ภายนอก; Self แปลว่า ตัวตน ...คือ "ตัวตนภายนอก" หรือ physical Self ก็ได้ เป็นกายวิภาคหรือเป็น identity ระบุว่าเราเป็นใคร เราคือใคร เทียบเหมือนบัตรประชาชนบอกชื่อ นามสกุล วันเดือนปีเกิด บอกเชื้อชาติ บางทีก็บอกศาสนา ระบุว่าเราเป็นใครในสังคม เทียบเหมือนเปลือกนอกของผลไม้ เช่น เปลือกทุเรียนทำให้เราสามารถบอกได้ว่านี่คือทุเรียน เปลือกเงาะมีขนๆ ก็บอกให้เราทราบว่า นี่คือเงาะ

เราจำเป็นต้องมี identity ทางสังคมเพื่อการสื่อสาร เกือบทุกสังคมต้องมี ไม่งั้นต้องเป็น "เธอๆ มานี้" ก็จะมี "เธอๆ" เยอะไปหมด

คุณ Satir เคยทำครอบครัวบำบัดครอบครัวหนึ่ง มีลูกแฝดแล้วพ่อไม่สามารถจำลูกได้ว่าคนไหนเป็นคนไหน เรียกลูกที่หนึ่งต้องเรียกทั้งสองคน แล้วค่อยถามว่าคนไหนชื่อเอ ก็เครียดมากเพราะพ่อไม่เคยจำได้เลย ...นี่คือการไม่มี identity เลย... ยศตำแหน่งเป็น identity หมด

ในซาเทียร์โมเดลล่าสุดในเรื่อง Iceberg จะเป็นเรื่อง inner Self คือ ภาพในใจที่เราที่อยู่เกี่ยวกับตัวเอง ไม่เกี่ยวกับข้างนอกแล้ว เป็น mental Self, sense of Self หรือเป็น inner being ก็ได้ มีหลายคำคือ "ความเป็นตัวเรา"

ถ้า outer Self บอกว่าเราเป็นใคร inner Self จะบอกเราเป็นคนอย่างไร ใช้ Iceberg นะ ...เรารู้สึกอย่างไรกับตัวเรา? คิดอย่างไรกับตัวเรา? คาดหวังกับตัวเราเองอย่างไร? แล้วมองว่า yearnings ของเราเป็นอย่างไร "ก็คือทุกชั้นของ Iceberg เกี่ยวกับตัวเราเอง" ทุกส่วนของจิตใจที่มีต่อตัวเราว่า เราเป็นคนดีพอไหม รู้สึกว่าเราเป็นคนดีพอไหมเป็นคนเชื่อหรือเปล่า...อันนี้เป็นมุมมอง เรามีความต้องการอะไรที่เป็นของเราเอง เช่น ต้องการมีชีวิตที่เรียบง่าย หรือต้องการเป็นคนดังมีแสงในตัวไปที่ไหนก็มีคนมาถ่ายรูปเยอะ เหล่านี้เป็นความต้องการ

สรุปคือ ทุกชั้นของ Iceberg ที่มีต่อตัวเองและชั้น Yearnings ถ้าเราสามารถให้ yearnings กับตัวเองได้แล้วเรารู้สึกตรงนี้มากพอ เรารู้สึกถึง strength เราก็จะแข็งแรง บางทีเรียกว่า Inner Strength ...เราจะอธิบายคำว่า inner Self ไว้ประมาณนี้นะคะ Self ใน Iceberg ก็คือ inner Self

ถ้าจำกันได้ที่ John (John Banmen-ทิม บก.) มาพูดปีที่แล้ว มันจะมี Iceberg เรียงกัน 5 ลูก...

Iceberg แรก เป็นคนที่ใช้ชีวิตในอดีตและปัจจุบันปนกัน

Iceberg ที่ 2 เป็นคนที่ใช้ชีวิตธรรมดาอยู่ในปัจจุบัน แต่ subconscious (กึ่งใต้จิตสำนึก-ทิม บก.) มักอยู่ในอดีต

Iceberg ที่ 3 เป็นช่วงที่ใช้ชีวิตอยู่ในปัจจุบัน

Iceberg ที่ 4 คือช่วงที่มีความคิดสร้างสรรค์

Iceberg ที่ 5 หมายถึง ตอนที่หลุดพ้น หรือซาโตริ หรือ enlightenment เข้าถึงธรรม ...แล้วแต่ภาษาที่จะพูด



ก็เอา 2 เรื่องนี้ มาฝากเป็นสาระนิดหน่อยนะคะ (เสียงปรบมือจากผู้เข้าร่วม)

อ.ประเวษ :

ขอบคุณครับ ผมรับรู้ได้ว่า อ.นงพงา นำ concept หลักๆ มาแบ่งปัน ซึ่งก็เป็น key concept ดังที่กล่าวไปแล้ว

...ท่านถัดไป ขอเชิญ อ.สมรัก แชร่เรื่องราวในการเดินทางแบบซาเทียร์ และขอบออะไรในซาเทียร์

อ.สมรัก :

ของตัวเองอาจจะคล้ายๆ กับประสบการณ์ของใครหลายคนก็จู่ๆ ก็ตกหลุมรักโดยไม่มีเหตุผล จนมาถึงวันนี้ก็ค่อยๆ มองย้อนกลับไปเรียบเรียงได้ว่า

อันดับแรกตอนได้เข้าไปอยู่ในเวิร์กช็อปที่ธรรมศาสตร์ สิ่งใหม่ที่ได้ยินแล้วประทับใจ ทำให้อยากเรียนคือ คำว่า "growth model"

เราอยู่ในประเทศไทย ตัวเองเชื่อว่าเราคุ้นเคยมากกับคำว่า hierarchy (ลำดับชั้น-ทีม บก.) มันมีชนชั้นเปลี่ยนแปลงได้ยาก ต้องต่อต้านมาก...กว่าจะมีอะไรเปลี่ยนแปลง และในครอบครัวก็มีแบบนั้น พอได้มาอ่านคำว่า growth model มันเป็นเรื่องใหม่แล้วก็ตื่นเต้น รู้สึกอยากเอาตัวเองเข้าไปอยู่ในนั้น เรากำลังมีลูก สร้างครอบครัวอยู่ ถ้าเราสามารถนำ growth model เข้ามาสู่ครอบครัว เราก็คงจะมีหลายอย่างที่มีความสุขมากขึ้น ...นั่นเป็นครั้งแรก

ต่อมาช่วงไปเรียนที่ฮ่องกง นั่งคิดอยู่ว่า ทำไมเราเรียนไม่ค่อยรู้เรื่องนะ ก็ค่อยๆ ชัดเจนขึ้นว่า เวลาฟังไม่รู้เขาบรรยายอะไร...แต่มันใช่ จู่ๆ ก็ค่อยๆ ร้องไห้ แล้วพอมีใครสักคนมาเป็นสตาร์ออกมานำเสนอ มีใครสักคนหนึ่งเป็นโรคมะเร็ง ก็ร้องไห้ แล้วฟังอย่างอื่นไม่รู้เรื่องแล้วละ เลยต้องไปหลายรอบ (หัวเราะ) ตอนนั้นตัวเองคิดเองว่า ตัวเองคงมีความสามารถในภาษาอังกฤษน้อยก็เลยต้องไปบ่อย เก็บทีละเล็กทีละน้อย แล้วกลับมาอยู่เมืองไทย

แต่พอนั่งคิดดูดีๆ พบว่า ช่วงเวลานั้นเราคงอยู่ในสภาวะอะไรบางอย่าง เพราะช่วงนั้นคุณแม่เพิ่งเสียชีวิตจากมะเร็ง ตัวเองใช้เวลา 6 เดือน ที่ต้องทิ้งลูกเพื่อมาดูแลคุณแม่ในช่วงวาระสุดท้าย มันคง grief (ความเศร้าโศก-ทีม บก.) มันยังไม่เรียบร้อย แล้วต้องย้ายจากต่างจังหวัดมาเป็นคนกรุงเทพฯ ทุกอย่างมันเปลี่ยนแปลงหลายสิ่งหลายอย่าง กลายเป็นอยู่ในนี้ (มือชี้ที่ตัวเอง)

เพราะฉะนั้นทุกอย่างมันยังอยู่ใน process ทุกครั้งทีไปฟัง (ที่ฮ่องกง) คงถูกกะเทาะนิดๆ หน่อยๆ แต่ว่ามันยังไม่เคยถูกกระบวนการการเยียวยา เราชู้สึกว่าตรงนี้น่าจะใช้ที่ที่นำเราไปสู่อะไรบางอย่าง...เป็นความหวังแบบนั้น

พอเราผ่านกระบวนการการเยียวยาเสร็จ มันก็ค่อยๆ ชัดเจนขึ้น ...จนกระทั่งถามว่า อะไรคือสิ่งที่ทำให้ดึงดูดและมีพลังมากขึ้น คำตอบคือ เมื่อเราผ่าน process แล้ว ซึ่งคิดว่าเป็นเรื่องที่สำคัญมาก

แล้ว Kathlyne หรือ John เขาก็ยืนยันกับเราว่า ใน 5 Essential Elements ที่สำคัญมาก คือ Use of Self ที่ congruent ของเรา

ไม่ได้หมายความว่าเราได้เรียนจบจิตเวชศาสตร์ได้เป็นจิตแพทย์แล้วจะกลายเป็นคนที่ไม่มีปัญหา และคนที่เป็นคนใช้เราเหล่านั้นเป็นคนที่ไม่มีปัญหา เราก็เลยจะรักษาเขา ...มันไม่ใช่... เราต้องถูกเปลี่ยนแปลง

เมื่อเราถูกเปลี่ยนแปลงแล้ว...เกิดกระบวนการที่เราสามารถเข้าไปภายในเรา ภาพแผนที่ภายในเราชัดเจนขึ้น ...ไม่ใช่แผนที่ที่เป็น Iceberg แบบนั้น... (บนจอสไลด์ในห้องประชุม) แต่มันเป็นแผนที่อยู่ในนี้ (ชี้ที่ตัวเอง) ที่เราเคยเดินเลี้ยวซ้ายเลี้ยวขวาในนี้ เราชู่วามันคืออะไร

ฉะนั้นถ้าเราจะช่วยคนอื่นก็สามารถช่วยได้ เพราะเรารู้ว่ามันมีอะไรอยู่ในนั้น และเราสามารถอยู่ในนั้นกับเขาได้ด้วย เห็นอะไรที่เคยเป็น เพราะเราก็เคยเดินแบบนี้ ส่วนหนึ่งคือ เป็นเครื่องมือที่เราเคยถูกพาเดินอยู่ในนั้นจนเราเห็นว่ามันคืออะไร

พอกลับมาเรียนเป็นเรื่องเป็นราว ในเทรนนิ่งจะมี Belief System ของ therapist ข้อหนึ่งที่ใช้คำว่า "มนุษย์เราเป็น manifestation" คือ การสำแดงที่มีเอกลักษณ์ของพลังชีวิตสากลอันยิ่งใหญ่ และเราเชื่อมโยงกันด้วยพลังนั้น

ในฐานะที่ตัวเองเป็นคริสเตียน มันไม่ยากเลยที่เราจะเชื่อเช่นนั้น เพราะพระเจ้าทรงสร้างมนุษย์ทุกคนในโลกนี้ และพระเจ้าสร้างโดยมีพระฉายาของพระองค์ในทุกคน เราจึงเชื่อมโยงกันด้วยสิ่งนี้ที่มีอยู่ในทุกๆ คน



ดังนั้นในหลักการเชื่อนี้จึงทำตัวเองเข้าใจ และหลักการบอกว่า พลังชีวิตนั้นยิ่งใหญ่มาก เป็นพลังชีวิตที่อยู่ใกล้เรา เป็นพลังชีวิตที่อยู่ในเรา เมื่อเราได้สัมผัสพลังนี้ เราจะเกิดความสันติสุข เกิดความสงบ เกิดความรักในการแบ่งปันที่อยากจะให้ และเวลาเรียนพลังชีวิตนี้ก็บอกว่า มีทิศทางไปทางบวกเสมอ คุณสมบัติหรือศักยภาพของพลังชีวิตนี้คือการเยียวยา สนับสนุนให้เราเติบโต และพัฒนาขึ้น

ในคู่มือการอบรมซาเทียร์ บท Transformation เขาจะพูดถึงพลังชีวิตก่อน 4-5 ข้อ จากนั้นอธิบายเรื่องที่เกิดขึ้นในชีวิตของเราที่ได้รับ impacts ต่างๆ ทำให้เกิดความเจ็บปวด ปัญหา เกิดสิ่งที่ขัดขวางจากสิ่งที่ทำให้เรามีความสุขทำให้เกิดเป็นอาการ หลังจากนั้นเราต้องสำรวจให้เห็น...จนกระทั่งทำให้เกิด Chaos ก็คือ ต้องลงลึกไปถึง Yearnings เพื่อให้พลังชีวิตสามารถเข้าไปในชีวิตเขาได้

เมื่อพลังชีวิตที่ยิ่งใหญ่กว่าได้มาเจอกับพลังความเจ็บปวดในขณะนั้น ถ้าเราอยู่ที่นั่น "Stay it, stay there." John จะพูดเช่นนั้น

นั่นคือการทำงานของพลังชีวิตทำให้เกิดการเยียวยา ความเจ็บปวดหายไป ความรักเข้ามา การอภัยเกิด

ขึ้น การคิดดีเกิดขึ้น การเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น...เติบโต... นั่นคือสิ่งที่ทำให้ตัวเองเห็นชัดเจนถึงการทำงานของพลังชีวิตใน Satir Model และคือการทำงานของพระพยานที่เราสามารถเชื่อได้ในชีวิตของเรา

ใน Belief System ซาเทียร์สอนว่า hope เป็นส่วนสำคัญยิ่งในการเปลี่ยนแปลง

พระคัมภีร์บอกว่ามี 3 สิ่งที่สำคัญมาก คือ ความเชื่อ ความรัก และความหวัง เพราะฉะนั้นการกำบังบดแบบซาเทียร์ "เราต้องมี beliefs" ...เชื่อว่ามนุษย์ทุกคนเป็นคนดี มนุษย์ทุกคนมีศักยภาพ มี resources ที่ทำให้เขาผ่านทุกอย่างมาจนกระทั่งถึงทุกวันนี้ได้ เขาทำดีที่สุด ณ ช่วงเวลาหนึ่ง เรายอมรับมัน

ดังนั้นตอนที่เราหา resources และหาความเป็นไปได้ใหม่ เรามีความเชื่อแบบนั้น เสร็จแล้วทำอย่างไรที่เราจะทำให้เขามีความหวัง...มันอยู่ที่เรา เรามีความเชื่อเช่นนั้น เราทำให้ความเชื่อ นั้นปรากฏขึ้น เขามีความหวังก็นำไปสู่การเยียวยา

พลังของความรัก คือ พลังยิ่งใหญ่ในการทำให้เกิดการเยียวยา สิ่งนี้มันอยู่ในชีวิตของเราเสมอ เพราะฉะนั้นทำไมตัวเองถึงหลงรักซาเทียร์ หลงรักในการได้รู้จักกับเจ้าของพลังชีวิตนี้ และดำเนินอยู่กับเราใน session ทุก session ...เวลาที่ตัวเองทำบำบัดก็เป็นเวลาที่เรากำลังได้อยู่ใกล้ชิดกับพลังชีวิตนี้ ได้นำสิ่งดีงาม ได้นำสิ่งดีไปสู่การเยียวยา มีความหวังที่จะเห็นเขาเติบโตและเปลี่ยนแปลง

นี่คือสิ่งที่ทำให้ตัวเองเติบโตขึ้นด้วย ในระหว่างที่เราแบ่งปัน เราก็มีความเข้าใจมากขึ้นด้วยในเรื่องพลังนี้และการเยียวยานี้มากขึ้น สัมผัสความรักมากขึ้น สันติสุขมากขึ้น และระหว่างทางตัวเองมีโอกาสดูเขียนหนังสือ "เข้มแข็งเปลี่ยน" (หัวเราะ เป็นอายุเล็กน้อย อ.วรลักษณ์ ช่วยโชว์หนังสือให้ผู้เข้าร่วมเห็น) มันทำให้เห็นเส้นทางของการเดินทางที่ผ่านมา

มีบทหนึ่งใช้ชื่อว่า "ฝนทิ้งให้เป็นเข้ม" เหมือนกับผู้หญิงตัวเล็กๆ คนหนึ่งที่อยากบำบัด ช่วยเหลือเข้าสู่เทรนนิ่ง เราพยายามชวนขวายมากที่จะไปหาทางได้เรียนจิตบำบัดกับอาจารย์คนโน้นคนนี้ แต่ในที่สุด...เมื่อได้เข้ามาสู่กระบวนการนี้ก็เหมือนกระบวนการอันนั้น "ฝนทิ้งให้เป็นเข้ม" เอาไว้บ่งเปลี่ยนให้กับคนไข้ที่มีอาการเจ็บปวด และเข้มนั้นคือความรัก ...อันนั้นอยู่ในกระบวนการเทรนนิ่งการบำบัดของซาเทียร์ แต่ภารกิจตอนนี้ยังไม่หมด เพราะถ้าปล่อยเข้มนั้นทิ้งไว้ เข้มจะขึ้นสนิมหรือทุแล้วติดเชื้อ ดังนั้นภารกิจของเราคือยังคงต้องดูแลเข้มนั้นให้สะอาด ปลอดภัย เพื่อที่จะบ่งเปลี่ยนให้กับคนอื่นได้ต่อไป เพราะมันเป็นชีวิต

