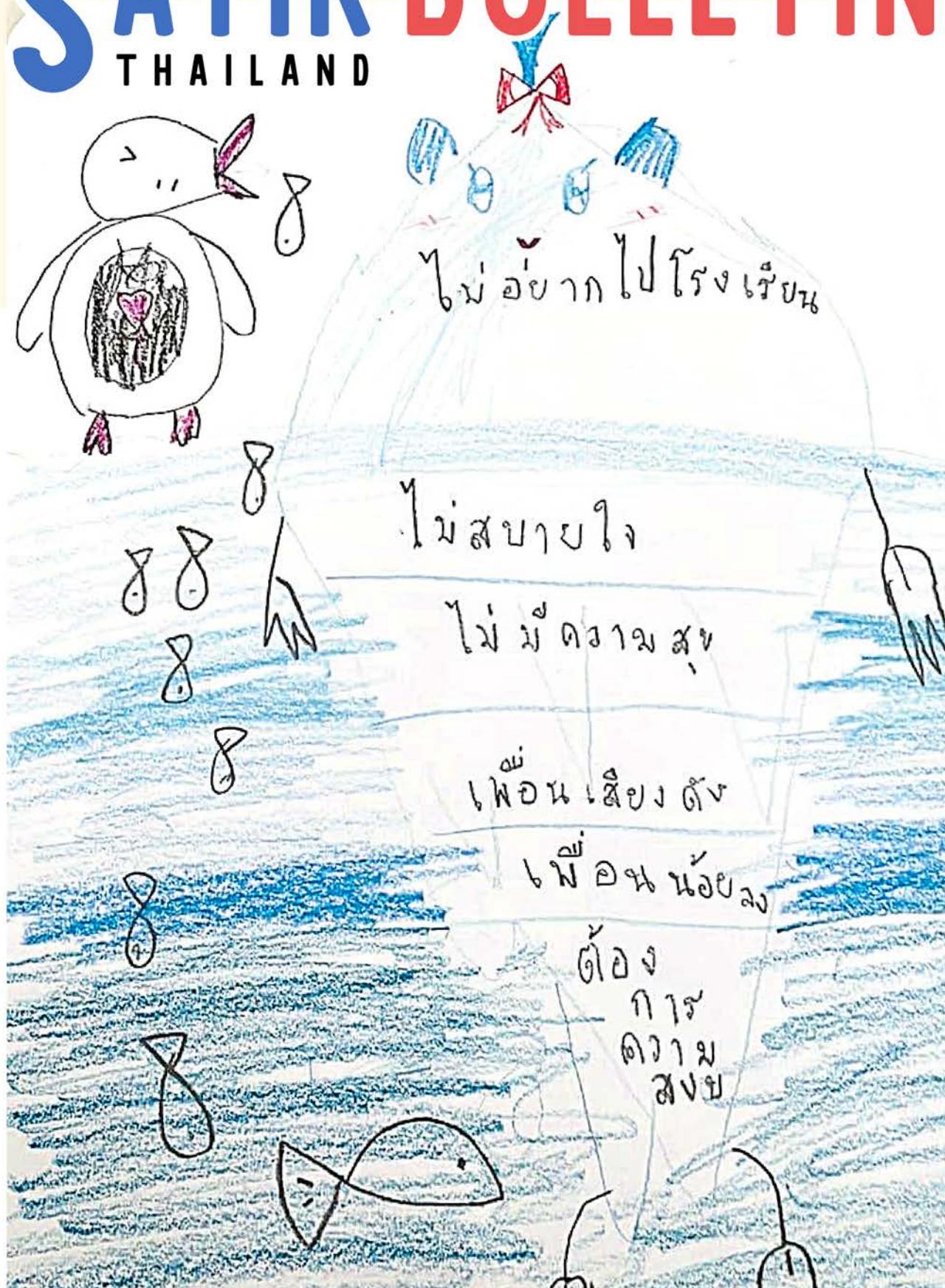


SATIR BULLETIN

THAILAND



คณบดีกรรมการสามารถปฏิเสธการพัฒนาศักยภาพบุขบดีและจิตบำบัดแนว
ชาเตียร์ ปี 2567-2568

รศ.นพ.พิชัย อิงกูสกุล	นายกสมาคม
ผศ.พญ.วรลักษณา รีราโนนกุ๊	กรรมการ
พ.ก.ดร.ปัจจุบัน อิงอธ วงศ์เกตเเพเมร่า	กรรมการ
นายอรรถนพ เมืองชัยวัฒน์	กรรมการ
นพ.ฐานกร กาญจนโนภาค	กรรมการ
พญ.รักนยา สลากศิริวงศ์	กรรมการและเหรียญญี่ปุ่ก
ผศ.พิเชษ พญ.ปราสาท เมืองน้อย	กรรมการและเหรียญญี่ปุ่ก
ผศ.ดร.มนกุล สรไกรเกติกุล	กรรมการและเลขาธุการ
ร.ต.อ.พญ.นง นาถี ศิวอาภิเดชกุล	กรรมการและผู้ช่วยเลขาธุการ

กองบรรณาธิการ Satir Bulletin

นพ.ฐานกร กาญจนโนภาค

พญ.รักนยา สลากศิริวงศ์

บ.ส.พิมลวรรณ คำผลศรี

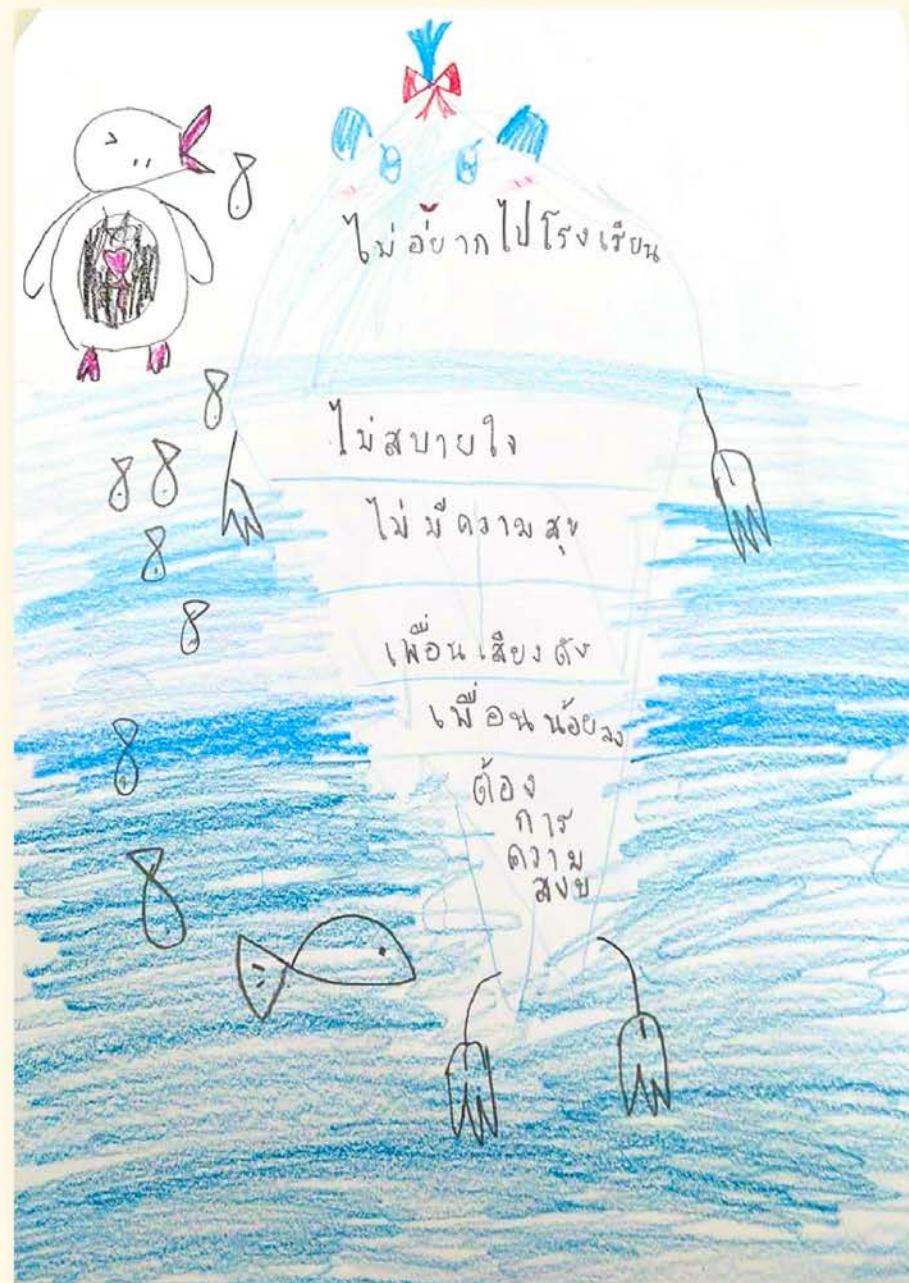


TABLE OF CONTENTS

CHECK-IN

-
- O1 สารสนเทศนักศึกษาและกิจกรรมพัฒนาศักยภาพบุตร
และเจตบำบัดแนวชาเตียร์

SPECIAL ARTICLES

-
- O2 ทำความรู้จักคณะกรรมการสมาคมฯ
ประจำ 2567-2568
- 21 ภูเขาน้ำแข็งภายในตัวความเมืองจากเด็ก
หญิงพูดน้อย

ACTIVITIES

-
- 23 กิจกรรมจัดโดยสมาคมฯ

LETTERS

-
- 26 RIP our dearest teacher,
Dr.Madeleine De Little
- 29 Channel 1-2-3

สารสนเทศจากนายกสมาคมพัฒนาศักยภาพมนุษย์และจิตบำบัดแนวชาเกียร์



“ชาเกียร์โมเดล” เป็นโน้มเดลวิถีหนึ่งที่มีจุดบุ่งหมายที่จะช่วยให้ผู้คนเกิดการเปลี่ยนแปลงภายใน และเติบโตไปในทิศทางที่เป็นบวกสามารถใช้ชีวิตโดยเลือกที่จะตอบสนองต่อเรื่องราวต่างๆ ในชีวิตในวิถีทางที่สอดคล้องกับตนเอง ผู้อื่น และบริบท ชาเกียร์โมเดลสามารถนำໄปใช้ได้ในบริบทต่างๆ เช่น การเป็นนักบำบัด แพทย์ พยาบาล ครู พ่อแม่ ฯลฯ ซึ่งจะช่วยให้ผู้ที่ใช้โน้มเดลนี้มีความสุขขึ้นในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในบริบทต่างๆ

ทางสมาคมพัฒนาศักยภาพมนุษย์และจิตบำบัดแนวชาเกียร์ มีจุดบุ่งหมายที่จะเผยแพร่และส่งเสริมให้ชาเกียร์โมเดลเป็นที่รู้จักมากขึ้น และผู้ที่รู้จักสามารถนำไปใช้ในชีวิตของตนเองไม่ว่าจะเป็นด้านชีวิตส่วนตัว หรือทางด้านวิชาชีพ รวมทั้งการส่งเสริมให้เกิดชุมชนที่เรียนรู้เรื่องนี้และเกื้อกูลกัน เพื่อให้เกิดความต่อเนื่องในการเรียนรู้ และพัฒนาองค์ความรู้ในเชิงประสบการณ์ที่ลึกซึ้งขึ้น

ในฐานะนายกสมาคมฯ ผู้ขอขอบคุณครูบาอาจารย์ทุกท่านที่สอนเรื่องชาเกียร์โมเดล และผู้ที่สนใจชาเกียร์โมเดลทุกท่านที่ช่วยส่งเสริม และผลักดันให้ชุมชนชาเกียร์ในประเทศไทยก้าวหน้าและเติบโตขึ้นในตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา ทางสมาคมฯ พร้อมที่จะส่งเสริมให้ชุมชนนี้คงอยู่ และเติบโตขึ้นต่อไปในอนาคต ในปัจจุบันทางสมาคมฯ ได้จัดทำ Satir Bulletin ซึ่งเป็นวารสารอิเล็กทรอนิกส์ที่จะนำเสนอเรื่องราวที่เกี่ยวกับชาเกียร์โมเดล และข่าวสารของสมาชิกเพื่อเป็นอีกช่องทางหนึ่งในการเผยแพร่ชาเกียร์โมเดลนี้ให้แก่ผู้ที่สนใจ รวมทั้งเป็นอีกช่องทางในการเชื่อมโยงสมาชิกในชุมชนนี้ด้วย

ผู้ขอขอบคุณแพทย์หญิงรัตนญา สุลาศรีวงศ์ และนายแพทย์ชูภูร กาญจนากาศ ซึ่งเป็นผู้ที่มีส่วนสำคัญในการทำ Satir Bulletin รวมทั้งทุกท่านที่มีส่วนเกี่ยวข้อง และหวังเป็นอย่างยิ่งว่า Satir Bulletin จะเป็นประโยชน์แก่ท่านผู้อ่านไม่มากก็น้อย

รองศาสตราจารย์นายแพทย์พิชัย อภิญญาสกุล
นายกสมาคมพัฒนาศักยภาพมนุษย์และจิตบำบัดแนวชาเกียร์

MEET THE TEAM



พญ.รัญญา สล้าศิริวงศ์
ผู้สัมภาษณ์

จัดตั้งขึ้นที่สุดวารสารอิเล็กทรอนิกส์ของชุมชนชาเตียร์ในประเทศไทย "Satir Bulletin Thailand" จะเป็นปูทางให้กับทุกท่านได้รู้จักกับคณะกรรมการสมาคมพัฒนาศักยภาพมนุษย์และจิตบำบัดแนวชาเตียร์ ในวาระปัจจุบัน (2567-2568) ทั้ง 8 ท่าน ผ่านบทสัมภาษณ์สั้นๆ ถึงความเป็นมาเป็นไปที่ได้เข้ามา ร่วมเรียนรู้ชาเตียร์โมเดล และความตั้งใจในฐานะของคณะกรรมการสมาคมฯ วาระนี้ รวมถึงประเด็นอื่นๆ ที่น่าสนใจตามบทบาทหน้าที่ของแต่ละท่าน ซึ่งแม้แต่ ทีมบรรณาธิการอ่านเองก็ยังรู้สึก “ใจฟู” กับคำตอบที่ได้รับ

จึงอยากขอเชิญทุกท่านมาร่วมกดลง “ใจฟู” ไปพร้อมๆ กันกับเราบน

รม.นพ.พิชัย อัมภิสกุล

- แพทยศาสตร์บัณฑิต ศูนย์แพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล
มหาวิทยาลัยมหิดล
- วุฒิบัตรสาขาจิตเวชศาสตร์ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์
ศูนย์แพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
- ปัจจุบันเป็นอาจารย์จิตแพทย์ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์
ศูนย์แพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี



อะไรที่เป็นแรงบันดาลใจให้เริ่มเรียนชาเตียร์ ค่ะ?

อาจารย์รู้จักกับชาเตียร์ได้ยังไง?

“พี่เริ่มรู้จักชาเตียร์ตั้งแต่ตอนเริ่มเข้ามาเรียนจิตเวช ประมาณปี พ.ศ. 2547 หลังจากนั้น เริ่มแรกได้เรียนชาเตียร์จาก อ.บงพงษา ก่อน ต่อมาซึ่งนั้นเป็นช่วงที่ คุณแครกเธอร์นกับجونนีเข้ามาสอนชาเตียร์ให้กับนัก บำบัดในประเทศไทย เป็นหลักสูตร 3 ปีครึ่ง รุ่นแรก เลย โดยได้รับการสนับสนุนจากกรมสุขภาพจิต และก็ หลังจากที่ได้เรียนชาเตียร์ในหลักสูตรนี้ก็ได้มีโอกาส sama เป็น supervisor และก็ทำงานกับแครกเธอร์น ในขณะที่ แครกเธอร์นมาอบรมกับคณะไทยเรื่อยๆ ก็เลยทำให้ได้รู้จัก และเรียนรู้ชาเตียร์แล้วใช้ในการทำงาน ดูแล คุณไข้ของตัวเองตลอดมาครับ”

ก็ในฐานะที่เราทำงานเป็นจิตแพทย์ เรา ก็จะเจอคุณไข้ ที่มาปรึกษาเราด้วยปัญหาต่างๆ เราเริ่มต้นจากว่า ใบมีร้อนจะ ช่วยคนไข้ยังไง จำได้เลยนะว่า คนไข้เคยส.Ticks มาก่อน เรื่อง มีปัญหาครอบครัว และเรา ก็รู้สึกว่า เออ ... เราไม่แน่ใจว่า เราจะช่วยเขาอย่างไร ตอนนั้น ก็พยายาม advice - guidance แต่ก็ไม่เวิร์ก ก็ให้คุณไข้ ventilate และการ ventilate ก็อาจจะทำให้คุณไข้หายลงด้วยครับ เลยมีความ สนใจ ว่า เอ้อ ... เราจะทำจิตบำบัดได้ยังไง และบังเอิญว่า ในยุคนั้นเนี่ย ชาเตียร์ ก็เข้ามาพอต์ เลยมีโอกาสได้เข้ามา เทคนิคด้วย กับอีกเหตุการณ์หนึ่งที่จำได้คือ ต้องลงไปช่วย เหตุการณ์ที่สีนามีในปี 2547 ตอนนั้นเนี่ย ก็ลงไปช่วยก็ กระปี แล้วก็ได้เห็น อ.วรลักษณา ก็นำเรื่องของชาเตียร์ โน๊มเดลไปประยุกต์ใช้ในการกำกับสุ่มคุณที่ประสบกัยเรื่องของ สีนามี แล้วก็เลยรู้สึกว่า โน๊มเดลนี้เป็นโน๊มเดลที่น่าสนใจ เพราะเป็นโน๊มเดลที่เป็นไปในทิศทางบวก และก็ช่วยคุณให้ เกิดการเปลี่ยนแปลงได้ครับ

อาจารย์มีอะไรอยากรฝากถึงผู้อ่านบ้างมั้ยคะ?

