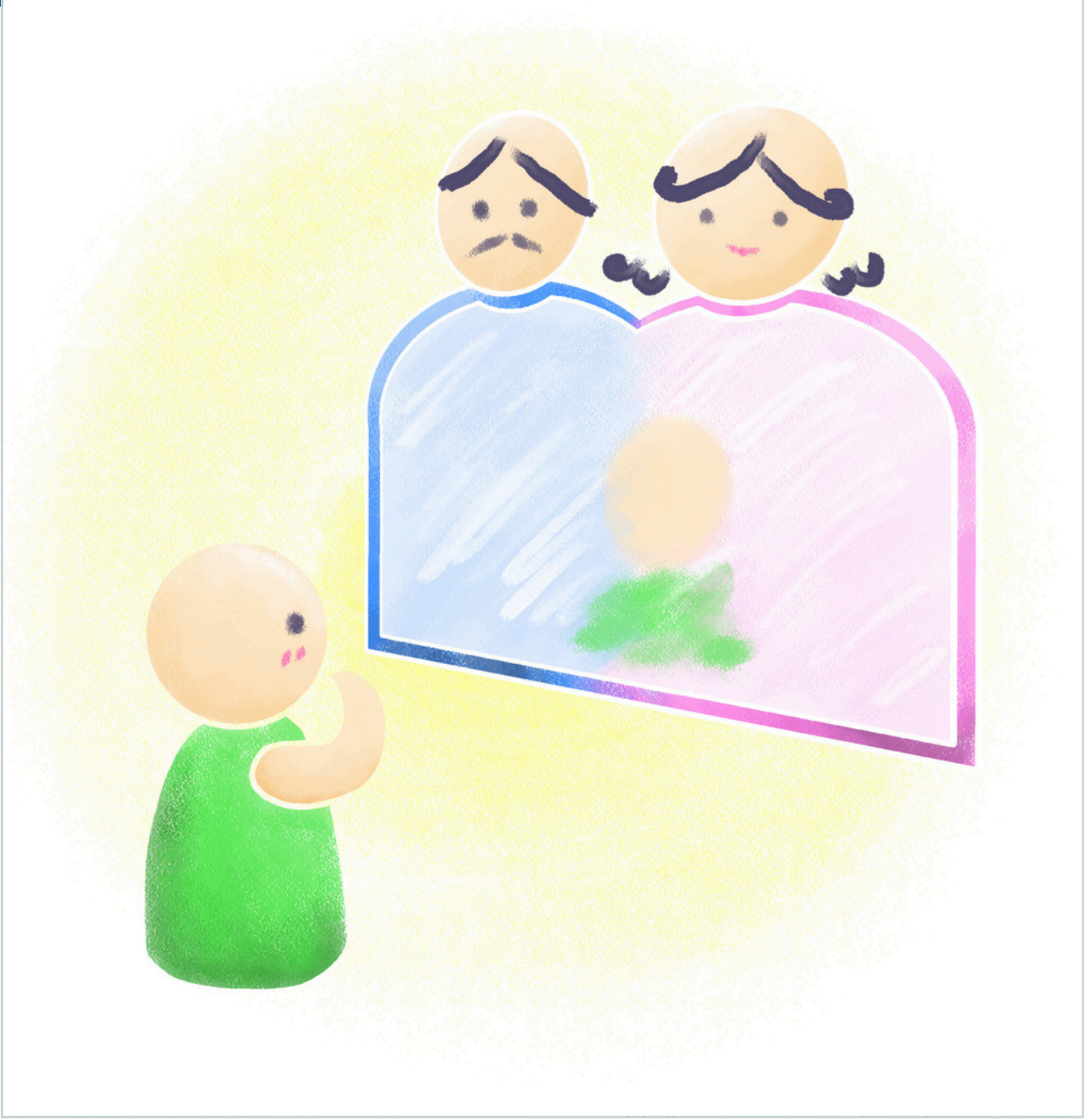
SATIR BULLETIN
THAILAND



สมาคมทัศนาศิลปกรรมบุคคล
และจิตบำบัดแบบซาเทียร

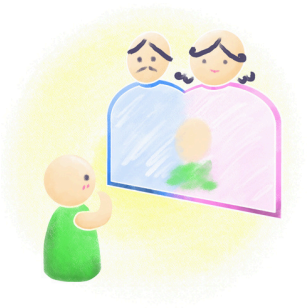
ปีที่ 1 ฉบับที่ 2
เมษายน 2567

SATIR BULLETIN
THAILAND

คณะกรรมการสมาคมพัฒนาศักยภาพมนุษย์และจิตบำบัด
แนวซาเทียร์ ปี 2567-2568

รศ.นพ.พิชัย อิฏฐสกุล	นายกสมาคม
ผศ.พญ.วรลักษณา ธีราโมกข์	กรรมการ
พ.ท.หญิง อิงอร อัศวเทพเมธา	กรรมการ
นายอรรณพ มิ่งขวัญ	กรรมการ
นพ.ฐากูร กาญจโนภาศ	กรรมการ
พญ.ธัญญา ลีลาศิรีวงศ์	กรรมการ
ผศ.พิเศษ พญ.ปราณี เมืองน้อย	กรรมการและเหรัญญิก
ผศ.ดร.มณฑล สรไกรกิติกูล	กรรมการและเลขานุการ
ร.ต.หญิง มาลี ศิวอาทิตย์กุล	กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ

กองบรรณาธิการ Satir Bulletin
นพ.ฐากูร กาญจโนภาศ
พญ.ธัญญา ลีลาศิรีวงศ์
น.ส.พิมลวรรณ คำผลศิริ



กระจกพ่อ กระจกแม่

โลกทั้งใบของเด็กตัวน้อย ๆ มีแค่พ่อกับแม่
เด็กจะมองเห็นตัวเองผ่านกระจกที่เรียกว่า พ่อ กับ แม่
เขาจะคอยสังเกตตลอดเวลาว่า พ่อกับแม่มองเขาเป็นอย่างไร
ทั้งวัจนภาษา และอวัจนภาษา

เพราะ พ่อ กับ แม่ คือโลกทั้งใบของเด็กตัวน้อย

TABLE OF CONTENTS

CHECK-IN

01 คำทักทายจากนายกสมาคมพัฒนาศักยภาพมนุษย์
และจิตบำบัดแนวซาเทียร์

02 What is Family?

SPECIAL ARTICLES

05 Parents and Parenting

19 ถอดบทเรียน workshop
"เชื่อมโยงใจเรา เข้าใจลูก
Happy Parents Happy Kids : Using Satir Model"

SATIR DIVERSITY

23 การอ่านเขียนที่เริ่มต้นจากการเชื่อมโยง
และเติมเต็ม YEARNING
กับ 'ครูแจง' ครูการศึกษาพิเศษ

27 อาสาข้างเตียง
ประสบการณ์การนำซาเทียร์โมเดลไปใช้
ของจิตอาสากลุ่ม "ขอนแก่น New Spirit"

ACTIVITIES

32 กิจกรรมจัดโดยสมาคมฯ

คำทักทายจากนายกสมาคมฯ

สวัสดีท่านผู้อ่านทุกท่านครับ เป็นอย่างไรกันบ้างครับ หลังจากที่ได้ติดตามอ่าน Satir Bulletin ฉบับแรกกันไปแล้ว ผมมีความหวังว่า Satir Bulletin นี้จะเป็นประโยชน์แก่ผู้ที่สนใจซาเทียร์โมเดลและมีส่วนช่วยให้คนที่ยังไม่รู้จักได้รู้จักกับโมเดลนี้มากขึ้น ตามเป้าประสงค์ของวารสารที่อยากส่งเสริมให้เกิดเกิดชุมชุมที่เรียนรู้เรื่องนี้ และเกื้อกูลกัน เพื่อให้เกิดความต่อเนื่องในการเรียนรู้ ตลอดจนการพัฒนาองค์ความรู้ในเชิงประสบการณ์ที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น

ในวารสารฉบับที่ 2 นี้ ทางผู้จัดได้ทำวารสารใน theme หลัก คือ เรื่องของการเลี้ยงดู (parenting) ซึ่งเป็นอีกเรื่องที่มีความสำคัญ ซาเทียร์โมเดลมีความเชื่อที่สำคัญอย่างหนึ่งว่า Parents do the best they can at any given time หมายถึง พ่อแม่ทุกทำทำดีที่สุดเท่าที่ตนเองจะทำได้ ณ เวลานั้น ไม่ว่าจะเป็นการเลี้ยงดู หรือการประคับประคองชีวิตตนเอง และครอบครัว ถึงตรงนี้ผมอยากชวนท่านผู้อ่านลองรับประโยคนี้เข้าไว้ในใจ แล้วลองสำรวจดูว่าเกิดอะไรขึ้นภายในภูเขาน้ำแข็ง หรือจิตใจของท่านบ้าง? นอกจากนี้ สมาคมพัฒนาศักยภาพมนุษย์และจิตบำบัดแนวซาเทียร์ ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญในเรื่องนี้ ในเดือนมีนาคม 2567 ที่ผ่านมาจึงได้มีการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการ "เชื่อมโยงใจเรา เข้าใจลูก Happy parents, Happy kids" โดยทีมวิทยากร ซึ่งเป็นจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นที่มีความเชี่ยวชาญในการใช้ซาเทียร์โมเดลในการดูแลเด็กๆ และครอบครัว ณ จังหวัดเชียงใหม่ นับเป็นก้าวสำคัญในการสร้างครอบครัวที่มีความสุข และมีส่วนช่วยให้สังคมมีความสุขมากขึ้น

ผมขอขอบคุณแพทย์หญิงธัญญา ลีลาศิริวงศ์ นายแพทย์ฐากูร กาญจโนภาศ และ คุณ พิมลวรรณ คำผลศิริ กองบรรณาธิการของวารสาร ซึ่งเป็นผู้ที่มีส่วนสำคัญในการทำ Satir Bulletin รวมทั้งทุกท่านที่มีส่วนเกี่ยวข้อง และหวังเป็นอย่างยิ่งว่า Satir Bulletin จะเป็นประโยชน์แก่ท่านผู้อ่านไม่มากก็น้อย

รองศาสตราจารย์นายแพทย์พิชัย อิฏฐสกุล
นายกสมาคมพัฒนาศักยภาพมนุษย์และจิตบำบัดแนวซาเทียร์

What is Family?

Werichphol Benz Keerativichukorn :
ครอบครัว คือ แหล่งฝึกตนให้เป็นคนที่เข้าใจ
ทั้งตนและคนรอบตัว

Panthitra Puapongsakorn :
ครอบครัวเป็นจุดเริ่มต้นและจุดจบของชีวิต
เป็นที่ๆ พัฒนาเราและทำให้เราเติบโต
ทำหน้าที่สร้างความสัมพันธ์
เชื่อมโยงเรากับผู้คนและสังคมภายนอก
ครอบครัวสำหรับเราเป็นเสมือนดวงใจ
การรักและใส่ใจ ให้ความสำคัญกับครอบครัว
เลยเป็นสิ่งสำคัญมากๆ

Phatto Naphat :
ครอบครัว เป็นคำที่ความหมายกว้างครับ
ทั้งครอบครัวที่ให้กำเนิด และครอบครัว
ที่สร้างด้วยตัวเรา เช่น ครอบครัวเพื่อน
ครอบครัวจากสังคม โรงเรียน ที่ทำงาน
สิ่งสำคัญคือ ครอบครัว เป็นสิ่งหนึ่งที่ทำให้คน
ได้เติบโต และเรียนรู้ในทุกมิติเชิงบวกและลบ
จนเป็นตัวเองในปัจจุบันที่สวยงาม

What is Family?

Tanachonnanee Lohitkupt (หมอแนน):

ครอบครัว คือ คนที่มีความผูกพันกันทั้งทาง
สายเลือด กฎหมาย และ/หรือทางความรู้สึก
ดีๆ สิ่งเหล่านี้ผูกสายใยระหว่างคนกลุ่มคน
หนึ่งๆ ไว้ให้มีความรู้สึกเป็นกลุ่มเดียวกัน

การเป็นกลุ่มทำให้เราสร้างหน้าที่ บทบาท
ความรับผิดชอบต่อกันและกัน ตามสิ่งที่
ถ่ายทอดหรือเรียนรู้มา โดยเป็นทั้งผู้ให้และ
ผู้รับ เป็นสัญญาใจต่อกัน เช่น พ่อแม่ดูแลลูก
ลูกเคารพพ่อแม่ คนในครอบครัวเป็นคนที่เรา
ควรช่วยเหลือเมื่อมีโอกาส เป็นคนที่เราควร
ให้ความรัก การดูแล ให้การสนับสนุน
และในทางกลับกัน เราก็สมควรได้รับสิ่งเหล่า
นี้จากครอบครัวเช่นกัน

ดูเหมือนว่าจากกฎ หรือพื้นฐานของความเป็นครอบครัวจะเป็นสิ่งที่ดีงาม แต่ข้อจำกัดหลายๆ อย่างของการเป็นคนไม่ใช่หุ่นยนต์ คือ มีความเหมือน ความแตกต่าง เห็นแก่ตนเอง เห็นแก่ผู้อื่น เห็นแก่บริบท เหมือนบ้าง ต่างมุมกันบ้าง เรามีโอกาสทำสิ่งที่ผิดพลาดและไม่สมบูรณ์แบบกระทบกันและกัน บางทีครอบครัวก็เป็นพลังในการดำเนินชีวิต บางทีก็ทำให้ห่วง ท้อใจ ผิดหวัง การรับรู้ธรรมชาติของครอบครัว เข้าใจข้อจำกัด ยอมรับ ชื่นชมยินดีกับสิ่งที่มี ช่วยให้เราอยู่กับครอบครัวได้อย่างสมดุลมากขึ้น

ไม่ว่าเราจะให้ความหมายของคำว่า "ครอบครัว" ว่าอย่างไร เราจะเห็นความหมายในทั้งแนวกว้างไม่ว่าจะเป็นความสัมพันธ์กันโดยสายเลือด และไม่ใช่สายเลือด บางคนอาจนับรวมสิ่งมีชีวิต น้องหมา น้องแมว ไปจนถึงสิ่งไม่มีชีวิตด้วย และความหมายในแนวลึกที่อธิบายว่า ครอบครัวมีความเชื่อมโยงกันทั้งด้าน physical, mental, และ spiritual

บางครอบครัว อยู่ด้วยกันในบ้านหลังเดียวกัน แต่อาจไม่ได้เชื่อมโยงกันทางด้านจิตใจ ในขณะที่สำหรับบางคน ก็อาจรู้สึกเชื่อมโยงกันในระดับจิตใจ จิตวิญญาณ ทั้งที่ไม่ได้มีความสัมพันธ์เชิงสายเลือด หรืออยู่ในบ้านเดียวกัน ซึ่งความหมายเหล่านี้ เป็นความหมายของครอบครัวที่หลากหลาย และถูกทั้งหมด