อีกเส้นทางหนึ่งที่ทำให้หลงรักหรืออยู่กับซาเทียร์คือ "ทางเดินแห่งรัก" ที่พูดถึงสามีที่เป็นผู้ริเริ่มต้นของการที่เราได้เดินทางมาในเส้นทางนี้ด้วยกัน และความสัมพันธ์ของเราเติบโตผ่านมาทางเส้นทางแห่งรัก ความรักที่อดทนนาน รักที่จะทำสิ่งที่ดีงาม...เลยทำให้มาถึงวันนี้

ก็แบ่งปันสอนซาเทียร์ให้กับกลุ่มคนที่ไม่มีเงิน เพราะว่าถ้าเขามาอบรม 5 วัน ต้องนอนด้วย กินข้าวด้วยนะ แค่ 2000-3000 บาท เขาก็แทบไม่มีเงินจ่ายแล้ว ...อันนั้นคือภารกิจของตัวเองที่ อ.สมรัก ยืนยันว่า มันไม่ใช่ลัทธิ ให้หมอบไปเรียนมาแล้วมาสอนพวกผม (ยิ้ม) ...เลยเป็นพันธกิจที่ได้ทำอยู่จนถึงทุกวันนี้

ตัวเองขอบคุณที่มีการนำพาให้มารู้จักซาเทียร์ เหมือนเป็นต้นไม้ใหญ่ฝั่งรากลึก ลำต้นแข็งแรง มีร่มเงา แต่มันไม่ใช่แค่นั้นไงคะ ต้นไม้ใหญ่แบบนั้นมันสามารถเอาสิ่งอื่นมาต่อตาได้ไหม มีผลแบบใหม่มาได้ไหม เหมือนมี...แอปเปิ้ลลูกเล็กๆ แล้วใส่ตาก็เป็นผลใหม่ๆ

มีคนถามว่า ทำไมพูดถึงเรื่อง Imago therapy, Mindsight พูดถึงอะไรอื่นๆ ซาเทียร์เป็นทฤษฎีที่ลึกและกว้าง ครอบคลุมความเป็นมนุษย์ และทฤษฎีอื่นๆ มาขยายความให้เราเห็นให้ชัดเจนในพื้นที่อื่นที่เรานำไปใช้ได้

ตอนแรก...เราชอบพูดว่า ตอนนี้อะไรก็แล้ว แต่มันก็เป็นแค่ตัวเลข (ผู้เข้าร่วมหัวเราะ) ใจกับพลังยังรู้สึกอยากเรียน เหมือนตอนที่เจอ Maria Gomori ครั้งแรกเลยคะ

อ.ประเวษ :

ครับ ...ผมรับรู้ได้ว่า ซาเทียร์คือ ส่วนหนึ่งของตัว อ.สมรัก และมันเป็นตัวขับเคลื่อนที่เชื่อมโยงทุกๆ อย่างในชีวิต ทั้งความศรัทธา จุดมุ่งหมาย การตระหนักในพันธกิจหรือภารกิจของชีวิต รวมถึงการเชื่อมโยงของพลังเหล่านั้น

ซึ่งต้องขอบคุณ อ.สมรัก มาก ระหว่างฟังผมก็ process ตามไปด้วย มันเป็นการเดินทางของผู้หญิงตัวเล็กๆ คนหนึ่ง (ยิ้ม) ซึ่งในวันนี้มีภาระที่ยิ่งใหญ่ (หัวเราะ) ...ขอบคุณครับ... (เสียงปรบมือจากผู้เข้าร่วม)

ท่านที่ 3 ...ขอเชิญ อ.วรลักษณ์ ครับ



อ.วรลักษณ์ :

วันแรกที่เข้าไปเจอ John เพราะ อ.นงพงา เข้ามาถามว่า “หนูชอบทำจิตบำบัดใช่ไหม?” ก็ตอบว่า “ใช่ค่ะ” “ไปเรียนอันนี้ (Satir Model)” ...ทำหน้าที่ได้อย่างเดียวคือเคลียร์คนไข้ออกให้หมดแล้วก็ไป ยังไม่รู้เลยว่าคืออะไร ...ไม่อ่าน ไม่รู้ ไม่อะไรทั้งสิ้น... วันแรก John แจกกระดาษที่เรียกว่า “Satir’s Beliefs” แล้วให้อ่านข้อนี้ๆ แล้ว discuss กัน ...เท่านั้นแหละคะ รู้สึกหล่นตุ้บลงมา 50 เมตร ...ตุ้บลงมาเลย

อันแรกที่ชอบที่สุดคือ โมเดลนี้เขาบอกว่าเราไม่ได้มองหาแค่พยาธิสภาพของจิตใจ เราไม่ได้มองเห็นแค่ psychopathology ของคน แต่เรามองเห็นสิ่งที่ดีงามตรงนั้น ...เอ๊ย... มาใหม่ มาแปลก... เราเรียนมาเขาสอนว่าหาข้อผิดพลาด หาข้อแก้ไข มุ่งสู่การแก้ไข “ปัญหาไม่ใช่ปัญหา แต่วิธีการแก้ปัญหาคือปัญหา” ...เอาละสิ ในนี้ (ชี้ที่ศีรษะของตัวเอง) มันตึ๊ด... ตึ๊ด... ตึ๊ด... คุณ่าสนใจแะะ เพราะทุกที่ที่เราพยายามแก้ปัญหาก็อย่างไรก็แก้ยาก...ยาก แต่ถ้าเราลองมาดูสิว่าเขาจัดการปัญหาอย่างไร เออ...น่าสนใจแะะ



อันนั้นเป็น 2 ข้อ ที่เป็นจุดเริ่มต้น แล้วบังเอิญได้ใช้กับคนใช้ในตอนอบรมเบื้องต้น จากที่เราถอนหายใจกับเคลสนี้ “เอ้อ...หนูเอ๊ย...ตายแล้วเกิดใหม่เถอะลูก” (ผู้เข้าร่วมหัวเราะ) ก็คิดว่า มันต้องมีอะไรดีในชีวิตหนูแน่ ...เอ้า...เมื่อวานเรียนมา สุดหายใจเข้าลึกๆ เชื่อในเขา เห็นข้อดีในเขา “รอดมาได้ยังไงลูก? รอดมาได้ยังไง?” เชื่อในเขาตรงนั้น เราเป็นเด็ก (นักเรียน) ดินะ เวลาบอกให้เชื่อก็เชื่อนะ...บางอย่าง...ไม่ใช่ทุกอย่าง เพราะเรื่องพลังชีวิตเราเรียนตั้งหลายปี มันคืออะไรฉันไม่เข้าใจ ฉันงงมาก ฉันไม่รู้จริงๆ แต่ตรงไหนบางอย่างที่อยากเชื่อก็เชื่อ

ลองดูแล้วได้คำตอบว่า “คือความเป็นคน” เขาแค่เป็นคนคนหนึ่งที่ผ่านมาเยอะมาก และเขาบังเอิญเห็นแต่ด้านที่เอาไว้สำหรับป้องกันตัวเอง แต่พอเราสงสัยและช่วยกันหาว่ามีอะไรดีบ้าง เขาก็ได้เห็นด้านดีในชีวิตของเขา มันคือคำตอบในตัวเขาเองค่ะ ...โอ้โหทำไมมันง่ายอย่างนี้หว่า ฉันไม่ต้องตั้งสมมติฐาน 1.. 2.. 3... แล้วพิสูจน์ มันมี fixation ตรงไหน หรือมันต้องแก้ตรงไหน เกิดอะไรขึ้น ...เหนื่อย...

จำได้ตอนที่ เป็น resident คุณใช้มายังไม่เยอะ ดูไป 10 กว่า sessions ก็เดินไปหา อ.สมพร แล้วถามอาจารย์ว่า “อาจารย์ขา... ไม่ไปไหนเลย หนูทำอะไรดี?” อ.สมพร ใช้หลอดกาแฟหยดน้ำเล็กๆ ลงบนกระดาษกระเบื้องเพชรที่ตั้งไว้ แล้วถามกลับมาว่า “หม่อมามันจะออกดอกเมื่อไร?” ...อาจารย์หยดน้ำต่อพูดต่อว่า

“ตราบใดที่หม่อมไม่ได้หยดยาพิษลงไป...ก็ทำไปเถอะ”

...หืม... เป็นคำตอบแค่นี้หรืออาจารย์ แล้วหนูจะไปไหนต่อคะ? (ผู้เข้าร่วมหัวเราะ) หนูพิสูจน์มา 18 สมมติฐานแล้วคะว่า คนใช้น้ำจะมีตรงนี้...แต่มันไปไม่ได้

พอมาเจอโมเดลนี้ก็...เฮ้ย...มันไม่ใช่เรานี่ มันไม่ใช่เรา แต่เราไปทำงานกับเขา เขามีพลังของเขา เขามีความสามารถของเขา เขาอยู่รอดก่อนที่เขาจะมาเจอเรา เขาอยากจะเป็นสุขให้ง่ายกว่านี้อีกหน่อยแค่นั้นเอง ...สบายมาก... จากนั้นก็ไม่เคยต้องขึ้นจากหลุม แต่ดิฉันสามารถหายตัวไปได้ทุกที่ที่ฉันอยากไปด้วยพลังการเรียนรู้จากโมเดลนี้ค่ะ

อ.ประเวช :

ผมฟังแล้วรับรู้ได้ถึงความเป็นตัวอาจารย์ในตอนก่อนมาเจอซาเทียร์ ...สไตล์การเรียนรู้และ simulate มัน

หัวใจสำคัญที่สุดคือ การทิ้งความคุ้นเคยความเป็นหม่อมที่มองหาปัญหา ทำให้งานดูง่ายและเฟลิดเฟลิน และรับรู้ว่าการเชื่อมโยงพลังชีวิตที่บอกว่า “ฉันไม่รู้จัก” นะครับ ...ผมว่า presence ของอาจารย์เปลี่ยนไป

อ.วรลักษณ์ :

ก็เปลี่ยนไปในครั้งแรกนั้นแหละ... John บอกว่า ขอสตาร์ จะทำให้ดูว่า interview อย่างไร ฉันอยากรู้...ฉันก็ขึ้นไปเป็นสตาร์เลย ยกเรื่องที่ทะเลาะกับลูก ลูกไม่เข้าใจ น้อยใจ (สตาร์ = คนที่เขาเชิญขึ้นไปให้เราได้ทำงานผ่านการพูดคุย-ทีม บก.)

John ถามอยู่คำเดียวว่า “ลึกลับๆ you รู้สึกอย่างไร?”

โอ้โห...มันเป็นภาพเราเห็นตัวเองเวลาทำงานกับคนใช้ที่เราบอกเลยว่า “คุณเคยสัมผัสถึงความรัก ความหวังใย ความปรารถนาดี ความ... ฯลฯ” ล้านแปดที่ท่องได้ตามตำรา แต่โมเมนต์นั้นเป็นภาพของจริงเลย มันเป็นภาพของ “เขื่อนแตก” พรูมาเลย น้ำนี้ไม่ได้มาทำลายล้างนะคะ มันสร้างความงดงามและความสดชื่นจริงๆ จำได้ว่า John ใช้เวลาตอนนั้น 2-3 นาที และเขาดังคำถามแค่ตรงนั้น ...พอลงมา อ.สุวรรณี ถามว่า “อาจารย์ไม่ใช่ไหม” ตอบ “ไม่ใช่” ...รู้แต่ว่าของจริงเลย มันรู้ว่า...อ้าว...กลับไปฉันจะตีกับลูกอย่างมีลีลามากขึ้น ฉันรู้แล้วว่าฉันจะจัดการเธออย่างไรคะ (หัวเราะ)



อ.ประเวช :

ผมอยู่ที่นั่นด้วยครับ (หัวเราะ)
แล้วผมคิดว่า มันเป็นการค้นพบครั้งสำคัญที่ทำให้
อาจารย์รักษาเกียรติ

...ขอเชิญท่านถัดไป... อ.พิชัย ได้เลยครับ

อ.พิชัย :

จริงๆ ตอบยากมากเลยครับ ระหว่างฟังอาจารย์ มัน
มีภาพหลายภาพมากเลยครับที่เกิดขึ้นมา

ถ้าถามตัวเอง ณ ปัจจุบันนี้ว่า ซาเทียร์คืออะไร?
ก็...เป็นวิชาหนึ่งที่เราใช้อยู่กับโลกใบนี้ ตัวเองรู้สึก
ว่าในชีวิตของการเป็นหมอ ตัวเองเรียนทั้งเรียน
กว้างเยอะมาก กว่าที่จะเป็นหมอเรียนมา 6 ปี เรียน
มาทุกศาสตร์ก่อนจะมาเป็นจิตเวช ...พักหลังก็ไม่ได้
ใช้เลย... หรือแม้แต่ตอนที่เรียนจิตเวชก็เรียนเยอะ
มากครับ เรียน 3 ปี เพื่อมาเป็นผู้เชี่ยวชาญทาง
จิตเวช แต่จริงๆ เวลาตรวจใช้อยู่นิดเดียว (ทำมือ
นิดเดียว)

ผมให้เหตุผลกับตัวเองว่า ที่เรียนมามัน integrate
อยู่ในตัวเองแหละ อยู่ในไขสันหลัง อยู่ใน bone
marrow ถ้าเป็นภาษา อ.วรลักษณ์ (ยิ้ม) ...ตัวเอง
จึงรู้สึกว่า ตัวเองเรียนทั้งเรียนกว้างมากๆ ครับ

แต่ซาเทียร์เป็นวิชาหนึ่งที่รู้สึกว่า อยู่กับตัว...ใช้เพื่อ
ช่วยผู้คนที่เกือบจะตลอดเวลา แล้ว practice ของตัว
เองเนี่ยเปลี่ยนไปมากนะครับ

จำได้ว่าถ้าคนไข้เข้ามา เราเป็นหมอก็ดี เราจะ
ต้องหาโรคแบบที่ อ.วรลักษณ์ บอก เราก็จะถาม
เขา ...นอนหลับไหม? กินข้าวได้ไหม? ถ้ามส่วน
ใหญ่เป็นอาการ ...อารมณ์ดีหรือยัง? นอนหลับดี
หรือยัง? แต่พอเรียนซาเทียร์แล้วคำถามมันเปลี่ยน
ครับ กลายเป็น...คนไข้มีความสุขดีไหม? ช่วงที่ไม่
เจอกัน...ชีวิตคุณเป็นอย่างไรบ้าง? เหมือนเรามอง
เห็นความเป็นคนมากกว่าความเป็นโรคที่เราถูก
สอนมาตอนเป็นหมอ

ผมเห็นสิ่งที่แสดงออกในตัวของผมต่างออกไป ซึ่ง
เชื่อว่า มันสะท้อนความเชื่อในตัวผมที่ค่อยๆ ต่าง

แต่ตัวเองต่างจากอาจารย์ตรงตอนเรียนเรื่อง
ความเชื่อครั้งแรก...เรียนไม่รู้เรื่อง ไม่ชอบด้วย ไม่
ชอบเลย "เขาพูดอะไรเนี่ย?" "อะไรอะ?"

มีประโยคหนึ่ง... "ปัญหาไม่ใช่ปัญหา" ...ไม่ใช่เรา
ไม่อยากเรียนนะ แต่ไม่อิน ตัวเองรู้สึกค่อยๆ อิน
มาเรื่อยๆ หลังจากที่มาสอน แล้วก็ลงมือทำไป
เรื่อยๆ เรื่อยๆ... พบว่ามันค่อยๆ ช่วยให้เราเกิด
การเปลี่ยนแปลง ให้เราเป็นสุขได้ง่ายขึ้น...อันนี้
ชัดเจนครับ

มีวิธีคิดช่วยให้เราเป็นสุขได้ง่ายขึ้น เช่น บอกว่า
"มนุษย์เลือกทำสิ่งที่ดีที่สุด ณ โหมดนั้นๆ ...เรา
ไม่ได้เลือกทางที่ดีกว่า เพียงเพราะเราไม่รู้" ถ้าฟัง
เสร็จแล้วเราจะรู้สึกใจดีกับตัวเองมากขึ้น เพราะที่
ผ่านมาแต่ละครั้งเรามักรู้สึก ว่า เอ๊ะ?... ทำไมเราไม่
ทำแบบนั้น ทำไมเราไม่ทำแบบนี้ เหมือนความเชื่อ
เหล่านี้ค่อยๆ integrate เข้ามาผ่านการสอน
และช่วยผู้คนที่ตัวเอง เพราะฉะนั้นสิ่งที่ทำให้
ตัวเองค่อยๆ เปลี่ยน คือ การอยู่และเรียนรู้กับมัน
รู้วิธีคิด รู้วิธีหยุด

อีกสิ่งที่ผมชอบในซาเทียร์ คือ มันไม่ได้แค่คิด แต่
มันอยู่กับตัวเราทั้งตัว มันไม่ได้แค่บอกตัวคุณเอง
ว่าคุณทำดีที่สุดแล้ว แต่คุณจะสัมผัสสิ่งเหล่านี้
ด้วยใจได้อย่างไร

พวกเราก็เคยเป็นไข้ไหมครับ? เคยมีคนมาบอกว่า
"เราดี" หรือเราก็เคยบอกตัวเองว่า "เราก็ดี
เหมือนกัน" แต่เราไม่ได้สัมผัสมันด้วยใจ แล้วตัว
ผมเองก็เก่งมากในการให้ความคิด คือ เป็นสายที่
เวลามีใครพูดอะไรดีๆ ก็จะไม่ชอบจำ

สมัยเรียน...อย่างเรียนกับ อ.นงพงา เวลาอาจารย์
มีวลีอะไรเด็ดๆ ก็ ...หุ่ย...ชอบ แล้วก็จดไว้... เอา
ไปใช้กับคนไข้บ้าง แต่มันไม่ค่อยเวิร์ก เพราะว่า
ประสบการณ์มันไม่เข้ากับตัวเอง

เพียงแต่สิ่งที่ซาเทียร์เขาสอนเราคือ "ไม่ใช่ ไม่ใช่...
you จะอยู่เฉพาะที่ความคิดหรือมุมมองของ you
ไม่ได้ you ต้อง integrate เข้ามาที่ทั้ง iceberg
ของ you เลย ให้มันเป็นตัวเป็นตนของ you"

“เครื่องมือที่สำคัญที่สุดในการบำบัดในแนวคิดนี้คือ การใช้ตัวตนของผู้บำบัด”

...อู๋...แค่ประโยคนี้ก็น่าสนใจแล้วนะ มันเลยทำให้ ตัวผมเองอยากจะพัฒนาตัวเองไปเรื่อยๆ แล้วก็ค้นพบการเปลี่ยนแปลงของตัวเองเรื่อย ๆ เรื่อย ๆ...