ครับ ก็สำหรับคนที่สนใจชาเทียร์โนมเดลนะครับ ขอเชิญและกิชวนให้นำลงซึ่น มาลงเรียน เนื้อหาเรื่องกำลังลงขันอาหารบางอย่าง [ยัง] และท่านก็สามารถเลือกได้ว่า อาหารที่ซื้อชาเทียร์โนมเดลนี้ เหมาะกับท่านหรือไม่เหมาะสมกับท่าน ชาเทียร์ก็มีจะช่วนคนให้นำลงโนมเดลของตัวเอง แล้วก็เลือกสิ่งที่เหมาะสมกับตัวเองเอาไปใช้ แต่ก็ไม่จำเป็นต้องใช้ทั้งหมดของชาเทียร์โนมเดล เราสามารถเอาไปใช้ในเวทีที่เหมาะสมกับเรา จะใช้ในการพัฒนาตนเอง ช่วยเหลือคนอื่น หรือสามารถเอาไปใช้ในแวดวงใดๆ ก็ได้ ไม่ได้จำเพาะในคนที่เป็นนักจิตวิทยา หรือจิตแพทย์เท่านั้นนะครับ คุณเป็นครู คุณสามารถเอาชาเทียร์โนมเดลไปใช้ในการทำความเข้าใจนักเรียน ไปใช้ในการเรียนการสอนของคุณ คุณเป็นโศ๊ะ คุณก็สามารถเอาชาเทียร์โนมเดลไปใช้ในการช่วยเหลือโศ๊ะซึ่งของคุณในการดึงศักยภาพคนออกมากใช้ หรือไม่ว่าจะประกอบอาชีพใดๆ ก็ตาม คุณสามารถนำสิ่งนี้ไปใช้ได้ เพราะว่าชาเทียร์บอกว่า ชาเทียร์โนมเดล มันเป็น The way of living คือมันเป็นวิถีชีวิต มากกว่าที่มันจะเป็นโนมเดลในการใช้ในการทำจิตบำบัด สำหรับท่านที่เคยลองแล้ว ยังรู้สึกว่ามันยาก ยังไม่คุ้นเคยกับมัน ชาเทียร์ก็บอกไว้ว่า มันเหมือนกับฝึกหัดรถใหม่ๆ เวลาที่เราได้เรียนอะไร มันก็อาจจะยังไม่คุ้นชิน แต่เมื่อเราคุ้นชิน กับมันมากขึ้น ใช้มันได้คล่องมากขึ้น ก็จะช่วยให้เรามั่นใจ มีความสามารถมากขึ้น แล้วก็ใช้มันได้อย่างเหมาะสมสมกับบริบทต่างๆ ได้มากขึ้นนะครับ สำหรับตัวเองคิดว่าสิ่งที่สำคัญในการใช้โนมเดลนี้ คือการ integrate มันเข้าไปกับชีวิตของเรายาในบริบทต่างๆ ในการทำจิตบำบัด ถ้าเราอยากรู้ใน การใช้โนมเดลนี้ สิ่งที่จะช่วยให้เรารู้สึกว่าได้ก็คือ ฝึก แล้วก็ฝึก แล้วก็ฝึก นะครับ ก็จะช่วยให้เรามั่นคง และมั่นใจในการอยู่กับโนมเดลนี้ได้มากขึ้นนะครับ

ในฐานะนายกสมาคมฯ ในวาระนี้ อาจารย์อยากรีบเนื่องอะไรเกิดขึ้นในสังคมชาเทียร์บ้าง?

อย่างจะเห็นชาเทียร์โนมเดลมันแผ่ขยายไปในทั่ว 2 มิติ คือ มิติในเชิงกว้าง ให้มันขยายไปใช้ได้ในหลายๆ วงการ ไม่ใช่เฉพาะการทำจิตบำบัดเท่านั้น ในสาขาวิชาชีพอื่นๆ ในปรับเปลี่ยน เช่น มันมีการเอา concept ของชาเทียร์ โนมเดลไปประยุกต์ใช้ในวิชาชีพของตัวเอง เพื่อช่วยให้คนที่อยู่ในวิชาชีพนั้นมีความสุขมากขึ้น มีความ congruent มากขึ้น อันนี้คือในแนวกว้าง มิติที่สองก็คือ เป็นมิติในเชิงลึก ไม่ว่าคุณจะใช้ชาเทียร์โนมเดลในบริบทไหน คุณสามารถใช้มันในเชิงที่ลึกซึ้งกับตัวเองได้มากขึ้น ลึกซึ้งในบริบทของคุณได้มากขึ้นนะครับ แล้วก็พัฒนาตนเองไปถึงจุดที่ “become more competent”, “become more confident” และ “become more congruent” ไปสู่ “become more fully human” มากขึ้นเรื่อยๆ และก็เรื่อยๆ ครับ ขอบคุณครับ

ขอบคุณค่ะ อาจารย์ [สาร...



“.. ไม่ว่าจะประกอบอาชีพใดๆ ก็ตาม คุณสามารถนำสิ่งนี้ไปใช้ได้ เพราะว่าชาเทียร์บอกว่า ชาเทียร์โนมเดลมันเป็น The way of living คือมันเป็นวิถีชีวิต มากกว่าที่มันจะเป็นโนมเดลในการใช้ในการทำจิตบำบัด ..”



ผศ.ดร.มนต์ สรไกรกิติคุล

- Bachelor of Business Administration [B.B.A.], 2nd Class Honours, Marketing, Kasetsart University, Thailand.
- Master of Business Administration [M.B.A.], Business Administration, Assumption University, Thailand.
- Doctor of Philosophy [Ph.D.], Management, Asian Institute of Technology, Thailand.
- ปัจจุบันเป็นอาจารย์ประจำสาขาวาระบริหารองค์การ การประกอบการ และปรัชญากรอบบุษย์ คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

อะไรที่ทำให้พี่เอ็มสนใจชาเตียร์โมเดล คะ?

ถ้าันบอย้อนไปปกติเกือบสิบกว่าปีแล้ว ครั้งแรกที่ได้เรียนชาเตียร์ก็เรียนกับ อ.นงพงษา พื้นของ แล้วก็หมดเรื่อง เป็นคอร์สรุ่นแรกๆ ที่จัดกับเสมอสิกขลา แล้วก็ได้เรียนจนถึงหลักสูตร Advanced Satir สำหรับเพื่อการพัฒนาตนเอง ที่เสมอสิกขลาเมื่อก่อนกัน ที่ทำให้สนใจและติดตามเรียนรู้ชาเตียร์มาอย่างต่อเนื่องก็ เพราะว่า รู้สึกว่าเป็นศาสตร์ที่น่าสนใจ โดยเฉพาะเรื่องของอุปลักษณ์ภูเขาน้ำแข็ง มันทำให้เรารู้สึกว่า เราไม่มีโมเดล หรือแนวทางบางอย่างที่ทำให้เราเข้าใจในมุษย์ได้มากยิ่งขึ้น ก็จะแนวว่าจะดูว่าเป็นแค่ชั้นต่าง ๆ ของภูเขาน้ำแข็ง แต่ว่ากลไกการทำงาน การนำไปประยุกต์ใช้มันมีความน่าสนใจที่ทำให้เราเข้าใจความซับซ้อนของจิตใจมนุษย์ได้

ที่นี้พอเป็นอาจารย์ทางด้านบริหารกรัพยากรณ์บุษย์ หรือว่าการบริหารคนในองค์กร เรายังสามารถนำอุปลักษณ์ของภูเขาน้ำแข็ง โดยเฉพาะการนำไปประยุกต์ให้เข้าใจคน

ทำให้เข้าใจแรงจูงใจในการทำงานของเข้า และเหตุต่างๆ ที่มันเกิดขึ้นในองค์กรได้ และก็อ ก้อนหนึ่งคือ มันทำให้เราสามารถจะเข้าใจความขัดแย้งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในองค์กรได้มากยิ่งขึ้นด้วยครับ

แล้วน้าชาเตียร์ไปใช้ยังไงบ้างคะ?

แน่นอน ชาเตียร์เป็นหนึ่งในเครื่องมือที่ทำให้ได้พัฒนาตนเอง มันทำให้เรารู้สึกมีความยิ่ง ความ grounding ความมั่นคงในการที่จะตอบสนองต่อภาวะแวดล้อม ภายนอกได้มากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะถ้าเราเข้าถึงพลังชีวิต [life energy] ของเรา หรือว่าความมั่นคงภายในของเรา มันก็จะทำให้เรามั่นคง มั่นคงในการต่อสบสนองกับสถานการณ์สิ่งแวดล้อมต่างๆ ได้มากขึ้น

ชาเตียร์ยังช่วยทำให้เวลาเราเจอบัญหาอะไร เราสามารถสร้างการตระหนักรู้ และความเข้าใจในตัวเองได้มากยิ่งขึ้น และถ้าเข้าใจตัวเองได้เร็ว ก็จะทำให้ฝ่าสถานการณ์

ต่างๆ ได้เป็นอย่างดีเหมือนกัน ไม่ว่าจะเป็นเหตุการณ์ความเครียดในการทำงาน ความขัดแย้งในที่ทำงาน อะไรแบบนี้ ก็ใช้เรื่องนี้ก็เป็นตัวช่วยได้เป็นอย่างดีครับ และพอเรียนชาเทียร์ไปเรื่อยๆ นอกจากได้การพัฒนาตัวเองแล้ว ก็ยังมีโอกาสได้ช่วยเหลือนักศึกษาอยู่บ้างครับ แต่ว่าเนื่องจากเราเป็นอาจารย์ ก็จะค่อนข้างมีความกับช้อนของบทบาท เพราะจะนับก็จะใช้อcasen ในลักษณะที่ทำให้นักศึกษาได้มีความตระหนักรู้ในตัวเอง ด้วยความเข้าใจ และกิมของบุนใหม่ โดยใช้อุปกรณ์ภูมิเข้ามาแข็งครับ ทำให้เข้าใจในตัวเอง เข้าใจเหตุการณ์ต่างๆ ในบุนใหม่ได้มากยิ่งขึ้น อาจจะชวนเข้ามาไปมองในเหตุการณ์ที่เข้าไปเดินทาง หรือแบ่งบุนทางอย่างที่เข้าไม่เคยคิด อันนี้ก็เป็นข้อดีที่เราได้นำชาเทียร์ไปประยุกต์ใช้

สำหรับอcasen ในการใช้บำบัดกับนักศึกษาก็มีบ้างนะครับ แต่ว่าด้วยบทบาทของการกับช้อน ก็จะเลือกเดส แล้วก็เลือกมากๆ ว่าจะใช้กับนักศึกษาคนไหนนะครับ ข้อนี้อยู่กับนักศึกษาด้วยครับ เช่นในเรื่องที่จะตั้งว่า นักศึกษาจะต้องเต็มใจมาหาเราร่อง แล้วก็ถ้ามีใช้ยากับหมอบอยู่ ก็จะให้หมอบดูแลเรื่องยา เรา ก็จะช่วยดู ช่วยทำให้เขามีสติในการมองบุนใหม่ และก็ได้ข้อคิดต่างๆ ในการใช้ชีวิตได้เพิ่มมากยิ่งขึ้นครับ .. โดยรวมๆ ก็ประมาณนี้นะครับ

พี่เอ็มมีความคิดเห็นอย่างไรกับการที่เราไม่ได้จบมาทางสายจิตวิทยา หรือสายแพทย์แล้วมาฝึกษาเทียร์ มีความยากง่ายอย่างไรไหมคะ?

การเรียนรู้เกี่ยวกับชาเทียร์โดยคอมเซปต์แล้ว ชาเทียร์ เป็นหลักการอันหนึ่ง กันนี้ วิธีการที่เราจะเรียนรู้ให้ได้ผล เรา ก็จะต้องนำมาประยุกต์กับชีวิตของเรา ตอนเรียน สิ่งที่ วิทยากรหรือคุณครูที่สอนทางด้านชาเทียร์มักจะเน้นก็คือ มันเป็น experiential-based learning แปลว่า เมื่อเราได้พัฒนาการหรือแนวคิดต่างๆ แล้ว ให้ลองนำกลับมา เชื่อมโยงกับชีวิตของเรา แล้วลองดูว่า ถ้าเราได้ apply หลักการที่เราได้เรียนมาใช้กับชีวิตของเรา มันช่วยแก้ไขปัญหา มันช่วยจัดการทำให้เรามีความตระหนักรู้ หรือว่า เข้าใจสิ่งต่างๆ รอบตัวเรา หรือในประเด็นปัญหานั้นได้เพิ่มขึ้นยังไงบ้าง ตรงนี้แหละครับ ผ่านว่าเป็นเคล็ดลับสำคัญสำหรับการเรียนชาเทียร์จริงๆ จะนั้น ถ้าได้หลักการอันนี้ไป ไม่ว่าจะเป็นใครก็ตาม เป็นบุคลากรทางด้านสายการแพทย์ นักสังคมสงเคราะห์ นักจิตวิทยา หรือว่า เป็นบุคคลธรรมดาทั่วไป ก็สามารถใช้วิธีการแบบนี้เพื่อเรียนชาเทียร์แล้วให้ได้ผลอย่างแท้จริงได้นะครับ

ในฐานะที่เป็นเลขานุการของคณะกรรมการสมาคมฯ มาสองสมัยแล้ว พี่เอ็มมีความตั้งใจหรืออยากรีบันยะไรบ้างคะ?

ครับ สำหรับตัวเองก็ตั้งใจอยากจะดูแลเรื่องการบริหารจัดการต่างๆ ที่เป็นกิมหลังในการเสริมความเข้มแข็งให้กับสมาคมฯ ในเรื่องการบริหารจัดการต่างๆ ครับ

ต้องขอขอบคุณพี่เอ็มมากๆ เลยค่ะ ก็ช่วยดูแลพวกเรามาเป็นอย่างดี [อุนใจมาก ณ จุดนี้]



ผศ. (พิเศษ) พญ. ปราณี เมืองน้อย



- แพทย์ศาสตร์บัณฑิต มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
- วุฒิบัตรสาขาภูมารเวชศาสตร์ ภาควิชาภูมารเวชศาสตร์ ศิริราชพยาบาล
- วุฒิบัตรสาขาจิตเวชเด็กและวัยรุ่น ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ ศิริราชพยาบาล
- ปัจจุบัน เป็นอาจารย์แพทย์ สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาrazie

” .. ชาเกียร์ เป็นศาสตร์ที่ค่อยๆ ซึมลึก และค่อยๆ เปลี่ยนแปลงตัวเราให้เป็นคนที่อ่อนโยน และมีความมั่นคงในตัวเองมากขึ้น .. ”

อาจารย์เข้ามาวงการชาเกียร์ได้ยังไง? มีอะไรเป็นแรงบันดาลใจคะ?