เวลาที่เราทำงานกับครอบครัว หรือไปเยี่ยมบ้าน (home visit) เราเคยถามสมาชิกครอบครัวในบ้านนั้นหรือไม่ว่า "สำหรับคุณแล้ว คำว่า ครอบครัว หมายความว่าอะไร" คำถามนี้น่าสนใจมาก เพราะหมอเวชศาสตร์ครอบครัวที่อยู่ด้วยกันตรงนี้ แต่ละคนยังให้ความหมายได้ไม่เหมือนกันเลย ดังนั้นเวลาที่เราทำงานกับครอบครัว จะเป็นอย่างไร หากถามถึงความหมายของ "ครอบครัว" ในมุมมองของแต่ละคน? ครอบครัวที่เขาให้ความหมาย อาจจะเหมือนหรือไม่เหมือนกับความหมายในใจของเรา มีตัวอย่างครอบครัวหนึ่ง ที่เล่าให้ฟังว่า คนในบ้านไม่ใช่คนในครอบครัว ในขณะที่คนที่อยู่ข้างนอกบ้านเหมือนครอบครัวมากกว่า

เพราะฉะนั้น การให้คำนิยามของคำว่า "ครอบครัว" ของแต่ละคน หรือกระทั่งความเชื่อที่แต่ละคนมีต่อครอบครัว จึงเป็นเรื่องที่สำคัญมากๆ หากคนๆ หนึ่งมีความเชื่อว่าครอบครัวที่ดี จะต้องอยู่กันพร้อมหน้า เขาจึงจะมีความสุข ซึ่งเป็นไปไม่ได้ในความเป็นจริง และนั่นไม่ได้แปลว่าเขามีครอบครัวที่ไม่ดี

ผมจึงอยากชวนพวกเราทุกคนกลับมาตั้งหลักก่อนว่า เรามีมุมมอง ความเชื่อ ต่อครอบครัวว่าอย่างไร และผมก็เชื่อว่า สมาชิกในครอบครัวเดียวกัน แต่ละคนก็มีมุมมองต่อครอบครัวที่ไม่เหมือนกันด้วย บางคนบอกว่า อย่ามายุ่งกันฉันมาก เพราะครอบครัวของฉันคือการให้พื้นที่ (space) กัน แต่สำหรับบางคนอาจจะมองว่าครอบครัวที่ดีทุกคนจะต้องแบ่งปันเรื่องราวกันได้ เพียงแค่มุมมองและความเชื่อที่ต่างกันนี้ก็ส่งผลต่อการอยู่ด้วยกันในครอบครัวแล้ว

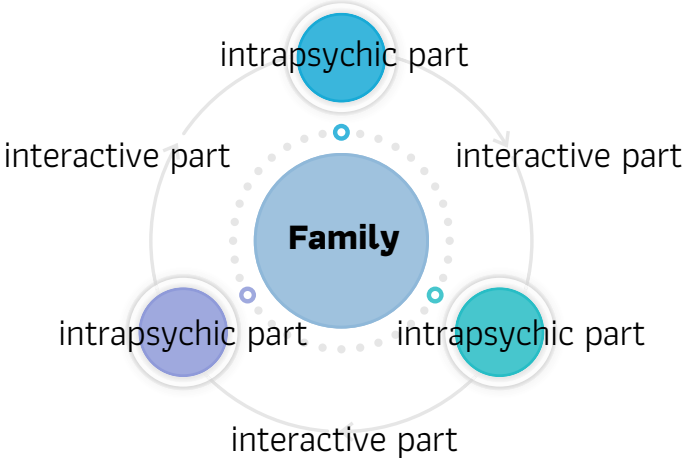
Satir model มองว่า family เป็น system อย่างหนึ่ง

คำว่า system แปลเป็นภาษาไทยว่า ระบบ คือมีหน่วยย่อยๆ หรือ unit อยู่ในระบบนั้น ที่ประกอบกันเป็นระบบ

ภูเขาน้ำแข็ง (iceberg model) เป็นตัวอย่างหนึ่งของระบบที่ประกอบด้วยหลาย units เช่น feelings, feeling about feelings, perceptions, expectations เป็นต้น

เมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงในสมาชิกคนใดคนหนึ่งของครอบครัว ย่อมส่งผลกระทบต่อสมาชิกครอบครัวที่เหลืออยู่ด้วย เช่น เมื่อคนใดคนหนึ่งเจ็บป่วย ก็จะส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ที่มีต่อทุกคนในบ้าน เรียกส่วนนี้ว่าส่วนปฏิสัมพันพันธ์ (interactive part)

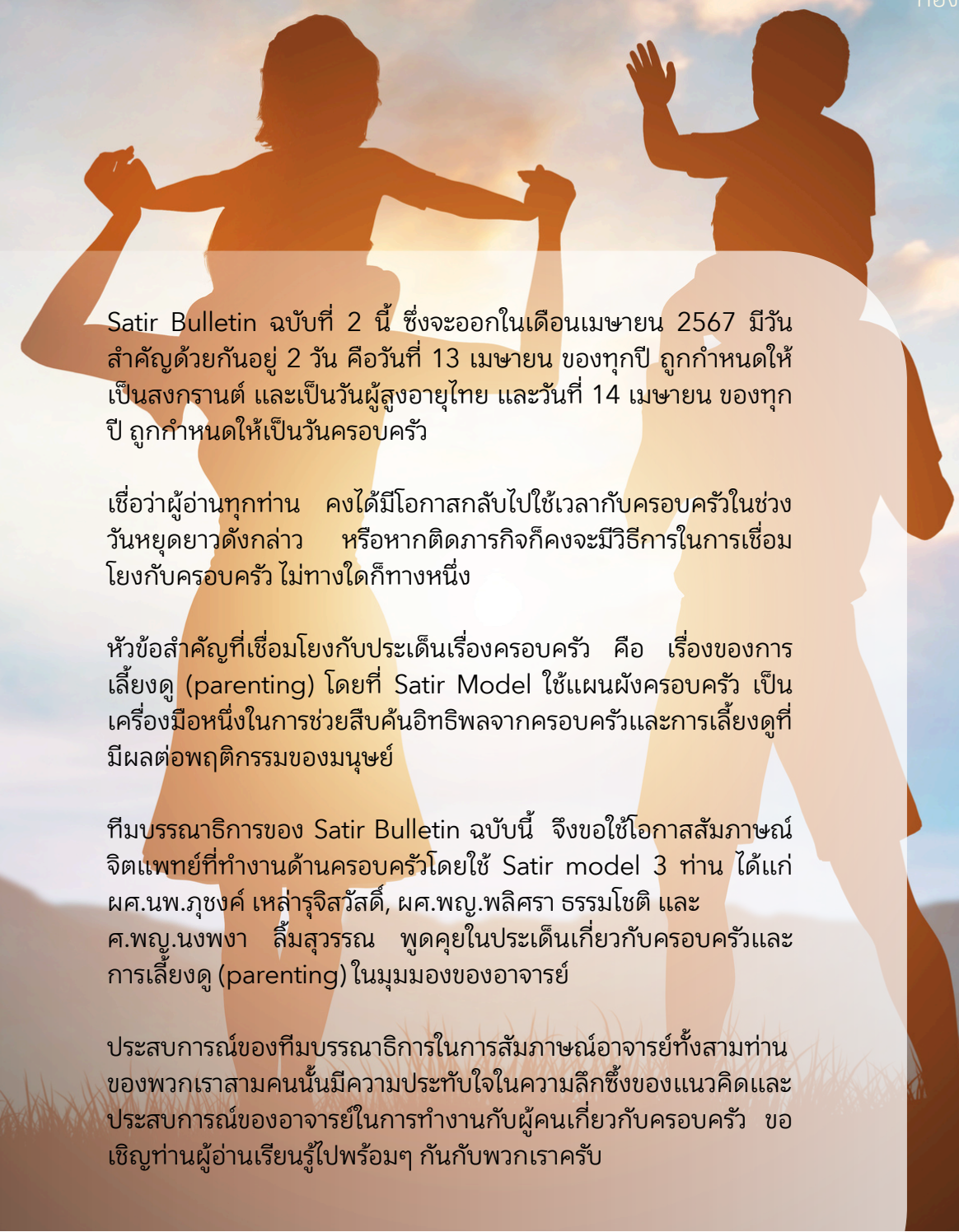
นอกจากนี้การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ก็ส่งผลกระทบต่อสิ่งที่อยู่ภายในใจของสมาชิกทุก ๆ คนในครอบครัวด้วยเช่นกัน เรียกว่า ส่วนที่อยู่ภายในจิตใจ (intrapsychic part) ดังรูป



เรียบเรียงจาก Workshop : Understanding the Impact from Your Family and Physician's Self-care
สอนโดย รองศาสตราจารย์นายแพทย์พิชัย อิฏฐสกุล
ให้แก่แพทย์เวชศาสตร์ครอบครัว เครือข่ายสถาบันอบรมเขตสุขภาพที่ 4
ระหว่างวันที่ 29-31 มีนาคม พ.ศ.2567
ณ โรงแรมอาอัส โฮเทล แอนด์ คอนเวนชั่น จ.พระนครศรีอยุธยา

Parents and Parenting

กองบรรณาธิการ Satir Bulletin



Satir Bulletin ฉบับที่ 2 นี้ ซึ่งจะออกในเดือนเมษายน 2567 มีวันสำคัญด้วยกันอยู่ 2 วัน คือวันที่ 13 เมษายน ของทุกปี ถูกกำหนดให้เป็นสงกรานต์ และเป็นวันผู้สูงอายุไทย และวันที่ 14 เมษายน ของทุกปี ถูกกำหนดให้เป็นวันครอบครัว

เชื่อว่าผู้อ่านทุกท่าน คงได้มีโอกาสกลับไปใช้เวลากับครอบครัวในช่วงวันหยุดยาวดังกล่าว หรือหากติดภารกิจก็คงจะมีวิธีการในการเชื่อมโยงกับครอบครัว ไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง

หัวข้อสำคัญที่เชื่อมโยงกับประเด็นเรื่องครอบครัว คือ เรื่องของการเลี้ยงดู (parenting) โดยที่ Satir Model ใช้แผนผังครอบครัว เป็นเครื่องมือหนึ่งในการช่วยสืบค้นอิทธิพลจากครอบครัวและการเลี้ยงดูที่มีผลต่อพฤติกรรมของมนุษย์

ทีมบรรณาธิการของ Satir Bulletin ฉบับนี้ จึงขอใช้โอกาสสัมภาษณ์จิตแพทย์ที่ทำงานด้านครอบครัวโดยใช้ Satir model 3 ท่าน ได้แก่ ผศ.นพ.ภุชงค์ เหล่ารุจิสวัสดิ์, ผศ.พญ.พลิศรา ธรรมโชติ และ ศ.พญ.นงพงา ลิ้มสุวรรณ พูดคุยในประเด็นเกี่ยวกับครอบครัวและการเลี้ยงดู (parenting) ในมุมมองของอาจารย์

ประสบการณ์ของทีมบรรณาธิการในการสัมภาษณ์อาจารย์ทั้งสามท่านของพวกเราสามคนนั้นมีความประทับใจในความลึกซึ้งของแนวคิดและประสบการณ์ของอาจารย์ในการทำงานกับผู้คนเกี่ยวกับครอบครัว ขอเชิญท่านผู้อ่านเรียนรู้ไปพร้อมๆ กันกับพวกเราครับ

การเลี้ยงลูก
ที่ไม่ใช่แค่การเลี้ยงลูก

ผศ.นพ.ภุชงค์ เหล่ารุจิสวัสดิ์
อาจารย์จิตแพทย์ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

หนึ่งในหัวข้อที่น่าสนใจเวลาพูดถึงครอบครัว คือเรื่อง family rules หรือกฎครอบครัวว่ามีผลต่อ parenting ยังไงบ้าง กฎนี้มีอิทธิพลยังไงกับเราในฐานะคนทั่วไป โดยเฉพาะถ้าเราจะเป็นพ่อคนแม่คน อาจารย์มีความเห็นว่าอย่างไรบ้างครับ?

ผมคิดว่า เรื่องกฎเนี่ย คือวิธีการทำงานของสมองเลยล่ะ เช่นว่า คนเรานั่งยังไง นั่งท่าไหน คุณเจอผมแล้วคุณจะพูดว่าอะไร ที่จริงสมองเราเต็มไปด้วยกฎ ต้องทำอะไรๆ ยังไงๆ ก็เป็นการแตกแขนงมาจากไอเดียอะไรบางอย่าง แล้วแตกแขนงเพิ่ม เช่น กฎว่าต้องเป็นคนดี ก็จะแตกแขนงไปอีกว่า คนดีคืออะไร คนดีคือตั้งใจทำงาน ตั้งใจหาเงิน แล้วก็อาจจะแตกแขนงไปอีกว่า กฎของการหาเงินคืออะไร ก็ต้องหาเงินให้ได้มากๆ แล้วก็จะมีกฎอีกว่า หาเงินมากๆ แล้วต้องใช้ยังไง คือ สมองมันเต็มไปด้วยกฎเป็นปกติเลย แล้วก็เชื่อมโยงกลับไปในสมองส่วน limbic system (การควบคุมอารมณ์เป็นส่วนหนึ่งของหน้าที่ในสมองระบบนี้) เช่น ถ้าไม่เป็นไปตามกฎก็จะทำให้รู้สึกกังวลๆ

ถ้าอย่างนั้น กฎ ก็เป็นธรรมชาติของสมอง?

ครับ อาจจะโดนสร้างมาตั้งแต่ขวบปีแรกๆ เลยด้วยซ้ำ ตัวอย่างเช่น ถ้าผมอยากตดมากเลย ผมก็ไม่ควรตด เพราะถูกสอนมาว่าคนเราควรเกรงใจคนอื่น เพราะฉะนั้น กฎต่างๆ มีอยู่ในหัวตลอดเวลา แล้วออกมาเป็นระดับพฤติกรรม จึงเป็นเรื่องธรรมดาที่กฎจะเป็นการวางข้อความหรือหลักการไว้ในสมองแบบนี้ ถ้าเรารู้ตัว (awareness) มากขึ้นก็เกิดทางเลือก ถ้าไม่รู้ตัวก็จะไม่ได้เลือก ทุกอย่างเหมือนเดิมไปตามความเคยชิน ซึ่งก็คือ condition (การเรียนรู้แบบมีเงื่อนไข) ของชีวิต แล้วก็มี contents (เรื่องราว) ซึ่ง contents ก็ปรับได้เรื่อยๆ ตามวัยตามระดับการเรียนรู้

ถ้าจะมาเชื่อมโยงเฉพาะที่คำว่ากฎครอบครัว คำว่า "กฎ" กับ "ครอบครัว" เชื่อมโยงกันยังไงบ้างครับ?