ถ้าพูดถึงการสอนแล้ว ผมคิดว่ามันมี impact มาก ทุกคนจำวงกลมความสัมพันธ์ได้ใช่ไหมครับ? ที่มีตัวเอง, คนอื่น, บริบท (Self, Others, Context-ทีม บก.) หลายๆ ครั้งเวลาที่สอน...จะต้องสอนว่า congruence คืออะไร แล้วพาพวกเรา meditate

จำได้ว่า มีอยู่ครั้งหนึ่งเส้นประระหว่างวงกลมมันหายไป แล้วรู้สึกจริงๆ Self, Others, Context มันอยู่ด้วยกันอย่าง peaceful ได้ เป็นความสงบนิ่งทางใจ ก็รู้สึกว่า...อ้อ...นี่สินะที่เขาบอกว่า “Wholeness” มันไม่ใช่ไม่มีเรา ไม่มีเขา ไม่มีบริบท แต่มันอยู่ด้วยกันอย่าง peaceful มากๆ

ครั้งนั้นเป็น experience (ประสบการณ์-ทีม บก.) ที่ผมรู้สึกว่าสำคัญมากๆ แล้วผมก็ใช้วิชานี้ในการช่วยผู้คนที่จนถึงตอนนี้ครับ



จริงๆ สิ่งที่ผมชอบในซาเทียร์มีเยอะ ฟัง อ.สมรัก เล่าแล้ว ก็นึกถึงประสบการณ์ตอนที่ผมเป็นสตาร์ อาจารย์กล้าหาญมากนะครับที่ขึ้นไปเป็นสตาร์ ตัวเองนี้ไม่กล้าเลยนะครับ...กลัวมาก

จำได้ว่าตอนที่ Kathlyne มาสอน มีโอกาสได้เรียน 3 ปีครึ่ง เขามาสอน 6 เวิร์กช็อปครบ อยากไปเป็นสตาร์มากแต่ไม่กล้าขึ้น...อาย ไม่กล้าคุย รู้สึก...อ้อ... เป็นอาจารย์จิตเวชด้วย เป็นจิตแพทย์ด้วย คนที่นั่นเรียนก็รู้จักหมดเลย ขึ้นไปแล้วมันจะโอเคหรือไม่โอเค อยากลองของ...แต่ใจก็กลัว Chaos อยู่ตลอด 3 ปีครึ่ง เลยครับ

จำได้ว่า มีครั้งหนึ่งเรียนจบเฟสสุดท้าย เขาให้เป็นคนคล้ายๆ ผู้ช่วย supervisor ...ก็เดินไปบอก Kathlyne ว่า “เวิร์กช็อปนี้ขออนุญาตเป็นสตาร์” Kathlyne ตอบว่า “ไม่ได้ เพราะ you ไม่ได้เป็น participant แล้ว you ไม่ใช่ผู้เข้าร่วมแล้ว ...อด...” (อืม มีเสียงบ่า) อ้อ... คิดอยู่ตั้ง 3 วันกว่าจะเดินไปบอกเขาว่าเป็นสตาร์นะครับ (ผู้เข้าร่วมหัวเราะ)

พอผ่านไปแล้วครึ่งวัน อยู่ดีๆ Kathlyne ก็มาบอกว่า... “โอเค ถ้า you อยากเป็นสตาร์ เดี่ยวเย็นนี้ I จะจัด private session ให้ you” (...หุ้ย... เสียงจากผู้เข้าร่วม) จำได้ครับ...ห้องที่ศรีธัญญา ก็เข้าไปแล้วตอนนั้นภาษาอังกฤษไม่แข็งแรง ขอให้เชิญ อ.นงพงา กับ อ.ปรีชวัน เข้าไปด้วย (หัวเราะ) แล้วเราก็ไปนั่งเป็นสตาร์

...โห...ครั้งนั้นเป็นครั้งหนึ่งที่ issue ของตัวเองได้ทำงานกับอาจารย์ Kathlyne เต็มๆ เลย ก็จะเก็บประสบการณ์คล้ายๆ กับที่ อ.วรลักษณ์ หรือ อ.สมรัก เล่าให้ฟังว่ามันเกิดการเปลี่ยนแปลงแล้วความเชื่อเหล่านี้ของผมค่อยๆ ถูก integrate มาทีละนิด ทีละนิด...

มีหลายความเชื่อที่ผมเถียงด้วยซ้ำไป “อารมณ์เป็นของเรา” ...จริงหรือ? ก็สอนอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ...ไม่ใช่หรอก ไม่ใช่... เเถียงอยู่นานมากนะครับ แล้วพยายามจะหาความคิดที่ทำให้มันลงล็อกกับตัวเองครับว่า ถ้าเอาความเชื่อนี้มาใช้กับตัวเองจะเชื่อมั่นว่าอะไรดี...ถ้ามันไม่ตรงกัน

หรือว่า “เราทำดีที่สุดแล้ว” ...จริงหรือ? ถ้ามันดีกว่านี้ มันก็ต้องดีกว่านี้สิ... มันจะเถียงๆ อยู่ในใจไม่รู้คุณเรียนแล้วคุณมีอาการแบบนี้กันใหม่ นะครับ แต่ผมเรียนแล้วผมมีอาการแบบนี้ ผมไม่ค่อยเชื่อว่าความเชื่อพวกนี้มันจริง แต่พอมาใช้กับคนใช้แล้วเวิร์ก ก็ลองเอามาใช้กับตัวเองบ้าง...ของผมจะกลับกันครับ

แล้วผมอยากเรียนเพราะผมอยากรู้เรื่องคนอื่นมากกว่าเรื่องของตัวเอง อันนี้หมายถึงไม่ได้อยากรู้เรื่องตัวเองมาก เพราะรู้สึกตัวเองไม่ได้มีปัญหา...จริงๆ คงจะเป็นความกลัวมากกว่าที่จะเข้าไปดูตัวเอง แต่ว่อยากช่วยคนใช้ แล้วจริงๆ ผมก็เรียนหลายศาสตร์

ข้อดีอีกอย่างหนึ่งของซาเทียร์โมเดล คือ มันไม่ label ไม่ระบุว่าคุณเป็นแบบนี้เพราะ personality type คุณเป็นแบบนี้ ...คุณเป็นอะไรก็ได้... เป็นเครื่องมือแรกๆ ที่ทำให้ผมส่องเข้ามาในใจตัวเอง

การได้เรียน Iceberg ทำให้ผมมี map หรือแผนที่ที่ผมใช้สำรวจว่ากำลังมีอะไรเกิดขึ้นในตัวเอง ผมไม่ได้บอกว่าศาสตร์อื่นไม่ดีนะครับ แต่มันเป็นจุดที่ผมชอบ มันไม่ได้มีข้อจำกัดว่า...เพราะคนนี้เป็นแบบนี้ เพราะเขาเป็น type นี้... ทุกแบบก็มีข้อดีในตัวเอง ผมรู้สึกว่าศาสตร์นี้ที่ทำงานอยู่ด้วย...ผมชอบตรงที่คุณจะเป็นอย่างไรก็ได้ คุณนั่งอยู่ตรงนี้แล้วลองค่อยๆ ถ้ามใจตัวเองดูว่าเกิดอะไรขึ้น

มันเลยเป็นศาสตร์อีกศาสตร์หนึ่งที่ทำให้ผมหันหัวเรือเข้ามา แทนที่จะพุ่งออกไปข้างนอก มันหันกลับเข้ามาในตัวเองแทน ก็ไปได้ดีขึ้นเรื่อยๆ...

อีกประโยคหนึ่งที่มันพออัปขึ้นมาตรงนี้นะครับ คือ มีคนพูดว่า “อยากจะเข้าถึง Self ก็ต้อง melting your Iceberg ก่อน” ซึ่งเป็นประโยคที่ทำให้ผมรู้สึกว่า การเดินทางของผมยังไม่จบ เพราะเรายังมีตัวตนซึ่งยิ่งใหญ่มากรออยู่ ฉะนั้นผมจึงยังรู้สึกว่า melting your Iceberg ยังเป็น journey ของผมครับ

อ.ประเวช :

ขอบคุณครับ ...(เสียงปรบมือจากผู้เข้าร่วม)... สิ่งที่ อ.พิชัย เล่าให้ฟังมันเป็นความคลาสสิกในการเรียนรู้คือ เริ่มต้นการเรียนรู้ที่ความเข้าใจ แล้วค่อยๆ ซึมเข้าไป ดังนั้นในวันนี้มีโอกาสได้เจอ อ.พิชัย แล้วรู้สึกว่ โห...เราจะเป็นอย่าง อ.พิชัย ได้อย่างไร ...ก็ให้รู้ว่าอาจารย์เขาอยู่อย่างนี้มาเป็น 10 ปี 20 ปี บนเส้นทางที่เขาได้ค่อยๆ ผสมกันเป็นส่วนหนึ่งของตัวเขา

สำหรับผมซาเทียร์เหมือนชิ้นส่วนหนึ่งของชีวิตที่ไปเจอโดยไม่ได้ตั้งใจ และยังคงเป็นชิ้นส่วนสำคัญ มันมีอีกหลายชิ้นส่วน (ยิ้ม) เพราะว่าไม่ได้ซื้อสัตย์กับซาเทียร์สกุลเดียว แต่ทุกๆ ครั้งที่ผมไปเรียนอะไรเพิ่มเติม ผมจะรู้สึกว่าซาเทียร์มีคุณภาพของการ inclusive คือ การเชื่อมโยง ซึ่งมันจะเป็นความ “ว้าว” ว่า ซาเทียร์ไม่ต้องอาศัย evidence มาสนับสนุน ไม่ต้องมีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์อะไรเลย แต่เธอทดลองกับชีวิต แล้วเธอก็ทำงานผ่านประสบการณ์นั้น ซึ่งเป็นแนวทางที่น่าสนใจถ้าเราจะใช้ชีวิตแบบนั้น คือ เรามีทฤษฎีแล้ว...เราก็ค่อยๆ ย่อยมัน

ในข้อเขียนที่หมอบเต๋ย (นพ.ฉากร) เคยขอให้ผมเขียน ผมมีโอกาสได้ตกผลึกอีกชิ้นหนึ่งว่า มันเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตโดยมีส่วนผสมอื่นเข้ามาเป็น Self เป็นตัวตนของเราอย่างไร ซาเทียร์ส่งผลต่อ Self ของผม แล้วในการเปลี่ยนแปลงนั้นผมก็เข้าใจซาเทียร์มากขึ้น

มันเป็นลักษณะของ Interactive Process ภายใต้นี้ และไม่ว่าผมจะห่างออกไปเป็นช่วงๆ ตามวิถีชีวิต ในช่วงที่ผมเปลี่ยนงาน เปลี่ยนหน้าที่ ผมกลับมาเชื่อมต่อกับซาเทียร์เมื่อไรก็ราวกับ...

...โอ้ว...นี่เหมือน “บ้านของฉัน” (ยิ้ม)

...I am home...

มันก็เป็นเครื่องมือตัวหนึ่งที่ช่วยให้เราเชื่อมต่อตัวเราได้อย่างมีความชัดเจนขึ้น ไม่อย่างนั้นเราจะงงๆ ครับ ...จบแล้ว... (เสียงหัวเราะและปรบมือ)

แต่ละท่านได้ผ่านการเดินทางมา...เราเห็นความเป็นไป เรามีอายุมากขึ้นตามลำดับ แล้วตอนนี้มีรุ่นที่กำลัง carry on ต่อ เรามองเห็นอนาคตของชาเทียร์อย่างไร? ...ไม่ใช่เฉพาะสมาคมฯ ชาเทียร์ แต่เป็นชาเทียร์ในประเทศไทย ...อาจารย์มองเห็นหรืออยากให้มันเดินต่ออย่างไรครับ?

อ.นงพงา :

เดินอย่างที่ทุกวันนี้เดินนั่นแหละ ก็เห็นเดินมาดี ๆ แล้ว (ผู้เข้าร่วมหัวเราะ) ไม่ต้องวางแผนมากหรอก อาจารย์ว่า ชาเทียร์มีเสน่ห์ในตัวอยู่แล้ว มันเป็นเรื่องดีใช่ไหม? ...ก็ไม่ต้องโฆษณามาก... คนมาชิมก็ติดใจเอง เพราะเป็นของดีจริง ใช้ได้จริง ข้อดีของมันคือ positive คนมาสัมผัสชาเทียร์ก็สบายใจต่อตัวเอง สบายใจกับคนอื่น ความจริงไม่ต้องทำอะไรมากหรอก ทำไปเรื่อย ๆ

อ.ประเวช :

ทำไปเรื่อย ๆ นะครับ

อ.นงพงา :

...ที่จริงไม่จริงหรอกนะที่เราไม่ต้องทำอะไรเลย เราก็ต้องทำนั่นแหละ

อย่างน้อยสำคัญต้องมี administrative group เช่น สมาคมฯ ชาเทียร์ต้องมีคนดำเนินการ เพราะฉะนั้นกลุ่มแกนกลางก็สำคัญ อย่างน้อยต้องมีนายกสมาคมฯ ที่ active มีบาร์มีน้อย และมีความสนใจอย่างแท้จริง ให้เวลากับมัน ดังนั้นบอกว่าจะทำอะไรเลยคงไม่ใช่ ก็ต้องมีกลุ่มแกนกลางเหมือนอย่างที่เราทำกันอยู่ที่นี่ ก็เห็นทำดี เริ่มบ่มเพาะรุ่นต่อไปมาทำ

ทุกวันนี้อาจารย์แทบไม่ได้ทำอะไรเลยในสมาคมฯ แค่ว่า Satir Conference เป็นทางการปีละครั้งเท่านั้นเอง ที่เหลือเขาทำกันเอง อาจารย์ไม่ต้องไปเป็น coordinator ใน STST เขาก็มีรุ่นที่ทำ ก็คงส่งต่อ...แต่ก็ต้องมีแกนกลางทำต่อ

อ.ประเวช :

ขอบคุณครับอาจารย์ ...ขอเชิญ อ.สมรค์ ต่อครับ

อ.สมรค์ :

ยังคิดไม่ออกเลยว่าสมัยข้างหน้าจะเป็นอย่างไร รุ่นๆ พวกเราก็ไม่ได้เรียนหนังสือ แม่จบ ป.4 แต่ส่งลูกมาจนเป็นบัณฑิตได้เนี่ย...ก็เหมือนกัน สมัยโน้นพวกเราทำกันมา เราก็ไม่เห็นว่าจะข้างหน้าจะเป็นอย่างไร แต่ยังดีที่เรายังมีชีวิตอยู่เลยได้เห็นวันนี้ ต่อไปข้างหน้าตัวเองก็เชื่อว่า คงจะมีอะไรที่เปลี่ยนแปลงไปมากกว่านี้อีกเยอะทีเดียว

และสิ่งที่กลับไปคิดแบบเดิมก็จะคิดถึงงานประชุมวิชาการ ...เป็นแบบนี้ละนะคะ มีรันห้องประชุมย่อย พวกเราก็นำเสนองานของเรา คนที่อยู่วงการศึกษานำชาเทียร์ไปใช้อย่างไร คนที่อยู่กับพ่อแม่ คนที่อยู่กับผู้ป่วยนำชาเทียร์ไปใช้อย่างไรก็นำเสนอในห้องย่อย นอกจากนี้พวกเราจะมาฟัง มาเรียน พวกเราก็เป็นคนเอามาแบ่งปันกัน ...ก็คงประมาณนี้ละ

อ.ประเวช :

ขอบคุณครับ เดินไปเรื่อย ๆ อะไรปรากฏขึ้นก็ทำไป ...ขอเชิญ อ.วรลักษณ์ ต่อเลยครับ

อ.วรลักษณ์ :

ก็ให้ชาเทียร์อยู่คู่กับคนไทยต่อไปด้วยมือของพวกคุณด้วยจ๊ะ

อ.ประเวช :

อาจารย์ 3 ท่านแรก มีส่วนผสมของสิ่งที่เป็นกระบวนการ ทุกๆ สิ่งที่เราเข้าไป interact จะนำไปสู่ทางเลือกที่เราเดินต่อ อ.นงพงา พูดถึงเรื่อง leaderships ซึ่งเป็นทีม เป็นกลุ่มก้อนของคน เป็นการขยายวง ...สังเกตมั๊ยครับ เราไม่ได้มีแผนอะไรจำเพาะมาก ผมคิดว่านั่นเป็นสไตล์หนึ่งของพวกเราหลังจากเรามีชีวิตมาถึงวัยนี้ (หัวเราะ)

อ.วรลักษณ์ :

ไม่ใช่ ไม่ใช่... อันนี้จริงๆ มันคือชาเทียร์โมเดล อ.พิชัย มักพูดว่าชาเทียร์โมเดลมี structure แล้วก็ flexible มากด้วยละ