ได้มีโอกาสสรับฟังการบำบัดแนวชาเกียร์ ในการประชุมวิชาการประจำปีของสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย ในปีหนึ่งได้ฟัง อ.นงพงษา อ.สมรักษ์ และ อ.สุวรรณฯ บรรยาย จึงเริ่มสนใจ แต่ยังไม่ได้เห็นช่องทางในการเรียน ทราบเพียงว่ามีศาสตร์นี้ หลังจากนั้นระหว่างทำงานไปตามปกติ จนปี พ.ศ. 2551 เป็นช่วงที่ตัวเองรู้สึก burn out ในการทำงาน และพยายามหาสมดุลชีวิตระหว่างการทำงานกับการดูแลลูกที่อยู่ในวัยอนุบาลให้มีความสุข จนในที่สุดตัดสินใจว่าจะอยู่ทำงานในระบบราชการต่อ จึงเริ่มปรับระบบการทำงานและการใช้ชีวิตใหม่ และคิดว่าต้องพัฒนาทักษะการบำบัดของตัวเองไปพร้อมๆ กับการดูแลตัวเองด้วย คงเป็นโชคชะตาหรือธรรมะจัดสรรให้ช่วงนั้นมีหนังสือประชาสัมพันธ์เปิดหลักสูตร STST รุ่นที่ 2 [แคทเธอริน และจอยน์เป็นผู้สอน] พอดี และเพื่อนๆ จิตแพทย์เด็กก็เคยไปเรียน บอกว่าดีมากๆ จึงได้สมัครและมีโอกาสเรียนระยะยาว ปกติหลักสูตร 3 ปี แต่เนื่องจากมีมหาอุทกภัยในปี พ.ศ. 2554 ทำให้รุ่นนั้นได้ขยายหลักสูตรเรียนถึง 3 ปี ครึ่ง สำหรับตัวเองนั้นบว่าคุ้มค่ามากๆ เลยค่ะ

หลังจากรู้จักชาเตียร์แล้ว อาจารย์เป็นยังไงบ้างคะ?

สำหรับตัวเองเป็นคนที่ปกติแล้วจะค่อนข้างดี เติบโต ไม่ได้หัวหือหัว ช่วง 2 ปีแรกที่เรียนจำได้ว่า ยังมีความกังวลเวลาจะทำบ้าบัด แต่เมื่อได้อ่านรู้สึกความรู้และประสบการณ์ภายใน ตลอดจนอยู่ในบรรยากาศการเรียนรู้ที่ปลอดภัย เป็นมัตร การได้มีโอกาสสุดๆ ให้ตัวเอง เกิดประสบการณ์ และการเติบโตภายในของตัวเอง จึงทำให้เกิดความเชื่อมั่น และหลงรักในศาสตร์ด้านนี้ เมื่อเราเกิดการเติบโตภายใน ทำให้การมีปัญหานั้นพ้นไป ตัวเองกับคนรอบข้างดีขึ้น บรรยากาศในครอบครัวเราดีขึ้นมาก นอกเหนือนี้ยังทำให้ความเครียดในการทำงานลดน้อยลงมากอย่างชัดเจน รู้จักการวางแผนเบตต์ กล้าปฏิเสธสิ่งที่เราไม่ชอบได้มากขึ้น ยอมรับความไม่สมบูรณ์แบบได้มากขึ้น ทำให้ความอึดกังวลลดน้อยลง กลายเป็นคนที่มีความสุขมากกว่าเดิมค่ะ

มีอะไรอยากรู้ก็ถือว่าอ่านมั่ยคะ?

ไม่ว่าศาสตร์การบำบัดใดก็ต้องมี ถ้าผู้เรียนได้ศึกษาและบำบัดตัวเองเข้าไปอยู่กับศาสตร์นั้นอย่างลึกซึ้ง สำหรับตัวเอง ศาสตร์ชาเตียร์ เป็นศาสตร์ที่ค่อนข้างดี ชื้นสักและค่อนข้าง เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดการพัฒนาตัวเองได้อย่างมากคือ การเรียนหลักสูตรระยะยาว ได้มาอบรมแล้วนำไปฝึกใช้กับตัวเองและ การช่วยเหลือผู้อื่น เรียนรู้ร่วมกับกลุ่มอย่างต่อเนื่อง และมีอาจารย์ supervisor คอยให้คำแนะนำ ทำให้ไม่หลงกิจทาง จึงอยากเชิญให้ผู้ที่มีโอกาสเรียนได้ลองเรียนหลักสูตรระยะนานะคะ



ในฐานะคณะกรรมการสมาคมฯ วาระนี้ อยากรู้อะไรในแวดวงชาเตียร์ หรือมีความตั้งใจว่ายังไงบ้างมั่ยคะ?

อยากรู้ผู้คนนำชาเตียร์ไปใช้ในชีวิตส่วนตัว ทำให้เกิดการเติบโตภายใน อยากรู้ผู้คนมีโอกาสเข้าถึงศาสตร์นี้ได้มากขึ้น อยากรู้ผู้ที่เรียนไปแล้วได้ไปต่อยอดถ่ายทอดศาสตร์นี้ให้ผู้อื่นได้เข้ามาใช้ อยากรู้ว่าการรักษา เพื่อกำให้ผู้คนได้เข้าใจตนเอง ดูแลรับผิดชอบทุกสุขในใจตัวเองได้ เช่น สิ่งนี้จะช่วยลดปัญหาสุขภาพจิตของคนเราได้อีกมาก เลยค่ะ ส่วนสำหรับตัวเอง มีความตั้งใจจะพัฒนาหลักสูตรการบำบัดโดยการใช้ชาเตียร์ในภาคทรายให้เป็นที่แพร่หลายในเมืองไทย เพื่อให้มีทางเลือกในการบำบัดได้หลากหลายมากขึ้นค่ะ

ขอบคุณค่ะอาจารย์ ไว้วันหลังจะไปถูดวิชาชาเตียร์ ในภาคทรายของอาจารย์นันะคะ [ยิ้ม]



พญ.อรลักษณา รีราโนกข์



- แพทยศาสตรบัณฑิต ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
- วุฒิบัตรสาขาจิตเวชศาสตร์ สถาบันจิตเวชสมเด็จเจ้าพระยา
- อัสดาอาจารย์แพกย์ สถาบันจิตเวชสมเด็จเจ้าพระยา
- อัสดาอาจารย์แพกย์ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี
- ปัจจุบันเป็นอัสดาแพกย์ โรงพยาบาลรามาธิบดี

อภินาณเลยจึงได้มาเริ่มเรียนชาเตียร์ อ.นงพงษา มาบวกกับ ให้ไปเรียน [หลังจากที่มีคนไปเรียนกับบังแล้วที่ แวนคูเวอร์ [ประเทศไทยและนิวซีแลนด์]] ตอนแรกก็ไม่รู้เรื่องอะไรเลย แต่เห็นว่า อาจารย์เนตตาและมีอะไรมากดีๆ อาจารย์ก็หยิบยื่นให้เรา

อาจารย์เริ่มเข้าสู่วงการชาเตียร์ได้ยังไงคะ?

ขออ้อนนไปยาวหน่อยนะ เริ่มจากเรียนจิตเวชฯ ที่ สถาบันจิตเวชสมเด็จเจ้าพระยา ได้พบอาจารย์ที่ทำงานด้าน psychological aspects ค่อนข้างเยอะ มีมุมมองหลายๆ อย่าง เป็นจุดเริ่มต้นให้ตนเองสนใจมากๆ ในเรื่องของ psychodynamic และก็เลยฝึกทำ therapy มาเรื่อยๆ จำได้ว่าตอนเรียนก็มีความรู้สึกว่าบันยะกเยี้ยนอะไรมากหนา แต่ก็เรียนไป ฝึกไป supervision ไป และก็ทำงานมาเรื่อย

ตัวเองเริ่มเรียนกับจอยกที่เมืองไทย วันแรกก็ปีง่าย ประทับใจมากๆ กับแนวคิดของชาเตียร์ ใบวันนั้นจอยกจะให้อ่าน beliefs โดยเขาโพกสบ้างอัน ประเด็นที่มัน กะแทกมากที่สุดเลย คือ เขาไม่ได้มองหา psychopathology ไม่เหมือนแบบ psychodynamic ที่ เราต้องดูคนหา psychopathology แต่ชาเตียร์ให้มองหา possibilities และก็ resources ... น่าสนใจ ... เช้าวันถัดมาเมี๊เดส consult ด้วน คนไข้ขออาละวาด ฟังประวัติ และให้การวินิจฉัยล่วงหน้าแล้วว่า Borderline personality disorder แน่นอน คนไข้บีบัญหา childhood trauma ถึงขั้นพ่อพยาบาลอาชีวิตของเขารอโตนาแบบกระห่อมกระแทกสุดๆ พอดีก็ท่าจะดีบ้าง แม่ก็กดตักทึ่งไปในวัยเด็ก ปรากวิตัวมากว่าความเป็นแม่ เรื่องจึงอาละวาด แหลกสลาย

จำได้เลยว่าวันนั้น ถ้าดูตามแบบเดิมของเรา ก็ต้องบอกว่า “หบูเวียย ... ตายแล้วเกิดใหม่ตึกกว่าไหเมลูก มันเยอะไปหมดเลยนะ ชีวิตบ่ด” ... ตอนนั้นคิดว่า เอ้า! ลองสิ! วิชาที่เพิ่งได้รับมาเมื่อวานนี้ ... เอาไว... เข้าให้เราลงหาสิ่งดีๆ ในคนไข้ แทนพยาธิสภาพ ... อ้ม! คำสอนนี้จึงเกิดขึ้น “เอ้า! หบูอดมาได้ยังในนะ เด็กขนาดนั้นในวันนั้น” ... ภาระด้วยความสงสัยของเรา เรื่องราวของหบูมันขนาดนี้ พังอยู่ตั้งนานนะ หบูอดมาได้ยังใน แล้วมันก็ทำให้เห็นว่า ไอ้ที่หบูมีปัญหา หบูโกรธแม่เนี่ย มันมีความรักอยู่นี่หว่า และมันทำให้หบูเองมีความรู้สึกวัววุ่น ... ไปกับเขางานนี้แหละ ถ้าอิงการเรียนรู้แบบเดิม มันช่างใช้กระบวนการท่าเสียบกระไร แต่ โอ๊ะ! คนไข้ working through ได้ด้วยตัวเอง และคนไข้ก็ร้องให้ลั่น คนไข้ได้รู้สึกติดกับตัวเอง ได้ตระหนักถึงตัวตน ค่าของตัวเอง ในขณะที่ therapist ได้อบุญตาให้ตัวเองก้าวผ่านการเป็น therapist แบบที่ต้อง neutral ไร้อารมณ์ โดยเราสามารถยื้มบ้านแล่่งกับความสุขของคนไข้ กับการอบุญตาให้คนไข้กอด [ผิดร้ายแรงมาก]

ในตอนนั้นเราแคร่รู้สึกว่า เอ้ย ... คนไข้มองตัวเองได้ต่างจากเดิมจริงๆ เขาไม่ทางเลือกมากมายให้ตัวเอง โอ้ ใช่ และมันเร็วมาก มันเกิดใน 1 session [ตอนนั้นคงไม่ได้เข้าใจอะไรมากไปกว่านั้น แต่ ณ ตอนนี้ ก็เข้าใจแล้วว่า energy คง flow ไปมาระหว่างเข้าและเรา เป็นเดสก์แบบโฉะ ว้าวววว ... [ยัง ... คงสับภาษาณิกยั่ม]]

แล้วหลังจากนั้นเป็นยังไงคะ?

ยังมีอีกนะ จำไม่ได้ว่าวันไหนของการอบรม จօหนจะ demonstrate การ interview อาจารย์ขึ้นไปเป็นสถาปัตย์ ประจำปี ประจำเดือนเรื่องความวิตกกังวลของเรางอกับลูกชาย เรา communicate กับเขามาไม่ได้อย่างที่เราต้องการ เราทະเละกัน จօหนถามไม่กี่คำ แต่ทະลูกะลวงไปถึงสิ่งที่อยู่เบื้องหลังการทະเละ เราเจอกับความรัก ความรักที่เรามีกับเขาย่างมากๆ และตอนนั้นมันเป็นความรู้สึกที่จำได้มากๆ เลย ว่า ... โอ้ยยย อะไรเนี่ย นี่มันคือสิ่งที่เราเคยพูดกับคนไข้ เคยทำงานกับคนไข้ ... เช่น แตก ภาคต่างๆ ทุกอย่างมันพรั่งพรู “กะลักษณะ” พรวด...พรวด... พรวดมา ซึ่งจօหนใช้เวลา กับอาจารย์คิดว่า น่าจะไม่กี่นาที

พอลงมา [จากการเป็นสถาปัตย์] มืออาจารย์ที่เรียนด้วยกัน ตามว่า มันจริงเหรออาจารย์ มันเกิดอะไรขึ้น ... ตัวบัน อริบายไม่ถูก แต่บันรับรู้ว่า จริง มันจริง เพราะรัก พ่อรู้ว่ารัก อยู่ตรงนั้นเป็น ความกังวลของเรามันหายหมด และ พลังของเรามันกลับศีนมาหมด มันเป็นสิ่งที่ ... อั๊ะ ... โอเค ... เราเห็นทาง เรารู้แล้วว่า จะเอาอย่างไรต่อไป

พอเรียนรู้ Satir Model เพิ่มมาเรื่อยๆ โนเดลนี้ เขายัง บะ เขายังไม่ได้กำหนดอะไรยุ่งยากมากมาย แต่เขาให้เห็นความเป็น “เรา” และบันก์เลยทำให้เห็นว่า เอ้ย! คล้ายอย่างเรารู้จักนี่ เราเคยได้เรียนรู้มาจากครอบครัว มาจากพ่อแม่ จากญาติพี่น้อง จากครูบาอาจารย์ จากหนังสือ จากหนังจากทุกอย่างที่มันเกิดขึ้นในชีวิตเรา ที่หล่อหลอมมาเป็นตัวเรา

โนเดลนี้ เป็นโนเดลที่เหมือนกับดึง และอบุญตาให้เรา ไปสัมผัสกับสิ่งดีๆ ที่มันเคยเกิดขึ้นในชีวิตเรา และหลายอย่างเราอาจจะเก็บสะสมเอาไว้มากพอกสมควร แต่เราหยังดำเนินตัวเอง เห็นความผิดพลาด ข้อบกพร่อง โดยโนเดลนี้เขา ก็ บอกว่า ก็ต้องแล้วนี่ที่เห็น ก็ไม่เป็นไรนี่ ให้อcasตัวเอง ความเป็นไปได้มันยังมีอยู่เสมอ เติบโต เรียนรู้ โดยนิสัย แนวคิดเดิมๆ ก็ยังอยู่นั่น ความรู้สึกที่ไม่พอใจตัวเองมันก็มี แต่บันก์ค่อยๆ คลี่คลายไปเรื่อยๆ โดยที่ถ้าเราใช้ตัวโนเดลนี้ในการทำความเข้าใจ และบันก์เรียนรู้ที่จะยอมรับแล้วก็ให้อภัยกับความที่เราหยังไม่ได้เป็นอย่างที่เราอยากเป็นได้กันหมด

อาจารย์มีอะไรอย่างฝากรึถึงก้าวผ่านผู้อ่านมั้ย คะ?

สิ่งที่ปีบขึ้นมาในที่แรกหลังฟังคำสอนเหลยก็คือว่า “จงเชื่อในพลังของเราเกิด” [ว้าววว] และอันที่สองที่มันตามมา ก็คือ “จงเชื่อในพลังของความดี ความรัก และความงดงามของโลกใบนี้” อันนี้คือตอบตามที่รู้สึกจริงๆ

อาจารย์มีอะไรที่อยากรهن หรืออยากให้เกิดขึ้นในวงการชาเตียร์ ในฐานะที่เข้ามาเป็นกรรมการฯ ในวาระนี้?

ถ้าถามถึงกิตส์ทางว่า อยากรับใช้ชาเตียร์โอมเดลไปในกิตส์ทางไหน ... ทำให้เด่นชัดขึ้นมา มีรูปร่างหน้าตา เพื่อที่คนจะได้เข้าถึง ได้เรียนรู้ จากนั้นนะ ก็อยากรับใช้โอมเดลนั้น transparency [ໂຮງງວມ] ด้วยไม่ใช่ให้มันเป็นนะ แต่ที่จริงคือ มันเป็นอยู่แล้ว มีอยู่แล้ว อยู่ตรงนี้แหละ อยู่ในทุกๆ อนุของชีวิตและสรรพสิ่ง integrate กับความเป็นตัวตนของคนแต่ละคน

**โดยยิ่ง มันลึกมากเลยค่ะอาจารย์ เมื่อันมารับศักดิ์พรแต่เช้าก่อนไปทำงาน [หัวเราะ]
อ.วรลักษณา: [หัวเราะ]**

“ .. เขาไม่ได้มองหา psychopathology ..
แต่ชาเตียร์ให้มองหา possibilities และวิถี resources .. ”

- psychological aspects = ด้านจิตใจ
- psychodynamic = จิตพลวัต = กฎเกณฑ์ที่เชื่อว่า ปัญหาทางจิตใจของคนเรามีสาเหตุมาจากการอตสาห์ของคนนั้น ที่เป็นผลลัพธ์มาจากประสบการณ์และผัฒนาการทางจิตใจ
- therapy ในที่นี้ เป็นการผุดโดยย่อของคำว่า psychotherapy = การบำบัด
- psychopathology ในที่นี้หมายถึง จิตพยาธิสภาพ = ภาวะด้านจิตใจพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนไปจากปกติ





W.N. คงอิง อิงอร อัศวเทพเมรา

- แพทยศาสตร์บัณฑิต วิทยาลัยแพทยศาสตร์พระภูมิเกล้า
- วุฒิบัตรสาขาจิตเวชศาสตร์ โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า
- ปัจจุบัน อาจารย์แพทกี้ กองจิตเวชและประสาทวิทยา โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า

พอได้เข้ามาเรียนรู้ชาเตียร์โนมเดลแล้ว ตัวเราเปลี่ยนไปยังไงบ้างมั้ยคะ?