หนังสือของซาเทียร์อยู่เล่มหนึ่ง ชื่อว่า "People Making" ซึ่งหมายความว่า มนุษย์สร้างมาจากครอบครัว ทั้งทางกายภาพและนิสัย จิตใจ ทั้ง software และ hardware ออกมาจากโรงงานครอบครัว ไม่มีกายภาพที่ไม่มีจิตใจ และก็ไม่มีจิตใจที่ไม่มีกายภาพ พ่อแม่ไม่ได้เลี้ยงกุมารทองนี่นะ (หัวเราะ) กฎว่าเราจะทำยังไงกับร่างกาย หรือความคุ้นชินอยู่ตรงไหนของร่างกาย มันเชื่อมโยงอย่างซับซ้อนมาก เช่น ถ้าตอนเด็กๆ คุณเป็นหอบหืด คุณก็จะเห็นว่าที่บ้านทำยังไง พ่อพูดว่าอะไร แม่พูดว่าอะไร สมองเรียนรู้อะไรบางอย่างแบบอัตโนมัติอยู่ตลอดเวลา สมองก็จะผูกเงื่อนไขระหว่างอาการกับเรื่องราว เพราะฉะนั้น ครอบครัวคือ ที่แรกในการวางโปรแกรมต่างๆ นี่แหละ

ผมว่า parenting ไม่ได้มีสวิตช์ปิด-เปิดนะ แบบช่วงนี้ parenting ช่วงนี้ไม่ parenting เพราะฉะนั้น parenting ก็คือ การใช้ชีวิตอยู่กับลูกแหละ ทุกประโยคที่พูด ทุกพฤติกรรมที่ทำ ก็เป็น parenting อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ฝั่งลูกก็เรียนรู้จากพ่อแม่ ฝั่งพ่อแม่ก็เรียนรู้จากลูก เช่น พ่อแม่พูดอย่างนี้ไป ลูกสีหน้าเป็นยังไง ใช้ได้ ใช้ไม่ได้ ลูกแฮปปี้หรือเปล่า สมมติพ่อแม่ทำอะไรแล้ว ลูกไม่แฮปปี้ แต่พ่อแม่คิดว่า สมัยก่อนทำอย่างนี้ที่เคยถูกสอนมาก็ถูกนะ ก็อาจจะทำให้พ่อแม่ขัดแย้งกับกฎข้างในหัวของตัวเอง เช่น ลูกดูโทรศัพท์ ลูกแฮปปี้ แต่จิตแพทย์เด็กบอกว่า ไม่ให้ดูโทรศัพท์เยอะ เดี๋ยวเด็กจะพัฒนาการช้า...ตกลงเราควรจะหยุดลูกไม่ให้ดูโทรศัพท์ดี หรือเราควรจะให้ลูกดูต่อดี แล้วอันนี้ เรามองย้อนกลับไป database โบราณ สมัยก่อนไม่มีโทรศัพท์มือถือ แล้วเราควรจะทำยังไงกับเรื่องใหม่นี้ดี บริบทสังคมที่เปลี่ยนไป อย่างที่ผมโตมากับที่ลูกผมกำลังจะโต สังคมก็ไม่เหมือนกัน พ่อแม่ของผม กับพ่อแม่ของลูกผมก็ไม่เหมือนกัน ถ้ามันเหมือนเดิมเป๊ะ ก็แสดงว่า ชีวิตคุณไม่มีพัฒนาการเลย (หัวเราะ) มันก็ต้องต่างไป

ด้านกายภาพร่างกาย หรือ hardware ก็มาจากครอบครัว ส่วนด้าน software ก็คือ ชุดประสบการณ์ที่เกิดจากการที่ครอบครัวเลี้ยงดูกันมา เพราะฉะนั้น parenting ก็คือ การใช้ชีวิตของพ่อแม่นี่แหละ ใช่มั้ยครับ?

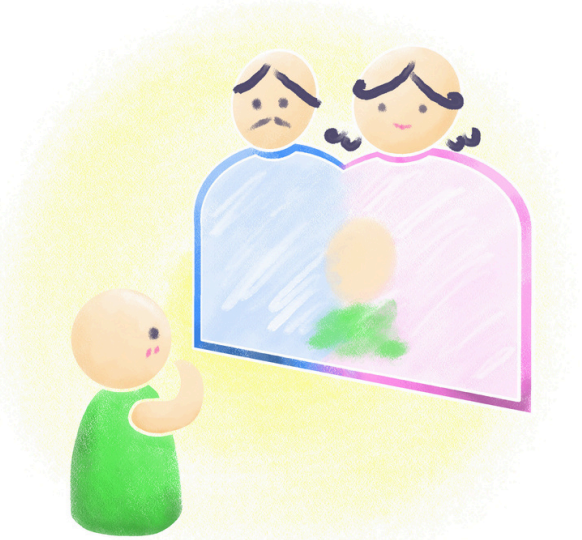
เวลาอยู่กับลูก ทุกคำพูด ทุกพฤติกรรม และทุกสิ่งที่ไม่ได้พูด ที่ผมอยากสื่อก็คือว่า มันไม่ใช่เราต้องจับประเด็นเพ่งเล็งอะไร สิ่งเหล่านี้มันแสนธรรมดาในการใช้ชีวิต

ไม่ใช่เฉพาะช่วงเวลาที่อยากจะสอน หรือไม่อยากจะสอน และการเลี้ยงก็ไม่ใช่การพยายามเลี้ยง?

ช่วงที่ตั้งใจสอนน่ะ เด็กมันไม่ฟังหรอก (หัวเราะ) แต่เขาเรียนรู้จากเราตลอด อย่างลูกผมตอนเด็กเพิ่งเริ่มพูดได้ พ่อแม่ทำอะไร เขาก็ไปทำกับตุ๊กตาทันทีเลย เช่น ตอนเด็กอาจจะดื้อๆ พ่อจับเขาไว้ให้นั่งอยู่กับที่ แล้วก็พูดว่า 'รู้มั้ย ทำผิดอะไร พ่อไม่ชอบตรงไหน' แล้วสักพักเด็กไปเอาตุ๊กตามานั่งโต๊ะ แล้วก็พูดประโยคเมื่อกี้ 'รู้มั้ย ทำผิดอะไร...' อะไรอย่างนี้ (หัวเราะ) ก็เป็นโหมดการเรียนรู้ของมนุษย์ ฉะนั้นเราไม่ต้องพูดว่ามันมากหรือน้อยเลย มันคือทั้งหมด

ดังนั้น ทุกๆ อย่างที่คุณพ่อคุณแม่ทำ ไม่ว่าจะตั้งใจหรือไม่ตั้งใจ แม้กระทั่งการใช้ชีวิต ก็ถูกบันทึกไว้ และก็มีอิทธิพลกับลูกมากจริงๆ

ถ้าพูดแบบนี้ จะกลายเป็นเรื่องซีเรียสไป ถ้ามีผลไปหมด ก็อาจถูกตีความว่า พ่อแม่จะเผลออะไรไปนิดหนึ่งแล้วจะแย่ทันที ซึ่งพ่อแม่สมัยนี้ตั้งใจมาก กลัวผิดพลาดสูง อย่างคนสมัยก่อนอาจจะคิดว่าเด็กเล็กไม่รู้เรื่องหรอก เอาไว้โตๆ แล้วค่อยสั่งสอน พอสมัยนี้วงการแพทย์บอกว่าไม่ใช่ จริงๆ สมองสำคัญมาก พัฒนาการเกิดขึ้นตั้งแต่เด็กยังเล็กๆ ตั้งแต่อยู่ในครรภ์ก็ควรฟังโมซาร์ท พอบอกแบบนี้ พ่อแม่ยุคใหม่ที่มีความคาดหวังสูง ก็พยายามจะไปกระตุ้นตั้งแต่เด็ก รีบเปิดเพลงโมซาร์ทให้ฟังตั้งแต่ยังไม่คลอด ซึ่งผมเข้าใจว่ามันอาจจะดีก็ได้นะ แต่คุณลองคิดดู ถ้าคุณติดอยู่ในห้องแล้วมีคนเปิดเพลงโมซาร์ทกรอกหูวนๆ ไป คุณจะรำคาญหรือเปล่า ผมว่าก็เยอะไปหน่อยนะ ต่อให้เป็นโมซาร์ทก็เถอะ



"...มนุษย์ไม่สามารถที่จะไม่สื่อสารได้...การที่พ่อแม่ไม่พูดอะไร ก็เป็นการสื่อสาร ฉะนั้น ลูกมีอะไรให้เรียนรู้เสมอ ต่อให้เราไม่สอน..."

แล้วพ่อแม่จะดูแลความคาดหวังของตัวเองได้ยังไงบ้างครับ?

ก็กลับไปที่ซาเทียร์โมเดลเลยครับ ว่าการมีลูก การจะเลี้ยงดูลูก คือเหตุการณ์หรือเรื่องราวหนึ่งในชีวิต สิ่งนี้ส่งผลกระทบกับภูเขาน้ำแข็งในใจเราอย่างไร? เรากังวล เรากลัวทำอะไรไม่ถูก เรากลัวว่าเดี๋ยวลูกเราจะด้อย จะพัฒนาการช้า เดี๋ยวลูกเราจะไม่เป็นอัจฉริยะ โตไปไม่มีความสุข จะได้มาดูกันว่า เกิดอะไรขึ้นในใจ? ที่กังวลอย่างนี้เพราะอะไร? เราคาดหวังอะไร? เราต้องเป็นพ่อแม่ที่ดี? พ่อแม่ที่ดีไม่ควรพลาดอะไร? ต้องกระตุ้นกันตั้งแต่อยู่ในท้อง ต้องกินยาบำรุงดีๆ ต้องรีบชวนลูกเล่นของเล่นที่เสริมพัฒนาการอะไรมากๆ ต้องมีเพลย์กรุ๊ปก่อนอนุบาล เป็นต้น

ถ้าฉันรู้แล้วว่าเกิดอะไรขึ้นในภูเขาน้ำแข็ง คำถามก็คือ แล้วยังไงต่อ?

ถ้า aware แล้วถามว่ายังไงต่อ แสดงว่ายังไม่ aware มันมีขั้นตอนต่อ เช่น เห็นแล้วล่ะว่าฉันตั้งใจ ก็ต้อง aware ต่อว่า ทำไมฉันต้องตั้งใจขนาดนั้น? หรือตั้งใจเนี่ย มันดีเหรอ? คือเวลาตั้งใจ ก็จะเป็นได้สองทาง คือ ตั้งใจ กับ ตั้งใจว่าจะไม่ตั้งใจ ทีนี้ ถ้าผมบอกคุณว่า อย่าตั้งใจสิ ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย คุณก็จะงงว่า คุณจะทำอะไรดี ถ้าบอกว่า อย่าไปยุ่งกับลูกมาก คุณก็จะหันไปมองลูก แล้วก็คิดว่า จะดี เหรอเพราะฉะนั้นมันไม่จบ เราอาจจะต้องเข้าใจลึกไปกว่านั้นอีกว่า แรงที่ขับเคลื่อนเราอยู่ก็คือ yearnings ไง เช่น เรารู้สึกไม่มั่นคง เรากลัวลูกโตแล้วจะหางานทำไม่ได้ ยุคนี้อนาคต AI จะมาแย่งงาน ลูกต้องเรียนเก่งๆ ลูกไม่อ่านหนังสือเลยเหรอ ลูกคะแนนไม่ดี หรือคนอื่นเขาบอกว่า เขาพาลูกไปเรียนพิเศษที่นั่นที่นี่ เราจะพาลูกไปเรียนบ้างดีมั้ย แต่ลูกเราไม่อยากเรียนเลย จะเอายังไงดีนะ จะเน้นความสุข ไม่เน้นวิชาการ แล้วจะรอดมั้ย เรียนโรงเรียนทางเลือก ไม่เรียนโรงเรียนปกติแล้วอีกหน่อยจะสอบได้มั้ย สรุป ที่พ่อแม่กังวล ก็เพราะว่าอยากให้ลูกเราปลอดภัย มั่นคง หรือก็อาจจะเป็น yearning เรื่องการยอมรับ

เพราะฉะนั้น ลึกๆ ของความตั้งใจ ความคาดหวังของพ่อแม่ก็มีที่มาจากเจตนาดีๆ ที่อยากให้ลูกได้ดี?

เรื่องลูกเป็นเรื่องที่ส่งผลกระทบแรงที่สุดเรื่องหนึ่งของมนุษย์ ขนาดที่ผมคิดว่า พ่อแม่ส่วนใหญ่ยอมตายได้เลย ดังนั้น เวลามีอะไรมา กระทบ yearning ที่เกี่ยวข้องกับลูก ผลกระทบก็จะแรงมาก ผลักดันขึ้นไปสู่ระดับ survival stance (แบบแผนการเอาตัวรอด) ที่รุนแรงมาก ผมคิดว่าถ้าเป็นกระบวนการที่เราพยายามหาทรัพยากร (resource) ที่เป็นบวกว่าก็รักลูกแหละ แต่ในความเป็นมนุษย์ธรรมดา ก็ไม่ได้ถึงกับปล่อยวางอะไรได้มากนัก ก็ทำให้เครียดมาก กลัวมากๆ ผมเชื่อว่า พ่อแม่หลายคนกล้าพูดได้ว่าอะไรที่เกิดขึ้นกับลูก เราขอแบกรับให้เกิดกับเราเสียยังดีกว่า เพราะรักมาก ห่วงมาก เลยรู้สึกไม่มั่นคงได้สูงมาก

กรณีถ้าพ่อกับแม่ถือกันคนละ rules เช่น แม่กลัวลูกสกปรก แต่พ่ออยากให้ลูกเล่นดินเล่นทรายบ้าง จะมีผลต่อลูกยังไงมั้ยครับ?