เพราะฉะนั้นมันมี structure โครงสร้างจริงๆ อย่างที่ อ.นงพงา บอก มันต้องมีอย่างนี้ค่ะ แล้วมันจะอยู่คู่สังคมไทย อยู่คู่คนไทย อยู่คู่ความเป็นเรา ความเป็นมนุษย์ของเราได้จริงๆ ถ้าพวกเราช่วยกันเอาไปใส่ในสิ่งที่คุณเป็นอยู่ ดังนั้นมันยืดหยุ่นมาก คุณอยู่ตรงไหน ทำอะไร เป็นอย่างไรก็ได้ เพราะสิ่งสำคัญที่สุดคือ เราเป็นคนเหมือนกัน เรามีพลังชีวิตเหมือนกัน อย่างที่ อ.สมรัก บอก

อ.ประเวช :

เนื่องจาก อ.พิชัย เป็นนายกสมาคมฯ คนปัจจุบัน ดังนั้นผมจะขอแชร์ข้อคิดของผมสั้นๆ ก่อนที่จะให้อ.พิชัย พูดต่อนะคะ

มีจุดหนึ่งคล้ายๆ กัน คือ เราแบ่งปีนและเต็บโต หากมีจังหวะไหนก็ตามที่เราทำได้...เราจะทำ

ล่าสุดคงทราบว่า ผมมีโอกาสไปเป็นกรรมการพัฒนาโปรแกรมพัฒนาจิตใจให้กับโครงสร้างของระบบยุติธรรมนะครับ ตั้งโดยประธานศาลฎีกา เรวางผังไว้อย่างหนึ่งคือ ทำให้การปรับปรุงผู้พิพากษา ผู้ช่วยผู้พิพากษา ไล้ขึ้นไปเลยจนกระทั่งศาลฎีกา ข้าราชการในระบบศาลทั้งหมด ...จะพยายามให้มีการอบรมฯ เทียบอยู่ในระบบนี้... (ผู้เข้าร่วมปรบมือ) อย่างไรก็ตามก็มีการ approve ที่ระดับกรรมการ และไปได้รับการรับรองโดยคณะกรรมการ ซึ่งยังต้องทำงานอีกเยอะ แต่ตอนนี้มีอธิบดีอย่างน้อย 2 คน ที่อยู่ในคณะฯ กำลังพยายามผลักดันต่อ เพราะเขาชอบมากในการอบรมที่ อ.วรลักษณ์ กับ อ.พิชัย ไปจัดให้ ผมคิดว่าก็คง concept เดิม อะไรเป็นโอกาสปรากฏขึ้นแล้วรู้สึกว่ามันน่าทำ เราก็ทำ

อ.วรลักษณ์ :

ตอน อ.ประเวช อยู่ สสส. (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ-ทีม บก.) ก็ไปจับมือกับ สพฐ. (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน-ทีม บก.) ทำละครสั้นที่สามารถให้ผู้ปกครองดูได้ภายในช่วงเวลาสั้นๆ แล้วมันก็ตอบโจทย์ได้

เราไปทดลองในโรงเรียนประชาบาล คุณตาซึ่งเขียนหนังสือโย้ๆ เย่ๆ แกดูละครสั้นที่เราทำให้ก็เข้าใจในการเลี้ยงลูกเลี้ยงหลาน แล้วแกเขียนตอบเรามา "เออ...รู้ละว่า จะไปทำอย่างไรกับมัน"



แกก็พูดไม่ค่อยรู้เรื่อง นุ่งกางเกงขาสั้นมา ใส่เสื้อยืดมา "เออ...หมอ รู้ละๆ ว่าจะทำอย่างไร" ที่รู้แล้วนะ...คือรู้ว่า yearnings ของเขาคืออะไร รู้ว่า resources ของเจ้าตัวป่วนที่มีปัญหาสมาธิสั้น ติดเกม เกเร ก้าวร้าว ...รู้แล้วว่าที่ตัวเองเหนื่อยเพราะรัก เพราะเมตตา ...อันนั้นคือผลงาน อ.ประเวช จำได้ว่าทำกันนานมากกว่าจะทำละครออกมาได้แต่ละตอนๆ

อ.ประเวช :

ขอบคุณ อ.วรลักษณ์ ครับ ...สุดท้ายขอเชิญ อ.พิชัย ต่อเลยครับ

อ.พิชัย :

ผมกลับไป concept ของตัวเองก่อน ผมคิดว่า concept ในการทำงานตรงนี้คือ ทำให้ deepen คือ ลึกขึ้น และ broaden กว้างขึ้น ซึ่งผมคิดว่าในแง่ของ deepen ทำอยู่แล้ว broaden ก็ไปเรื่อยๆ ผมคิดว่ามันจะไปเรื่อยๆ

แต่โจทย์ในอนาคตผมคิดว่า วิธีการนำไปใช้ที่อาจจะไม่ถูกต้องอาจทำให้เกิดปัญหาในสังคมได้ เนื่องจากมันใหญ่ขึ้น เหมือนบ้านเราที่คนค่อยๆ เยอะขึ้น

ถามว่าความสวยงามและความน่ารักในบ้านยังมีอยู่ไหม ...มี แต่มันอาจจะสกปรกง่ายขึ้น เลอะง่ายขึ้น ฉะนั้นทำอย่างไรให้สังคมนี้ community นี้ยังมีการเรียนรู้ พร้อมช่วยกันดูแลในแง่คุณธรรม จริยธรรม ที่อาจจะเกิดปัญหาขึ้นด้วย

สิ่งที่ผมเป็นห่วงมากๆ เกี่ยวกับทิศทางในอนาคต เนื่องจากสังคมใหญ่ สมาคมฯ อาจไม่ได้มีหน้าที่ในการกำกับดูแลคุณภาพทั้งหมด ดังนั้นแน่นอนว่าตัวโมเดลนี้ดี...แต่คนที่นำไปใช้มีหลายระดับมาก เช่น ถ้าคุณเรียนไปแล้ว คุณอาจจะเป็นอาชีพใดอาชีพหนึ่ง แต่คุณพยายามจะทำตัวเป็นนักบำบัด หรือนำเอาไปใช้ผิดวิธี แน่แน่นอนนะครับว่าอะไรที่คุณใช้ผิด ใช้ไม่ถูก ก็เกิดผลข้างเคียง เกิดปัญหาแน่ๆ นะครับ

ผมเชื่อว่า ทุกคนที่มาที่นี่เห็นความสวยงามของชา-เทียร์แล้ว คุณก็มาทำให้มันลึกขึ้น แล้วขยายมันไปให้กว้างขึ้น สิ่งหนึ่งที่ผมอยากฝากทุกท่านที่อยู่ที่นี่ ...ผมคิดว่า community จะงดงามอยู่ได้ขึ้นอยู่กับพวกเรานำเอาไปใช้อย่างไร

พวกเราสามารถใช้โมเดลนี้ได้ในบริบทของตัวเอง ปัญหาอาจจะเกิดเวลาที่เราใช้งานข้ามบริบท

ยกตัวอย่างง่ายๆ เช่น เราไม่ได้เป็นนักบำบัดแต่เราพยายามจะทำบำบัด สมมติคุณเป็นครู คุณสามารถเอาสิ่งเหล่านี้ไปใช้กับเด็กนักเรียนได้ คุณไม่ต้องสอนว่าคุณบำบัดอย่างไร แต่เอา concept ไปใช้ให้เด็กเห็น yearnings และเข้าใจ Iceberg ตัวเอง มีคนที่เอาสิ่งเหล่านี้ไปใช้แล้วสวยงามมาก โดยคุณไม่ต้องทำตัวเองให้เป็นนักบำบัด

ทิศทางของสมาคมฯ คงทำให้ลึกขึ้น กว้างขึ้น และทำให้โมเดลนี้ยังคงอยู่ยั่งยืนแบบที่ อ.วรลักษณ์ บอก ด้วยการให้พวกเราหนักแน่นในการใช้ชา-เทียร์โมเดลในทิศทางของเรา ไม่ผิดทิศผิดทางจนทำให้โมเดลนี้เสื่อมลง หรือถูกคนอื่นมองว่าการใช้ชา-เทียร์อย่างนี้ผิดจรรยาบรรณ ...ถ้าพูดง่ายสุดก็คงประมาณนี้ครับ

ผมเชื่อว่าในตัวพวกเราทุกคนมี creativity อยู่แล้ว คุณใช้มันในแบบของคุณ คุณเป็นพ่อแม่ คุณใช้มันกับลูก...ผมก็โอเคแล้ว คุณไม่ต้องเป็นนักบำบัดให้กับลูกคุณ คุณเป็นครู...คุณใช้มันกับเด็กนักเรียน หรือคุณเป็นผู้พิพากษา เขาเหล่านี้ก็ได้ต้องไปทำบำบัดนะ แต่เขามีแนวคิดว่า การเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นได้ หรือเขามีความหวังกับคนที่เขาตัดสิน หรือนำไปใช้ในการดูแลตัวเองให้มีความสุขได้



นี่ก็คือ creativity ของโมเดลนี้ ผมเชื่อว่าถ้าเรา implement สิ่งเหล่านี้ไปได้ โมเดลนี้จะอยู่ไปเรื่อยๆ แหะละ แต่ทิศทางจะเป็นอย่างไรมีหลาย possibilities เราก็ได้แต่ลุ้นแบบที่ อ.นงพงา บอก

จริงๆ เราก็ไม่รู้หรอกว่า ภาพในอนาคตอีก 20 ปี จะเป็นอย่างไร วันนี้รู้แต่ว่าตัวเอง broaden มันเข้าไป deepen มันเข้าไป แล้วก็พยายามจะช่วยสอน เน้นย้ำเรื่องของการนำไปใช้เพื่อไม่ให้ผิดทิศผิดทาง เพราะผมเชื่อว่าโมเดลนี้ energy มัน contagious (พลังงานเป็นสิ่งที่ติดต่อกันได้-ทีม บก.) โมเดลนี้ก็จะ contagious ...มันติดต่อก็คือ คุณเรียนแล้ว คุณชอบ...คุณก็ไปส่งต่อ แต่ว่าทำอย่างไรให้วิธีการส่งต่อของพวกเขาอยู่ยังอยู่ในทิศทางที่ไม่เพี้ยนไป และสมาคมฯ ก็พร้อมจะ support

ส่วนใหญ่มีน้องๆ มาเล่าให้ฟังว่า เขาอยากจะทำอย่างโน้น อย่างนี้ ซึ่งถ้าฟังแล้วดีก็จะบอกเอาเลย ทำเลย แล้วอยากให้สมาคมฯ support อะไรก็มาบอก อันนี้จะเป็นสิ่งที่ตัวเองอยากทำ

ความใฝ่ฝันของผมตอนนี้ คือ อยากสร้างวิทยาเขต โมเดลให้ไปยังภาคต่างๆ ตัวเองยังรู้สึกสนุก มีเครือข่ายภาคใต้ ภาคเหนือ ภาคอีสาน ภาคตะวันออก ตัวเองก็คงทำให้มัน broaden ไปได้ครับ

ตอนนี้ก็มีทำกับของสิงคโปร์อยู่ เพราะที่สิงคโปร์เคยมีชาเขียวอยู่ช่วงหนึ่ง คนเก่าเขาหายไป ไม่มีคนสอนต่อ ตอนนี้คล้ายๆ เป็น international connection กับทาง SIP (Satir Institute of the Pacific) ก็เริ่มฟื้นฟูขึ้นมา และกับทาง สปบ.ลาว ครั้งก่อนไปสอนเวิร์กช็อปก็มีคุณหมอลาวที่เป็นลูกรัฐมนตรีมาเรียนนะครับ (เสียงปรบมือจากผู้เข้าร่วม)

อ.ประเวษ :

เรามองอนาคตของสมาคมฯ แบบ organic และแบบชาเขียว...เหมือนกับสะท้อนจิตวิญญาณชาเขียวของสมาคมฯ ไปด้วยนะครับ

...ขอบพระคุณอาจารย์ทุกท่านมากๆ นะครับ



START TO PRACTICE SATIR

Case Conceptualization ภูเขาน้ำแข็งที่จับต้องได้

บทสัมภาษณ์ รศ. พญ.สุวรรณี พุทธิศรี
จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น โรงพยาบาลรามารินทร์

สัมภาษณ์ : พิมพ์วรรณ คำผลศิริ
เรียบเรียง : ธัญญา ลีลาศิริวงศ์



สวัสดีค่ะผู้อ่านทุกท่าน ในงาน The 5th Satir Conference 2025 มี session หนึ่งที่มีเสียงตอบรับจากหลายๆ ท่านถึงความน่าสนใจ และความรู้สึกประทับใจจากการเข้าร่วม วันนี้ทางทีมงาน Satir Bulletin จึงอยากชวนผู้อ่านทุกท่านมาร่วมสัมผัสประสบการณ์และเรียนรู้ไปด้วยกันกับวิทยากรใน session คือ รศ. พญ.สุวรรณี พุทธิศรี อาจารย์จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี กันค่ะ

ก่อนอื่นอยากให้อาจารย์แนะนำตัวให้ผู้อ่านเราได้รู้จักเพิ่มเติมสั้นๆ ก่อนก็ได้ค่ะ และอะไรที่ทำให้มาสนใจซาเทียร์คะ?

ชื่อสุวรรณีค่ะ เป็นจิตแพทย์เด็ก ทำงานที่ รามาฯ ตั้งแต่จบเฉพาะทางปี 2538 ค่ะ รู้จักกับซาเทียร์ตั้งแต่ John กับ Kathlyne เข้ามา ถ้าจำไม่ผิด...ตัวเองเป็นรุ่นที่ 2 คนที่เรียนรุ่นเดียวกันมี อ.รัตนา อ.วรลักษณ์ อ.ภุชงค์ และ อ.วีรพล แต่ปีไม่สามารถจำได้ (ยิ้ม) ตอนนั้น อ.นงพงา บอกให้ไปเรียนก็ไปเรียน จากต้นทุนความเป็นจิตแพทย์ที่อยากเข้าใจคนอื่น ตอนไปเรียนรู้สึกเนื้อหามันจับต้องได้ แล้วเวลาเรียนก็ตั้งใจเรียน (บ้าง)

ต่อมาได้มีบทบาทในการถ่ายทอดความรู้ เวลาสอนรู้สึกเข้าใจมากขึ้นเรื่อยๆ ตอนเรียนมีประสบการณ์ experiential (การได้สัมผัสประสบการณ์ ณ ขณะนั้น-ทีม บ.ก.) จึงทำให้เข้าใจ สัมผัสสิ่งที่เกิดขึ้นในใจได้ เป็นความเข้าใจที่เข้าไปในใจจริงๆ เกิดการตระหนักรู้ข้างใน แล้วจริงๆ อาจตรงจืดด้วย เพราะแนวโน้มของจิตแพทย์เด็กส่วนใหญ่จะดึงข้อบวกรออกมาเป็นต้นเหตุร่วมกับแก้ไขสิ่งที่เป็นปัญหา จากประสบการณ์แล้วเมื่อเราหาสิ่งดีๆ ในตัวเขาเจอ สานต่อไปเรื่อยๆ ส่วนที่เป็นปัญหาจะค่อยๆ จางลง เลยชอบในความเชื่อและแนวคิดของซาเทียร์ แล้วทำงานตามแนวคิดนี้มาได้ตลอด



"เนื้อหาจับต้องได้" ในมุมมองของอาจารย์เป็นอย่างไรคะ? เพราะหลายๆ ครั้งคนจะมองว่า...ซาเทียร์ค่อนข้างเป็นนามธรรม จับต้องได้ยาก

เราคิดว่า ตัวเองโชคดีมากที่ได้ไปช่วย อ.นงพงา สอน อาจารย์จะทำทุกอย่าง simplify (เรียบง่ายขึ้น) มาก เรียนด้วย perception (การรับรู้) ที่ชัดเจนมาก จับต้องได้เป็นขั้นเป็นอันชัดเจน

ต่อมาได้มีโอกาสไปทำงานร่วมกับ อ.พิชัย และ อ.รัตนา ในโครงการ Good Health and Well-being ที่ตั้งใจทำให้คณะ ทำให้เห็นรูปแบบการถ่ายทอดอีกแบบหนึ่งซึ่งดีมากเช่นกัน เพราะ depth internal และ positive มาก พอนำ 2 รูปแบบมารวมกันทำให้รู้สึกลงตัวพอดี เลยสนุกกับการเรียนรู้จากการสอนมากขึ้น และคิดเหมือนเดิมว่า แนวคิดเรื่องความเข้าใจคนแบบซาเทียร์จับต้องได้และลึกได้เช่นกัน

อยากชวนอาจารย์แชร์ถึงเวิร์กช็อปที่ผ่านมาค่ะ... หัวข้อ Case Conceptualization ที่อาจารย์ทำมีที่ไปที่ไปอย่างไรคะ?

จริงๆ แนวความคิดหลักมาจาก อ.พิชัย นะ เรื่องของ case conceptualization (การทำความเข้าใจที่ไปที่ไปของปัญหาที่ผู้มารับการปรึกษานำมา-ทีม บ.ก.) คุยกันว่า เออ...จริงๆ การทำ case conceptualization ทำให้เราเข้าใจคนที่มารับการบำบัด เข้าใจคือเห็นสิ่งที่อยู่ข้างในใจเขา การพูดคุยไปแล้วแต่เราไม่เข้าใจ...ไม่มีความหมายอะไรเลย

การเข้าใจโดยมีกรอบ Iceberg ของซาเทียร์เป็นสิ่งที่จับต้องได้ ไม่ได้ยากเกินไปสำหรับทั้งเราและเขา แล้วดีกว่าการเสียเวลามากๆ กับเรื่องราวที่สุดท้ายก็แก้ไขคนอื่นไม่ได้ การเข้าใจโดยมีกรอบของซาเทียร์ทำให้เราเข้าใจว่า อะไรเป็นสิ่งสำคัญของคน อะไรดีๆ ที่เขามีอยู่ในตัวแต่เชื่อมโยงไม่ได้

นอกจากนี้มุมมอง case conceptualize ที่ อ.พิชัย เสริมเพิ่ม คือ collaboration (การทำงานร่วมกัน) ซึ่งเราว่าดี เป็นการทำงานร่วมกันระหว่างเรากับผู้มา

รับการบำบัด แปลว่าเรากับเขาทำความเข้าใจไปพร้อมๆ กัน ฉะนั้น case conceptualization คือการสำรวจไปด้วยกัน

เราได้ยิน...เขาได้ยิน
ใจเราได้ยิน...ใจเขาได้ยิน
ใจเราเข้าใจ...ใจเขาเข้าใจ

อาจารย์มองว่าการที่ therapist สามารถ conceptualize case ออกมาได้สำคัญอย่างไร และจะมีส่วนช่วยอย่างไรบ้างคะ?