เรียนแล้วทำให้เข้าใจตัวเองและคนอื่นมากขึ้น มองความสัมพันธ์กับคนรอบข้างเปลี่ยนไป .. ถ้ามัวก่วงว่าจะเข้าใจมันยากบั้ย .. ก็ยาก .. ง่ายมั้ย .. ก็ง่าย [ยังแหะแหะ] คิดว่าความยากง่าย มันตือ perception [การรับรู้ ให้ความหมาย] ของเรารโดยเรา มากกว่าความเป็นจริงที่เกิดขึ้นจริงๆ .. พอเรากลับมาอยู่ที่ self เราเก็บอบรับได้นานขึ้น แต่ถึงจะอย่างนั้น ส่วนที่แยกกิจยາกอุ่ต เชน ตอนอัดวีดีโอเพื่อการเรียนของตัวเองในตอนที่เราคุยกับ client โดยใช้ชาเตียร์โนมเดล การอยู่กับ self ตลอดนี่ยากใช้ได้เลยค่ะ [หัวเราะแห้ง]

ในการทำงานที่ รพ.พระมงกุฎฯ ที่มีการดูแลเกี่ยวกับผู้ป่วยที่มีภาวะเสพติดต่างๆ [addiction] ได้นำชาเตียร์โนมเดลไปใช้ในบริบทของผู้ป่วยเหล่านี้บ้างมั้ยคะ?

ประสบการณ์ที่ได้นำชาเตียร์โนมเดลไปใช้กับผู้ป่วยที่มีปัญหา addiction ความรู้สึกคือ ต่างจาก model เดิมที่คุ้นชินตั้งแต่สมัยเป็นแพทย์ประจำบ้านคือ Motivational Enhancement Therapy ซึ่งมี structure [หมายถึง การวางแผนดำเนิน] ที่ชัดเจน มีความเหมาะสมและแพร่หลายในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเสพติดมากๆ แต่เมื่อได้นำชาเตียร์โนมเดลไป add on ตัวยในการอยู่กับผู้ป่วยและญาติตรงหน้า มันทำให้เกิดประสบการณ์ใหม่บ้างอย่างขึ้น เช่น การได้เชื่อมโยงกับผู้ป่วยในความเป็นมนุษย์ human to human หรือ self to self ใน iceberg ได้เข้าใจว่าพฤติกรรมการเสพติดคือ ชั้น behavior เป็นเพียง survival pattern ของเข้า ไม่ใช่ “ตัวเข้า” หมายถึง not an addictive patient but a patient with addictive problem สิ่งที่เกิดขึ้นคือ มันทำให้ความสัมพันธ์หรือ therapeutic alliance [คือ ความสัมพันธ์ในเชิงการรักษา] แข็งแรงขึ้นมากจริงๆ ค่ะ

รู้จักและเข้ามาในวงการชาเตียร์ได้ยังไงคะ?

รู้จักครั้งแรกเลขตอนเป็นแพทย์ประจำบ้านปี 2 มาเข้า workshop ของราชวิทยาลัยจิตแพทย์ฯ ตอนนั้นก็รู้สึกสนใจแล้ว แต่ยังไม่มีเวลาเรียนรู้ต่อจริงๆ จังๆ พอเรียนจบเป็นจิตแพทย์ได้นำทำงานเต็มตัว รู้สึกว่าคุณไข้ขึ้นที่มาหลายคน น่าจะตีขึ้นได้มากกว่าบ้านอกเหนือจากการรักษาโดยการปรับยา หรือการรับฟังเท่านั้น ก็เลย 'ลอง' หาแนวทางการทำจิตบำบัดเพิ่มเติมดูแล้วตอนนั้นก็มี workshop ชาเตียร์ สัมภาษณ์ เกี่ยวกับหัวข้อ loss and grief เลยลงลงทะเบียนเรียน ก็กล้ายเป็นว่าประสบการณ์ที่ได้ใน workshop นั้น ทำให้ อะไรบางอย่างในใจเราเปลี่ยนไป เลยโอดนตกตั้งแต่บัดนั้น เป็นตัวมา [หัวเราะ] และก็ได้ไปเข้าเรียน workshop สัมภาษณ์ 2-3 workshops ก่อนที่จะมาเรียนหลักสูตร STST 2561-2564 [จริงๆ ศือ หลักสูตร 2 ปี แต่ติดปัญหาโควิด-19 ระบาดช่วงแรก] และบันไปเรียนหลักสูตร STST level 1 ของ Satir Institute of the Pacific กับคุณ Jennifer Nagel ที่เคนเนด้า ก็ต้องขอขอบพระคุณ อ.พชย ก็แนะนำและติดต่อให้ได้ไปเรียนมา ณ ที่นั้นด้วยนะครับ

แล้วในฐานะที่เป็นอาจารย์แพทย์ ชาเตียร์ โมเดลช่วยเรายังไงบ้างมั้ยคะ? ช่วยเล่าให้ฟังหน่อยค่ะ

ก็ได้อาจมาใช้กับตัวเองในฐานะอาจารย์ที่สอนนักเรียนค่ะ เช่น เราเมื่อความคาดหวังว่าจะได้สอนนักเรียนแพทย์ที่เรียนบร้อยตั้งใจเรียนไม่หลับ ไม่เล่นเกมส์ในเวลาเรียน ก็ตระหนักรู้ไป [aware] ว่า ความคาดหวังมันเป็นของเรานะ ... อะไรแบบนี้ แล้วความรู้สึกว่าเรา in charge มันก็กลับมา ความหงุดหงิดความกังวลก็น้อยลงค่ะ

มีอะไรอย่างฝากรึถูกต้องผู้อ่านบ้างมั้ยคะ?

ไม่ว่าจะเรียนกี่ครั้ง ก็มีอะไรต่างออกไปทุกครั้ง มีอะไรใหม่ๆ ให้ “ว้าว” ได้ทุกรอบ ต้องมาลองด้วยตัวเองดูนะคะ

เห็นด้วยเลยค่ะ ยิ่งเรียน ยิ่งเหมือนเราได้ลึกชั้นกับมันมากขึ้น.. สุดท้ายนี้ ในฐานะที่เข้ามา เป็นคณะกรรมการสมาคมฯวาระนี้ อยากรึเปล่า อะไรเกิดขึ้นในวงการชาเตียร์บ้างคะ?

ก็ ... อยากรู้การบำบัดแบบชาเตียร์ หรือชาเตียร์โมเดล เป็นที่รู้จักมากขึ้น หรือใครไม่ได้ทำบำบัดก็สามารถนำมามีใช้กับชีวิตตัวเอง หรือในการทำงาน การอยู่กับคนอื่นก็ได้ค่ะ

เราจะมา “ว้าว” ไปด้วยกันนะคะ [หัวเราะ]



อ.อรรถนพ มีงขวัญ

- ปริญญาตรี สาขาวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร
- ปริญญาโท สาขาวิชารัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
- ปัจจุบัน เป็นนักวิจัยคลินิก ที่โรงพยาบาลเพชรบูรณ์ และ ทำงานบำบัด [พาร์ทไทม์] ที่โรงพยาบาลนราธิวาส

รู้จักกับชาเกียรโนเมเดลได้ยังไง และมีแรงบันดาลใจอย่างไรบ้างคะ?

ย้อนกลับไปสมัยเรียนปริญญาตรี อาจารย์ที่มหาวิทยาลัยได้เชิญ อ.สมรักษ์ ชุวนานิชวงศ์ ไปจัด Satir workshop 5 วัน และมีช่วงที่ อาจารย์ทำ demonstration [คือ การสารทึกการทำบำบัด] จึงได้อาสา ออกไปเป็น star [คือ ผู้อาสาเป็นผู้รับการทำบำบัดในการทำ demonstration] เท่าที่จำความรู้สึกได้คือ เรารู้สึกดีขึ้น มันใจมากขึ้น คิดว่าจากจุดนี้ เมล็ดพันธุ์ของจิตบำบัดแนวชาเกียร์ได้ออยู่ในตัวเรา จากนั้นพอเรียนจบ ทำงาน ก็มีความคิดว่าอยากเรียนจิตบำบัดเพิ่มเติม เพราะส่วนตัวรู้สึกสนใจมาก อาจเป็นเพราะเคยมีประสบการณ์การเป็น star และเห็นว่า ขนาดตัวเองยังเปลี่ยนแปลงได้ คนอื่นก็จะเปลี่ยนแปลงได้ด้วยเช่นกัน จึงทำให้เป็นแรงบันดาลใจในการศึกษาชาเกียรโนเมเดลต่อมาเรื่อยๆ และวิ่งเข้าหากการบำบัดเรื่อยๆ ครับ

จากนั้น ก็ได้มีโอกาสเริ่มเรียนชาเกียรโนเมเดลอีกรังกับ อ.ประชวัน อ.นวนันท์ อ.วรลักษณา อ.รัตนานา และอ.พิชัย ก็เรื่อยๆ เรียนรู้ ซึมซับ เติบโตมาเรื่อยๆ ครับ ท่านกลางเพื่อนๆ พี่ๆ น้องๆ ก็ได้รู้จัก ได้พบเจอกันในแวดวงชาเกียร์ครับ ... ทั้งนี้ ก็ต้องขอบขอบคุณหัวหน้า เพื่อนร่วมงาน ที่โรงพยาบาลเพชรบูรณ์ ก็ให้การสนับสนุนในการมาอบรมต่อเนื่องเรื่อยๆ ด้วยครับ ขอบคุณครับ ... และตอนนี้ สำหรับผมแล้ว ผมรักการทำงานทั้ง 2 ที่ ทั้งการเป็นนักวิจัยคลินิก และในการทำงานบำบัดดูแล เพื่อเป็นการแบ่งปันและส่งต่อสืบต่อกัน ให้กับผู้คนครับ

หลังจากที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับชาเกียรโนเมเดลเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ตัวเราเป็นยังไงบ้างคะ?

พอได้เข้ามาเรียนแล้วก็สัมผัสได้ว่า แนวคิดนี้เข้ากันกับตัวเอง ช่วยให้เราได้เข้าใจ ยอมรับ และเติบโตไปเรื่อยๆ ในแบบของเรา ถ้ามองย้อนกลับไปคิดว่าไม่ได้ยกนะครับ ก็ทำไปเรื่อยๆ ฝึกไปเรื่อยๆ แน่นอนว่า ไม่ได้รับรู้ หรือทำแค่แล้วออกมานิดทั้งหมด น้ำเสมา supervision เรื่อยๆ ก็ทำให้คิดว่า ชาเกียร์อยู่กับตัวเองอย่างเป็นเนื้อเป็นตัวและเป็นธรรมชาตมากยิ่งขึ้นครับ ... ก็ขอใช้โอกาสนี้ในการขอบคุณผู้คุณทุกคน ครอบครัวทุกครอบครัวในห้องบำบัดด้วยนะครับ ก็เดินร่วมทางกันมา และเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้ผมได้เรียนรู้และเติบโตขึ้นเรื่อยๆ ในฐานะนักบำบัดไปพร้อมๆ กัน



หลังจากที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับชาเตียร์โภเมเดลเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ตัวเราเป็นยังไงบ้างคะ?

พอได้เข้ามาเรียนแล้วก็สัมผัสได้ว่า แนวคิดนี้เข้ากันกับตัวเอง ช่วยให้เราได้เข้าใจ ยอมรับ และเติบโตไปเรื่อยๆ ในแบบของเรา ถ้ามองย้อนกลับไปคิดว่าไม่ได้ยกนะครับ ก็ทำไปเรื่อยๆ ฝึกไปเรื่อยๆ แน่นอนว่า ไม่ได้ราบรื่น หรือทำเดสแล้วออกมาตีกันหมด น้ำเดสมา supervision เรื่อยๆ ก็ทำให้คิดว่า ชาเตียร์อยู่กับตัวเองอย่างเป็นเนื้อเป็นตัวและเป็นธรรมชาติตามที่ยังขึ้นเครื่อง ... ก็ขอใช้อุปกรณ์ในการขับคุณผู้ดูแลทุกคน ครอบครัวทุกครอบครัวในห้องบำบัดด้วยนะครับ ที่เดินร่วมทางกันมา และเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้ผมได้เรียนรู้และเติบโตขึ้นเรื่อยๆ ในฐานะนักบำบัดไปพร้อมๆ กัน

แล้วอย่างเวลาที่ต้องคุยกับเคสที่คุยกับเรา ใจยากหน่อย ที่เราต้องใจเย็นมากพอด้วยการคุย... เหล่านี้ มีผลบ้างมั้ยคะ?

มีผลมาก เพราะว่าเรารู้ว่า ความคาดหวังของเราก็มีผลต่อเขา มันทำให้เราลับมา aware ความคาดหวังของเรา กลับมา in charge ตัวเรา แล้วก็ถูกลั่นตัวเราให้ติดกับเดิม ทำให้แม้จะดูจะเหมือนเดิม แต่เราต้องยังคงเข้าอย่างเข้าใจเข้า และก็ให้จังหวะ ให้เวลาในการเติบโตของเขาตามธรรมชาติของเขา ถ้าเป็นแต่ก่อนก็คงจะดูเหมือนเดิม “คุณยังไม่เปลี่ยน” ... หรือว่า “เราทำอะไรไม่ดีนะ” แบบนี้ครับ แต่ตอนนี้มันอยู่กับความคาดหวังของตัวเองได้ดีมากขึ้น และก็เชื่อในศักยภาพของพวกรเขามากขึ้นกว่าเดิมครับ

แล้วการทำงานในฐานะนักจิตวิทยาคลินิกของตัวเราเองเปลี่ยนไปยังไงบ้างคะ?

ก็ทำให้เรามองเห็นข้อดีของคนมากขึ้น เห็น positive resources ของคนมากขึ้น ยอมรับในความแตกต่างของผู้คนมากขึ้น และก็เหมือนทำความเข้าใจที่มาที่ไปของเขากันมากขึ้นกว่าเดิม ยอมรับในความเป็นมนุษย์เหมือนๆ กันว่า เขายังคงเป็นคนเหมือนกัน อยู่ในคุณค่าที่มันเท่าเทียมกัน ... ประมาณนี้ ทำให้การมองคน การทำงานมันลงตัวกับตัวเองมากขึ้นเรื่อยๆ โดยเฉพาะเวลาทำแบบทดสอบทางจิตวิทยา หรือทำ test ต่างๆ กับคนไข้ทางจิตเวช เรารู้สึกว่า ตัวเอง “ไม่ใช่ผู้คนต์” เราเป็นคนมากขึ้น ... ที่จะพูดจะคุยกับเขา แม้ว่าจะใช้คำภาษาเดิม คำสั่งเดิม แต่เราต้องรู้ว่า เราเป็นธรรมชาติตามที่เขากับเขา และมันทำให้กระบวนการการทำงานแบบทดสอบทางจิตวิทยาดูเป็นธรรมชาติมากขึ้นในสายตาตัวเองครับ

เห็นว่าการทำจิตบำบัดแบบครอบครัวด้วย ช่วยเล่าให้ฟังหน่อยได้มั้ยคะว่า มันมีความยากง่ายยังไง แล้วหลังจากที่เรียนชาเตียร์ มันช่วยเราในการทำการบำบัดแบบครอบครัวยังไงบ้าง?