เรื่องผลต่อลูกเนี่ย ผมคิดว่า ความต่างไม่ใช่ปัญหาที่ชัดเจน เพราะความแตกต่างก็ต้องเกิด พ่อแม่ไม่ใช่ monozygotic twins (แฝดไข่ใบเดียวกัน) มาแต่งงานกันนี่นะ แต่ต่างแล้ว พ่อแม่เองมีวิธีจัดการกับปัญหากันเองยังไง พ่อแม่จัดการกับปัญหากันอย่างไร ซึ่งต้องศึกษาดูใจกันมาตั้งแต่ก่อนมีลูกแล้ว การถือกฎที่ต่างกัน ก็อาจมีผลต่อความสัมพันธ์ ผลกระทบที่มีกับลูกจะแรงจะเบา ผมคิดว่าอยู่ที่พ่อแม่จะเคลียร์กันเองอย่างไร ตกลงกันเองได้แค่ไหน อย่างตัวอย่างที่ยกมา ถ้าภรรยาไม่ได้ขัดสามีชัดเจน ก็ไม่ถึงกับทะเลาะ แต่เขาก็ยังกังวลว่า ลูกจะตัวสกปรก แล้วทำให้ไม่สบาย ก็ลองคุยว่า กลัวอะไรแล้วที่ผ่านมาลูกเป็นอะไรหรือยัง หรือยังไม่ได้มีอะไรเกิดขึ้น แล้วการจู้จี้เรื่องความสะอาด มีที่มาจากไหน เขาโดนกดดันมาจากตอนเด็กหรือเปล่า ซึ่งพอเขารู้ว่าเยอะไป ก็อาจจะยั้งตัวเองได้ประมาณหนึ่ง ซึ่งก็อาจจะยังไม่ได้มีผลกระทบกับลูก ลูกก็ยังสนุกกับการเล่นดินเล่นทรายกับพ่อได้ คือ พ่อก็ไม่ได้ไม่เป็นห่วงสุขภาพลูก แต่ perception ที่พ่อเรียนรู้มา เขาก็คิดว่าลูกยังไม่ได้เป็นอันตรายอะไร

ดังนั้น จึงเป็นเรื่องปกติมากที่พ่อกับแม่จะเห็นไม่ตรงกัน แต่สิ่งที่สำคัญกว่า คือ พ่อแม่ตกลงกันยังไง แล้วในมุมที่เป็นของลูก เขาจะรับกฎนั้นมาไว้ในใจเขายังไงเหรอครับ?

มีหลักการหนึ่ง ของ NLP (Natural Language Processing) บอกว่า “Human cannot not communicate” แปลว่า มนุษย์ไม่สามารถที่จะไม่สื่อสารได้ เช่น การที่พ่อแม่ไม่พูดอะไร ก็เป็นการสื่อสาร ฉะนั้น ลูกมีอะไรให้เรียนรู้เสมอ ต่อให้เราไม่สอน เราไม่ยุ่งกับเขา เขาก็อาจเรียนรู้ว่า เราไม่ค่อยสนใจก็ได้ เขาหันมามองหน้าเรา เราเฉยๆ เขาก็อาจเรียนรู้ว่า หน้าตาแบบนี้แปลว่าโอเค คือ ลูกเรียนรู้สารพัดเลย หรือ ลูกสังเกตว่า พ่อกับแม่ใครมีอำนาจมากกว่ากัน ต้องไปขอที่ใคร ต้องเชื่อใคร หรือเด็กเห็นใครแฮปปี้กว่า ซึ่งเด็กอาจจะอยากใช้ชีวิตเหมือนคนที่แฮปปี้กว่า หรือเด็กนั่งดูเพลินๆ พ่อว่าไง แม่ว่าไง แล้วช่วงนี้เข้าข้างใครดี (หัวเราะ)

"...ผมมีลูกอายุ 1 ขวบ
ผมก็เป็นคุณพ่ออายุ 1 ขวบเหมือนกัน..."

ถ้าอย่างนั้น เด็กไม่ได้เรียนรู้จากสิ่งที่พ่อแม่สอนเพียงอย่างเดียว แต่สิ่งที่พ่อแม่ไม่ได้สอนเด็กกลับเรียนรู้ได้มากกว่า?

ก็ไม่มีอะไรวัดว่าแบบไหนมากกว่านะครับ สมองเด็กก็ไม่ได้มีสวิตช์เปิด-ปิด เรียนรู้-ไม่เรียนรู้ พ่อแม่เองก็ไม่ได้มีสวิตช์เปิด-ปิดว่า ช่วงนี้จะไม่ parenting แต่มันคือการใช้เวลาในชีวิตร่วมกันแล้วก็เรียนรู้ไป มีคนบอกว่า วันที่เด็กเกิด พ่อแม่ก็เกิดเหมือนกัน พ่อแม่ก็เพิ่งเกิด ก็คือ ผมมีลูกอายุ 1 ขวบ ผมก็เป็นคุณพ่ออายุ 1 ขวบเหมือนกัน แต่ผมอาจจะมีข้อมูลการใช้ชีวิตบนโลกที่มากกว่า

เพราะฉะนั้น ก่อนจะสอนลูกด้วยวิธีการอะไรก็แล้วแต่ ให้กลับมามองว่า ลึกๆ เราอยากสอนอะไรเขาที่ระดับ yearning หรือระดับเจตนาใช่ไหมครับ แล้วเราก็ลองดูว่า จะมีวิธีการอะไรที่ลูกจะได้เรียนรู้เจตนานั้น?

ซึ่งจะเห็นว่า นี่เป็นงานละเอียดครับ ผมว่าเราตามไม่ทันหรอก สติหลุดทั้งนั้นแหละ โดยมาก กว่าจะรู้ตัวว่า เราต้องคิดให้ดีก่อน สติเราก็หลุดไปแล้ว แล้วเราค่อยกลับมาตั้งสติว่า เมื่อกี้ไม่โอเคตรงไหน เพราะถ้าสิ่งที่โอเค ก็โอเคต่อไป แต่มีอะไรที่ไม่โอเคก็ตั้งสติก่อน ไม่ใช่ดันทุรังทำไปตามความเชื่อเดิมๆ เพียงเพราะพ่อหรือแม่เรียนรู้มาอย่างนี้

therapist จะมีส่วนช่วยพ่อแม่ได้อย่างไรบ้างครับ?

ตัว therapist เองต้อง congruent ก่อน เราก็ต้องสงบพอ ที่จะไม่ไปคาดหวังให้เขาเป็นแบบที่เราคิด หรือไปตัดสินเขา ความ congruent จะช่วยให้เขามี space ของตัวเองอย่างเต็มที่ คนมาปรึกษาเองก็ทุกข์มาพอสมควร ย่อมหาโอกาสจะปรับเปลี่ยน เพียงแต่ว่าติดระบบเดิมๆ อยู่ เราอาจจะไปจับจังหวะได้ตอนพูดถึงอะไรบางอย่าง ในบางมุมมอง ในบางความคาดหวัง แล้วเราก็ชวนเขาทำงานกับจุดที่เราเริ่มระแคะระคายตรงนั้น ซึ่งถ้าเจ้าตัวเขาคิดอัตโนมัติแบบเดิมๆ ทุกอย่างจะเหมือนเดิม เราก็จะช่วยสร้างกระบวนการให้เขาช้าลง และลงให้ลึกขึ้น

ในขณะเดียวกัน พลังงานความเห็นอกเห็นใจ (empathy) จะช่วยให้เคสรู้สึกว่า เราเข้าใจปัญหานั้นอยู่ มันโอเคที่จะมีปัญหา พอเรา aware ในปัญหาแล้ว เราอยากจะทำอย่างไรกับมัน อยากจะให้ต่างไปจากเดิมอย่างไร ซึ่งบางคนก็คิดไม่ออก เพราะอาจจะยังไม่เชื่อว่าต่างไปจากนี้ได้ แต่ "change is always possible" ไง ความหวัง (hope) เป็นฐานของทุกสิ่งอยู่แล้ว ที่เขามาหาเราเนี่ย เขาก็มีความหวัง เราทำงานเราก็ต้องมีความหวัง

สุดท้ายนี้ อาจารย์มีอะไรอยากฝากถึงผู้อ่านมั้ยครับ?

วันก่อนผมไปฟังธรรมะสายวัชรยาน โดยท่าน Rinpoche (รินโปเช) ท่านหนึ่งที่เป็นพระอาจารย์อาวุโส มีคนมาสัมภาษณ์ท่านว่าสุดท้ายนี้ท่านมีอะไรจะฝากมั้ย ท่านรินโปเชก็พูดยิ้มๆ แล้วบอกว่า "Take care of yourself" (หัวเราะ)...คือ ท่านตอบง่ายๆ นะ แต่มันลึกซึ้ง มันตอกย้ำเรื่องที่ท่านสอนว่า เราต้องกลับมาดูที่ตัวเอง บางทีเราห่วงลูกก่อน มันพุ่งออกไปข้างนอก เหมือนกับจะสุขจะทุกข์นั้นขึ้นอยู่กับลูก แต่จริงๆ ถ้าเรามีความสุข สิ่งที่เราทำกับลูกก็น่าจะเป็นผลที่ดี คือ ดูแลตัวเองก่อน ไม่ได้แปลว่าเห็นแก่ตัว เวลาเรามีเหลือนะ ไม่ได้คับขันอะไรขนาดนั้น จะทำอะไรกับลูก ก็ช้าลงนิดหนึ่ง ถ้าเราไม่มีความสุข เราจะเผลอไปคาดคั้นจากลูก ถ้าเราไม่มีความภูมิใจ เราก็อาจจะไปอยากเอาความภูมิใจผ่านลูก มันก็ลำบากลูก อยากให้ลูกเก่งๆ อยากให้ลูกดีๆ ที่จริงแล้ว มันก็อาจจะหล่อเลี้ยง ชดเชยความฝันในวัยเด็กของเราอยู่ เป็นความภูมิใจอะไรบางอย่าง ที่จริงๆ เราอยากได้เพื่อตัวเราต่างหาก แต่เรื่องพวกนี้มันยากตรงไม่รู้ตัวเท่านั้น ก็เลยอยากตอบตามท่าน รินโปเชว่า "Take care of yoursel" ครับ

ขอบคุณอาจารย์มากๆ ครับ ได้ประสบการณ์จากคุณพ่อตัวจริงเสียงจริงกันเลยทีเดียว

"...parenting ไม่ได้มีสวิตช์ปิด-เปิด
แบบช่วงนี้ parenting ช่วงนี้ไม่ parenting
เพราะฉะนั้น parenting ก็คือ
การใช้ชีวิตอยู่กับลูก
ทุกประโยคที่พูด ทุกพฤติกรรมที่ทำ
หรือการไม่พูด การไม่ทำ
มันก็เป็น parenting อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้..."

ผศ.พญ.พลิศรา ธรรมโชติ
จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น ภาควิชาจิตเวชศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

พ่อแม่ผู้กระทำ ที่อาจเคยเป็นผู้ถูกกระทำ

เข้าใจผู้กระทำความรุนแรงผ่านมุมมองความเชื่อซาเทียร์

อาจารย์รู้จักซาเทียร์มานานแค่ไหนแล้วคะ?

ก็ตั้งแต่หลักสูตรสามปีครึ่ง (รุ่นเดียวกับอาจารย์พิชัย) สมัยเป็นเรสซิเด้นท์นี่แหละ หลักสูตรนั้นคือจุดเริ่มต้นของการที่พี่รู้จักซาเทียร์ หลังจากนั้นก็คือใช้ซาเทียร์มาเรื่อยๆ เป็น talk therapy เหมือนอยู่กับซาเทียร์มาตลอด แต่เนื่องจากเคสที่ไปดูบางเคส เช่น child abuse ส่วนใหญ่จะเป็นเด็ก มันก็ไม่ง่ายสำหรับเขาในการพูดออกมา พี่ก็ติดขัดอยู่ช่วงหนึ่ง อาจารย์แอน (อาจารย์ปริชวัน จันทร์ศิริ) ก็เลยชวนไปเรียน EMDR ในการทำงานกับเคสที่มี trauma แล้วก็เมื่อประมาณสี่ปีที่แล้ว ก็ได้มารู้จัก Neuroscience and Satir in Sand tray (NSST) คือเอาทั้ง Neuroscience และ ซาเทียร์ มาอยู่ในกระบะทราย ที่ Madeleine (Dr. Madeleine De Little) เป็นคนไปประยุกต์เข้ามาก็เลยได้เอามาใช้ เลยรู้สึกว่าเวิร์กมากกับทั้งสองอย่าง

การเติบโตกับซาเทียร์เป็นอย่างไรบ้าง?

ถ้าในมุมของ professional growth คือ Satir model ช่วยทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง เคสโดยทั่วไปก็จะพอจัดการได้ รู้สึกว่ามี possibility ในการเปลี่ยนแปลงได้ ทำให้เราเชื่อในความเป็นมนุษย์และศักยภาพของคน เชื่อใน resource และเชื่อใน life energy ของมนุษย์ เพราะถ้าไม่สัมผัสถึง resource เราแบบป้อแป้อ่ะ มันหมดแรง

จำได้ว่าตอนนั้นตั้งแต่ทำงานด้าน abuse ใหม่ๆ ก็รู้สึกว่าเราไม่สามารถ congruent เวลาที่อยู่กับคนที่ไป abuse คนอื่น หรือเวลาที่อยู่กับคนที่ถูก abuse เรารู้สึกว่าแย่จังเลย ทำไมชีวิตเขาแย่ขนาดนี้ ตอนนั้นมี workshop ของ Kathlyne (Kathlyne Maki Banmen) ซึ่งพี่กำลัง suffer กับอะไรบางอย่าง รู้สึกว่าตัวเราถูกกระทบจากเรื่องราวบางเรื่อง Kathlyne ถามคำถามประมาณสองสามคำถาม แล้วพี่รู้สึกเหมือนเขาค่อยๆ ต้อนพี่ไปกลางถนนแล้วเอารถสิบล้อทับ (หัวเราะ) เขาบอกว่า "แล้วเธอไม่ดีใจเหรอที่เด็กคนนั้น ตอนนี้เขาอยู่ต่อหน้าเธอแล้ว" แล้วพี่รู้สึกแบบ เฮ้ย จริง รู้สึกเหมือน experiential บางอย่าง ซึ่งก็คือ resource ของเรานั่นแหละ ทำให้เราเห็นความจริงตรงหน้าว่า "เด็กคนนี้เขาปลอดภัยแล้วที่เขามาเจอกับเราในขณะนี้"

พี่ใช้ความเชื่อนี้อยู่ตลอดเวลาที่เจอเคสหนักๆ จะรู้สึกว่า เขาต้องไม่เจอเรื่องนี้อีกแล้ว คือบางทีเราจมไปกับสิ่งที่เค้าเผชิญ โอยมันแย่จัง แล้วเราจะแก้อย่างไรดี? แต่เราไม่ได้สัมผัส positive ที่เด็กมีจริงๆ ณ ขณะนั้น ก็คือ safety พอได้กลับมารับรู้ว่านี่ safe แล้วสำหรับเด็ก เด็กไม่ต้องเจออะไรแบบนี้อีกแล้ว เด็กได้สิ่งที่สำคัญที่สุดและต้องการที่สุดมาแล้ว ก็เลยทำให้เห็นว่า ไม่ว่างานอะไรเราจะเชื่อว่า เดี๋ยวก็เปลี่ยนแปลงได้ เชื่อว่าเดี๋ยวก็มีทางไป เชื่อว่าทำดีที่สุดแล้ว เชื่อว่า life energy จะพาไปสู่หนทางที่เป็นบวกเสมอ เชื่อว่าฉันจัดการกับมันได้ นั่นคือ life energy ของเรา และ life energy ของเขา เมื่อเราเชื่อในเขาและเราก็สัมผัสพลังชีวิตของเขา ทำให้เราสัมผัสพลังตัวเอง รู้สึกดีกับตัวเอง ขณะเดียวกันพี่ก็รู้สึกว่าหลายๆ ศาสตร์รวมกันไม่ว่าจะเรียกว่าอะไร จะเป็นการเติม yearning ให้ตัวเอง หรือ self-compassion ตาม mindfulness หรือ acceptance หรือ kindness connection ที่เรามี พอเราสงบขึ้น เราปลอดภัยขึ้นเขาก็จะเปิดกับเรามากขึ้น เคสที่เรารู้สึกว่าเขามีอะไรบางอย่างกับเรา หรือเรารู้สึกอะไรบางอย่างกับเขาก็จะน้อยลง เรารู้สึกว่าเราจัดการได้ ยากแค่ไหนก็จัดการได้

จุดเริ่มต้นในการมาทำงานด้าน child abuse?