เมื่อเขาเข้าใจตัวเอง...อย่างน้อย level 1 ของ Change จะปรากฏกลางๆ แล้ว เกิด Awareness (การรู้สึกตัว) จากนั้นเขาก็ตัดสินใจเอง ซึ่งนำไปสู่การบำบัดเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจ เช่นเดียวกับอ่านโจทย์แล้วเข้าใจว่า โจทย์ต้องการอะไร? แล้วจะทำอะไร? ...อย่างไร? เป็นอีกเรื่องหนึ่งซึ่งขึ้นอยู่กับประสบการณ์

บางครั้งเวลาพูดถึง case conceptualization นื่องๆ จะอิงไปเลย อาจารย์มีเทคนิคอะไรช่วยให้ง่ายขึ้นไหมคะ?

ที่พูดมายังไม่ง่ายพอหรือ? พูดอีกครั้งนะ...เข้าใจเรื่องที่มากระทบเขาผ่านทาง Iceberg แล้วดูว่า รู้สึกอะไร โอเคไหม มีความคิดอะไรที่บิดเบือนไป อะไรที่เป็น resources ที่เขายังเชื่อมโยงกับมันไม่ได้ unmet expectation เรื่องอะไร yearnings อันไหนที่ต้องการการดูแล รู้ไปพร้อมๆ กับเขา

ต้องยอมรับความจริงว่าใหม่ๆ คงไม่คล่อง แต่ทำไปเรื่อยๆ ก็จะคล่อง พอคล่องก็จะพูดได้ว่ามันง่ายขึ้น

การเขียนจะช่วยไหมคะอาจารย์?

การเขียนช่วยได้มาก เพราะถ้าเขียนจนเก่ง ตอนหลังไม่เขียนมันก็มีภาพในหัว แรกๆ ยังไม่คล่องและไม่เขียนจะสับสน แต่ถ้าเขียนเรื่อยๆ เราจะจำได้เหมือนมีความคิดในหัวว่าอยากรู้เรื่องอะไรอีก

ฝึกไปเรื่อยๆ เวลา explore Iceberg จะเนียนขึ้น smooth ขึ้น

มีข้อเสนอแนะสำหรับมือใหม่ คือ สงสัยให้เยอะ ถาม และฟังให้เข้าใจ...ค่อยกลับมาเขียน ตอนนั้นอะไร ขาดหายไปไม่เป็นไร ไม่ผิด ลืมหรือสงสัยก็ไม่มีไร แค่ครองสติได้ก็ดีมากแล้ว (หัวเราะ) ไปตามหาสิ่งที่อยากได้ครั้งหน้าก็ได้ การกลับมาเขียน Iceberg อีกครั้งหลังทำเป็นการเรียนรู้ที่ดีมากเพราะเรามี เวลาใคร่ครวญและทำความเข้าใจมาก

ความยากของการ conceptualize case สำหรับ อาจารย์คืออะไรคะ

"ตัวเรา" (Self) หมายถึง ตอนที่เราไม่ congruent มันเป็นหนึ่งใน 3C's (Competence, Confidence และ Congruence)

Confidence มาจาก Competence กับ Congruence ฉะนั้น Competence คือฝึก ฝึก ไปเรื่อยๆ เรียนรู้ได้เรื่อยๆ แล้วเรียนรู้จากทุกคน สำหรับตัวเองเรียนรู้จากน้องๆ บ่อยครั้งมาก เพราะน้องๆ มีบางมุมที่เขาทำได้ดี บางมุมที่เราอาจจะไม่ได้มองแต่น้องเขาเห็น เราเรียนจากน้องได้ แล้วเราก็เติมตัวเองไปเรื่อยๆ เปิดใจเรียน เรียนทุกอย่าง แบบสบายๆ สนุกกับการรู้เพิ่ม ถ้าไม่ฝึก Competence ก็ไม่มา...ตรงไปตรงมา

ส่วน Congruence คือ การดูแลตัวเองเบื้องหน้าและเบื้องหลัง เต็มโตไปเรื่อยๆ ถ้าเรามีความคาดหวังมากๆ กับการบำบัด เราจะเริ่มกำหนดและควบคุมคนข้างหน้าโดยไม่รู้ตัว ซึ่งคงไม่ใช้การทำงานร่วมกัน แต่เป็นการทำงานเพื่อเรา นั่นคงไม่ใช้การบำบัดที่ดี

เคล็ดลับที่มีส่วนหนึ่งมาจาก "เรายาก" เคลตรง หน้าเราเขาเป็นแบบเขา จังหวะที่เขาอยากอาจจะ เป็นจังหวะที่เขายังไม่พร้อม ถ้าเราไม่มีความคาดหวังว่าเขาต้องพร้อม เราก็ไม่เดือดร้อนเลย เราทำ สิ่งแวดล้อมให้ปลอดภัยพอ เต็มเขาก็พร้อม แต่ ถ้าเรามีคาดหวังว่าเขาต้องพร้อมเนี่ย...อันนี้แหละ เดือดร้อนแล้ว เราจะไปรีด ไปเค้น รีดเค้นเขา รีด เค้นตัวเอง มันกลายเป็นเรื่องยาก งั้นก็ทำให้ สบายๆ ทำสิ่งแวดล้อมให้ปลอดภัย เขาไหลไป แบบเขา เรามีกรอบ Satir ไหลไปแบบของเราก็มี ทิศทางแบบ Positively Directional เข้าใจ Iceberg เขา เห็นไปพร้อมๆ กัน ก็ไม่ยากที่จะ ทำให้เขาเห็น possibility มากขึ้น

พูดถึงตรงนี้แล้ว...แวตตาอาจารย์มีประกายมาก เลยคะ เหมือนความเชื่อเขาเทียบว่า therapist ใช้ Use of Self เป็นเครื่องมือสำคัญใช้ไหมคะ?

คะ ตัวเองมีความเชื่อว่า energy ของเรามีผลกับ คนข้างหน้าเยอะมาก ให้พูดได้อย่างไร...ถ้าข้างใน เรา tense (ตึงเครียด) ก็ส่งพลังงานอัดอัดออกมา ถ้าใจเรา drop ก็ส่งพลังงานหลุดออกมา คน อยู่ใกล้รับรู้ได้ Use of Self ไม่ใช่แค่การใช้ความคิด ประสบการณ์ และมุมมองของเรา แต่ Use of Self คือ use of Life Energy ...แล้วปัญญา จะมาเอง

ตัวเองคิดว่าเป็นเรื่องสำคัญ เวลา energy ดีแล้ว จะไม่กระซอก ไม่หน่วง เป็นการไหลไปด้วยกันตาม จังหวะที่เหมาะสมของการบำบัด โดยมีปัญญาของเราและผู้รับการบำบัดช่วยกันนำไปสู่ทางออก

และส่วนใหญ่คำตอบดีๆ มาจากผู้รับการบำบัดที่เราช่วยให้เขาสัมผัส Life Energy ของเขาผ่านทางเชื่อมโยงกับ Resources หรือสามารถดูแล Yearnings ของตนเองได้

"...มีข้อเสนอแนะสำหรับคนใหม่คือ สงสัยให้เยอะ ถามและฟังให้เข้าใจ แล้วค่อยกลับมาเขียน ... การกลับมาเขียน Iceberg อีกครั้งหลังทำ เป็นการเรียนรู้ที่ดีมากเพราะเรามีเวลาใคร่ครวญและทำความเข้าใจมาก..."

ในเวิร์กช็อปนี้มีอะไรที่อาจารย์ประทับใจ หรือได้เรียนรู้จากผู้เข้าร่วมไหมคะ?

โดยรวมรู้สึกว่าได้ positive energy จากคนรู้จัก คู่คนเคย ได้แชร์ไอเดีย ได้ฟัง อ.พิชัย พุด ได้เห็น อ.นงพงา ทำ ได้แบ่งปันความรู้ รู้สึกมัน positive และมา reunion จริงๆ ข้อดีของการทำเวิร์กช็อป หรือ conference meeting แบบนี้คือ การดึงคนที่คิดเหมือนกันมาอยู่ด้วยกันและเป็นกำลังเสริมกัน เห็นเขาทำก็โอเค ได้คุยในประเด็นที่สนใจคล้ายๆ กัน ต่างกับเวลาทำกลุ่มเล็กๆ แบบ supervision (การสอนให้คำปรึกษากลุ่มย่อย-ทีม บ.ก.) กับ trio (กลุ่มสามคนตามใบงานของคอร์ส STST-ทีม บ.ก.) ซึ่งดีอีกแบบคือ ได้แบ่งปันและเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ มาก ตอนแบ่งปันออกไปแล้วดูว่าน้องๆ เข้าใจไหม น้องๆ ก็มีไอเดียกลับมา...และน่าสนใจ น่าเรียนรู้ ก็เลยรู้สึกว่าตอนทำ supervision เป็นสิ่งที่ชอบกว่าตอนไป run session ในเวิร์กช็อป อันนั้นไม่มีโอกาสได้นั่งสังเกต เพราะต้องเป็นคนนำกิจกรรม โอกาสสังเกตรายบุคคลเลยยาก กลุ่มเล็กทำให้สังเกตได้มาก ลึก และเห็นอะไรที่เปลี่ยนแปลง

มีเคสอะไรที่อาจารย์ประทับใจจากการทำ supervision ไหมคะ?

จริงๆ ประทับใจทุกเคส ไม่ได้เปรียบเทียบเคสนั้นกับเคสนี้ว่าอันไหนเราชื่นชมมากกว่ากัน มันมีประสบการณ์แตกต่างกัน โดยรวมทุกครั้งหลังทำเสร็จจะรู้สึกดีเสมอ และประทับใจกับความสัมพันธ์กับ trio เป็นความสัมพันธ์ที่ดี เป็นพื้นที่สบาย และปัจจุบันยังมีโอกาสไปกินข้าวกับ trio แรกที่ supervise อยู่เลย ชอบค่ะ

มีเรื่องราวที่รู้สึกว่าเป็นการเรียนรู้ที่ดีสำหรับตัวเองในบทบาทของ supervisor บ้างไหมคะ?

ในตอนที่ supervise มีครั้งที่ชอบคือ ตอนที่ต้องดูแล 3 กลุ่มที่คนละ mood กัน มันดีสำหรับเราในการปรับตัวเอง

มีน้องคนหนึ่งที่เราเรียนรู้จากเขาเยอะมากๆ ภายนอกที่เห็นกับข้างในแตกต่างกัน เขาน่ารักมาก อยากเติบโต เปิดตัวเอง กล้า เรามองเห็น resources ของเขาไปด้วยกัน แล้วเขาก็ค่อยๆ เติบโต มีน้องอีกหลายคนที่มีความพยายามขั้นสุด ยอด ขยันกว่าเราหลายเท่า นำชื่นชม และน้องบางคนก็เก่งมาก เป็น therapist ที่น่ารักมากจนอยากเลียนแบบ ฉะนั้นถ้าถามว่าประทับใจอะไร? ...ประทับใจกระบวนการเติบโตในตัวน้องแต่ละคน ดีใจที่ได้เห็น ได้รับประสบการณ์ดีๆ ประทับใจทุก trio ที่ supervise ค่ะ เวลามองคนผ่านเลนส์ Satir ทุกคนน่ารักในแบบของตนเองทั้งสิ้น ความสัมพันธ์กับ trio เป็นความสัมพันธ์ที่ดี ประทับใจเป็นพื้นที่สบายค่ะ

เหมือนอาจารย์เองก็เรียนรู้จากผู้เข้าร่วม...กับการเติบโตของเขาด้วย

มันคงเป็นแบบนี้มั้ง...คือ ตัวเองจะชอบสอนและชอบดูคนเติบโต ไม่ชอบตัดสิน เพราะการค่อยๆ ดูคนเติบโตมันเบาสบายใจ ชอบที่จะ provide บางอย่าง แล้วก็ไม่ต้องอยากคาดคั้น ค่อยๆ ดูเขาโต ช่วยสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดี ...รอเขา... ตรงไหนเขาดีลงไปก็เอื้อมมือไปหน่อยนึง ดึงขึ้นมา ...เอ้า...ตั้งหลักนะ แล้วเดินต่อ



รู้สึกดีใจเวลาเห็นคนเติบโต คนไหนที่เราลงแรงเยอะๆ ก็แอบภูมิใจ คนไหนที่ไม่ได้ลงแรงเยอะเพราะเขาโตได้เองก็มองว่าเหมือนดอกไม้บาน ไม่ต้องทำอะไรกับดอกไม้...เพียงรดน้ำ เมื่อสิ่งแวดล้อมดี มันก็บานของมัน ฉะนั้นเลยชอบ...ชอบที่จะดูแลแต่ละคนเติบโตไปแบบนี้

เป็นบทบาทของ supervisor ที่ขัดเหมือนกันนะคะ อาจารย์

ก็คิดว่าเป็นบทบาทของครูแบบที่เป็นจิตแพทย์มั้ง กับแพทย์ประจำบ้านก็มีมาตรฐานแบบเดียวกันแต่ไม่ได้สูงนะ อาจมีบางอย่างที่ยอมไม่ได้ เช่น เป็นอันตรายต่อคนไข้ เราไม่ได้รู้สึกจำเป็นต้องให้เขาเก่งกาจ บางเรื่องต้องใช้เวลา ประสบการณ์ และคนทุกคนมีความเก่งของตัวเอง เราจะต่อยอดสิ่งนั้นอย่างไร? จุดไหนอ่อน...และมันอันตรายไหม? ถ้าอันตรายเขาก็ควรให้เขาได้รู้และปรับปรุง แต่เราไม่แก้ทุกเรื่องให้คนเป็นแบบที่เราชอบ เราเคารพในความเป็นตัวเขามาก

พูดตรงนี้ยังมีอีกนิดหนึ่งนะ เคยเจอกลุ่มที่ไม่ใช่หมอ ไม่ใช่จิตวิทยา...มาจากต่างบริบทกัน เป็นกระบวนการ เป็นดีอกเตอร์ สายวิศวะ ฯลฯ เหล่านี้เป็นกลุ่มที่ทำให้ตัวเราโตขึ้นเยอะมาก รู้สึกตัวเองหลุดจากกรอบความเป็นแพทย์เลย แล้วก็ไปดูว่าคนนั้นคิดอย่างไร คนนี้คิดอย่างไร เอ๊ย...อันนี้น่าสนใจ อยู่ด้วยแล้วสนุก เป็นตัวเรา ไม่ต้องเป็นครู แลกเปลี่ยนความรู้ที่รู้ต่างกันจริงๆ ชอบกลุ่มแบบนี้มากเลย พอเจอความแตกต่างแล้วเราได้เรียน พอเจอความเหมือนๆ กันเขาก็คิดว่าเราสบายใจ อยากเล่าให้เขาฟัง และอยากฟังเขาเล่าด้วย กลุ่มนี้เป็นกลุ่มแรกที่ประทับใจมาก แล้วมีกลุ่มแบบนี้มาให้เจอเรื่อยๆ สนุกดี

กับกลุ่มที่มีความหลากหลายแบบนี้...อาจารย์คิดว่ามีความยากในการเรียนรู้ structure ใหม่คะ?

“เหมือนเดิม...ยากไม่ยากอยู่ที่เรา” เขามีโครงของเดิมก็ถามเขา ถ้าเขายังยึดโครงเดิมก็อย่าเรียนเลย...เสียเวลา (หัวเราะ) แต่ถ้าเขาจะเรียนก็ลองฟังอันใหม่ ทุกคนที่เสียเวลามาเรียนอยากรู้เรื่องใหม่ๆ ทั้งนั้น เขารู้น้อยในเรื่องของเรา เราแทบไม่รู้ในเรื่องของเขา มันทำให้เรากับเขาเท่ากัน

เมื่อเรา equal (เท่าเทียม) กับเขาช่วยอย่างไรได้บ้างคะ?