ครับ ในเรื่องการบำบัดครอบครัวก็ขออธิบายว่า กำลังอยู่ในช่วงแรกๆ ของการก้าวเข้าไปทำบำบัดแบบครอบครัว ประสบการณ์ตอนแรกก็รู้สึกว่า การจัดการมันยากมากเลย ในเรื่องของการมีหลายๆ คนมาอยู่ในห้องบำบัด แต่พอเราค่อยๆ ทำการบำบัดแบบรายบุคคลมากขึ้นเรื่อยๆ และก็เห็นว่า เรื่องบางเรื่องมันจำเป็นจริงๆ ที่ต้องให้คนในครอบครัวเข้ามามีส่วนร่วม ก็เลยค่อยๆ ลองเชิญผู้ปักประดองคนที่เกี่ยวข้องเข้ามายังครับ ก็สังเกตว่า ชาเตียร์โภเมเดลช่วยให้เราบีบีบ [congruent] อยู่กับคนหลายคนในห้องบำบัดได้ดีขึ้น มันก็ช่วยให้การเปลี่ยนแปลงเป็นไปในทางที่ดีขึ้นด้วย และสิ่งหนึ่งที่เรียนรู้จากประสบการณ์เหลือก็คือ มันไม่ใช่แค่คนให้เปลี่ยน แต่ในครอบครัวก็เปลี่ยนไปด้วย ก็เติบโตไปพร้อมๆ กันกับคนไข้ บาง session ก็เห็นว่า คนในครอบครัวก็สามารถมีส่วนร่วมในการทำบำบัดมากๆ เลย ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นครับ และก็เลยมีความหวังว่า จากเดิมเราต้องใจแล้วบัน ที่ช่วยให้คนหนึ่งเปลี่ยน แต่ตอนนี้ เป้าหมายของเราก็คือ ... มันก็ต้องปรับแบบนี้ ถ้าเราช่วยให้ครอบครัวครอบครัวหนึ่งเปลี่ยนด้วย หรือถ้าอย่างบางครั้งที่คนไข้เราไม่มา เรายังต้อง work กับคุณพ่อ หรือคุณแม่ของเขา และเขาก็กลับไปอยู่กับคนไข้ในบุบผ่องใหม่ แต่ก็สามารถช่วยให้เกิดกระบวนการเปลี่ยนแปลงได้เหมือนกันครับ

มีอะไรอย่างฝากถึงผู้ที่กำลังอ่านบทความนี้อยู่มั้ยคะ?

อยากรบกวนว่า เป็นอะไรก็ได้ที่เราเป็นครับ อนุญาต และยอมรับตัวเองในแบบของตัวเองไปเรื่อยๆ ครับ

ในฐานะที่เข้ามาทำหน้าที่คณะกรรมการสมานมาย ในวาระนี้ มีความตั้งใจว่ายังไงบ้างคะ?

ครับ มีความเชื่อหนึ่งที่ผมค่อนข้างชอบคือ “ Pay it forward ” ซึ่งไม่ได้เกี่ยวกับแนวคิดชาเตียร์ แต่เป็นแนวคิดที่ว่า เพราะผู้คนได้รับมาแล้ว และสับผู้สืบทอดต่อไป เป็นคนที่สมบูรณ์มากขึ้น ผู้คนก็จะเป็นส่วนหนึ่งในการที่จะส่งต่อ และแบ่งปันชาเตียร์โภเมเดลจากประสบการณ์ของผู้ให้แก่ผู้คนไปเรื่อยๆ ครับ ขอบคุณครับ





บพ.สุภร กาญจนานุวงศ์

- แพทยศาสตรบัณฑิต คณะแพทยศาสตรศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
- วุฒิบัตรแสดงความรู้ความชำนาญในการประกอบวิชาชีพเวชกรรม สาขา อายุรศาสตร์
- ประกาศนียบัตรในวิชาชีพเวชกรรมด้านเวชศาสตร์ครอบครัว การบริบาลแบบ ประคับประคอง ศูนย์การณ์รักษา โรงพยาบาลศรีนครินทร์
- ปัจจุบัน แพทย์ประจำบ้านต่อยอดสาขาผู้สูงอายุ ภาควิชาอาชญากรรม คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
- เจ้าของเพจ ห้องเรียน Palliative Care

แล้วก่อนหน้าที่จะได้เรียนกับ อ.พิชัย เดย์ได้ลงคอร์สอื่นมาก่อนมั้ยคะ?

ไม่มีเลย ครั้งนั้นเป็นครั้งแรกที่รู้จักรากษาเตียร์ ลงคอร์สใหญ่เลยครับ

หมอเตียร์รักษาเตียร์ไม่เดลได้ยังไงคะ?

ต่อเดิม ผมมีความสนใจทั้งทางด้านการดูแลผู้ป่วย ระยะท้ายและผู้สูงอายุ เพจที่กำเนิด ก็เพื่อสร้างพื้นที่ในการ พูดคุยเรื่องราวของชีวิตและความตาย รวมถึงการสูญเสีย และด้วยความบังเอิญ ตอนเรียนเป็นแพทย์เฉพาะทางด้าน การดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคองที่ขอนแก่น ได้มีโอกาส เป็นอาสาสมัครรับฟัง ซึ่ง “ร้านรับฟังความเศร้า” ตอนนั้น พี่สุจิ [วรรณฯ จารุสมบูรณ์] หัวหน้าโครงการได้เชิญ อ.พิชัย ไปสอนการให้คำปรึกษาด้วยชาเตียร์โมเดล ตอนนั้น รู้สึกติดกับตัวเองและได้แนวทางในการรับฟังผู้คน แล้วพอตี มีเพื่อนที่ต้องการรวมกลุ่มกันเพื่อไปเรียน STST ชวนไป เรียนในจังหวะที่ได้รู้จัก อ.พิชัย และชาเตียร์พอดี จึงได้ ตัดสินใจเรียน เพราะสนใจศาสตร์ด้านการดูแลจิตใจผู้คน เพื่อนำไปใช้ในการดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคอง ซึ่งพบ ว่า ความทุกข์ของคนในบริบทที่ตัวเองทำงานอยู่มีเยอะมาก ตอนนั้นผมก็ไม่รู้จะดูแลอย่างไร จึงพยายามจะดูแลผู้คนกลุ่มนี้ให้ดีขึ้น ในจังหวะที่ได้ยินว่ามีเปิดคอร์สนี้ STST หลักสูตร 2 ปี จัดโดยสมาคมชาเตียร์ฯ ด้วย เลยคิดว่า ต้องที่สุดของ ที่สุดแล้ว ถ้าจะเรียนก็คงเป็นคอร์สนี้

เรียนไปแล้วเป็นยังไงบ้าง?

ช่วงต้นทุกๆ เดือนกัน เพราะเป็นอะไรก็ใหม่มาก และผมก็ไม่ได้อ่านอะไรในแวดวง mental health มาก่อน เรายัง อยากรู้ว่าให้ได้ เรายังต้องหวนขยายในการหาคุณ หา client เพื่อให้เราได้ฝึก พอทำไปเรื่อยๆ ก็รู้สึกมั่นใจในตัวเองมากขึ้น ส่วนถ้าในด้าน professional ก็รู้สึกอยู่ตัวมากขึ้น ซึ่งก็ รู้สึกมั่นใจพร้อมๆ กับ personal ข้างในที่มัน grow ไป ด้วย ได้ทำงานกับตัวเองไปด้วย ได้เรียนรู้ เข้าใจตัวเราเอง มากขึ้น ในขณะเดียวกันก็เรียนรู้คนที่มาดูแลเราด้วย ก็เลย เห็นด้วยกับคุณราษฎร์ที่บอกว่า ชาเตียร์เป็น way of living ก็คือ เป็นวิถีชีวิตอยู่ในเนื้อในตัวเรา ถ้าให้เห็นภาพ ก็คือ หลังจากที่รู้จักรากษาเตียร์ไม่เดล ก็มีวิธีการมองโลกที่ต่าง ออกไป เมื่อมันมีเว่นอกเว่นหนึ่งที่เราเชื่อบุญกับความ เป็นมนุษย์ในคนอื่นๆ ได้มากขึ้น ใจดีกับตัวเองได้มากขึ้น ด้วย พ่อเราใจดีกับตัวเอง มีความสุข เราเก็บไว้ ความสุข ที่เราเมื่อ เรายังส่งต่อให้กับคนที่เราดูแลได้มากขึ้น เช่นกัน ... อันนี้ ก็คือมนุษมของที่มีต่อชาเตียร์ไม่เดล และการ เปลี่ยนแปลงภายในตัวเอง

ໃນສູາະທີ່ເຮົາໃນໆໄດ້ນາຈາກສາຍ mental health ມີອະໄຣທີ່ຮູ້ສັກຍາກ ຮັບລຳບາກໃນການ ກຳຄວາມເຂົາໃຈບ້າງນັ້ນຄະ ໃນການເຮັນຊາເຖິຍຣ ໂມເດລນີ້?

ຜົນຄົດວ່າ ມັນເປັນມູນມອງຕ່ອຕັວເອງທີ່ມີກາຍໃນໃຈ ແນ້ເຮົາໃນໆ
ໄດ້ເຮັນມາກາງດ້ານນີ້ ແຕ່ກົງປລດລົກໂດຍຄຽບເວລາຈາຍທີ່
ສອນວ່າ ມັນໃຫ້ຄວາມເປັນມູນຍົບຂອງເຮົາໃນການດູແລຜູ້ຄົນ
ຄວາມຮູ້ກີເປັນແດ່ context ອົງກ ອົງກ ເວລາທີ່ເຮົາຄຸຍກັນ
ແຕ່ໃນຄວາມເປັນນັກບໍາບັດ ອົງກໃນຄວາມເປັນຄົນຂອງເຮົາທີ່ເຮົາ
ເລືອກທີ່ຈະດູແລເຂົາ ມັນກີໃຫ້ກົບພາກກາຍໃນຕັວເຮົາເໜືອນນັກ
ຈົຕາ ອົງກຈົຕາແພທຍກີທີ່ມີຄວາມຮັກ ຄວາມຮັກດັ່ວຍເໜືອນກັນ
ແລ້ວເຮົາໃຫ້ຄວາມສາມາດກາຍການເຮັນຮູ້ຂອງເຮົາ ກີມີໃນຖຸກ
ຄົນເໜືອນກັນ ພອເຮາເຊື່ອນໂຢງກັບສັ່ງເລົານີ້ໄດ້ ເຮົາກີອຸ້ກັບ
ບຣິບຖິເຂົານີ້ໄດ້ສັ່ນ ຕ້ອໄມໄດ້ຮູ້ສັກແປລກແຍກອະໄຣ ແລະຄ້າດູ
ປະວັດທີ່ຂອງຄຸນ Virginia Satir ກີມີໄດ້ເປັນຈົຕາແພທຍກີ ອົງກ
ບັກຈົຕາທີ່ກາຍ ແຕ່ແຕ່ເຂົາສັນໃຈໃນຄວາມເປັນມູນຍົບ
... ຜົນຄົດ
ແບບນັ້ນຄົບ

ແສດງວ່າ ກັບໆ ເລີຍຕົ້ວ ເຮົາຮູ້ຈັກກັບຕັວເອງ ກ່ອນ ແລ້ວເກີດການປັບປຸງແປລັງອະໄຣບ້າງອ່າງ ກາຍໃຈຕັວເຮົາ ທີ່ກົດການປັບປຸງແປລັງນັ້ນກີສ່ົງຜລ ຕ່ອກການດູແລຄົນອື່ນຕ່ອງ ອະໄຣປະນານນີ້?

ໃຊ້ຄົບ ແຕ່ຄວາມຍາກກີມີຈົງແລະ ຊ່ວງແຮກຜົນກີໃນໄດ້
ຮູ້ສັກວ່າຜົນ competent ອົງກ confident ແຕ່ກີເຈອ
perception ອັນເນື່ອງທີ່ຝັ້ງອູ້ວ່າ “ເຮົາເປັນນັກບໍາບັດໃນໄດ້
ເພຣະເຮົາໃນໄດ້ຈົບກາງດ້ານ mental health ມາ” ແຕ່ພອໄດ້
ຄອດເໝວກຂອງຄວາມເປັນວິຊາສິໄຕໆ ອອກໄປ ແລ້ວອູ້ກັບ
ຄວາມເປັນມູນຍົບທີ່ມີຄວາມເໜືອນກັນ ໃນບຣດາຄຽບເວລາຈາຍ
ນັກບໍາບັດ ເຮົາກີມີສ່ົງນັ້ນ ເໜືອນອ່າງທີ່ເຮົາມ ກີເລີຍເປັນອສະ
ຈາກຄວາມຄົດຜູ້ມັດນັ້ນໄດ້ ອາຈາຍກີບອົກວ່າ ເຮົາເປັນນັກ
ບໍາບັດໃດ້ນະ ເພຣະເຮົາກີມີຄວາມເປັນຄົນ ... ອະໄຣແນວນັ້ນຄົບ

ເມືອເຕັມອອງວ່າ ການເຮັນຊາເຖິຍຣໂມເດລຍາກ ນັ້ນຄະ?

ການວາງໃຈທີ່ຈະຮູ້ຈັກຕັວເອງ ທີ່ມີກັ້ນສ່ວນທີ່ເຮົາອຸປະກອບແລະໄຟ
ຂອບ ເຂຍສ່ວນໃນຕັວເຮົາ ແລະເຮົາກີໃນສະດວກໃຈທີ່ຈະເຊື່ອນ
ໂຢງແສດງອອກ ອົງກຍອມຮັບສ່ວນໆ ນັ້ນ ແຕ່ພອຫລັງຈາກທີ່ໄດ້
ມອງສ່ວນນັ້ນໆ ໃໝ່ ໃນບູນໃໝ່ ເຮົາກີໄດ້ເຫັນກົບພາກຮົດໆ ກີ
ອູ້ໃນທຸກໆ ສ່ວນຂອງຕັວເຮົາ ມັນກີເປັນຈູານໃຫ້ເຮົາສາມາດ
ເຊື່ອນໂຢງກັບສ່ວນຕໍ່າ ບອນທຸກໆ ພາກທີ່ໃນຄົນອື່ນໆ ໄດ້ດ້ວຍ
ເໜືອນກັນ

ດັ່ງນັ້ນ ຄວາມຍາກຕົ້ວ ເຮັດວຽກວາງໃຈໃນກະບວນການໃນ
ຕອນແຮກ ທີ່ກີ້ວ້າ ຂອງຊາເຖິຍຣ ຜູ້ຄົນທີ່ມາ
ເຮັນຮູ້ດ້ວຍກັນ ເຂົາກີເປັນພື້ນທີ່ປົກລົງດັ່ວຍເໜືອນກັນ
ມາກູ້ ເໜືອນກັນ ທີ່ຊ່ວຍໃຫ້ເຮົາອູ້ກັບຕັວເອງໄດ້ຕັ້ງຂັ້ນຄົບ

ມີອະໄຣອາຍາກຝາກດຶງຜູ້ອ່ານນັ້ນຄະ?

ອາຍາກບອກວ່າ “ຊາເຖິຍຣ” ໄມໃຫ້ຄາສານາທີ່ອົກສົກ [ຫຼວເຮົາ]
... ດົ້ວ່າ ພົນກີ້ວ້າ ປົນກີ້ວ້າ ແລ້ວ ພົນກີ້ວ້າ ແຕ່ກີ້ວ້າ ແລ້ວ
ພວກເຮົາສັນໃຈຊາເຖິຍຣ [ຄລົ່ງໄດ້ລ້າ] ພວກເຮົາກີເຕີບໂຕ ມີຄວາມ
ສູ່ຂັ້ນໄດ້ດ້ວຍກະບວນການ ອົງກວິທີຕົດຂອງຜູ້ເກົງຄົນທີ່ນັ້ນ
ທີ່ຂ້ອວ່າ Virginir Satir ... ກີຍ້າກຈະບອກຖຸກຄົນວ່າ ມັນເປັນ
ຄວາມເຊື່ອໃນຄວາມເປັນມູນຍົບທີ່ມີອູ້ໃນພວກເຮົາຖຸກຄົນ ແລະ
ດ້ວຍຄວາມເຊື່ອເຂົນນີ້ ຄວາມເຊື່ອທີ່ວ່າ ມູນຍົບຖຸກຄົນ
ເປົ່າມີແປລັງໄດ້ ແລະມີສັກຍາພົກທີ່ຈະເປົ່າມີແປລັງແປລັງໄປໃນການ
ທີ່ຈະມີຄວາມສູ່ຂັ້ນໃຫ້ເຮົາກີກຳນົດນັ້ນ ເຮົາກີກຳນົດນັ້ນ ທີ່ມັນຈີ
ສອດຮັບກັນດີກັບທຸກຄາສານາ ອົງກແນວກາທັງການຈົຕາຍຸ່ນ
ໃດໆ ກີຕາມທີ່ກຳນົດນັ້ນ ແລະມີຄວາມສູ່ຂັ້ນໃຫ້ເຮົາກີກຳນົດນັ້ນ

ໃນວາຮະທີ່ໄດ້ເຂົາຮ່ວມເປັນຄົນະກໍຮ່ວມການສາມາ ຄມາ ອາຍາກເຫັນວະໄຣເກີດຂັ້ນໃນຊຸມຜົນຊາເຖິຍຣ ຂອງເຮົານີ້ບ້າງຄະ?