เริ่มจากการที่อาจารย์ศิริไชย (รศ.ศิริไชย หงษ์สงวนศรี) มอบหมายงานนี้มาตั้งแต่เป็นแพทย์ประจำบ้าน ไม่รู้เพราะอะไรเหมือนกันแต่ตัวเองชอบนะ ชอบงานสืบสวน แล้วเราก็รู้สึกว่ามีบางอย่างที่แก้ได้ ชอบลงพื้นที่ เป็นสายแอคชั่น(หัวเราะ) รู้สึกว่าเป็นบุญเหลือเกินที่ได้ทำงานในสายนี้ เหมือนเรามีส่วนได้ทำบุญ ที่ทำให้เขาได้เกิดการเปลี่ยนแปลง ไม่ทิศทางใดก็ทิศทางหนึ่ง

เคสที่เห็นการเปลี่ยนแปลง หรือที่ประทับใจ?

มีอยู่เคสหนึ่งที่พ่อใช้เตารีดนาบเด็ก (ทีมงานตกใจ) ตอนแรกตัวเด็กยังไม่ได้พูดอะไร พูดแค่ว่า อ๋อ ผมลื่นล้มแล้วเตารีดโดนมือ แต่พอตรวจร่างกายแล้วมันชัดเจนไง มีขอบแผลชัดเจน เราก็เชื่อมโยงกับเขา สร้างพื้นที่ปลอดภัยให้กับเขา เราคุยกับเขา สังเกตอวัจนภาษาว่าเกิดอะไรขึ้น ณ ขณะนี้ แล้วเรารู้สึกว่าเมื่อเรา congruent มากขึ้น เราก็จะเติมพื้นที่ปลอดภัยให้กับเขา เด็กก็กล้าคุยกับเรา เด็กกล้าเล่าว่าเกิดอะไรขึ้น เขาก็บอกว่าคุณพ่อผมที่นั่งข้างหน้าห้องนี่แหละที่ทำผม หลังจากนั้นพี่ก็ทำงานกับพ่อ พ่อก็บอกว่า โอ๊ย ผมก็ถูกเลี้ยงมาแบบนี้แหละ ไม่เห็นเป็นอะไรเลย ต้องแบบนี้แหละถึงจะอดทน ผมโตมาผมก็มีงานไม่เห็นมีปัญหาอะไรเลย คือเขารู้เท่านี้จริงๆ แล้วเขาก็อยู่ในโลกแบบนั้นจริงๆ เขาก็คิดว่ามันโอเคที่สุดแล้ว

ตอนแรกพี่ถามก่อนว่าใครเป็นคนเลี้ยงคุณพ่อมา คุณพ่อบอกว่าอย่าไปพูดถึงมันเลย เราก็พอรู้ ว่าคงมีผลกระทบ (impact) อะไรบางอย่าง พี่ก็เลยไปด้านบวก ถามว่าใครที่เป็นคนรักเขา ทำให้เขารู้สึกดี ก็เลยรู้ว่าเป็นน้า เมื่อถามว่าน้าเลี้ยงอย่างไร พ่อก็อึ้งแล้วพ่อก็บอกว่าผมรู้แล้วว่าต้องการจะบอกอะไรผม พี่ก็ถามคุณพ่อต่อว่า แล้วคุณอยากจะเป็นพ่อที่เป็นอย่างไร? อยากให้ลูกมองคุณอย่างไร? อะไรคือสิ่งที่ลึกๆ ที่คุณพ่ออยากเห็นลูกเป็น? บางทีเราไม่ต้องบอก เพราะเขาจะต้าน คนไข้หรือพ่อแม่ที่มีปัญหาเรื่องการเลี้ยงดู ก็จะปกป้องตัวเอง (defensive) อยู่แล้ว คิดว่าเราจะไปตำหนิเขาหรือเปล่า จะมาทำอะไรกับการเลี้ยงดูของเขาเหรอ หรือบางทีเขาอาจจะรู้สึกผิดก็ได้ พี่รู้สึกว่าสิ่งที่ต้องทำคือเชื่อมโยงกับเขา แล้วพาเขาไปในสิ่งที่เขาอยากจะเป็นในฐานะพ่อแม่ แล้วหลังจากนั้นปฏิสัมพันธ์จะเปลี่ยน

แต่ก่อนลูกอยู่ใกล้เขานี่ตัวแข็งเลยนะ ไม่มีอารมณ์ ไม่มียิ้มอะไรเลย แต่ว่าพอพ่อเปลี่ยนแปลงไป พ่อใจดีขึ้น พ่อรู้ว่านี่คือสิ่งที่ลูกต้องการ พ่อก็เย็นกับเขามากขึ้น ชื่นชมเขาบ้าง โดยที่มีเราคอยแนะนำบ้าง ลูกก็เข้ามาคลอเคลียกับพ่อได้ นั่นคือพ่อที่มีความสุข ลูกก็มีความสุข คือทั้งคู่มีปฏิสัมพันธ์ที่เปลี่ยนไป พี่เลยเรียนรู้ว่า คุณพ่อทำเท่าที่ทำได้ในขณะนั้น และถ้ามองในมุมของตัวเด็กพี่ก็รู้สึกว่าเด็กบางคนผ่านอะไรมาเยอะมาก เด็กบางคนอยากเป็นตำรวจเพราะว่าจะได้ไปช่วยเหลือคนอื่นได้ หรือว่าอยากเป็นทนาย เลยรู้สึกว่า นี่คือ life energy ของเขา หรือเขาพยายามที่จะอยู่รอด พูดแล้วก็เกิด experiential (หัวเราะ)

มีเคสที่รู้สึกว่าเป็นความท้าทายบ้างไหมคะ?

ระยะหลังมานี้ เวลาพี่เจอเคสที่มีปัญหาเรื่องความสามารถในการตัดสินใจ ทำให้พี่เรียนรู้ว่า เราควบคุมเขาไม่ได้ มีเคสหนึ่งที่มีปัญหาเรื่องสติปัญญา เขามีเรื่อง abuse หลายๆ รูปแบบ เพราะเขามีปัญหาเรื่องการตัดสินใจที่ไม่ค่อยดี self esteem ก็ไม่ค่อยดี ใช้ยาเสพติด เปลี่ยนแฟน สุดท้ายก็ตั้งครรภ์ จริงๆ เคสนี้พี่รักษาตั้งแต่เขายังเด็ก แต่ห่างกันไปนานมากแล้ว อยู่ดีๆ เราก็มาเจอเขาอยู่ตรงหน้า เขาบอกว่าขอรักษากับอาจารย์ต่อได้ไหม เราก็..เอ้อ เขา connect กับเรา แล้วเขาเองก็อยากรักษาต่อ เราก็มีความรู้สึกหงุดหงิดกับเขาเพราะเขาไม่อยากคุมกำเนิด สุดท้ายก็ตั้งครรภ์อีก เหมือนอะไรบางอย่างกำลังสอนเราว่ามีสิ่งที่เราควบคุมจัดการไม่ได้ เขาจะไปตามจังหวะเขา เราก็แค่ทำเท่าที่เราทำได้ ณ ขณะนี้

กับเคสแบบนี้อาจารย์กลับมาสู่ภาวะ congruent ได้ยังไงคะ?

เมื่อเห็น resource ของเขา ... ตอนนั้นที่คิดกับตัวเองเลยคือ แล้วฉันจะ congruent ได้ยังไง แต่พอเห็นเขานั่งหน้าหงออยู่ คือเขาก็คงไม่ได้มีเจตนาให้เกิดเรื่องอ่ะเนอะ เราก็คุยกับเขา เขาบอกว่าจะทำหมันแล้วล่ะ (หัวเราะ) บางเรื่องก็คงต้องให้เขาเรียนรู้ด้วยตัวเอง แล้วจริงๆ เขามี resource นะ เขามีความตั้งใจดี หนูอยากจะเป็นแม่ที่ดูแลลูกได้ อยากเป็นแม่ที่ลูกเห็นหนูเป็นไอดอล แล้วเขามีศักยภาพหลายอย่าง เห็น resource ความใจดี ความเมตตา ความใสซื่อ และตั้งใจดีกับตัวเอง ทำให้เรามีความหวัง รู้สึกว่าเดี๋ยวเราค่อยๆ ไปกันกับเขา ความหงุดหงิดก็หายไปเพราะเห็นความน่ารักในตัวเขา แล้วก็เห็นความทุกข์ของเขา เขาก็คงกังวลแหละ ท้องมา หมอจะว่าอะไรไหม? (หัวเราะ) ก็คงเป็นตัวช่วยอันหนึ่งที่จะทำให้เราไปตามจังหวะเขา ตัวคนไข้ก็ช่วยนะ ช่วยทำให้เราเรียนรู้ในความเป็น therapist บางทีที่เรารู้สึกว่าเรามีเทคนิคที่ดีและทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้ เหมือนเราจะมี ego โดยที่เราไม่รู้ตัวนะ ไม่เชิงว่าฉันเก่ง แต่จะรู้สึกว่าเรามีเทคนิคที่ดี เดี๋ยวเราจะจัดการได้ แต่พอเคสแบบนี้ไม่ได้เป็นแบบที่เราคิด มันนอกเหนือจากการควบคุมของเรา เราก็จะไปในจุดที่เป็นจังหวะของเขาและจังหวะของเรา

จริงๆ ซาเทียร์ช่วยเสริม personal growth ด้วย เพราะทำให้เรามีความหวัง พอเราเห็นเคส เห็นการเปลี่ยนแปลงของเขา เราจะเชื่อและสัมผัสใน life energy จริงๆ เข้าใจในความเป็นมนุษย์จริงๆ คือแต่ก่อนเวลาที่ดูเคส เราก็เป็นมนุษย์ธรรมดาที่มีการตัดสินแหละ ว่าโห.. ทำได้ขนาดนี้เลยเหรอ รุนแรงจัง ไม่รู้เลยเหรอว่านี่ทำไม่ได้ จะมีเสียงแบบนี้เข้ามา แต่พอเราใช้ curiosity ทำให้เห็นว่าวิถีซาเทียร์อยู่ในตัวเรา พี่รู้สึกแบบนั้น ไม่ได้คิดว่านี่คือซาเทียร์ แต่คือทำความเข้าใจ connect แล้วก็ curiosity กับคนตรงหน้า พอเราเห็น resource ในตัวเขา เราจะรู้สึกว่าพ่อแม่ที่ abuse ลูก เขารู้เท่านี้จริงๆ แล้วเขาก็ถูกเลี้ยงมาแบบนี้จริงๆ ในโลกของเขาเป็นแบบนี้ เขาก็ทำเท่าที่เขาจะทำได้แล้วจริงๆ เลยทำให้เรามีความหวังในการดูเคส มีความหวังในการช่วยทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง แล้วก็ช่วยในการ connect ไม่ว่าจะกับเคสยากแค่ไหนก็ตาม

การเติบโตของตัวเองในบทบาท parenting เป็นอย่างไรคะ?

ถ้าในแง่ของ personal growth นี่ก็คือทุกสิ่งเลยนะ เพราะมีผลต่อการดูแลลูกของพี่ด้วย อย่างเช่นลูกคนโต ตอนสองสามขวบเขาก็จะร้องไห้ มีอารมณ์หงุดหงิด เสียใจ โมโห เราก็ทำตามหนังสือนะ ตอนนี้หนูหงุดหงิด แม่อยู่ตรงนี้นะ หนูหายแล้วค่อยมาหาแม่ ปรากฏว่าร้องไห้หนักกว่าเดิม พออารมณ์ดีเขาก็บอกว่าเขาไม่อยากให้แม่เสียงเข้ม ก็เลยถามเขาว่าอยากให้แม่ทำอย่างไร? เขาบอกว่าอยากให้แม่กอด พอเขาโมโหแล้วเรากอด ปรากฏว่าหายกริบเลย เลยทำให้เรารู้ว่า "เราฟังเขา" เขาว่าอย่างไร เขาคิดอย่างไร ถึงจะไม่เหมือนสิ่งที่เราคิดว่าควรจะเป็น

หลังจากนั้นพี่ได้อ่านหนังสือเล่มหนึ่ง ชื่อว่า No drama discipline ซึ่งก็เป็นตามที่เขาบอก แล้วมัน make sense มาก หนังสือเล่มนี้พูดถึงว่าเวลาที่เด็กกำลังโมโห สมองเด็กกำลังถูกกระตุ้นในส่วนข้างล่าง เพราะฉะนั้นยิ่งไป time out ยิ่งบอกเขาว่าเดี๋ยวหนูอารมณ์ดีแล้วค่อยมาเนี่ย จะยิ่งไปกระตุ้น แต่สิ่งหนึ่งที่ทำให้สมองสงบลงได้คือการทำให้เขาสงบลงด้วยน้ำเสียง สีหน้า หรือการกอด ซึ่งก็คือการเติม yearning ที่ในขณะนั้นเขากำลังต้องการ ทำให้เขาสงบจริง บางทีเขากังวลเวลาว่ายน้ำ เราก็ยอมรับและอยู่กับเขา หลังๆ มา เวลาเขาจะทำอะไรที่เขาเคยกลัว เขาก็จะเป็นคนคิดเองว่าเดี๋ยวเขาจะซ้อมก่อน ทำให้เราเชื่อมโยงกับเขามากขึ้นนะ ตัวเองก็เชื่อว่าความสัมพันธ์กับเขายังดีอยู่ และเขาก็เป็นเด็กที่เข้าใจตัวเองพอสมควร และเข้าใจคนอื่นพอสมควร (หัวเราะ)