ถ้าเราเท่ากับเขา เราจะมีโอกาสเติบโตนะ เคยมีเหมือนกันที่พยายามแจ้ง แต่เหนื่อยเพราะต้องสร้างภาพให้ดูแจ้ง อดตายเยอะ...เปลืองแรง เราเล่า แบ่งปัน เผอิญรู้เรื่องนี้เยอะกว่าก็เล่าให้ฟังแล้วฟังว่าเขาคิดอย่างไร โห...เราเรียนจากเขาได้มากเลย ก็เลยมองว่าถ้าพวกเราจะยังเป็น supervisor ต่อไปแล้ววางตัวเหนือกว่าเขา เราจะได้ทำอะไรเพิ่มจากการเป็น supervisor เลยนะ...ได้เท่าเดิม แต่ถ้าเราเท่ากันกับเขาได้ เราทำไรเลยนะ...แถมได้รู้จักชีวิตด้วย

“ซาเทียร์ไม่ใช่แค่การทำ psychotherapy แต่ซาเทียร์คือชีวิตของคนแต่ละคน”



อีกอย่างหนึ่งพอเท่าเทียมกันจะรู้สึกเป็นพวกเดียวกัน ปลอดภัย และมีแรงจะเติบโตต่อไปทั้งเราและเขา รวมทั้งสนุกกับการเติบโต ไม่มีบรรยากาศของการเสียหน้า จึงเป็นการทำงานด้วยกันอย่างสบายๆ ชอบบรรยากาศแบบนี้สนุกดี อะไรที่ไม่สนุกคงไม่ยากทำ แต่ในขณะที่เดียวกันเราต้องแบ่งปันความรู้ที่ช่วยทำให้เขากระจางในสิ่งที่ได้เรียนจากในเวิร์กช็อป พยายามช่วยย่อยประเด็นเหล่านั้นให้เขาเข้าใจ เข้าเนื้อเข้าตัว ให้เขาเชื่อเพื่อจะได้ไปใช้ต่อตามจริตวิธีของเขาไปพัฒนาต่อจากความเข้าใจ คุยกันในสิ่งที่ไม่เข้าใจ ไม่เห็นด้วย แล้วฝึกทำไปเรื่อยๆ เพราะฉะนั้น supervision สำคัญ ไม่ใช่มานั่งคุยหรือมาดูแลกันเท่านั้น

ใน process การทำ trio จะต้องมี 1 คน ทำหน้าที่เป็น supervisor ...อาจารย์มองว่ากระบวนการนี้มีส่วนช่วยอย่างไรบ้างคะ?

จริงๆ คนที่ต้องรับบทบาท supervisor ตอนทำ therapy session ใน trio คล้ายๆ กับการเป็น therapist ของ therapist

ในประเด็นการทำ therapy บทบาทนี้ช่วยทำให้ therapist เกิด 3C's คือทำอะไรให้ therapist เพิ่ม confidence มี congruence และเสริม competence

การฝึกทำ case conceptualization เป็นส่วนหนึ่งที่สร้าง competence ให้กับ therapist

คำถามสุดท้ายคะอาจารย์ จะทำอย่างไรให้แมนใน concept ได้บ้างคะ?

"สอน" หรือ "แบ่งปัน" พูดจริงๆ นะ...ตัวเองไม่ได้แมนจากการอ่านเลย ไม่ได้ชอบอ่านแต่ชอบสอน การสอนก็ต้องเตรียมตัวอ่านแล้วมาสอน การได้ตอบคำถามคนข้างหน้าทำให้เราถูกคิดว่า "จริงหรือเปล่า?" ถ้าจริงก็ตอบไป ยิ่งตอบคำถามคนเยอะๆ ก็จะเอาความรู้อันเชื่อมโยงกันได้เป็นร่างแห ตอนนี้อ่านรู้อันไม่ได้เป็นหย่อมๆ ...มันเป็นร่างแหที่เชื่อมโยง การถามสิ่งนั้นมันเชื่อมโยงไปสิ่งนี้ได้ ฉะนั้นสอนเยอะๆ จะแมนแล้วพอสอนเยอะๆ มันจะ simplify เราไม่ได้สอนให้ซับซ้อน...เขาจะไปทำงานต่อด้วยตัวเขาเอง เรามีหน้าที่สอนให้เขาเข้าใจก่อน ตัวเองคิดว่ามันเป็นเรื่องยากที่เราจะบอกใครโดยเราไม่เชื่อจริง เราจะรู้สึกโกหกตัวเอง เพราะฉะนั้นทุกครั้งทีบอก เราจะถามตัวเองเสมอว่า "จริงไหมนะ?" และถามคนฟังว่าเขามีอะไรไม่เห็นด้วยหรือไม่เข้าใจ

เวลา trio ทำ therapy session หน้าที่ของคนรับบทบาท supervisor คือ การมองภาพทั้งหมดว่า เขากำลังทำอะไรอยู่ มั่นยากในการมองภาพโดยที่เราไม่เข้าใจ star แปลว่าต้องเข้าใจ Iceberg ของ star ด้วย (ผู้รับการบำบัดในการฝึก-ทีม บก.) ฉะนั้นเราต้อง conceptualize ประเด็นของ star โดยผ่านการสังเกตการทำบำบัดของ therapist อันนี้ไม่ได้เป็นการทำงานกับ star นะ เป็นแค่การสร้างโครงในหัว เข้าใจ Iceberg ของ star เข้าใจว่าอะไรบิดเบือนไป อะไรทำให้เขาทุกข์ Yearnings อะไรที่ต้องการการดูแล

สิ่งเหล่านี้คือความคิดในหัวของคนที่ทำบทบาท เป็น supervisor และช่วยให้ therapist เห็นสิ่งนี้ผ่านการส่งคำถาม feedback เพื่อให้ therapist ได้เรียนรู้แบบขวนคิด อย่าลืมว่าเราทำกระบวนการนี้เพื่อให้เกิด competence, confidence และ congruence

พูดมาถึงตรงนี้...ดูเหมือนจะเชื่อมโยงกันหมดเลยนะคะ เห็นภาพชัดขึ้นเลยคะกับที่อาจารย์บอกไว้ในตอนแรกว่า พอเราเข้าใจ concept และ structure ก็ลงลึกไปได้อีก

เชื่อไหม... ถ้าเราแมน concept แรกนะ เราแทบไม่ต้องทำอะไรเลย มันจะลงไปเอง ความคิดจะพาเราต่อไปเอง ...เราไม่เชื่อว่าคนที่แมน concept แรกซาเทียร์ในแล้วจะหยุด เราเชื่อว่าคนที่แมน concept แรกในซาเทียร์จะลงลึกต่อไปเอง แต่ต้องฝึกปฏิบัติด้วยนะ

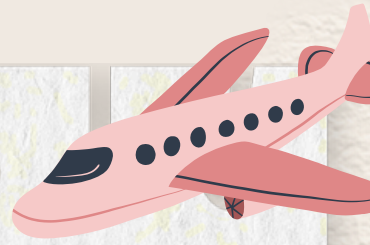
คำถามเหล่านั้นนำมาสู่คำตอบที่เราให้กับตัวเองและคนฟัง พอถูกถามซ้ำๆ สอนเรื่องเดิมซ้ำๆ คิดซ้ำๆ ตอบกับตัวเองซ้ำๆ ก็นำมาสู่ความเชื่อว่าน่าจะใช้สิ่งนี้...เลยเชื่อ พอมันถูกเชื่อไปนานๆ กลายเป็นเข้ามาข้างใน กลายเป็นว่า มีซาเทียร์เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งโดยที่เราไม่ทันรู้ตัวผ่านกระบวนการสอนไปเรื่อยๆ

แล้วคนที่ไม่ได้อยู่ในบริบทที่จะเอาไปสอนได้ละคะ อาจารย์มีทริกที่พอจะช่วยไหมคะ?

เราสอนคนใช้ตอนเรา therapy ...บางทีเราก็เต็มเข้าไปใช้ไหม? ทุกครั้งที่เราเต็มใส่ให้คนใช้ เราสอนตัวเองตลอดนะ ...ถ้าเราไม่เชื่อสิ่งนั้น เราอย่าพูดออกไป มันเหมือนโกหก แต่ถ้าเราเชื่อสิ่งนั้น เวลาเราพูดออกไป มันจะไปหมดทั้งตัวเลย ฉะนั้นพอเราใส่อะไร บอกอะไรคนใช้ไป มันจะสอนตัวเองตลอด พูดเองก็ได้ยินเอง เทคนิคคือทำซาเทียร์ไปเรื่อยๆ นำมาใช้กับเรื่องราวของตัวเองเรื่อยๆ ก็รู้มากขึ้นและฝึกทำมากขึ้น การเข้าเวิร์กช็อปก็สำคัญนะ จะได้มีความรู้ใหม่ๆ แต่เรียนรู้ก็ต้องรวมกับปฏิบัติจึงจะบรรลุผล รู้แต่ไม่ทำ ก็เหมือนได้แต่รู้ และอาจไม่รู้จริง

...ขอบคุณค่ะอาจารย์ วันนี้เหมือนพวกเราเองได้มา supervision กันไปพร้อมๆ กับผู้อ่านเลยคะ...





START TO USE SATIR

Many Faces' Journey



แม้จุดเริ่มต้นในการรู้จักซาเทียร์ของแต่ละคนจะแตกต่างกันสิ้นเชิง แต่คุณจะค้นพบว่าสิ่งหนึ่งสอดประสานกันอย่างงดงาม คือ ซาเทียร์ ได้พาพวกเขากลับมาสำรวจภูเขาน้ำแข็งในใจ เชื่อมโยงกับ "พลังชีวิต" (Life Energy) และอนุญาตให้ตัวเองโอบรับความเปราะบางในฐานะมนุษย์คนหนึ่งอย่างอ่อนโยน ก่อนพลังงานอันบริสุทธิ์เหล่านั้นจะถูกส่งต่อไปยังครอบครัว คนใช้ นักเรียน และคนรอบข้าง

นี่คือข้อความส่วนหนึ่งจากการเดินทางของพวกเขา...ที่อาจช่วยจุดประกายการเดินทางบนเส้นทางซาเทียร์ในตัวคุณเช่นเดียวกัน

1+2=3
3+5=



รุ่งรู้จักซาเทียร์โมเดลเพราะเพื่อนบอกว่าดี เลยลองหาข้อมูลและลงเรียนค่ะ พอได้เรียนก็ชอบความ positive ของซาเทียร์ในทุกมิติค่ะ

ประโยคที่ตราตรึงคือ "คนส่วนใหญ่ทำดีที่สุดเท่าที่เขาทำได้ ณ เวลานั้น" ซึ่งในตอนที่ได้ฟัง รุ่งนึกถึงความผิดพลาดของตัวเอง และของพ่อแม่ค่ะ ฟังแล้วทำให้ใจเบาลง เข้าใจและให้อภัยตัวเองและบางสิ่งที่พ่อแม่ทำได้มากขึ้นค่ะ

หลังจากที่ได้เรียนซาเทียร์มาหลายคอร์ส ตอนนี้ความสัมพันธ์ของรุ่งกับพ่อแม่ดีมากขึ้นค่ะ ซาเทียร์ช่วยให้รุ่งชื่นชม ขอบคุน และยอมรับพ่อแม่ได้แบบที่ไม่เคยเป็นมาก่อนค่ะ

งานของรุ่งคืองานสอนพิเศษ ซึ่งต้องมีการติดต่อกับผู้ปกครองอยู่ตลอด เมื่อรุ่งมีทัศนคติที่เปลี่ยนไปกับพ่อแม่ของตัวเอง รุ่งก็เห็นความยอดเยี่ยมและความรักที่ผู้ปกครองมีให้กับลูกๆของตัวเองอย่างมากมาค่ะ



ชिरนุช สมบูรณ์กุลวุฒิ (รุ่ง)
เจ้าของโรงเรียนกวดวิชา
+สอนพิเศษวิชาคณิตศาสตร์



นายเป็นปลื้ม เขยชม
 ศึกษานิเทศก์ชำนาญการพิเศษ
 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา
 มัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 1



เนื่องจากเราทำงานเกี่ยวกับครอบครัว (Homeschool) เพื่อนก็เลยแนะนำให้เราไปเรียนซาเทียร์ โมเดล เพราะคิดว่าน่าจะเป็นประโยชน์ต่องานที่เราทำ เมื่อเราได้เริ่มเรียนมันมีข้อความหนึ่งที่ทำให้เราประทับใจมากๆ คือ “To become more fully human” เพราะไปเชื่อมโยงกับประเด็นที่เราสนใจ “วาทกรรมวิเคราะห์เชิงวิพากษ์” ข้อความนี้ทำให้เราเข้าใจผลกระทบจากวาทกรรมที่ทำงานโดยตรงกับมนุษยมากขึ้น มนุษย์เติบโตมาภายใต้วาทกรรมที่สังคมประกอบสร้างให้มนุษย์ต้องกดดันตัวเอง เพื่อให้เป็นไปตามวาทกรรมกระแสหลักตามสังคมต้องการ โดยหลงลืมไปว่าเราเป็นเพียงมนุษย์คนหนึ่ง ซาเทียร์ โมเดล ช่วยให้เรารู้เท่าทันวาทกรรมที่มาดบัง Life Energy และสามารถเลือกแสดงออกได้อย่างสอดคล้องกลมกลืน เราทำงานกับ Homeschool ซึ่งเป็นหนึ่งในผู้รับผลกระทบจากวาทกรรม เราได้ประยุกต์ใช้ซาเทียร์ โมเดลในการนิเทศการศึกษาเพื่อ empower ผ่านการร่วมสำรวจและเรียนรู้จากภายใน เราเห็นรอยยิ้ม เราเห็นความสุข เราเห็นความเป็นมนุษย์ที่กลับคืนมาพร้อมกับพลังงานดีๆ และเราเห็นความพร้อมที่จะการจัดการการศึกษา และจัดการเรียนรู้ให้กับผู้เรียนอย่างมีความหวัง



รู้จักซาเทียร์โมเดลครั้งแรกผ่าน “ภาพภูเขาน้ำแข็ง” จุดประกายคำถามว่า สิ่งที่อยู่ลึกกลงไปใต้พฤติกรรมของมนุษย์คืออะไร? และต่อมาได้อ่านหนังสือ “วิธีส่งเสริมความสัมพันธ์ของคุณกับตนเองและผู้อื่น” จนเริ่มตั้งคำถามว่า “ความสัมพันธ์ที่ดีกับตนเอง แท้จริงแล้วเป็นอย่างไร?” ยิ่งศึกษาแนวคิดของซาเทียร์มากขึ้น ยิ่งประทับใจในกระบวนการที่ช่วยพามนุษย์กลับมาเชื่อมโยงกับทรัพยากรภายใน พลังชีวิต และคุณค่าของตนเอง

สิ่งสำคัญที่ได้รับจากการศึกษาซาเทียร์ โมเดล คือ การได้กลับมาเชื่อมโยงกับตัวเองอย่างอ่อนโยน ยอมรับทุกมิติของความเป็นมนุษย์ ทั้งด้านที่รักและด้านที่เคยปฏิเสธ เมื่อความสัมพันธ์ภายในเปลี่ยนแปลง ความสัมพันธ์กับคนรอบตัว โดยเฉพาะในครอบครัวก็ค่อยๆ ดีขึ้นตามไปด้วย รวมถึงส่งผลต่อการทำงาน ช่วยให้ทำงานด้วยความเข้าใจ และมีความสุขกับชีวิตในแต่ละวันได้ง่ายขึ้น ขอขอบคุณซาเทียร์ โมเดล ที่ทำให้เข้าใจว่า “แม้เราอาจไม่สามารถเปลี่ยนแปลงโลกภายนอกได้ทั้งหมด แต่เรายังคงสามารถเปลี่ยนแปลงโลกภายในของตนเองได้เสมอ”



ทพญ.วิสาขา ใฝ่งาม
 ทันตแพทย์สาขาเด็ก
 คลินิกทันตกรรมวิสาขา นครปฐม





ดร.รวิขงศ์ สีมทองสิทธิคุณ
 อาจารย์มหาวิทยาลัย และนักจิตวิทยาการปรึกษา
 มรภ. วไลยอลงกรณ์ฯ,
 ศูนย์ให้คำปรึกษารัฐ, อีสระ

ผมรู้จักซาเทียร์ครั้งแรกผ่าน Workshop เกี่ยวกับครอบครัวตอนเรียนมหาวิทยาลัย สิ่งที่ประทับใจตอนนั้นคือการพบว่า “มีความเป็นไปได้” มากมายในการเยียวยาจิตใจมนุษย์ ทุกวันนี้หลังจากเรียนรู้และรู้จักซาเทียร์มากขึ้น ทำให้ผมมีทักษะการตั้งคำถามสำรวจเขาน้ำแข็งภายในจิตใจอย่างอ่อนโยน รู้เท่าทันตัวเอง เชื่อมั่นกับความรู้สึกข้างใน ทำให้อยู่ร่วมกับคนที่มีความแตกต่างได้อย่างเปิดกว้างมากขึ้น เพราะซาเทียร์ช่วยให้มองเห็นสิ่งที่อยู่ภายใต้พฤติกรรมลงไป “เจตนาที่แท้จริง” และยอมรับความเปราะบางของคนในความเป็นมนุษย์ ซึ่งเข้ามาเติมเต็มการดูแลตัวเอง ความสัมพันธ์ รวมถึงบทบาทการเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาและอาจารย์ ที่นำไปประยุกต์ใช้ในการดูแลผู้รับบริการ และส่งต่อความเข้าใจนี้ให้ผู้เรียนได้อย่างลึกซึ้งมากขึ้นครับ

ได้ยื่นข้อซาเทียร์มานาน และมาได้ยื่นอีกครั้งจากพระอาจารย์จิตร จิตตสวโร (หลวงพี่โก้) ท่านแนะนำและเปิดโอกาส ให้ได้มาเรียนรู้ในโอกาสที่มูลนิธิธรรมปัญญา สค. นพ.พิชัย อภิวสุกุล (หมอพัง) และ นพ.ฐาตุร กาญจนโกนาค (หมอเตย) เป็นวิทยากรที่บ้านผู้หว่าน เมื่อสิงหาคม 2567 ครั้งแรกที่ได้เรียนเป็นการเปิดใจ เปิดหู เปิดตามาก อาจารย์ทั้ง 2 ท่าน สอนสนุก พบว่าซาเทียร์เป็นศาสตร์ที่เชื่อมโยงได้กับคำสอนทางศาสนาพุทธ เรียนแล้วเข้าใจตัวเองมากขึ้น นำไปสู่ใจที่เปิดกว้างขึ้นในการเข้าใจคนอื่น