ອາຍາກໃຫ້ຊາເຖິຍຣໂມເດລເປັນທີ່ຮູ້ຈັກນັ້ນໃນຫລາຍໆ ບຣິບຖິ
ທີ່ກີຍ້າເຫັນໃນບຣິບຖິທີ່ຕັວເອງກຳນົດນັ້ນໃຫ້ຮູ້ຈັກຊາເຖິຍຣ
ໂມເດລນັ້ນດ້ວຍ ໃນດ້ານຂອງບຸຄຸລາກກາງດ້ານສູ່ກາພທີ່
ດູແລຜູ້ຄົນ ແລະຄວາມຕາຍຂອງຜູ້ຄົນ ໄນວ່າຈະເປັນແພທຍກີ ອົງກ
ພຍາບາລ ຈະກຳນົດນັ້ນປະຕົບປະຄອງອົງກວິໄມກີຕາມ ເພຣະວ່າ
ຕັວບຸຄຸລາກກີທີ່ເໝັ້ນອ່າຍມັດນັ້ນກັບການກຳນົດນັ້ນ ດ້ວຍກາຮະຈານມັນ
ເຍອະ ກີໃນແປລັງທີ່ເໝັ້ນອ່າຍ ແຕ່ວ່າມັນຈະເປັນຍັງໃນກ້າເຂາຈະ
ສາມາດດູແລຕັວເອງໄດ້ດ້ວຍເໜືອນກັນ ຜົນເຊື່ອວ່າ ການດູແລ
ຕັວເອງ ມັນກີເປັນການດູແລຜູ້ອ່າຍແກ້ຈິງ ແລະຄ້າເກີດ
ບຸຄຸລາກດູແລຕັວເອງໄດ້ວ່າຢ່າງດູແລ ດູແລລັງໄປກິດເຮັດວຽກ
ຄວາມຄົດ ຄວາມເຊື່ອ ອົງກວິທີ່ກຳນົດນັ້ນໄດ້ມັນ
ມັນກີຈະບໍ່ຍັງຜູ້ຄົນໄດ້ນັ້ນ ພອເຮົາດູແລລັງໄປກິດສົ່ງທີ່ມັນເກີດຂັ້ນ
ກາຍໃຈໃຈ ມັນອາຈຈະລັດການປະກະ ອົງກລັດການທີ່ຈະຕ້ອງ
ຈັດການປັບປຸງກາຍນອກໄດ້ນັ້ນ ກີເລີຍອາຍາກໃຫ້ຖຸກຄົນເປີດໃຈ
ເຮັນຮູ້ ເຕີບໂຕ ແລະມີຄວາມສູ່ຂັ້ນໃຫ້ເຮົາກີກຳນົດນັ້ນ ອາຈຈະໃຫ້ຊາເຖິຍຣ
ໂມເດລ ອົງກໄປໃຫ້ກີຕົ້ນໄດ້ ແຕ່ທຸກຄົນມີສັກຍາພົກທີ່ຈະເປັນມູນຍົບທີ່
ສົມບູຮນໄດ້ນັ້ນຄົບ



พญ.รัณณา ลีลาศิริวงศ์

- แพทย์ศาสตร์บัณฑิต โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
- วุฒิบัตรสาขาจิตเวชศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี
- ปัจจุบันเป็นจิตแพทย์ โรงพยาบาลเจตคุณกรุงประชาธิรักษ์

“.. เวลาคุยกับคนที่อยู่ตรงหน้า ณ ตรงนั้น มันง่ายขึ้น เป็นตัวของตัวเองมากขึ้น มันสามารถถ่ายทอดเรื่องราวได้โดยไม่ได้ตัดสินทั้งขาและตัวเอง เรารู้สึกว่า เราแค่อยากรเข้าใจเขา และเราภักดียากให้เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งที่เขาเป็น ..”



รู้จักชาเตียร์ได้ยังไงครับ?

รู้จักตอนที่เรียนเป็นแพทย์ประจำบ้านอยู่ที่รามาฯ ตอนนั้นเป็นช่วงที่ อ.นงพงษา และอาจารย์หล่ายฯ กำกับที่รามาฯ เรียนสนใจการทำจิตบำบัดแนวชาเตียร์ และเริ่มนำมาสอนให้กับบุคลากรในภาควิชาจิตเวชศาสตร์ที่รามาฯ มีเข้าค่ายของกลุ่มแพทย์ประจำบ้านจิตเวชชั้นปีที่ 1 ก้าวประเทศไทย เลยได้เข้าไปสัมผัสส่วนเล็กๆ ของสิ่งที่เรียกว่า “ชาเตียร์” ก็รู้สึกว่า มันเป็นวิธีการคิด หรือบุบນของชีวิตของคนในแบบที่รู้สึกว่า เรารับได้ด้วย “เนี่ยแหละ ค่ะ” แต่ตอนนั้นก็ยังทำอะไรไม่เป็น เข้าใจแค่โดยทฤษฎีในหัวว่ามันคืออะไร ส่วนลึกๆ ลงให้ก็ยังไม่ค่อยรู้เรื่อง ประกอบกับนโยบายส่วนตัวเป็นคนที่ชอบคุยกับคน อย่างรู้ความคิด ความรู้สึกของคนอยู่แล้ว ก็เลยสนใจเป็นพิเศษมากขึ้น พอดีตอนเรียนแพทย์ประจำบ้านปีสุดท้าย ก็มีคอร์สชาเตียร์แบบ 3 ปีเข้ามาพอดี คุยกับเพื่อนแล้วก็เลยลองสมัครเรียน ตอนนั้นแคกเรอเรนกับจอยันยังมาสอนอยู่ น่าจะเป็นรุ่นที่ 2 มั้ง ... แล้วก็เรียนมา ทำมาเรื่อยๆ จนอาจารย์มาชวนไปลองเป็น supervisor ฝึกหัด ก็รู้สึกว่า น่าสนใจตีก็จะได้มีโอกาสไปเรียนรู้กระบวนการทางการสอนให้เข้าใจสิ่งเหล่านี้ด้วย เพราะรู้สึกว่ามันไม่ใช่เรื่องง่ายเลยที่จะถ่ายทอดต่อให้คนอื่น ก็เลยได้เข้ามาร่วมการนี้แบบเต็มตัวมากขึ้นค่ะ

หลังจากได้เรียนชาเตียร์ไป มันทำให้เรามี practice ในฐานะจิตแพทย์ที่ต่างไปจากเดิมมั้ย ครับ? เพราะพิงดูมันเหมือนเป็นนักหลักสูตรของจิตแพทย์

สิ่งที่ต่างเลย ก็คือ ตัวเอง ศึกษาเรื่องที่รู้สึกว่า มันตั้งต้นมาจากตัวเองทั้งหมดเลยค่ะ ก่อนหน้านี้ แค่คุยกับใครก็ได้ ไม่จำเป็นต้องเป็นคนไข้ก็ได้ แล้วเรารู้สึกคุณๆ นั้นเข้ามายังเรา ยังไงอยู่นะ เรายังคงไปอย่างนี้จะดีมั้ยนะ หรือกำลังคุยกับคนที่กำลังโกรธอยู่ คนที่กำลังมีอารมณ์อะไรบางอย่างที่กำให้มีความยากลำบากในการคุย ถ้าเป็นก่อนหน้านี้ เราอาจจะรู้สึกตะขัดตะขวง ไม่รู้จะเข้ายังไง จะ approach ยังไง ดูยังไงตี คุยกับเรื่องราว ถึงแม้จะอยู่ในฐานะแพทย์ที่กำลังคุยกับคนไข้ที่กำลังมีอารมณ์อะไรบางอย่างที่ไม่น่าชวบคุยเท่าไหร่ มันก็จะรู้สึกแบบ มันต้องคุย แต่มันคุยไม่ได้ ไม่รู้จะคุยยังไง แต่พอหลังจากเรียนชาเตียร์แล้ว มันเหมือนกับปัญหา มันไม่ได้อยู่ที่คนตรงหน้า แต่ปัญหามันอยู่ที่ตัวของเรางเอง คือ เมื่อมันเป็นความคิด ความรู้สึกอัตโนมัติที่มันแอบซ่อนมาเร็วมาก ว่าคนนี้เป็นแบบนี้แน่เลย เพราะฉะนั้นจันต้องเป็นแบบนี้แน่เลย อะไรแบบนี้ พอดีแบบนี้ปุ๊บ มันไปต่อไม่ได้ พ่อเราเรียนชาเตียร์ มันเหมือนเราเก็บ เราเข้าใจตัวเองมากขึ้นถึงที่มาที่ไปว่าทำในเราก็ถึงเป็นแบบนี้ ตอนที่เกิด

เหตุการณ์แบบนี้ คงที่อยู่ตระหง่านเราเป็นแบบนี้ เราเกิด อะไรขึ้น ก็เลยเหมือนเห็นตัวเองมากขึ้น เข้าใจตัวเองมากขึ้น กลับมาคุยกับตัวเองมากขึ้นว่า เธย ตอนนั้นเราเป็น อะไรยังไง เราจะทำอะไร พอมันทำได้บุํบ มันก็นิ่งขึ้น พอมันบี๊บ ทีกังวลน้อยลง พอกังวลน้อยลง มันก็ flow ของ มันไปเองโดยอัตโนมัติ ... ประมาณนี้ เพราะฉะนั้น เวลาคุยกับคนที่อยู่ตระหง่าน ณ ตรงนั้น มันง่ายขึ้น เป็นตัวของตัว เองมากขึ้น มันสามารถถอยตัวเองนั้นได้โดยไม่ได้ตัดสินทั้งเข้า และตัวเอง เรารู้สึกว่า เราแต่อยากเข้าใจเข้า และเรา ก็อยากรู้เข้าใจในสิ่งที่เข้าเป็น และเขาก็มาด้วยสิ่งนั้น เพื่อให้เราช่วย มันก็เลยมีความแตกต่างระหว่างก่อนเรียน กับหลังเรียนค่ะ ... งงมึนนะ [หัวเราะ]

พิงดูเหมือนว่า การที่เราอยู่กับคนตระหง่าน ไม่ว่าจะเป็นคนไข้หรือไม่ก็ตาม กล้ายเป็นว่า อปสรรคในการเชื่อมโยงกับเข้า มันกล้ายเป็น เรื่องของเรา แล้วพอเราคลี่คลายเรื่องของเรา ได้ มันเลยทำให้เราอยู่กับเข้าได้มากขึ้น เข้าใจ เข้าได้มากขึ้น?

ใช่เลยค่ะ เรียนแล้วทำให้เราได้รู้จักตัวเองมากขึ้น

แล้วหลังจากที่รู้จักชาเกียร์ ชีวิตส่วนตัวต่าง ไปจากเดิมยังไงมั้ยครับ?

พอมันเริ่บจัดการกับตัวเองได้มากขึ้น ... ไม่รู้สิ ... อันนี้ แล้วแต่ว่าใครจะรู้สึกได้ หรือเชื่อหรือไม่เชื่อ ... ไม่รู้จะใช้คำ พูดว่าอะไร ... มันรู้สึกว่า พลังงานในตัวเองมันเปลี่ยน เวลาที่พลังงานในตัวเองมันเปลี่ยน มันจะทำให้เรารู้สึกง่ายขึ้นเวลาที่เราจะ connect กับคนอื่น กำแพงมันน้อยลง หรือต่อให้ไม่มีกำแพง ความกลัวมันก็ไม่ได้เพิ่มขึ้น ... ไม่รู้ จะอธิบายยังไง ... เมื่อเรานะ connect กับคนอื่นได้ง่ายขึ้น เป็นตัวของตัวเองได้ดีขึ้น สามารถส่งต่อความคิด ความรู้สึกของเราได้อย่างตรงไปตรงมา โดยที่ก็ไม่ได้ทำให้ เขารู้สึกแย่ เหล่านั้นทำได้ง่ายขึ้น เมื่อเรามีเครื่องที่จะพูด คุยสื่อสารกับคนอื่นๆ ได้หลากหลายมากขึ้น มีทางเลือกมากขึ้น ไม่เงินบางที่เราอาจจะรู้สึกว่า เราไม่มีทางเลือก ทางเลือกที่ดีที่สุดของเราก็คือ อาจจะไม่คุยเลย หรืออาจจะทำอะไร บางอย่างที่มันเป็น pattern หรือเป็นอัตโนมัติ โดยที่เรา เลือกไม่ได้ แต่พอถึงตอนนี้แล้ว เราจะเป็นผู้เลือกว่า เราจะ ทำอะไร เราคิดยังไงกับใครอย่างนี้ เราเป็นคนเลือก ...

ประมาณนี้ค่ะ ... แล้วเวลาที่เราอยากรู้เกี่ยวกับใคร ก็ มันอาจจะไม่ใช่เรื่องที่ดีมาก เช่นพวก negative feedback เราทีก็มีความกล้า และเลือกเห็นประโยชน์จากการคุย มากกว่า ความกลัวว่าจะทำให้เข้ายแย่ ที่มันทำให้เราไม่กล้าสื่อสาร ออกไปเหมือนก่อนหน้านี้ ตอนนี้เรารู้แล้วว่า เราจะสื่อมัน ออกมาด้วยความประณานาด แปลว่า เราเลือกวิธีการได้ว่า เราจะสื่อสารแบบไหน แล้วมันทำให้การสื่อสารของเรากับ คนอื่นโผล่ขึ้น แม้จะเป็น negative feedback แต่คิดว่า เขาก็สามารถรับรู้ความประณานาดของเราได้ แล้วก็ทำให้ เรื่องบางอย่างมันก็ถูกคลี่คลายไปได้แค่ด้วยการสื่อสารนี้ แหลก แต่นั้นเองจริงๆ

สุดท้ายแล้ว มีอะไรอยากรู้ก็สู้อ่านบ้าง ครับ?

ไม่อยากให้รู้สึกว่ามันเป็นเรื่องยาก เพราะจริงๆ มันก็ เป็นเรื่องของเรา ซึ่งเราทีก็เป็นคนๆ หนึ่ง มันเป็นเรื่องของ คนนี้แหลกค่ะ ความยากของมันไม่ได้ออยู่ที่ชาเกียร์โอมเดล แต่ที่สำคัญ ตัวของเราเองที่ว่าเราจะลองเปิดใจให้กับตัวเอง ในการทำความรู้จักตัวเองมากน้อยแค่ไหน ทั้งส่วนที่เราเอง อาจจะรู้สึกว่า “มันดี” และส่วนที่เราตัดสินมันว่า “ไม่ดี” อะไรมันจะเป็นเรื่องของเรานะ แต่ที่ไม่ใช่เป็นความ ยากที่เป็นไปไม่ได้ มันเป็นความยากที่เป็นไปได้ในการที่เรา จะทำความรู้จักกับตัวเอง หรือธรรมชาติของตัวเอง ก็เลย อยากรู้ทุกๆ คุณลักษณะหน่อยค่ะ ลองเปิดใจให้กับการ ทำความรู้จักตัวเองอีกครั้งหนึ่ง คิดว่าเราจะได้ประโยชน์

ในฐานะที่เข้ามาเป็นคณะกรรมการฯ ในวาระนี้ มีอะไรที่อยากรู้เพิ่มเติมในวงการ ชาเกียร์บ้างครับ?