บางทีเราไม่ได้ตั้งใจจะสอนเขา แต่เขาเอากลับไปใช้กับชีวิตเขาเอง เช่น มีเพื่อนบางคนในห้องที่หงุดหงิดโวยวายเวลาโดนครูดุ เขาก็จะบอกเพื่อนว่า อยากให้มีครูที่เข้าใจเขา ถ้ามีคนที่เข้าใจเพื่อนคนนี้จะช่วยได้มาก ไม่รู้เขาเรียนรู้มาได้อย่างไร แต่มันคงอยู่ด้วยกันน่ะ(ยิ้ม) เขาไม่ได้ตัดสินแค่เรื่องราวข้างบน แต่เหมือนเขามองลึกลงไปข้างในด้วย คือไม่ได้ตั้งใจสอนให้เขาได้สิ่งนี้ แต่เราแค่แชร์ว่าเขาไม่จำเป็นต้องคิดเหมือนคนอื่นก็ได้นะที่มองว่าเด็กกลุ่มนี้มีปัญหา เขาจะชอบมากเวลาที่เราคุยกัน เขาจะชอบฟังว่าวันนี้แม่ตรวจคนไข้คนไหนมา แม่คุยกับคนไข้ยังไง แล้วเขาก็จะไปคุยกับเพื่อนนะ เช่น เพื่อนที่กำลังหงุดหงิดอยู่ เขาก็ไปคุยกับเพื่อนแบบว่า "เธอๆ เธอหงุดหงิดอยู่ใช่มั้ย ไม่เป็นไรนะ ใครแกล้งเธอ งั้นเดี๋ยวเธออยู่กับเรานะ แล้วเดี๋ยวเราไปบอกคุณครูกัน" อะไรแบบนี้ เขาก็จะมีวิธีการซัพพอร์ตในแบบของเขา พี่ก็อยากให้ลูกเป็นแบบนี้นะ โลกสมัยนี้ก้าวหน้าไปไกล แต่ในด้านของการ connect กัน ความเห็นอกเห็นใจและเมตตาต่อกัน ดูเหมือนจะน้อยลง เกิดความรุนแรงต่อกันง่ายมากๆ

สิ่งสำคัญที่เป็นหัวใจหลักของ parenting ในความเห็นของอาจารย์คืออะไรคะ?

พี่เชื่อใน attachment และความสัมพันธ์ ในฐานะจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น พี่ก็จะสอนน้องๆ ว่า attachment สำคัญมากจริงๆ รวมถึงความผูกพันและความสัมพันธ์ด้วย ซึ่งไม่ได้หมายความว่าสิ่งเหล่านี้จะหยุดอยู่แค่ 3 ปีแรกของชีวิตนะ แต่หมายถึงตลอดความสัมพันธ์นั้น ซึ่งเราสามารถสร้างใหม่ได้ เพราะทั้งหลักฐานทางวิทยาศาสตร์และจากประสบการณ์จริง จากคนไข้ที่เราเจอ ถึงแม้จะมีปัญหาพฤติกรรม หนีออกจากบ้าน ขโมยของอะไรก็แล้วแต่ แต่ถ้าคนคนนั้นยังมีความผูกพันอยู่กับใครสักคนบนโลกนี้ จะมีส่วนช่วยได้มากๆ ที่ทำให้เขาคิดถึงคนนั้นแล้วรู้ว่าเขาจะไม่ทำสิ่งนั้นเพราะอะไร และเขาอยากจะปรับตัวเพื่ออะไรและเพื่อใคร แม้แต่เด็กที่ถูก abuse การที่เขามีใครสักคนที่เขารู้สึกว่าเป็นคนที่เขารัก และทำให้เขารู้สึกปลอดภัย เป็นคนที่ยอมรับในตัวเขา เชื่อในตัวเขาและคอยปกป้องเขา จะทำให้เขาดีขึ้นได้มากเมื่อเทียบกับเด็กอีกกลุ่มที่ไม่มีใครมาตั้งแต่เล็ก

สำหรับพี่ พี่รู้สึกว่าเมื่อความสัมพันธ์ดี เขาจะแคร์เราด้วย หมายถึงว่าเขายังเป็นตัวเขาได้ แต่ถ้าเราเตือนอะไร เช่น เรามาทำตารางกันดีมั้ยลูกช่วงปิดเทอมนี้ จะว่าง่าย ความสัมพันธ์ที่ดีจะช่วยให้ปรับอะไรก็ง่ายด้วย พอความสัมพันธ์ดี attachment ดี เด็กก็จะเข้าใจความรู้สึกของตัวเอง เข้าใจความรู้สึกของคนอื่น empathy ได้ด้วย moral ก็ดี discipline ก็มี ทุกอย่างจะต้องไปด้วยกัน

ในทางกลับกัน เด็กที่เรามองว่าเขาเป็นเด็กดื้อ สมมติฐานของความเป็นเด็กดื้อคืออะไรบ้าง?

พี่ยังไม่เคยเจอเด็กที่ไม่ดี เด็กดื้อนี่ยังไม่เคยเจอเลยนะ คือหมายถึงว่ามีแต่พฤติกรรมที่คนอื่นบอกว่าเขาดื้อ ซึ่งมีได้หลายอย่างมาก เช่น พฤติกรรมนั้นไม่ใช่พฤติกรรมที่ต่อต้านอะไรขนาดนั้น แต่พ่อแม่บอกว่าเป็น เช่น ชักสีหน้า คือดื้อ ซึ่งอยู่ที่การแปลความของผู้ดูแลด้วย เราจะต้องทำความเข้าใจให้ชัดขึ้น ว่าพฤติกรรมนั้นคืออะไร มีเหตุอะไรที่ทำให้เขาเป็นแบบนั้น ซึ่งบางทีเด็กอยากมีอิสรภาพหรือ autonomy บางอย่างที่อยากได้รับการเห็นหรือรับฟัง หรือเด็กอาจจะถูกตามใจ และไม่เคยฝึกการมีวินัยมาก่อน เมื่อต้องมาอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบ เขาก็ไม่ทำตาม เป็นเพราะเขาไม่ถูกฝึกมาไง เลยไม่แปลกถ้าเขาไม่รู้ว่าเขาจะหักห้ามตัวเองอย่างไร เด็กก็จะทำในสิ่งที่ทำมาตลอดแบบนั้น หรือบางทีเด็กจะดื้อเฉพาะกับบางคน ก็เพราะว่าเขารู้ว่ากับคนนี้ไม่ได้หนักแน่นกับเขา แล้วจริงๆ สมองของเด็กที่เกี่ยวกับการควบคุมตัวเองก็ยังไม่ดีเท่าสมองส่วนอยาก มนุษย์ทุกคนก็อยากตามใจตัวเอง (หัวเราะ) หรืออีกอย่างคือ เด็กอาจไม่ได้รับการเติม yearning มาจากผู้ใหญ่เลย หรืออาจไม่ได้รับความรักการดูแลเอาใจใส่มากพอก็ได้ คือบางทีเด็กไม่ได้รับเวลาที่จะทำให้เขารู้สึกได้ว่าเขาได้รับการดูแลหรือได้เล่นกับพ่อแม่ ดังนั้นเด็กจะหงุดหงิด จะต่อต้าน ให้ทำอะไรก็ไม่อยากทำ มองพ่อแม่ว่ามีแต่บอกว่าอยากให้ทำอะไร แต่ไม่เคยได้รับคำชม ก็เลยทำให้เด็กอารมณ์ไม่ดี ดังนั้นเด็กที่ไม่อยากทำอะไร เด็กที่อารมณ์ไม่ดี เด็กที่ไม่มีความสุข ก็ดูเหมือนดื้อได้

"แม้แต่เด็กที่ถูก abuse การที่เขามีใครสักคนที่เขารู้สึกว่าเป็นคนที่เขารัก และทำให้เขารู้สึกปลอดภัย เป็นคนที่ยอมรับในตัวเขา เชื่อในตัวเขาและคอยปกป้องเขา จะทำให้เขาดีขึ้นได้มาก"

ล่าสุดที่เจอคือเด็กถูกทอดทิ้งทางอารมณ์ (emotional neglect) สิ่งที่เขาทำได้คือ เขาเก็บความโกรธไว้ข้างใน แล้วเขาก็แก้แค้นไงทำอะไรที่แสบต่างๆ นานา แกล้งคนต่างๆ นานา เด็กที่มีปัญหาพฤติกรรมหรือ ODD ที่เราพูดถึง ตาม DSM จริงๆ แล้ว DSM เป็นการวินิจฉัยตามพฤติกรรม แต่ไม่ได้บอกว่าต้นตอของโรคคืออะไร ไม่ใช่แปลว่าเด็กไม่ดี เคสนี้เป็นเคสที่พี่ทำ satir psychotherapy ใน sand tray เด็กมี unconscious ที่ออกมาในตุ๊กตาแต่ละตัว โดยใช้หลักของ satir ในการเข้าไปถึง iceberg เขา ผลคือเด็กทำงานกับการระบาย anger ที่มีอยู่ทั้งหมด 4 ครั้งด้วยกัน จนสุดท้ายเมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงของทั้งแม่และลูก เด็กก็มีความสุขขึ้น ทิศทางการเล่นก็เปลี่ยนไป ถ้ามองผิวเผินคนอาจจะบอกว่า เด็กคนนี้มีปัญหาพฤติกรรมเยอะ เด็กดื้อ แต่จริงๆ คือมีอะไรมากกว่านั้น ถ้าเราดูดีๆ เข้าใจเด็กว่าเกิดอะไรขึ้น และเข้าใจพ่อแม่ด้วย ว่าอะไรที่ทำให้เขาทำแบบนั้น อย่างเคสนี้คุณแม่เองก็มีอะไรที่ได้รับมาจากตอนเด็กๆ ก็ทำให้เขาทำอะไรบางอย่างกับลูกเหมือนที่ได้รับมา

ก็จะไปเชื่อมโยงกับกลุ่ม child abuse?

ใช่ แล้วจริงๆ ถ้าเราใช้ curiosity ในการถามคนที่ไปกระทำกับคนอื่น ว่าตอนเด็กๆ คุณโตมาอย่างไร เราก็จะพบว่า เราโทษใครไม่ได้เลยนะ เราไปโทษคนที่กระทำอย่างเดียวไม่ได้เลย เพราะว่าทุกอย่างมีที่มาที่ไปหมด ถ้าว่าตามหลักพุทธศาสนาก็คือ ทุกอย่างมีเหตุมีผล ทำไมเขาถึงทำแบบนั้นกับลูก ทำไมเขาถึงคาดหวัง ทำไมเขาถึงกลัวลูกจะมีพฤติกรรมไม่ดี ทำไมเขาถึงกลัวว่าลูกจะเรียนได้ไม่ดี ทุกอย่างมีที่มาที่ไปทั้งหมด ล่าสุดก็เจอเคสคุณพ่อที่เข้มงวดกับลูกมากเรื่องการเรียน ทั้งๆ ที่ลูกเรียนค่อนข้างใช้ได้ เมื่อไปดูที่พ่อ ปรากฏว่าพ่อก็เคยเกเร แล้วพ่อไม่อยากให้ลูกเจอแบบที่เขาต้องเจอ ทุกอย่างมีที่มาที่ไปหมด นั่นคือความรัก

เพราะฉะนั้นในกรณี child abuse เราอาจจะมองว่าเด็กเป็นผู้ถูก abuse ในปัจจุบัน และ abuser คือผู้ถูก abuse ในอดีต?

ถูก แล้วก็จริงๆ คือ ใช่ มีหลายๆ ปัจจัยร่วมกัน ทั้งสังคม เศรษฐกิจ มีผลซึ่งกันและกันไปหมด สิ่งเหล่านี้ส่งต่อกันมาเป็นทอดๆ ที่ย่าต่อว่าขนาดนั้นเพราะย่าเองก็เคยโดนแบบนั้นมาเหมือนกัน

ระยะหลังมานี้ พี่จะบอก resident ว่า จริงๆ เคสที่มาเจอเราเนี่ยโชคดีนะ เพราะยังมีเคสอีกมากมายที่ไม่สามารถเข้าถึงเรา และเขาไม่ได้เห็นความเป็นไปได้ที่จะมีอะไรเปลี่ยนแปลงไปจากนี้ ล่าสุดพี่ไปทำกลุ่มกับชุมชนหนึ่ง เป็นชุมชนแออัดแถวบางแค พี่ทำกลุ่มกับผู้ปกครอง ก็พบว่าเขาต้องการการทำกลุ่มที่เฉพาะสำหรับเขาในจังหวะของเขา แต่เขามีศักยภาพมากพอที่จะเปลี่ยนแปลง เขาสะท้อนตอนสุดท้ายว่า เขาจะฟังลูกมากขึ้น เขาเห็นวิธีการที่เขาจะทำกับลูกโดยที่ไม่ต้องรุนแรงก็ได้ ทำให้พี่เรียนรู้ว่า บางทีเขาแค่ไม่รู้ ถ้าเขารู้ และเขาได้สัมผัส ไม่ใช่แค่รู้ด้วยหัวนะ แต่เขาได้สัมผัส (experiential) ว่าลูกเขารู้สึกอย่างไร แค่นี้บางทีก็ทำให้เขาเกิดการเปลี่ยนแปลงบางอย่างได้แล้ว ซึ่งก็ตรงกับความเชื่ออย่างหนึ่งของซาเทียร์ นั่นคือ life energy จะนำเราไปในทิศทางที่เป็นบวกเสมอ

".. ถ้าเราใช้ curiosity ในการถามคนที่ไปกระทำกับคนอื่น ว่าตอนเด็กๆ คุณโตมาอย่างไร เราก็จะพบว่า เราโทษใครไม่ได้เลยนะ .."

ส่งท้าย มีอะไรอยากบอกผู้อ่านไหมคะ?