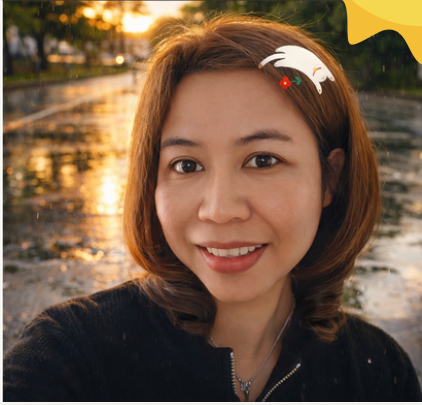
จากที่ได้ศึกษาเพิ่มเติม ทุกวันนี้เรายอมรับทั้งข้อดีและข้อที่ยังพัฒนาได้อีก มีการเปลี่ยนแปลงทางความคิดกับตัวเองในทางที่เป็นบวกมากขึ้น รวมถึงยามที่ได้แลกเปลี่ยนกับคนรอบตัว ในเวลาที่เขาต้องการคนรับฟังหรือต้องการคำปรึกษา เราจะไม่มีรีบออกความเห็นสำเร็จรูปเหมือนเมื่อก่อน แต่เป็นลักษณะชวนให้เค้าได้กลับมาเห็นมุมดีๆ มาชื่นชมกับตัวเอง เห็นความเป็นไปได้ด้านอื่นๆ แล้วก็พบว่า เป็นเรื่องดีที่ เกิดการพัฒนาความคิดทั้งเขาและเราไปด้วย

“ซาเทียร์ คือ ความน่ารักของผู้คนที่มาต่อกัน”



มาลินี มนตรีศาสตร์
 Freelance และเลขานุการมูลนิธิธรรมปัญญา





พญ.วรัรัตน์ คงเกษม
อายุรแพทย์โรคทางเดินอาหารและตับ
รพ.สรรพสิทธิ์ประสงค์ อุบลราชธานี

ในวันหนึ่งที่เราารู้สึกว่า ในใจมีบางอย่างติดค้าง เราได้เลื่อนมาเจอกับ Satir model หลังจากได้เข้ามาเรียนรู้ และอยู่กับกระบวนการของ Satir เราพบว่า เราสามารถเชื่อมโยงกับตัวตนภายใน ยอมรับในความเป็นตัวเองได้มากขึ้น และค่อยๆ พบความเป็นมนุษย์ของตัวเองมากขึ้น

Satir ทำให้เราได้ฟังตัวเองลึกขึ้น เข้าใจตัวเองอย่างอ่อนโยนขึ้น และมองเห็นว่าทุกความรู้สึก ทุกบาดแผล ล้วนมีความหมายบางอย่างซ่อนอยู่ เรามองประสบการณ์เหล่านั้นในมุมที่ต่างออกไป และอยู่กับสภาวะนั้นได้มากขึ้น

สิ่งที่เราได้เรียนรู้ไม่ได้ได้อยู่เพียงในห้องเรียน แต่ค่อยๆ ถูกนำไปใช้กับคนรอบข้าง คนในครอบครัว และคนใช้ของเรา เราได้เรียนรู้ว่า การดูแลผู้ป่วยไม่ใช่เพียงการดูแลร่างกาย ยังมีจิตใจ และจิตวิญญาณที่ส่งผลต่อร่างกาย

Satir ทำให้เราได้เรียนรู้ และเคารพความเป็นมนุษย์ของผู้คนได้มากขึ้น

ซาเทียร์ค่อยๆ ซึมซับมาในวิถีชีวิตการทำงาน ที่แห่งนั้นพูดคุยกันบนความรู้สึกลึกและความต้องการมองเห็นธรรมชาติของเด็กและครูที่แตกต่างกันหลากหลาย สุดท้ายก็เป็นสิ่งที่อยู่ในเนื้อในตัว พอมารู้ตัวก็พบว่านั่นคือพลังชีวิต และมีชื่อเรียกว่าซาเทียร์ จึงเริ่มต้นศึกษาซาเทียร์อย่างจริงจังกับ อ.ทัศนีย์ ต้นทรวงศ์ เมื่อปี พ.ศ. 2567 ประสบการณ์เรียนรู้ครั้งนั้นทำให้ฉันศรัทธาในซาเทียร์อย่างยิ่ง เพราะฉันใช้ตัวตนบนการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงภายใน เป็นความมหัศจรรย์ใจที่ต้องเกิดขึ้นกับตัวเองเท่านั้น จึงจะสัมผัสรับรู้ได้ ดังประโยคในตำนาน "The magic is in you." จากนั้นมาก็มีแววตามองตนเอง ผู้อื่น และโลกอย่างเบาใจ ฉันหมั่นคอยดูแลและรักชาติใจโดยใช้ซาเทียร์ ใคร่ครวญตนเองทุกครั้งเมื่อภูเขา น้ำแข็ง สิ้น สະ เทือน ทบ ทวน กฎ ชาติ แต่ละชั้น และบันทึกรออกมาเป็นภาพ

ฉันนำซาเทียร์โมเดลมาปรับใช้งานให้คำปรึกษากับเด็กและครอบครัว ที่สำคัญซาเทียร์เสริมพลังกระบวนการกลุ่มผู้ปกครองให้สอดคล้องประสานกลมเกลียวยิ่งขึ้น เมื่อฉันอยู่ในภาวะ congruent ฉันได้รับพลังชีวิตเมื่อผู้ปกครองรับรู้พลังชีวิตตนเอง ฉันได้กลับมาดูแลตนเองในขณะที่ดูแลกลุ่มผู้ปกครองเช่นกัน



น.ส.พลาศิณี ศรีสองเมือง
Child and family development specialist
นักพัฒนาการเด็กและครอบครัว



ฟังหมา
ฟังแมว
ฟังใจคุณ

START
TO LISTEN





บทสัมภาษณ์ อ. ดร. น.สพ.ปรารมภ์ ศรีภักดิ์ (อ.เอก)
 อาจารย์ประจำภาควิชาปริศนิกและสัตวศาสตร์ประยุกต์
 คณะสัตวแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

สัมภาษณ์ : ธัญญา ลีลาศิริวงศ์

เรียบเรียง : พิมลวรรณ คำผลศิริ, ธัญญา ลีลาศิริวงศ์

สวัสดิ์ดีค่ะ อ.เอก ช่วยแนะนำตัวหน่อยค่ะ ...ตอนนี้ ทำอะไร อยู่ที่ไหนบ้างคะ?

ตอนนี้เป็นสัตวแพทย์ครับ โฟกัสการดูแลพฤติกรรมของสัตว์เลี้ยงประเภทสุนัขและแมว ส่วนใหญ่อยู่เรื่องการจัดการปัญหาพฤติกรรมต่างๆ ในสุนัขและแมว ไม่ว่าจะเป็นปัญหาความก้าวร้าว ปัญหาการเห่าส่งเสียง การขับถ่ายไม่เป็นที่...อะไรแบบนี้ครับ เป็นเรื่องพฤติกรรมทั้งหมดเลย และเป็นอาจารย์สอนหนังสืออยู่ที่คณะสัตวแพทย์ มหาวิทยาลัยมหิดลครับ ส่วนหนึ่งเป็นงานวิชาการ อีกส่วนเป็นงานคลินิกครับ สัดส่วนใกล้เคียงกัน

ในหน้าที่เราทำงานแบบนี้ ถ้าไม่ใช่ในพาร์ทของความเป็นอาจารย์ที่ต้องสอนหรือต้อง contact กับนักเรียน แต่เป็นพาร์ทของการทำงานคลินิกตรวจน้องหมาน้องแมว ...ตรงจุดนี้มีส่วนที่ทำให้เราอยากเรียนรู้ทางด้านจิตใจหรือด้านซาเทียร์ไหมคะ?

จริงๆ ตอนแรกต้องบอกว่า มาด้วยเหตุผลหลักเลยคือเรื่องคลินิก (การตรวจรักษา) นี่แหละครับที่ทำให้อยากเรียนรู้ซาเทียร์เพิ่มขึ้น เพราะเวลาเราทำงาน เราจะพูดถึงเรื่องของภูเขาน้ำแข็งอยู่แล้วครับ แต่ว่าภูเขาน้ำแข็งในสัตว์จะหยาบกว่าของซาเทียร์เยอะมาก แล้วผมมีโอกาสได้คุยกับกอบเตย ได้คุยกับหลายๆ คนที่อาจจะคุ้นเคยกับซาเทียร์มาก่อน พอคุยเรื่องภูเขาน้ำแข็งเขาก็บอกว่า ...เฮ้ย... มันเหมือนซาเทียร์เลย ซึ่งผม ณ วันนั้นยังไม่ได้รู้จักซาเทียร์ แต่ได้ยินคนพูดถึงซาเทียร์เยอะมาก ผมเลยรู้สึกว่ามันน่าสนใจ เราคิดว่าทุกพฤติกรรมมันมีข้างใต้มีที่มา เรื่องของอารมณ์ความรู้สึกที่อยู่ข้างใน นี่คือใช้โมเดลนี้ในการอธิบายพฤติกรรมสัตว์นะครับ เลยคิดว่าอยากเรียนรู้เรื่องซาเทียร์เยอะขึ้น เพื่อที่จะเข้าใจรายละเอียดของมันว่าข้างใต้มีอะไรอย่างอื่นอีกไหม

พอเรียนไปแล้วค้นพบว่าในรายละเอียดของตัวภูเขาน้ำแข็งมีเยอะกว่าที่คิด มันมีรายละเอียดที่เยอะกว่าที่เราคิดไว้เยอะมาก ด้วยว่าเป็นโมเดลของคนจึงซับซ้อนมากกว่าของสัตว์ สิ่งที่เกินความคาดหวังของเราคือ ตอนแรกคิดแค่จะมาทำความเข้าใจภูเขาน้ำแข็งให้ละเอียดขึ้น ที่เกินคาดคือ ...อ้อ... การเข้าใจภูเขาน้ำแข็งทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่เปลี่ยนแปลงเป็น transformation จริงๆ ได้

มาถึงจุดนี้ก็กลายเป็นการทำงานกับเจ้าของสัตว์หรือคนเลี้ยงแล้วครับ ตอนแรกตั้งใจจะเข้าใจแค่

ภูเขา น้ำแข็งของสัตว์ พอเห็นของคนมันลึกลงกว่านั้น และสร้างการเปลี่ยนแปลงได้ ก็เลยยิ่งสนุกหรือยิ่งตอบโจทย์ตรงกับงานที่เราทำด้วยครับ

“เวลาทำงานกับพฤติกรรมของสัตว์เลี้ยง การเปลี่ยนแปลงจริงๆ ต้องเปลี่ยนที่เจ้าของ ไม่ว่าจะเป็นการปรับพฤติกรรมของสุนัขหรือของแมวก็ตาม คนที่ลงมือทำคือเจ้าของ”

เพราะฉะนั้นถ้าคนเลี้ยงไม่ปรับเปลี่ยน ไม่ทำพฤติกรรมบำบัดหรืออะไรก็ตามกับสัตว์เลี้ยงของเขา มันก็ไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลง

ที่ผ่านมาก่อนจะรู้จักซาเทียร์ เราใช้วิธีการปกติของเราตามเซนส์ ก็จะคุยบอกให้เขาทำอย่างนั้นอย่างนี้ ซึ่งได้ผลบ้างไม่ได้ผลบ้าง บางทีเขาก็ทำ บางทีเขาก็ไม่ได้รู้สึก ว่าต้องทำ แต่พอมารู้จักซาเทียร์เยอะขึ้น...รู้สึกเหมือนเป็นอีกเครื่องมือหนึ่งที่เราสามารถเอาไปใช้ เพื่อช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวเจ้าของให้เขาอยากจะทำ การปรับพฤติกรรมของสัตว์ได้

แล้วจริงๆ ก่อนที่ไปถึงตรงนั้นได้ ตัวเราเอง เปลี่ยนไหมคะ?

ใช่ครับ ตรงนี้เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่เกินคาดจากการเข้ามาเรียนเหมือนกัน เพราะไม่ได้คิดว่าจะเอามาทำงานกับตัวเอง พอเข้ามาเรียนไปเรื่อยๆ ก็รู้สึกว่า ...อ้อ... เหมือนที่อาจารย์บอกตอนแรกเลยว่ามันต้องเริ่มที่ตัวเอง จึงเป็นอีกประเด็นที่เกิดขึ้นมาว่า การมาเรียนคอร์สนี้ทำให้เราทำงานกับตัวเองเยอะขึ้นมาก...มากกว่าที่ทำงานกับเจ้าของสัตว์ด้วยซ้ำ

คิดว่าตัวเราที่เปลี่ยนไปเป็นเรื่องการเข้าใจความรู้สึกหรือความคิดของตัวเอง และเห็นมันมากขึ้น เป็นระบบมากขึ้น จากเดิมที่ไม่ได้สนใจความรู้สึกคือมันเกิดขึ้นแล้วก็ไปตามมัน แต่พอเข้าใจซาเทียร์ เข้าใจภูเขา น้ำแข็ง มันทำให้เห็นและเข้าใจมากขึ้น โดยเฉพาะเรื่องของความรู้สึกที่เราอาจไม่เคยนึกถึงมันมาก่อน



พอเห็นแบบนี้แล้ว...ทำให้เราเข้าใจถึงอารมณ์ความรู้สึกของผู้เลี้ยงมากขึ้นไหมคะ?

มีส่วนเยอะเลยครับ ทำให้เราเข้าใจสิ่งที่เขาทำมากขึ้น หรือแม้แต่สิ่งที่เขาไม่ทำก็เข้าใจมากขึ้นด้วยว่าทำไม

ผมว่าช่วยเรื่องการคุยเยอะเลยครับ มันเหมือนทุกอย่างดูละมุนขึ้น เพราะว่าสมัยก่อนไม่ได้สนใจเรื่องของอารมณ์ความรู้สึกเท่าไร จะไปในเชิง logic (ความเป็นเหตุเป็นผล-ทิม บก.) วิชาการ เป็นความรู้ อธิบาย ให้ข้อมูล พอมาเจอตรงนี้เลย ทำให้เรื่องของอารมณ์ความรู้สึกเป็นเรื่องสำคัญ และเป็นตัวแปรหลักที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้ เลยทำงานกับตรงนี้เยอะขึ้น

เวลาคุยกับเจ้าของเราจับเรื่องของอารมณ์เขามากขึ้น เหมือนเรา reflect (สะท้อน) ความรู้สึกที่เกิดขึ้น พยายามทำความเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นในตัวเขา เหมือนคุยแล้วมันลึกขึ้น แล้วจับความรู้สึกเขาได้มากขึ้น ทำให้เข้าใจเขามากขึ้น

ฟังดูเหมือนมันทำให้การคุย การให้คำแนะนำกับผู้เลี้ยงมีความละมุนมากขึ้นใช้ไหมคะ และมีประสิทธิภาพมากขึ้นด้วยใช้ไหม?

ใช่ครับ ผมว่ามันทำให้เราจัด session ในการคุยได้ดีขึ้นด้วย หลายๆ ครั้งเราเจอคนที่เจ้าของค่อนข้าง emotional เยอะด้วยเหมือนกันเวลาเราคุยเรื่องการจัดการพฤติกรรม

ในอดีตก่อนจะมาเรียนก็ไม่รู้ว่าต้องรับมืออย่างไร เพราะบางทีผมเจอเคสร้องให้...เราไปไม่เป็นจริงๆ หลังจากได้มาเรียนเราก็พอมีแนวทางที่จะไป รู้แล้วว่าไปอย่างไรดี จะช่วยเขาอย่างไรต่อไป

สรุปคือ...เรานิ่งขึ้นด้วย?

เรานิ่งขึ้น...ใช่ เราทำงานกับตัวเองเยอะขึ้นด้วย

มุมมองของเราที่มีต่อสัตว์เลี้ยงเปลี่ยนไปไหมคะ?

พยายามที่จะเอาไปประยุกต์กับสัตว์เลี้ยงเหมือนกันครับ คือ เข้าใจในรายละเอียดเยอะขึ้น แต่มันยังไม่ชัดเป็นภาพ 100 เปอร์เซ็นต์

เพราะในสัตว์เลี้ยงมีบางจุดที่อาจยังไม่ถึง เช่น เรื่องความรู้สึก สัตว์ก็มีความรู้สึกเหมือนกัน อันนี้เราโอเค...พอเห็น แต่ Feelings about Feelings อันนี้ยังไม่ถึง...

ส่วน Expectations ผมไม่เคยสนใจมาก่อน เพราะแต่ก่อนเรายังไม่เคยเข้าใจขนาดนั้น และมันทำให้เห็นว่า สัตว์มีความคาดหวังเหมือนกัน พฤติกรรมที่เขาทำก็มาจากความคาดหวังเหมือนกัน สุดท้ายมันทำให้เรามองเห็นว่า ในการเปลี่ยนพฤติกรรมของสัตว์ ถ้าไปทำงานกับความคาดหวังของเขาได้ มันก็เปลี่ยนพฤติกรรมเขาได้เหมือนกัน ซึ่งความคาดหวังใน route ที่เราทำงานตรงนี้จะ เป็นในเรื่องการสร้างแรงจูงใจ ไม่สามารถไปคุยตรงๆ แต่มาในรูปแบบอื่นแทน

มันอยู่ได้ประมาณนี้ เพราะมันจะไม่ไปลึกกว่านั้น...ในเรื่องของ Life Energy คงไปไม่ถึงนะครับ

คิดว่าสัตว์มี Yearnings หรือมี Life Energy ไหมคะ?