ก็อยากรู้ว่าที่มีไว้เพื่อร่วมของคุณรู้เกี่ยวกับชา เกียร์โอมเดล ไหนๆ เราทีก็เข้ามาอยู่ตระหง่านนี้แล้ว ถ้ามีแหล่ง หรือ resources หรือทำเป็น community ก็ได้ เพื่อ support คนที่กำลังจะไปช่วยคนอีกหลายคน คุณ ก็คงจะดี อยากรู้ว่ามีอะไรที่สำคัญในเรื่องนี้บ้างค่ะ

มาเลยครับ มาช่วยกันทำ bulletin [หัวเราะ]



ผ่านไปแล้วกับบทสัมภาษณ์สั้นๆ ของคณะกรรมการสมาคมฯ ทั้ง 8 ท่าน
อ่านแล้วเป็นอย่างไรกันบ้างค่ะ

หากท่านมีความสนใจในเรื่องของผู้คน
"ชาเตียร์โอมเดล" ถือว่าเป็นเครื่องมือชนิดหนึ่งที่ช่วยให้เราทำความเข้าใจในเรื่องนี้ได้
โดยเริ่มจาก "เข้าใจตัวเอง" เพื่อเป็นจุดเริ่มในการเป็นคน "เต็มคน" มากขึ้น
อย่างที่ Virginia Satir ได้กล่าวว่า ... "Become more fully human"

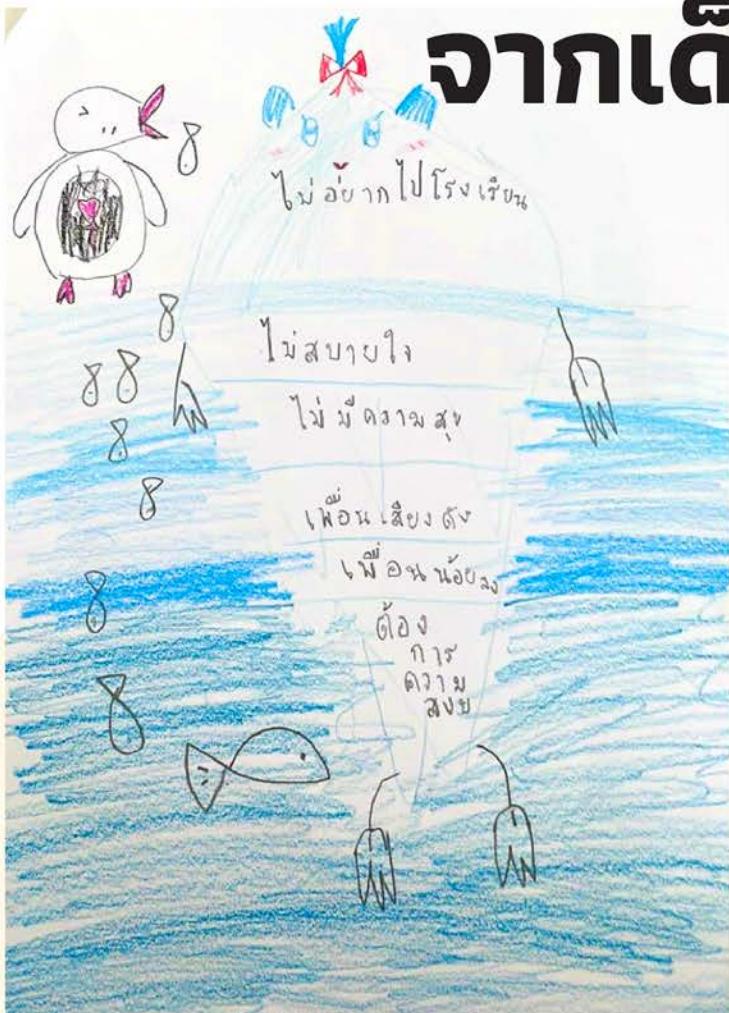
ทางทีมบรรณาธิการมีความหวังว่า บทสัมภาษณ์เหล่านี้จะเป็นประโยชน์แก่ท่าน
และขอหวังเพิ่มขึ้นไปอีกหน่อยว่า จะช่วยเป็นแรงบันดาลใจสื้ยิ่วเล็กๆ ที่จะเสริม life energy
ให้แก่ทุกท่านในการดูแลตนเอง ซึ่งจะเป็นอีกหนึ่งก้าวเล็กๆ ที่สำคัญ
ในการก้าวไปสู่การช่วยเหลือผู้คน ช่วยเหลือสังคมต่อไป

ฉบับลัดໄปจะเป็นใจรับในชุมชนชาเตียร์
ที่จะมาแบ่งปันเรื่องราวแห่งแรงบันดาลใจ และการเติบโตในวิถีแห่งชาเตียร์
โปรดติดตามพວกเราต่อได้ใน Satir Bulletin Thailand ฉบับ เมษายน 2567

ขอบคุณค่ะ



กฎเขาน้ำแข็งภายใต้ความเงียบ จากเด็กหญิงพูดน้อย



พญ.บุกบก พฤกษาพาณิช

จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นตำแหน่งนายแพทย์ชำนาญการพิเศษ โรงพยาบาลนครพิงค์

“ลูกบอกว่าฝากรสั่งให้ส่งให้ป้าหนอดด้วย” ...

ภาพกฎเขาน้ำแข็งจากสาวน้อยตัวเล็กหน้าตาเร่ารักอายุ 7 ขวบ คุณแม่เป็นห่วงเรื่องที่ลูกสาวไม่อยากไปโรงเรียน ร้องให้งงๆ แต่ก็ไม่ได้เล่าสาเหตุของความไม่สบายใจนั้นออกมากัดเจน คุณแม่พยายามถามไถ่ ชวบผุดดุย ก็จะได้รับเพียงคำตอบสั้นๆ แม้จะพยายามอธิบายด้วยเหตุผล ให้กำลังใจ ก็ยังไม่เป็นผล ตัวแม่เองก็เริ่มกังวล เพราะไม่รู้จะช่วยลูกสาวได้อย่างไร

ดูเหมือนเป็นเรื่องธรรมดा แต่สำหรับคนเป็นแม่ นี่คือวาระแห่งชาติ คุณเป็นแม่เท่านั้นที่จะเข้าใจความรู้สึกนี้ได้ และความกังวลนั้นได้นำมาคุณแม่เข้าสู่การอบรมเล็กๆ ที่จัดขึ้นเพื่อให้พ่อแม่ได้เข้าใจตัวเองและเข้าใจลูกอย่างแท้จริง และความโชคดี ด้วย เด็กหญิงตัวเล็กได้มามาเป็นผู้สังเกตการณ์บันทึกคุณแม่เข้าอบรมด้วย

ในกระบวนการอบรมเริ่มต้นด้วยการสำรวจเป้าหมาย กำหนดเป้าหมายร่วมกัน แนะนำตัวเองผ่านตุ๊กตาที่เป็นสัญลักษณ์แทนความเป็นพ่อแม่ของตัวเองพร้อมกับตั้งจayaในกระบวนการนี้

พ่อแม่หลายคนจะมองเห็นคุณลักษณะบางอย่างของตัวเอง ได้ชัดเจนขึ้นไม่ว่าจะเป็นส่วนที่ชอบหรือไม่ชอบก็ตาม การตั้งจаяไม่ว่าว่าจะเป็น “คุณแม่สวยประหาร” “คุณพ่อสายเปย์” หรือ “ก็อตซิลล่าใจดี” ล้วนแล้วแต่เป็นสิ่งที่สะท้อนความเป็นตัวตนผ่านบุนมของของตนเองเพื่อนิยามว่า “ฉันเป็นพ่อแม่แบบไหนกันนะ?” หลังจากนั้นจึงค่อยนำพาพ่อแม่ไปสำรวจภูเขาน้ำแข็งภายในใจตนเองทีละชั้นอย่างค่อยเป็นค่อยไป ผ่านเหตุการณ์และเรื่องราวต่างๆ ให้เวลาแต่ละคนได้ไตรตรองและสังเกตว่าภายในใจพฤติกรรมที่เกิดขึ้นนั้นมีความรู้สึก การรับรู้ ความคาดหวัง ความต้องการ หรือความประพฤติใดที่ซ่อนอยู่

สิ่งที่ช่วยให้พ่อแม่นองภาพได้อย่างเข้าใจลึกซึ้ง คือการได้มีประสบการณ์ในการทำ Coping Stance รูปแบบต่างๆ ให้เวลาได้สัมผัศความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะกำกับการทำงานนั้น และสังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อผู้ที่อยู่ตรงหน้ากำกับ Coping stance ในลักษณะที่แตกต่างกัน การได้สัมผัส Coping stance ในรูปแบบที่คุณชนกทำให้พ่อแม่รู้สึกโดย直ในสถานการณ์ลำบาก และต้องตัดสินใจว่าจะ “เลือก” ทางใดต่อไป และระหว่างการตัดสินใจนั้น กระบวนการอบรมเชิงชวนให้พ่อแม่ให้รู้จักกับสภาพภาวะ Congruence ด้วยการกลับมาสำรวจบุญกรพย์ภายในตนเองและเชื่อมโยงกับตัวตนภายใน ให้เวลาได้ยอมรับและซึบซ墁ตัวเองอย่างแท้จริง

“Problems are not the problem, coping is the problem” ดังที่ Virginia Satir ได้กล่าวไว้ แม้ว่าพ่อแม่ที่ตั้งใจมาร่วมอบรมจะบุญเข้าหมายไปที่การแก้ไขพฤติกรรมลูก เพื่อพัฒนาความสัมพันธ์ แต่เมื่อพວกເheads ระหนักรู้และเข้าใจว่า การเปลี่ยนแปลงนั้นมีจุดเริ่มต้นที่ตัวเอง ตัวเองที่มีบุญกรพย์มากพยายามอยู่ภายใน บริการจัดการปัญหาของพວกເheads แตกต่างไปจากเดิม

ในการอบรมที่ไม่มี How to ไม่มีขั้นตอนตายตัวที่บอกว่า คุณพ่อคุณแม่ต้องจัดการปัญหาหน่อยย่างไร แต่เมื่อพວกເheads สามารถสัมผัสและเข้าใจ “ภูเขาน้ำแข็งในใจของตัวเอง” สามารถเติมความประพฤติของตนเองและเชื่อมโยงกับตัวตนภายในได้ ณ เวลานั้น การเปลี่ยนแปลงที่งดงามได้เกิดขึ้น ภายใต้บรรยากาศแห่งการเกื้อกูลกัน พ่อแม่อยู่ในสภาพที่พร้อมและตระหนักรู้ว่า ตัวลูกเองก็มีภูเขาน้ำแข็งของพວกເheads เช่นกัน และพ่อแม่ก็พร้อมที่จะรับฟัง เข้าใจ และสำรวจภูเขาน้ำแข็งนั้นไปด้วยกันเพื่อที่จะได้เข้าใจตัวตนภายในของลูกอย่างแท้จริง

ช่วงท้ายของอบรม ผู้เข้าอบรมจะได้รับการบ้านชี้งไม่ได้บังคับว่าต้องทำ แต่เป็นการบ้านจากความสมัครใจ นั้นคือ การสื่อสารกับครุฑ์ตามที่พວกເheads มองว่าเป็นพลังชีวิต สามารถเติมเต็มความประพฤติ หรือ เป็นบุคลิกลสำคัญในชีวิตของพວกເheads หลังการอบรม มีจดหมายส่งการบ้านจากพ่อแม่หลายท่าน แต่ละเรื่องราวล้วนนงดงามและดีต่อใจ และสำหรับคุณแม่ท่านนั้นก็เช่นกัน

ในระหว่างที่คุณแม่กำลังสำรวจภูเขาน้ำแข็งของตัวเอง อยู่นั้น ลูกสาวตัวน้อยก็ขอเมื่อยาวยังคงวิ่ง บรรจงวาดภูเขาน้ำแข็งของตัวเองอย่างตั้งใจ คุณแม่จึงลงสีสำรวจภูเขาน้ำแข็งแต่ละชั้นของลูกไปด้วยกัน....

“นั่งทำกับน้ำดื่มกันไป น้องร้องให้ น้ำตาหยดเลย”

“พ่อมานั่งทำด้วยกันแบบนี้ถึงรู้ว่าในใจคือเรื่องนี้ มันทำให้เราสื่อสารกับลูกได้ผ่านการวาดและพูดคุยกัน ในเด็กที่ไม่ต่อยอมคุยเยอะได้ผลมาก”

ภูเขาน้ำแข็งจากความตั้งใจ มีแบบนานรัก ราวกับมีชีวิต เป็นภูเขาน้ำแข็งที่มีพลังสั่นสะเทือนจากภายใน เด็กน้อยได้ตระหนักรู้ถึงความรู้สึก บุนมของ ความคาดหวัง และความประพฤติภายใน โดยมีคุณแม่เป็นพื้นที่ปลดภัยโอบล้อมตัว เธอ ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น เด็กน้อยยังรู้สึกปลดภัยได้ เพราะความอบอุ่นมั่นคงของแม่

ทางออก ที่ไม่เคยบอกว่าต้องทำอย่างไร ต้องแก้ด้วยวิธีไหน แต่คุณแม่ดับเบิลมันด้วยตัวเอง ด้วยการสำรวจภูเขาน้ำแข็งภายในใจด้วยปัญญาญาณทำให้พบเจอบุญกรพย์ภายใน เมื่อคุณแม่เมื่อความสงบเย็นมากพอ นั้นไม่เพียงหมายถึงคุณแม่เป็นพื้นที่ปลดภัยสำหรับลูกสาวเท่านั้น แต่ความสงบเย็นนั้นสามารถส่งผ่านไปถึงลูกพร้อมกับพลังด้านบวก เสมอ ไม่ว่าการตัดสินใจจะเป็นอย่างไรต่อจากนี้

สิ่งหนึ่งที่ลูกสาวได้รับรู้อย่างแท้จริงคือเข้าគรค่าแก่การได้รับความรัก การยอมรับ และความสงบสุขในหัวใจ



SATIR FAMILY

THAILAND

Ep.1 អ្នវតោយ



สมาคมพัฒนาศักยภาพมนุษย์และจิตบำบัดแนวชาเตียร์ Satir Thailand

<https://www.youtube.com/watch?v=uI-a3uCNjR8&list=PLKwP8ikxTvReQEnCHGXXJXJZHfxur2bMh>

Satir Family

Live ทางเพจของ สมาคมพัฒนาศักยภาพมนุษย์ และจิตบำบัดแนวชาเตียร์ Satir Thailand ที่จะชวนสมาชิกในครอบครัวชาวชาเตียร์มาพูดคุยแบบสบายๆ เป็นกันเอง บอกเล่าเรื่องราวถึงเส้นทางการกำราความรู้จักกับแนวทางชาเตียร์ การเติบโต และการนำไปใช้ในบริบทต่างๆ

ดำเนินรายการโดย อาจารย์ดิว
(อรรถนพ มีงขวัญ, นักจิตวิทยาคลินิก)

Episode แรกนี้ ได้ชวนคุณអ្នវតោយ [นพ.สุภาร กาญจนากาศ] เจ้าของเพจ ห้องเรียน Palliative Care อายุรแพทย์ และการดูแลแบบประคับประคอง [Palliative Care] มาพูดคุยกัน

Episode ต่อไป จะเป็นชาวชาเตียร์ก่านไหน ติดตามได้ในตอนต่อไปนะครับ

ACTIVITIES



สมาคมพัฒนาศักยภาพมนุษย์และจิตบำบัดแนวชาเตียร์

@SatirThailand · ผู้ติดตาม 145 คน · วีดีโอ 5 รายการ

สมาคมพัฒนาศักยภาพมนุษย์และจิตบำบัดแนวชาเตียร์ Satir Thailand >

ติดตาม

หน้าแรก วีดีโอ เพลงลีสต์ ข้อมูล



วีดีโอ ► เล่นทั้งหมด



Letter to Madeleine, from
Thai Satir Association

การอุ 200 ครั้ง • 12 วันที่ผ่านมา



Satir Family Thailand Ep.1

การอุ 106 ครั้ง • 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา



Using Satir Model for Patient
with Addiction

การอุ 506 ครั้ง • 2 เดือนที่ผ่านมา



Attachment through the lens
of Satir Model and its...

การอุ 145 ครั้ง • 2 เดือนที่ผ่านมา

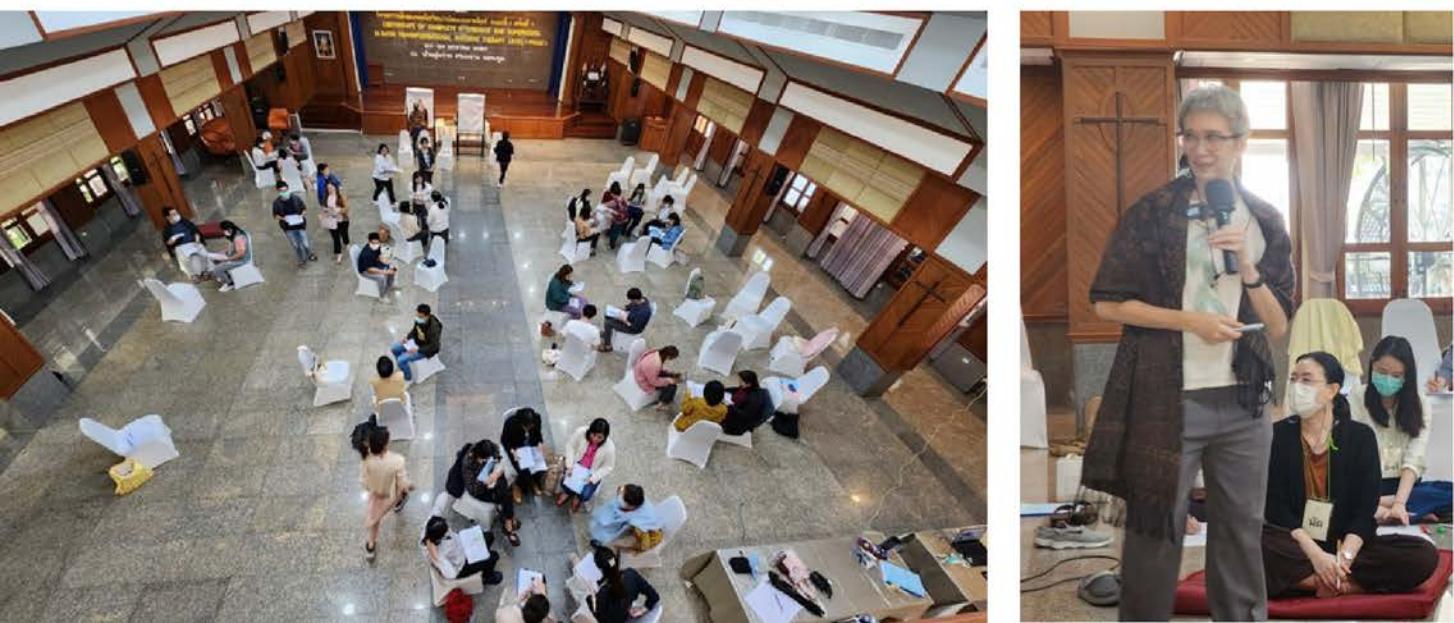


เจรจาคุณที่เรียน "Heal
Family, Heal the World"

การอุ 169 ครั้ง • 2 เดือนที่ผ่านมา



สามารถรับชมย้อนหลังได้ทาง YouTube
Channel สมาคมพัฒนาศักยภาพมนุษย์และ
จิตบำบัดแนวชาเตียร์



UPCOMING ACTIVITIES

ขอเชิญคุณพ่อ คุณแม่ หรือบุคคลอง
ที่สนใจการเรียนรู้ด้านภาษาอังกฤษ ท้าร่วม Workshop

“เชื่อมโยงใจเรา เข้าใจลูก ผ่าน Satir Model”

Happy Parents, Happy Kids : Using Satir Model

ณ Tree Scape Retreat Resort Chiang Mai จ.เชียงใหม่
วันจันทร์ที่ 4 มีนาคม 2567 เวลา 9.00 -16.00 น.