พี่คิดว่าเรามีส่วนสร้างความปลอดภัย (safety) ให้เกิดในชุมชนของเรา เพราะตอนนี้การแก้ไข trauma โดยการตั้งรับไม่เพียงพอ เพราะมันเยอะมาก เพราะฉะนั้นเราอาจจะต้องมาทำงานกับ การป้องกัน (prevention) และ การส่งเสริม (promotion) มากขึ้น สิ่งหนึ่งที่เราทุกคนทำได้เลย ณ ขณะนี้ คือ การสร้างพื้นที่ปลอดภัยในใจเรา ในชุมชนเล็กๆ ของเรา ครอบครัวของเรา ที่ทำงานของเรา หรือคนรอบๆ ตัวเรา พื้นที่ปลอดภัยในที่นี้ หมายถึงการยอมรับ ไม่ได้แปลว่าเรายอมรับในพฤติกรรมของผู้อื่นทุกอย่าง แต่เรายอมรับในความเป็นมนุษย์ในตัวเขา เห็นทั้ง resource และความเป็นมนุษย์ธรรมดาที่มีความต้องการ มีประวัติศาสตร์ หรือประสบการณ์เก่าๆ ที่ติดมา ให้อภัยและ "ยอมรับ" พี่รู้สึกว่าการ "ยอมรับ"และการเห็นอะไรดีๆ (resource) ในตัวเขา จะช่วยทำให้เขารู้สึกดีกับตัวเองมากขึ้น แล้วก็จะทำให้เขาไม่ต้องทำอันตราย (harm) กับตัวเองหรือคนอื่นซ้ำ หรือถ้า harm ไปแล้วก็ให้อภัยได้ กลับมาใจดีกับตัวเองและคนอื่น มันคือการ "ยอมรับ" และมีเมตตากับตัวเราและคนอื่น "ยอมรับ" ในแบบที่เขาเป็น หรือถ้าจะใช้ท่าทีในการตอบสนอง (stance) อะไรก็ขอให้มีสติพอ หรือจะเรียกว่าใจดีกับตัวเองก็ได้ การยอมรับจะเป็นส่วนหนึ่งที่สร้างพื้นที่ปลอดภัยในใจเรา ความปลอดภัยจะแผ่ไปให้คนรอบข้างได้ แล้วสังคมก็จะน่าอยู่มากขึ้น

สมดุลอาหารใจ ใช่ว่าไม่สำคัญ

ศ.พญ.นงพงา ลิ้มสุวรรณ
จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น ภาควิชาจิตเวชศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

สวัสดีค่ะ อาจารย์ เนื่องจาก Satir Bulletin ฉบับนี้ พวกเราจะทำในหัวข้อ parenting จึงอยากขอให้อาจารย์ช่วยเล่าว่าการได้รู้จักซาเทียร์โมเดล ทำให้อาจารย์มีมุมมองต่อเคสในการทำงาน หรือต่อครอบครัวต่างไปอย่างไรบ้างคะ?

ก็เปลี่ยนไปในทำนองว่า ความรู้เก่าถูกเสริมขึ้นมา และนอกจากปริมาณความรู้ที่เพิ่มขึ้นแล้ว ก็ทำให้ความเข้าใจในความรู้เก่าชัดขึ้น เช่น สมัยก่อนเวลาเลี้ยงเด็กเราก็คิดรวมหลายๆ ด้าน ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ การเคลื่อนไหวร่างกาย (motor) ถ้าของจิตแพทย์ก็เน้นไปด้าน emotional development โดยทั่วไปเขาก็แบ่งแบบนั้น ทีนี้มาถึงด้าน emotion 'พัฒนาการทางอารมณ์' ไม่ได้มีรายละเอียดมาก ส่วนใหญ่ก็พูดกันถึงเรื่องความรัก ความอบอุ่น การดูแลที่ใกล้ชิด เกิดความผูกพัน มี attachment มี bonding แบบนี้ ก็โอเคนะ ดีระดับหนึ่ง และมีคำว่า "Tender-Loving-Care" เขาบอกว่า ดูแลเด็กก็ต้อง "TLC" จึงจะทำให้เด็กโตขึ้นมามีสุขภาพจิตที่ดี แต่พอมีซาเทียร์ หลักคิดนี้ก็ถูกขยายขึ้น TLC อย่างเดียวไม่พอ เช่น แค่ความรัก ความเอาใจใส่ ความอ่อนโยนยังไม่พอ เพราะจิตใจเรา มีสิ่งที่เรียกว่า emotional need หรือ psychological need ภาษาซาเทียร์ก็เรียกว่า yearning มันเป็นความจำเป็น ไม่ใช่ความต้องการธรรมดา แต่ขาดไม่ได้

ตัวอาจารย์เองก็จะเรียกว่า 'อาหารใจ' เทียบกับอาหารกาย เรียกง่ายๆ คนจะได้เข้าใจง่ายๆ กายต้องการอาหาร ใจก็ต้องการอาหาร อาหารกายมี 5 หมู่ อาหารใจก็มี 10 หมู่ ถ้าพูดว่า yearning เป็นความต้องการที่แท้จริงอาจทำให้เข้าใจยาก เราต้องพูดแบบ simplify ภาษา คนถึงจะเข้าใจ ภาษามีพลังมาก ต้องสั้น กระชับ

อาหารใจ 10 หมู่ เช่นอะไรบ้างคะ?

ที่จริงก็มีมากกว่าสิบแหละ แต่ถ้าเอาเฉพาะตัวแม่ๆ ก็เช่น ความรัก คุณค่าในตัวเอง การยอมรับ ความเป็นอิสระ ความมั่นคง ความใกล้ชิด ความสัมพันธ์ที่ดี ความรู้สึกเป็นพวกเดียวกัน (sense of belongings) และก็ความสงบสุขในใจ ความสงบสุขเป็นข้อที่สำคัญที่สุด เป็นข้อที่คนไม่ค่อยรู้จัก ถ้าเราดูตาม TLC ถ้าให้ความรักแต่ไม่ให้ความอิสระ เช่น พ่อแม่ไม่ให้ไปไหนเลย รักมาก ไม่ยอมให้ไปเที่ยวกับเพื่อน ให้อยู่แต่ในสายตาพ่อแม่ ลูกก็อยู่ไม่ได้ หรือให้ความรัก แต่ไม่ให้ความมั่นคงทางจิตใจเลย รักไปด้วยขู่ไปด้วย ถ้าไม่เชื่อฟังก็จะไม่เลี้ยง อย่างนี้ก็ไม่ได้ มันต้องครบทั้ง 10 หมู่ ถ้าขาดหมู่ใดไปก็จะมีอาการป่วยทางใจ และต้องให้ความสงบด้วย ไม่ใช่บ่นๆๆ จุกจิกจู้จี้ ไม่สงบ ไม่มีอิสระเลย ไม่มีพื้นที่ให้กับเขาเลย บางบ้านโตเป็นหนุ่มเป็นสาวก็ยังต้องนอนห้องพ่อแม่ เขาบอกว่า จะได้อบอุ่น เห็นมั้ย ไปเน้นข้อใกล้ชิด แต่ไม่เน้นข้ออิสระด้วย สรุปคือต้องสมดุลระหว่างอิสระกับใกล้ชิด

ปัญหานำมา (presenting problem) ของคนไข้ที่อาจารย์เจอบ่อยๆ คืออะไรคะ?

ถ้าวัยรุ่นก็เป็นเรื่องอิสระนั่นแหละ หรือตรงกันข้ามเลยก็เรื่องรู้สึกถูกทอดทิ้ง เช่น พ่อแม่บ้างาน ไม่เคยมีเวลาให้ลูก จริงๆ ก็ไม่ได้เสียหาย แต่ว่าทำมากไป ไม่สมดุล ลูกอยู่แต่กับพี่เลี้ยงบ้าง วัยรุ่นบางคนอยู่คนเดียวบ้าง ขาดความใกล้ชิด ขาดสัมพันธภาพที่ดี บางบ้านก็ตรงกันข้าม ให้เด็กเป็นตัวของตัวเองมากเกินไป เลยไม่ได้ช่วยกำกับอะไร ปล่อยให้เด็กคิดเอง ทำเอง จนเด็กว้าเหว่ รู้สึกไม่มีคนสนใจว่า จะทำอะไรก็ทำไป...คิดออกมั้ย...พ่อแม่ให้อิสระ อยากเรียนอะไรก็เรียนเลย ไม่ต้องมาถาม ฉันส่งแกเรียน แกอยากเรียนอะไรก็เรียนไป เหมือนกับไม่สนใจ แต่อาหารใจทุกข้อสำคัญหมด ถ้าทำให้เขาเข้าใจมากขึ้นว่า เขาต้องดูให้ครบก็จะช่วยเขาได้

ถ้าอย่างนั้น หัวใจสำคัญของ parenting สำหรับอาจารย์คืออะไรคะ?

มันคือความสมดุล ทั้งการให้อาหารกายและอาหารใจ...หนึ่งก็ต้องมีความรู้ สองก็ต้องไปปฏิบัติ ใช่มั้ย

จากประสบการณ์ที่อาจารย์ทำงานมานาน ลักษณะของทั้ง parenting และ family ที่อาจารย์เห็นในปัจจุบัน มีความเปลี่ยนแปลงไปยังไงบ้างมั้ยคะ?

เปลี่ยนเยอะ เพราะสังคมเปลี่ยน สมัยก่อนลูกเยอะแยะใช่ไหม เขาก็ไม่มาประคบประหงมหรอก ต้องช่วยตัวเอง ทำไร่ทำนา เขาอยู่ด้วยกัน เกิดความเห็นใจพ่อแม่ช่วยพ่อแม่ทำงาน มีกลุ่มเล็กๆ ที่รับราชการ เช่น พ่อเป็นผู้พิพากษา หรือทำงานมหาดไทย ก็ต้องย้ายที่อยู่ตลอด ลูกๆ ก็ตะลอนตามพ่อแม่ไป เขาก็หนีบลูกไปด้วย ไม่ได้เอาไปทิ้งไว้ให้ปู่ย่าตายายเลี้ยง เด็กก็ย้ายโรงเรียนตลอด

เดี๋ยวนี้ไม่ทำแบบนั้นแล้ว แต่ฝากลูกไว้กับปู่ย่าตายายแทน บางทีพามาไว้ที่กรุงเทพฯ ให้อยู่คอนโดฯ เรียนหนังสือไป สังคมเปลี่ยน อาชีพพ่อแม่ก็เปลี่ยน ทำงานนอกบ้าน มีลูกน้อย ลูกน้อยก็เอาใจลูก ลูกก็ไม่ช่วยพ่อแม่ self-center ก็มากขึ้น เพราะพ่อแม่เอาใจไง เหมือนที่ในจีนที่ให้มีลูกคนเดียว ก็เป็นฮ่องเต้น้อยไปเลย แต่ไม่ใช่ว่าลูกน้อย ลูกคนเดียวจะต้องแย่ร้อยละร้อย มันอยู่ที่วิธีการเลี้ยงดู

แล้วความยากง่ายต่างจากสมัยก่อนยังไงมั้ยคะอาจารย์?

ก็ยากขึ้นแหละ เพราะ stimuli (ตัวกระตุ้น) เยอะ สมัยก่อนกว่าจะได้บันเทิง ต้องไปโรงหนัง ต้องไปดูหนังกลางแปลง ต้องไปดูโรงลิเก ต่อมา มีทีวีเข้าถึงบ้าน เข้าถึงห้องนอน ก็ดูทีวีกันจนตาแฉะ เดี๋ยวนี้หนักเข้าไปอีก มือถือใช่ไหม เข้าไปได้ถึงในห้องน้ำ คนโบราณยังไม่แบกทีวีเข้าห้องน้ำเลย (ทุกคนหัวเราะพร้อมกัน) และสิ่งต่างๆ ในมือถือก็เปลี่ยน มันเย้ายวนเรามาก มีแต่ของดีๆ มาให้เห็นใช่ไหม โพสต์อวดกันแต่ด้านดี ไม่ก็อีกพวกหนึ่งก็ดราม่า อันที่ดีก็ดีไปเลย อันที่เลวก็เลวไปเลย เราทุกคนก็ได้รับอิทธิพลจากมือถือ แล้ววันๆ ไม่ทำอะไร อยู่แต่กับหน้าจออย่างนี้

แสดงว่า จอเล็กๆ ให้ yearnings กับเขาเยอะใช่มั้ยคะ?

ไม่ใช่ yearning แต่ให้ distraction เยอะมาก (ทีม บก. ถึงบางอ้อ) ให้ความหลงเพลินไป ผู้ใหญ่ก็ดูซีรีส์กันยันสว่าง นอนก็ไม่ได้นอน สิ่งยั่วเย้าเร้าใจกิเลสคนสมัยนี้เยอะมาก เด็กสมัยนี้เลยน่าสงสาร เหมือนกระแสน้ำที่พัดแรงมาก เด็กก็ต้านไม่ไหว อย่างเวลาเดินในห้างสรรพสินค้า มีอะไรไม่น่าซื้อบ้าง? มันน่าซื้อทุกอย่างนั่นแหละ เห็นไหม มันยั่วกิเลส เพราะฉะนั้นพาลูกไปห้างฯ ลูกก็ต้องอยากได้ใช่ไหม? เราก็เหมือนกัน กระแสน้ำแรงมาก เด็กน่าสงสาร

อาจารย์จะแนะนำอย่างไรดีคะ?

ก็แนะนำให้เห็นว่า มันเป็นอย่างนี้แหละ ไม่ใช่พ่อแม่ทุกคนจะต้านไหว พ่อแม่บางทีทำงานก็เหนื่อย เครียด ก็มาต่อสู้กับลูกไม่ไหว บอกให้ลูกนอนได้แล้ว หยุดเล่นมือถือได้แล้ว เด็กไม่ยอมหยุดก็ไปทะเลาะกัน คือแนะนำว่า เวลาให้โทรศัพท์เด็ก ไม่ใช่ให้ไปเลยว่าเป็นโทรศัพท์ของเขา เขาจะพาเข้าห้องนอนก็ได้ แต่ให้แบบจำกัด 'เวลาใช้' โทรศัพท์ หากหมดเวลาใช้ ถึงเวลานอนก็ให้คืนแม่ ถ้าให้เป็นสมบัติเขาไปเลย พ่อแม่จะเปลี่ยนมาเอาของเขาก็ไม่ได้ ให้เขาไปแล้ว

ถ้าในฐานะที่อาจารย์เป็นอาจารย์ด้วย เป็น supervisor ด้วย อาจารย์มีอะไรอยากแนะนำสำหรับคนที่กำลังฝึกตัวเองเป็นนักบำบัด หรือคนที่กำลังฝึกตัวเองเพื่อให้เข้าใจคนอื่นได้มากขึ้นไหมคะ?

คำว่า "เข้าใจ" ก็ง่ายๆ ให้ลงไปใต้น้ำ เพราะใจอยู่ใต้น้ำ จะให้เข้าใจก็ต้องเข้าไปในใจว่ามีอะไรเกิดขึ้น? ใจมีความรู้สึกอะไร? ใจคิดยังไง? ใจอยากได้อะไร? ได้แล้วจะมีความสุขยังไง? อยากได้ yearning อะไร?