ผมว่ามี...แต่เราคงไม่สามารถทำให้เขาไปแตะตรงนั้นได้ด้วยการพูดการสื่อสาร Yearnings นะมีแน่ๆ เพราะมันเหมือนในคน สิ่งที่เขาทำทุกอย่างสุดท้ายคือ เขาต้องการอะไรบางอย่างที่เป็นสิ่งสำคัญในชีวิตเขา

กำลังคิดว่า Life Energy ของสัตว์อาจตรงไปตรงมามากกว่าของมนุษย์ก็ได้ มันอาจจะไม่ต้องสัมผัสถึง Resources เพื่อเชื่อมโยงกับ Life Energy ได้ เพราะอันนั้นเป็นการทำงานของสมองส่วนหน้าที่พัฒนามากกว่าในมนุษย์

แต่การเดินรถที่มีชีวิตรอดในสัตว์น่าจะตรงไปตรงมามากกว่ามนุษย์ไหม?

ผมว่าใช่ “แค่นั้นเลย” ทุกอย่างที่ทำเพื่อมีชีวิตรอดและสืบพันธุ์

เพราะฉะนั้นสุดท้ายแล้ว Life Energy อาจวนอยู่เพื่อให้เกิดแค่ 2 เรื่องนี้ อันนี้แค่สันนิษฐานนะครับ (หัวเราะ)

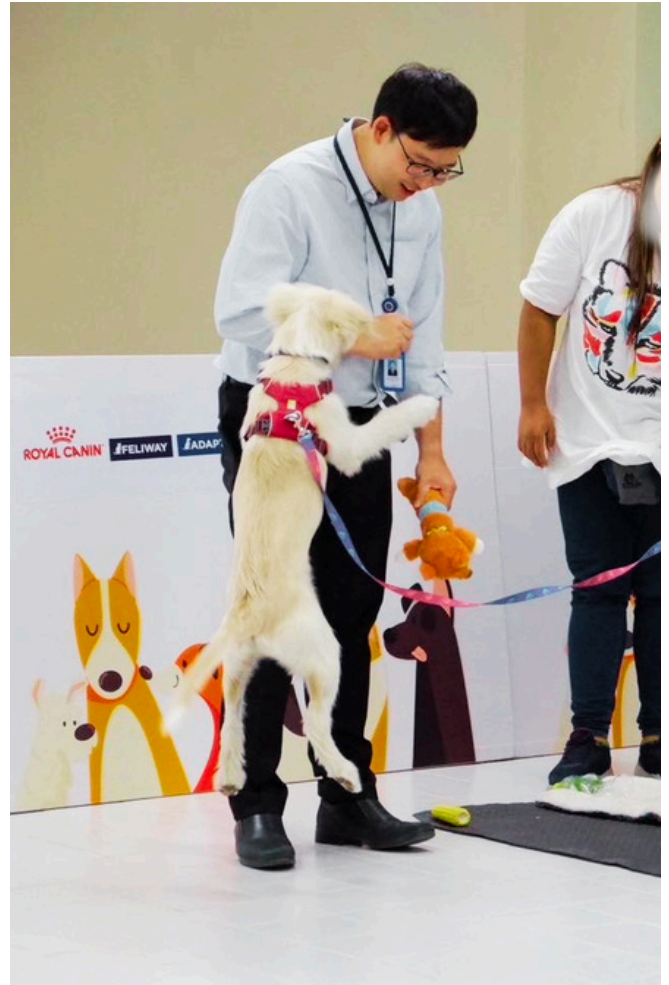
สุดท้ายค่ะ...จากประสบการณ์ที่เราเรียนมาและนำไปใช้ ที่เขาบอกว่า Life Energy สามารถแพร่กระจายออกไปได้ (contagious) ...สำหรับคนกับสัตว์ หรือสัตว์ไปสู่คน เรื่องของ Life Energy คิดว่ามันยัง contagious ไหม?

ผมคิดว่ามีความเป็นไปได้ครับ ...จริงๆ ตามหลักวิทยาศาสตร์ก็อธิบายยากนะ (หัวเราะ) ถ้าถามตามความรู้สึก...ผมว่าเป็นไปได้ แต่ไม่แน่ใจ 100 เปอร์เซ็นต์ เหมือนกัน

ในคนเราสามารถสัมผัสได้ ถามได้ เห็นการตอบสนองที่ชัดเจน แต่ในสัตว์มันมีหลายๆ อย่าง เช่น เรื่องภาษากาย การสื่อสาร เรื่องของอะไรหลายๆ อย่างที่มันแสดงออกมาอาจจะไม่เหมือนกัน อาจจะเข้าใจคนละแบบ ความหมายต่างกัน เลยอาจทำให้การสื่อสารไม่ได้ส่งออกไปในทิศทางเดียวกันครับ

หมาแมวเขารู้ไหมคะว่า...คนไหนมีพลังงานที่ดี เพราะเคยเห็นในคลิปที่เขาให้หมาวิ่งไปเลือกบ้านเลือกเจ้าของเอง

อันนี้ตอบยากมาก เพราะมันมีปัจจัยเยอะ ถ้าเป็นวิทยาศาสตร์เราอาจบอกว่า มันเป็นประสบการณ์ของสุนัขตัวนั้นที่มีประสบการณ์ในอดีตว่า เขาเคยมีประสบการณ์กับคนแบบไหน หน้าตา ลักษณะแบบไหน เขาก็จะเลือกคนแบบนั้นมากกว่า หรือเป็นเรื่องของกลิ่นที่เขาอาจมีความชอบ มันมีปัจจัยค่อนข้างเยอะซึ่งบอกยากว่า จริงๆ แล้วมันคืออะไร หรืออาจจะมีสิ่งที่ยากจะถามก็ได้ครับ เราแค่ไม่รู้ เราพิสูจน์ไม่ได้เท่านั้นเอง



ฟังแล้วกลายเป็นเรื่องของ Learning กับ Memory นะคะ น่าสนใจมากเลยคะ

มีอะไรอยากทิ้งท้ายเกี่ยวกับประสบการณ์การนำชาเทียร์ไปใช้กับบทบาทหน้าที่ของเราไหมคะ แม้ว่าเราจะไม่ได้ทำงานที่เกี่ยวข้องกับการรักษาคน

ผมว่าชาเทียร์เป็นเครื่องมือหนึ่งที่ไม่ได้ขึ้นอยู่กับว่าเราเป็นใคร เราทำงานอะไร หรือมีบทบาทอะไรในสังคม มันเป็นเครื่องมือสำหรับการใช้ชีวิต รู้สึกว่า มันมีประโยชน์ในการทำให้เราเป็นคนมากขึ้นครับ

...ขอบคุณ อ.เอก มากๆ เลยค่ะ...



สมาคมพัฒนาศักยภาพมนุษย์
และจิตบำบัดแนว ซาเทียร์

กระบวนการซาเทียร์ กับการบำบัดด้วยถาดทราย: จากการตระหนักรู้สู่การเปลี่ยนแปลง

Basic Satir Therapy and SandTray: From Awareness to Transformation

คุณสมบัติผู้สมัคร

- เป็นบุคลากรหน่วยงานทั้งในหรือนอกกระทรวงสาธารณสุข ตลอดจนองค์กรของรัฐบาลหรือเอกชน ที่ปฏิบัติงานเกี่ยวข้องกับการบำบัดช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิต/ปัญหาพฤติกรรมในทุกเพศ ทุกวัย
- ผู้สนใจทั่วไปที่ทำงานด้านการพัฒนาบุคคล การให้คำปรึกษา การให้ความช่วยเหลือด้านจิตใจ
- ไม่จำเป็นต้องมีพื้นฐานการบำบัดแนวซาเทียร์

เป้าหมายในการอบรม

- ผู้เข้าอบรมมีความตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเองทั้งด้านความเป็นมาของชีวิตและการเข้าใจตนเอง จนนำไปสู่การเลือกเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขมากขึ้น
- ผู้เข้าอบรมมีความมั่นใจในการนำความรู้ไปช่วยให้ผู้รับบริการหรือครอบครัว ได้เปลี่ยนมุมมองการรับรู้และรูปแบบการรับมือที่เรียนรู้มาจากประสบการณ์ในอดีต จนเกิดเป้าหมายการเปลี่ยนแปลงตนเองในการสร้างพลังและความสุขให้แก่ชีวิต

วิทยากรหลัก



ผศ.พิเศษแพทยหญิง
ปราณี เมืองน้อย

ทีมวิทยากร



พญ.เกษศิริ
เหลี่ยมวานิช



ผศ.พญ.พลัสรา
สธรรมโชติ



สศ.ดร.พญ.ติรยา
เลิศศักดิ์ศิลป์



น.ส.วิภาวี
เผ่ากัษิณทราก



ผศ.ดร.พีชรินทร์
เสรี



นพ.พช
จันทร์แย้ม



น.ส.นรินทร์
เตโชติฉนีย์



น.ส.อภิฤดี
พานทอง



ดร.พงษ์ธรร
ตันติฤกษ์ศักดิ์

18-21 พฤษภาคม 2569

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

ศูนย์ฝึกอบรมงานอภิบาล “บ้านผู้หว่าน” จ.นครปฐม

ค่าลงทะเบียนการอบรม

พักคู่	พักเดี่ยว
16,000 บาท	17,500 บาท



ใบสมัคร



หนังสือเชิญอบรม



สมาคมพัฒนาศักยภาพมนุษย์
และจิตบำบัดแนว ซาเทียร์

การจัดการความโกรธ ด้วยกระบวนการซาเทียร์ และการบำบัดในถาดทราย

Anger Transformation through Satir Process and Sand Tray Therapy

คุณสมบัติผู้สมัคร

- บุคลากรด้านสุขภาพจิต การให้คำปรึกษา การศึกษา การพัฒนามนุษย์
- แพทย์ พยาบาล นักจิตวิทยา นักสังคมสงเคราะห์ ครู ที่ปรึกษา
- ผู้ทำงานช่วยเหลือเด็ก วัยรุ่น ครอบครัว
- ผู้สนใจการพัฒนาตนเองด้านอารมณ์และความสัมพันธ์
- ผู้เข้าร่วมต้องเคยผ่านการอบรม Basic sand tray therapy ที่จัดโดยสมาคมพัฒนาศักยภาพมนุษย์และจิตบำบัดแนวซาเทียร์ จำนวน 4-5 วัน มาก่อน

เป้าหมายในการอบรม

- ผู้เข้าอบรมสามารถตระหนักรู้รูปแบบความโกรธและตัวกระตุ้นของตนเอง
- สามารถเชื่อมโยงความโกรธกับความรู้สึก ความต้องการ และประสบการณ์ชีวิต
- มีทักษะการใช้กระบวนการเชิงประสบการณ์และถาดทรายในการทำงานกับอารมณ์
- มีความมั่นใจในการนำไปประยุกต์ใช้กับผู้รับบริการ

23-26 พฤษภาคม 2569

เวลา 9.00 – 21.00 น. (วันสุดท้าย 9.00-15.00 น.)
ศูนย์ฝึกอบรมงานอภิบาล “บ้านผู้หว่าน” จ.นครปฐม

ค่าลงทะเบียนการอบรม

พักคู่	พักเดี่ยว
16,000 บาท	17,500 บาท

วิทยากรหลัก



ผศ.พิเศษแพทยหญิง
ปราณี เมืองน้อย

ทีมวิทยากร



ผศ.พญ.พลิศรา
ธรรมโชติ



สศ.ดร.พญ.ติรยา
เลิศหัตถศิลป์



น.ส.วิภาวี
เผ่ากันทราร



พญ.ศันสนีย์
นิชู



สศ.พญ.วรุณา
กลกิจไถวินท์



ผศ.ดร.พัชรินทร์
เสรี



น.ส.นรินทร์
เตโชติฉนีย์



น.ส.อภิฤดี
พานทอง



ดร.พงษ์ธร
ต้นติฤกษ์ศักดิ์



ใบสมัคร



หนังสือเชิญอบรม



สมาคมพัฒนาศักยภาพมนุษย์และจิตบำบัดแนวซาเทียร์

ขอเชิญผู้สนใจเข้าร่วมการอบรม

Reclaiming and Restoring the Self After Trauma: From Survival to Congruence



3 – 6 มิถุนายน 2569

ณ บ้านผู้หว่าน จ.นครปฐม

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมมีความสามารถในการทำจิตบำบัดตามแนวซาเทียร์ เพื่อดูแลผู้ที่มีความเปราะบางใจได้อย่างมั่นใจมากขึ้น

กลุ่มเป้าหมาย

- บุคลากรที่ทำงานเกี่ยวกับการให้คำปรึกษา และการทำจิตบำบัด
- ผู้เข้าร่วมเคยอบรมพื้นฐานการทำจิตบำบัดตามแนวซาเทียร์มาแล้ว



ค่าลงทะเบียน (รวมค่าที่พักและอาหารเช้าแล้ว)

วันที่ชำระเงิน	สมาชิกสมาคมฯ (บาท)		ไม่ใช่สมาชิกสมาคมฯ (บาท)	
	พักคู่ / ไม่พักค้าง	พักเดี่ยว	พักคู่ / ไม่พักค้าง	พักเดี่ยว
ภายใน วันที่ 30 เมษายน 2569	11,500 บาท	12,900 บาท	12,100 บาท	13,500 บาท
หลัง วันที่ 30 เมษายน 2569	12,500 บาท	13,900 บาท	13,100 บาท	14,500 บาท

หมายเหตุ ในกรณีที่ต้องการเข้าพักก่อนวันที่ 3 มิถุนายน 2569 ต้องจ่ายค่าที่พักเพิ่มกับทางบ้านผู้หว่าน 1,400 บาท/คืน



สมาคมพัฒนาศักยภาพมนุษย์และจิตบำบัดแนวซาเทียร์

Becoming Calm, Connected and Confident Parents Using Satir Model

รักลูกอย่างสุขใจ ด้วยซาเทียร์โมเดล



27-28 มิถุนายน 2569

เวลา 8.30-16.00

ณ โรงแรม SD Avenue

วิทยากร



พญ.เกษศิริ เหลี่ยมวานิช
จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น
โรงพยาบาลลำปาง



พญ.กิตติกุล เทียมแก้ว
จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น
สถาบันพัฒนาการเด็กราชชนกศรีนคร จ.เชียงใหม่



พญ.บุษบก พุกภาพนชาติ
จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น
โรงพยาบาลนครพิงค์



พญ.เพ็ชร โตลิ้งคะ
จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น
สถาบันพัฒนาการเด็กราชชนกศรีนคร จ.เชียงใหม่

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้ดูแลบุตรได้อย่างเข้าใจ มั่นใจ มีความสุข และลงตัวมากขึ้น
โดยใช้ Satir Model

กลุ่มเป้าหมาย

ผู้ปกครอง ครู ผู้ที่ทำงานเกี่ยวกับเด็ก และผู้สนใจ

** ไม่จำเป็นต้องมีความรู้ด้าน Satir Model มาก่อน

ค่าลงทะเบียน	
สมาชิก	ก่อน 15 พ.ค. 2569 7500 บาท หลัง 15 พ.ค. 2569 9000 บาท
ไม่ใช่สมาชิก	ก่อน 15 พ.ค. 2569 8000 บาท หลัง 15 พ.ค. 2569 9500 บาท

- โอนเงินค่าลงทะเบียนเข้าบัญชีออมทรัพย์ Satir Society of Thailand ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาโรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน เลขที่บัญชี 254-222987-9 (เก็บหลักฐานการโอนเงินไว้)
- สแกน QR Code กรอกใบสมัคร



หนังสือเชิญ



ลงทะเบียน

หมายเหตุ: ในกรณีที่ชำระเงินแล้วไม่สามารถเข้ารับการอบรมได้ ขอสงวนสิทธิ์ในการคืนเงิน แต่ท่านสามารถส่งผู้อื่นที่มีคุณสมบัติเข้าร่วมอบรมแทนได้



สมาคมพัฒนาศักยภาพมนุษย์และจิตบำบัดแนวซาเทียร์

Becoming Calm, Connected and Confident Parents Using Satir Model

รักลูกอย่างสุขใจ ด้วยซาเทียร์โมเดล

Day 1

เวลา	กิจกรรม
8.30-9.00	ลงทะเบียน
9.00-9.30	รู้จัก Satir Model
9.30-10.30	สำรวจใจเรา
10.30-10.45	อาหารว่าง
10.45-11.15	เข้าใจตัวลูก
11.15-12.00	รับรู้ศักยภาพของพ่อแม่
12.00-13.00	อาหารกลางวัน
13.00-14.30	ค้นหาศักยภาพลูก
14.30-15.00	อาหารว่าง
15.00-15.30	โอบอุ้มใจพ่อแม่
15.30-16.30	Q&A

Day 2

เวลา	กิจกรรม
8.30-9.00	เช็คอุณหภูมิใจ
9.00-10.30	การรับมือหากมี drama กับลูก
10.30-10.45	อาหารว่าง
10.45-12.00	การรับมือหากมี drama กับลูก (ต่อ)
12.00-13.00	อาหารกลางวัน
13.00-14.30	เชื่อมโยงในครอบครัว
14.30-15.00	อาหารว่าง
15.00-15.30	ของขวัญกลับบ้าน (สรุปการเรียนรู้)
15.30-16.30	Q&A



มาเป็นส่วนหนึ่งร่วมกับพวกเรา สมัครสมาชิก

สมาคมพัฒนาศักยภาพมนุษย์และจิตบำบัดแนวชาเทียร์
เปิดรับสมัครสมาชิกสำหรับบุคลากรสุขภาพและบุคคลทั่วไป ที่สนใจการให้คำปรึกษาและการ
พัฒนาตัวเองตามแนวชาเทียร์ โดยสมาชิกจะเป็นส่วนหนึ่งของชุมชนของผู้ที่สนใจ เรียนรู้ และ
เติบโตตามแนวชาเทียร์ในประเทศไทย

สมาชิกฯ จะได้รับสิทธิประโยชน์ ส่วนลดค่าธรรมเนียมการเข้าร่วมกิจกรรมอบรมของสมาคมฯ
และสิทธิในการสมัครลงเลือกตั้งและลงคะแนนเลือกตั้งคณะกรรมการสมาคมฯ

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

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