มาตรฐานเรียนรู้

- วิธีการเชื่อมโยงกับลูกด้วยหัวใจ
- เข้าใจตัวเองเพื่อเข้าใจลูก
- เทคนิคการสื่อสารกับลูกให้ได้ผลดี
- สื่อยังลูกบ้านมีความสุขมากขึ้น
- เรียนรู้จากการบินกับลูก

รับจำนวนจำกัด

ค่าลงทะเบียน	วันเดียวที่ 15 มกราคม 2567	3,000 บาท/ท่าน
	晦ันที่ 15 มกราคม 2567	3,500 บาท/ท่าน

QR Code สำหรับผู้สนใจ

ติดต่อสอบถามเพิ่มเติมได้ที่ คุณมาลี อิน. 082-022-2477 Email: maleelert@gmail.com

เชื่อมโยงใจเรา เข้าใจลูก ผ่าน Satir model

หมายเหตุ

บุคคลกลุ่มนี้จะไป พ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู ที่สนใจการทำความ
เข้าใจตัวเอง และการเข้าใจลูก เพื่อให้การดูแลของเรานำ^{ไปสู่ความสุขมากขึ้น ทั้งของตัวเองและลูกที่เรารัก}

สถานที่

Tree Scape Resort Chiang Mai จ.เชียงใหม่

วันจันทร์ที่ 4 มีนาคม 2567 เวลา 9.00-16.00 น.

สมาคมพัฒนาศักยภาพบุคคลและชุมชนภาคเหนือ
ขอเชิญชวนเข้าร่วมการอบรมเชิงปฏิบัติการ

Basic Satir Psychotherapy

พื้นฐานการกำจัดบำบัดตามแบบชาเตียร์

วันที่ 23 - 26 มีนาคม 2567 เวลา 09.00-21.00 น. (วันอุ่นค้าง 09.00 - 15.00 น.)
ณ ศูนย์ฝึกอบรมอภิบาล บ้านผู้หัวหน้า จ.นครปฐม

วัสดุการสอน

- ใบอนุญาตประกอบวิชาชีพบุคคลพลังงาน สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข ออกใบอนุญาตให้กับผู้สอน พญ. พญ.ธัญญา ลีลาศิริวงศ์ สาขา พ.ร.บ.ประกอบวิชาชีพ 026-466658-3 และให้กับหน่วยงานการสอนให้กับ พ.ก.นฤมล วงศ์ วิเศษแก้วมรา อ.ธรรมพร บึงบัว ดร.พญ.ดวงสา กลกังไวรัตน์
- กรอกใบเบิกบัญชี QR Code พร้อมเบบบันทึกฐานการเงิน

ค่าลงทะเบียน

วันเดียวที่ห้องเรียน	ค่าลงทะเบียน (บาท)			บันทึกรายเดือน (บาท)		
	พัชญ.	พัชยา.	นิสิตพัชญ.	พัชญ.	พัชยา.	นิสิตพัชญ.
ภายในวันที่ 28 ก.พ. 2567	8,800	11,000	8,000	10,500	11,600	8,500
หลังวันที่ 28 ก.พ. 2567	10,900	12,000	9,500	11,400	12,500	10,000

หมายเหตุ: 1. กรณีต้องรอนานกว่ากำหนดให้ Email ให้เอกสารฉบับที่จัดอบรมตามกำหนดเวลาที่ระบุไว้
2. กรณีต้องรอนานกว่ากำหนดให้จัดอบรมตามกำหนดเวลาที่จัดอบรมตามกำหนดเวลาที่ระบุไว้

ติดต่อสอบถามเพิ่มเติมได้ที่ คุณมาลี อิน. 082-022-2477 Email: maleelert@gmail.com

QR Code สำหรับผู้สนใจ

ลงนาม

Basic Satir Psychotherapy

หมายเหตุ

บุคคลกลุ่มนี้จะไป พ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู ที่สนใจการทำความ
เข้าใจตัวเอง และการเข้าใจลูก เพื่อให้การดูแลของเรานำ^{ไปสู่ความสุขมากขึ้น ทั้งของตัวเองและลูกที่เรารัก}

สถานที่

ศูนย์ฝึกอบรมอภิบาล บ้านผู้หัวหน้า จ.นครปฐม

วันที่ 23-26 มีนาคม 2567 เวลา 09.00-21.00 น.

วันสุดท้าย 9.00-15.00 น.



RIP our dearest teacher,

Dr.Madeleine De Little

The founder of NSST
(Neuroscience & Satir in the Sand Tray)

We always hope for miracle to cerebrate your 71th birthday
on 6 Feb 2024 together.

As you embark on your final journey,
know that your impact on our lives will never fade.
Your teachings will forever echo in our minds and hearts.
Your legacy of knowledge and kindness
will continue to inspire generations.

May you find eternal peace,
Rest in peace.

- Thai Satir Association -



Dear Madeleine and Jim,

On behalf of the Thai Satir Association, I extend our heartfelt support to you and your family during this challenging time. Your friends and students here in Thailand were moved to hear your news, and we deeply appreciate your effort to maintain our connection despite your physical discomfort. We were deeply saddened to hear about your health. We can imagine how difficult this must be for you, and please know that we care about you.

All of us are grateful for your continued care of us. We cherish the many wonderful memories shared with you and Jim since our first meeting in July 2015. Heaven indeed sent a unique and vibrant individual to teach Thai therapists. Your repeated visits in 2017, 2018, and 2019, fueled by your love for Thailand, have endeared you to us.

Even the Covid-19 pandemic couldn't keep us apart. Your acceptance of our invitation to conduct the online Zoom NSST workshop in 2022 was a testament to this, marking a memorable and enjoyable first-time online venture for both of us.

With the improvement of the COVID situation, our joy knew no bounds when we finally met in person again in 2023. I endeavored to find a special place for our reunion post-Covid, one that would foster cherished memories. Fortunately, we discovered Baan Phu Waan Pastoral Training Center, a spiritually energizing venue surrounded by nature, complete with a swimming pool you enjoy. Its amenities ensured your comfort and vitality while teaching. I was delighted that you both liked it and that I introduced you to Noo (Narin), a translator who quickly became our dear friend and student.

The experiences shared during that week left an indelible impression on all of us. The commitment ceremony we held for both of you was particularly special, radiating the loving energy that you share. It was a beautiful demonstration of love being all around us.

Then, we made a promise that you would teach us again in Feb, 2024. I have collected various figurines to send back with you to Canada, including a special Queen of Hearts, a gang of 4-5 young men on motorcycles, a Chinese family doll series, and more. They are all pre-wrapped and waiting for you.

Your kindness and compassion have always been evident, especially in allowing us to translate your book into Thai free of charge. Thanks to your generosity, 21 fortunate Thai individuals had the opportunity to take online NSST courses from your playful dyad organization at a special rate.

Over the past eight years, 435 Thai individuals have learned from you. They are the legacy of your love and your enduring commitment to helping those in mental distress, and they will always remember your good deeds.

Every year, when organizing the NSST training, I look forward to inviting you in February. This gives me the opportunity to surprise you with a Happy Birthday celebration, my way of expressing gratitude. I sincerely hope for continued miracles that allow us to meet again.

On behalf of the Thai Satir Association, we pray that your good deeds will help you navigate this difficult time with ease. May you always find peace and comfort. We wish you and Jim the very best and are here to offer any support you may need. It would be an honor to assist you in any way we can.

Please know that I will always be here to support you and Jim.

With much love,
Pranee Moungnoi
on behalf of Thai Satir Association

CHANNEL 1-2-3



Channel I

ประสบการณ์
ภายในของตัวเอง

Channel II

ประสบการณ์ภายใน
ของผู้รับคำปรึกษา

Channel III

กระบวนการที่ใช้ใน
ฐานะผู้ให้คำปรึกษา

หนึ่งในพันธกิจของสมาคมพัฒนาศักยภาพมุชย์และจิตบำบัดแนวชาเตียร์ คือ และเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ สนับสนุน ส่งเสริม สมาชิกและผู้ที่สนใจ เพื่อให้บุคคลได้มีพัฒนาอย่างเต็มศักยภาพความเป็นมนุษย์

คณะกรรมการวารสาร SATIR BULLETIN THAILAND ได้รับแรงบันดาลใจจาก WISDOM BOX ที่จัดทำโดย SATIR INSTITUTE OF PACIFIC ที่มุ่งเน้นการเชื่อมโยงผู้คนและสื่อสารกิจกรรมขององค์กร จึงอยากเชิญชวนสมาชิกสมาคมฯ ผู้สนใจ สามารถมีส่วนร่วมในการสร้างสรรค์พื้นที่นี้ด้วยกัน ด้วยการส่งบทความที่จะเปิดรับ 2 ประเภท ได้แก่

บทความขนาดสั้น

เป็นงานเขียน寄せ้าอน หรือตอนบทเรียน จาก Channel 1 [ประสบการณ์ภายในของตัวเอง] Channel 2 [ประสบการณ์ภายในของผู้รับคำปรึกษา] และ Channel 3 [วิธีการที่เราใช้ในฐานะผู้ให้คำปรึกษา] โดยเน้นที่สิ่งที่ได้เรียนรู้จากประสบการณ์รวมถึงการเติบโต ทั้งด้านซึ่งส่วนตัว [personal] และการทำงานในฐานะนักบำบัด/ผู้ให้คำปรึกษา [professional]

* กำหนดความยาว ไม่เกิน 1 หน้ากระดาษ A4

บทความพิเศษ/บทความนิพนธ์

ที่เกี่ยวข้องกับการสร้างการเปลี่ยนแปลง การให้คำปรึกษา การบำบัด ด้วยชาเตียร์โนเดล ซึ่งอาจรวมถึง การนำชาเตียร์โนเดลไปประยุกต์ในบริบทต่างๆ * กำหนดความยาว ไม่เกิน 2 หน้ากระดาษ A4

ผู้สนใจสามารถส่งบทความมาได้ที่ satir.assoc.thailand@gmail.com

พร้อมทั้งส่งรายละเอียดดังนี้

- ชื่อ-นามสกุล ผู้เขียนบทความ
- ตำแหน่ง / สถานที่ทำงาน / สิ่งที่สนใจ
- รูปถ่าย

CHANNEL 1-2-3

Channel 1 : ประสบการณ์ภายในของตนเอง

ช่วงสายในวันทำงาน ฉันได้สำรวจตัวเองข้างใน พบร้ารูสึกกระวนกระวายใจอย่างบอกไม่ถูก ในเรื่องการตัดสินใจที่จะเลือกงานในความรับผิดชอบตามโครงสร้างใหม่ของหน่วยงาน ไม่มีคำพูดใด ๆ ที่ออกจากปากฉัน แต่เป็นเสียงคุยกับตัวเองว่า จะเลือกที่ไหนดี เลือกแล้วจะได้อยู่ตรงนั้นหรือไม่ จะได้โปรดร่วมงาน กิมทำงานจะเดมตรงกันหรือไม่ คำถามวนเวียนอยู่ในหัวเสมอและเบิดเวลาที่รอคำตอบ เมื่อสติกระตุกให้คิดช่วงเวลาสั้นๆ ว่า ไม่ต้องไปคิดอะไรล่วงหน้า อญตรงให้เป็นตัวเรา ทำงานอย่างเต็มที่สุดกำลังที่มี พอ! ความรู้สึกต่อสถานการณ์ตรงหน้าที่มีแต่ความว่าจะเลือกไปอยู่ที่ไหน มันไม่สิ่งที่ฉันเลือกที่จะรับรู้ เพราะขณะที่ได้ยินคำถาม ฉันบอกกับตัวเองว่า เป็นเรื่องของฉันที่ยังไม่จำเป็นต้องบอกใครในตอนนี้ ในขณะนั้นฉันรู้สึกไม่สงบอารมณ์ อึดอัดใจ แต่ใจยังรู้ว่าหน้ากากแน่นมากพอที่จะอยู่บนความคิดของตัวเอง นั่นสินะที่เรียกว่า “ความรู้สึกต่อความรู้สึก” ฉันเพียงแค่รับรู้ว่าความสุขในงานได้ ๆ ก็ตามต้องเป้าหมายของความคาดหวังในครั้งนี้ และอาจจะเป็นความต้องการที่แท้จริงมาโดยตลอดในเรื่อง ความสุข ซึ่งฉันภูมิใจทุกครั้ง ใจฟูมากmay เมื่องานนั้น ๆ สำเร็จได้ด้วยความสุขในทุกขณะจิตที่ดีจึงอภิญญาเป็นที่รัก

“เพียงแค่ได้แบ่งปันความเครื่องหน้ากระดาษเอสี ทำไม่นะหัวใจจึงพองโต แอบอมยิ้มให้ตัวเอง”
/ขอบคุณที่อ่านจนถึงบรรทัดสุดท้ายค่ะ



ดร.จันทนา سوตต์
ตำแหน่ง : อาจารย์

สถานที่ทำงาน : วิทยาลัยการสาธารณสุขศิริบุรี
สังกัด : การเปลี่ยนแปลงภายใน



มาเป็นส่วนหนึ่งร่วมกับพวกเรา

สมาคมพัฒนาศักยภาพนบุษย์และจิตบำบัดแนวชาเทียร์ เปิดรับสมัครสมาชิกสำหรับบุคลากรสุขภาพและบุคคลทั่วไปที่สนใจ การให้คำปรึกษาและการพัฒนาตัวเองตามแนวชาเทียร์ โดยสมาชิกจะเป็นส่วนหนึ่งของชุมชนของผู้ที่สนใจ เรียนรู้ และเติบโตตามแนวชาเทียร์ในประเทศไทย

สมาชิกฯ จะได้รับสิทธิประโยชน์ ส่วนลดค่าธรรมเนียมการเข้าร่วมกิจกรรมอบรมของสมาคมฯ และสิทธิในการสมัครลงเลือกตั้งและลงคะแนนเลือกตั้งคณะกรรมการสมาคมฯ



link สำหรับสมัครสมาชิก

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

Positive Psychology by using Neuroscience and the Satir model in the Sand Tray : NSST

ผศ.([พิเศษ] ปราณี เมืองน้อย

Basic 17-20 Feb 2024

Advance 22-25 Feb 2024

How to be a more congruent, competent and confident facilitator

Jennifer Nagel

20-22 May 2024

Advanced satir workshop

ผศ.พญ.วรลักษณา รีราโนมก์ . รม.บพ.พิชัย

อภิญญาสกุล ศ.พญ.รัตนา สายพาณิชย์

9-12 JUL 2024

Basic Satir Psychotherapyบรรณพ มีงหวน . พ.ก.หญิง อังอร อัศวเทพ
เมรา, พญ.รัณยา สลาศิริวงศ์ . รม.พญ.วรุณา
กลกิจโกวินท์

23-26 Mar 2024

Transformative dynamics - working with families through the satir model

Jennifer Nagel

23-26 May 2024

Advanced satir workshop

ผศ.พญ.วรลักษณา รีราโนมก์ . รม.บพ.พิชัย

อภิญญาสกุล ศ.พญ.รัตนา สายพาณิชย์

26-29 NOV 2024

SAVE THE DATE**2024**

SATIR BULLETIN
THAILAND