แล้วอะไรที่มักจะเป็นอุปสรรคที่ทำให้เราดำน้ำลงไปไม่ได้คะ?

ถ้าสอนง่ายๆ ก็ ประธานของประโยคคือ เหตุการณ์นั่นแหละ เหตุการณ์อันนี้ ทำให้เกิดความรู้สึกอะไร เช่น เคสย่า-หลาน ที่ย่ามารบกวน มาด่าว่าหลาน ทำให้หลานรู้สึกยังไง? ก็รู้สึกโกรธหงุดหงิด (feelings) แล้วความรู้สึกโกรธหงุดหงิดก็ทำให้รู้สึกผิดด้วย (feelings about feeling) อย่างนี้ ต้องเอาประธานของประโยค ก็คือ story มาเชื่อมโยงต่อไปใต้น้ำ คือเป็น impact หรือผลกระทบ ถามต่อว่า เหตุนี้ทำให้เกิดผลอะไรในแต่ละชั้นๆ ลงมา แล้วต้องการให้ตัวเองเปลี่ยนไปเป็นอย่างไร เราก็ตั้งเป้าหมายร่วมกัน (set goal) คนส่วนใหญ่ก็ต้องการเปลี่ยนที่ feeling นั่นแหละ ไม่อยากจะรู้สึกผิด ไม่อยากจะหงุดหงิด อยากจะมีใจที่สงบอะไรอย่างนี้ใช่ไหม ก็สำรวจต่อมาให้ถึง yearnings ว่า ถ้าไม่ต้องหงุดหงิด ไม่ต้องโกรธ เราก็จะยอมรับตัวเองได้ จิตใจก็จะสงบด้วยใช่ไหม เพราะว่ารู้สึกผิด ก็เพราะยอมรับตัวเองไม่ได้ แล้วก็ตั้งเป้าหมายไปส่วนที่ลึกที่สุดก็คือที่ yearning ถ้าทำได้ตั้งแต่แรกก็คือลัดขั้นตอนไปเลย แต่ถ้ายังไม่ได้ก็ set ไว้ที่ feeling ก่อนก็ได้ แล้วค่อยสำรวจต่อลงมาที่ yearning แต่คือต้องจบที่ yearning อยู่แล้ว จะ therapy จบก็เพราะสามารถตอบสนอง yearning ได้ด้วยตัวเอง คนที่เดือดร้อนก็เพราะต้องให้คนอื่นป้อนอาหาร ถ้าป้อนเองได้ก็จบ

เราทำมาหากินเองได้ก็ไม่ต้องง้อใคร เขาสอนให้ทำมาหากินทางกายเป็น แต่เราไม่ถูกสอนให้ทำมาหากินทางใจเป็น สามารถให้ yearning ตัวเองได้ ให้อาหารใจตัวเองได้ก็จบ เป้าหมายมีอยู่แค่นี้เอง ถ้ายึดหลักอันนี้ได้ก็ไม่ยาก ไม่ต้องไปทำสะเปะสะปะ

ฟังแล้วเห็นภาพมากๆ เลยค่ะอาจารย์ มีประธานของประโยค เห็น impact แล้วก็ค่อยๆ สำรวจลงมาอย่างนี้ แล้วอะไรเป็นสิ่งที่ยากที่สุดสำหรับอาจารย์คะ?

สำหรับคนทั่วไป อาจารย์คิดว่า change ยากที่สุด การนำเทคนิคไปใช้ให้ได้ตามเป้าหมาย เช่น อย่างเคสนี้ จะทำอย่างไรให้ได้ความสงบ หลานคนนี้ทำอย่างไรจึงจะยอมรับตัวเองได้ก็ต้องไปเปลี่ยนที่มุมมอง (perception) อาจารย์ถนัดเปลี่ยน perception ทำให้เห็นว่าย่าเป็นยังไง ย่าด่าตั้งแต่เด็ก หนูรู้ไหมว่าทำไมย่าถึงด่า เด็กตอบไม่รู้ ย่าคงนิสัยไม่ดี อาจารย์ก็บอกว่า ย่าเขาคงไม่มีความสุข คนเราถ้ามีความสุขจะด่าคนอื่นเหรอ หน้าเด็กเปลี่ยนไปเลยนะ เขาไม่เคยคิดเลยว่า คนที่มาด่าคนอื่นคือคนที่ไม่มีความสุข แล้วหนูรู้ไหม ย่าไม่มีความสุขตั้งแต่เมื่อไหร่ เด็กบอกว่าไม่รู้ เขาจำความได้ ย่าก็ด่าแหลก ปู่ก็ตายไป นั่นไง ใช่ไหม เด็กไม่รู้ว่าย่าเสียใจ ย่าทำใจไม่ได้เรื่องปู่ตายหรือเปล่า หรือว่าแม่ของย่าเลี้ยงย่ามาอย่างไร ย่าเจอปัญหาอะไรในชีวิต ผิดหวังอะไรมากี่สิบกี่ร้อยเรื่อง เขาถึงไม่มีความสุขไง เขาถึงได้เที่ยวบ่นเที่ยวด่าคน คนเราถ้ามีความสุข เขาจะด่าคนเหรอ

แต่เท่าที่ฟัง ไม่ได้เปลี่ยนแค่ perception นะคะ เกิด experiential ขึ้นด้วยใช่ไหมคะ?

ใช่ เราก็ต้องคอยถามด้วยว่า แล้วพอหนูรู้อย่างนี้แล้วเป็นอย่างไร เด็กตอบก็รู้สึกสงสาร...เห็นมั้ย หนูสงสารย่า ว่าย่าก็คงไม่มีความสุข ถ้าอย่างนั้นหนูก็สามารถให้ความสุขย่าได้ หนูเคยรู้สึกไหมว่าย่าก็รักหนู เด็กก็พยักหน้า นั่นไงเห็นไหม ย่าเขารักหนูนะ ถ้าอย่างนั้น ถ้าสงสารย่าแล้วทำอย่างไรดี? กอดย่าได้ไหม เด็กก็ตอบว่า ได้ ได้...ย่าจะมีความสุข แล้วหนูก็มีความสุขด้วยใช่ไหม แล้วหนูจะได้ความสงบไหม เด็กก็ตอบ ได้ ได้ ได้...ดังนั้นก็ไม่ต้องไปโมโหย่าเห็นไหม เด็กก็สามารถให้ความสงบกับตัวเองได้ ไม่ต้องรอให้ย่าไม่ด่า เวลาที่ย่าด่า เด็กก็อาจจะถามย่าว่า ย่าจะเอาอะไร เดี๋ยวหนูเอาให้ ย่าก็สงบแล้ว และหนูยอมรับตัวเองได้ว่า ทำอย่างนี้ก็ไม่เห็นยากอะไร เราก็ตอนตรึง (anchoring) ว่า ความสงบอยู่ในมือเขา

"...ถ้าทำซาเทียร์นะ ฝึกให้ process ถูก ถ้า process ไม่ถูกก็ยิงเข้าป่าใหญ่ คือมีแต่ content เหมือนเล่นดนตรีจิ้มคีย์ผิด..."

ขอบคุณค่ะ อาจารย์ ก่อนจะจบ อาจารย์มีเคล็ดลับ หรือมีอะไรอยากฝากถึงผู้อ่านมั้ยคะ?

ก็มีหลักแค่นั้นแหละ ว่ามนุษย์เรามีความต้องการอยู่แค่นี้ ร่างกายก็ต้องการการอยู่รอดปลอดภัย ใจก็ต้องการความสุข ความต้องการมีอยู่แค่นี้ เพราะเรามีแต่กายและใจ ความสุขมาจากไหน ถ้าสำหรับเด็ก ความสุขเขาก็มาจากครอบครัว เด็กยังช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ ก็ต้องมาจากผู้เลี้ยงดู พ่อแม่ ความสุขทางกายก็ให้อาหารกาย ถ้าร่างกายหิวก็ไม่มีความสุขใช่ไหม ฉะนั้น ก็ต้องให้สมดุลนั่นแหละ หลักง่ายๆ ไม่ต้องไปรายละเอียดมาก จับหลักแม่นๆ น่ะ สำคัญ ถ้าทำซาเทียร์นะ ฝึกให้ process ถูก ถ้า process ไม่ถูกก็ยิ่งเข้าป่าใหญ่ คือมีแต่ content เหมือนเล่นดนตรีจิ้มคีย์ผิด ก็เน้นจิ้มคีย์ให้ถูกก่อน คือยังไม่ต้อง change หรอก ทำให้ถูกก่อน มาถึงหยุดตรง change ถ้ายัง change ไม่ได้ก็ไม่ว่า แต่ set goal ให้เป็น ถ้าจับหลักแม่นแล้วล่ะก็ ไม่มีอะไร

ในที่สุด เราก็จะไม่หลงป่ากันอีกต่อไป ขอบพระคุณมากๆ เลยค่ะ อาจารย์

ถอดบทเรียน workshop "เชื่อมโยงใจเรา เข้าใจลูก Happy Parents Happy Kids : Using Satir Model"

พญ.เกษศิริ เหลี่ยมวานิช
พญ.แพรว ไตลังคะ
พญ.บุฑบท พฤกษาพนาชาติ
พญ.กิตติกุล เทียมแก้ว

ท่ามกลางความคาดหวังมากมายในตัวเองของพ่อแม่ ทั้งจากครอบครัว และโลกปัจจุบัน คำถามเหล่านี้อาจจะกำลังส่งเสียงอยู่ภายในใจ ...

"ตัวเราเองจะเป็นพ่อแม่ที่ดีพอไหม?
เราดูแลเขาได้ดีพอหรือยัง?
ลูกจะอยู่บนโลกนี้ได้ไหมเมื่อไม่มีเรา?
โตมาเขาจะเป็นแบบไหนกันนะ?
ถ้าเขาเจอปัญหา เขาจะรอดไหม?"

แน่นอนว่า ประสบการณ์ที่ผ่านมาในอดีตของพ่อแม่ ไม่ว่าพ่อและแม่ได้รับการเลี้ยงดูมาแบบไหน ความประทับใจหรือไม่ประทับใจที่ได้รับจากการดูแลของพ่อแม่ ประสบการณ์เหล่านี้ล้วนหล่อหลอมความคิด ความเชื่อ ความคาดหวังที่มีต่อลูกในแบบต่างๆ และในขณะเดียวกัน เด็กแต่ละคนก็มีความแตกต่าง ทั้งความรู้สึก ความคิด ความคาดหวังของตัวเอง

Satir model เชื่อว่า มนุษย์ทุกคนมีความปรารถนาลึกๆ ในใจไม่แตกต่างกัน เราทุกคนต้องการการเป็นที่รัก การยอบรับ การเชื่อมโยง ความเป็นอิสระ และเชื่อว่ามนุษย์ทุกคนมีพลังแห่งความดีงามภายในตนเองแทบทั้งสิ้น

ในฐานะจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น เรามองว่าครอบครัวมีส่วนสำคัญในการพัฒนาเด็กคนหนึ่งในหลากหลายมิติ และเราเชื่อว่าเด็กๆ เอง แต่ละคนก็ล้วนมีความแตกต่าง และมีเอกลักษณ์เฉพาะของแต่ละคน พวกเราเชื่อว่า ความเข้าใจและการเชื่อมโยงระหว่างเด็กและผู้ปกครองเป็นพื้นฐานของการดูแลลูก สัมพันธภาพที่ดีจะเป็นฐานสำคัญในการพัฒนาตัวตน บุคลิกภาพและการมองโลกของเด็ก

พวกเรามองว่า ในการดูแลลูกให้ดี สิ่งที่สำคัญคือ การเข้าใจตัวเองในฐานะพ่อแม่ผู้ปกครองที่เข้าใจตัวเอง จะทำให้สามารถเข้าใจลูก เข้าใจครอบครัว เข้าใจบริบทรอบข้างได้ดีขึ้น และมีความสุขได้มากขึ้น

พวกเราเชื่อว่า ผู้ปกครองที่มีความสุข ยอมรับในความธรรมดาของตัวเองและลูกได้ ใจดีกับตัวเองเป็น จะดูแลลูกได้อย่างมีความสุขมากขึ้น เด็กๆ ที่เติบโตขึ้นมาจากผู้ปกครองที่มีความสุขมีความคาดหวังกับลูกอย่างเหมาะสม เด็กๆ จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความสุขและปรับตัวกับปัญหาต่างๆ ที่เข้ามาได้ดีขึ้น

ในวันที่ 4 มีนาคม พ.ศ. 2567 ที่ผ่านมา พวกเราได้จัด workshop ขึ้น ชื่อว่า "เชื่อมโยงใจเรา เข้าใจลูก Happy Parents Happy Kids : Using Satir Model" เราได้นำแนวคิด ความเชื่อของ Satir, ทฤษฎีภูเขาน้ำแข็ง, ท่าทีในการรับมือกับปัญหา หรือ survival coping stances และประสบการณ์ของพวกเราทั้ง 4 คนในฐานะที่มีประสบการณ์การเป็นลูก ในฐานะผู้ปกครอง และในฐานะจิตแพทย์เด็ก มาชวนผู้ปกครองแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ผ่านประสบการณ์และกิจกรรม

เมื่อพวกเราทั้ง 4 คน ตัดสินใจจะจัด workshop สำหรับพ่อแม่ผู้ปกครองทางภาคเหนือ เรานัดประชุมออนไลน์กันทุกๆ เดือน เนื่องจากเป็นงานแรกที่เริ่มต้นจากศูนย์ จึงต้องวางแผนทั้งแผนงาน การประชาสัมพันธ์ ขั้นตอนการรับสมัคร ประสานงานกับส่วนกลาง รวมถึงเตรียมขั้นตอนกิจกรรมต่างๆ เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้เรียนรู้และนำไปใช้ประโยชน์ได้มากที่สุด ขณะที่แต่ละคนมีไอเดียมากมายจนคิดว่าอาจจะต้องใช้เวลาสามวันสามคืนจึงจะสามารถทำกิจกรรมได้ทั้งหมด พวกเราต้องตัดใจคัดเฉพาะบางกิจกรรมที่เหมาะกับเวลาและผู้เข้าอบรมมากที่สุด และที่สำคัญไม่น้อยไปกว่ากัน คือ การเลือกสถานที่ในการจัดอบรมเพื่อให้เอื้อต่อการเรียนรู้ รวมถึงเมนูอาหารที่อร่อยและมีประโยชน์ เพราะการเรียนรู้ต้องเริ่มจากอารมณ์เชิงบวกและกองทัพต้องเดินด้วยท้อง อาหารอร่อยคือตัวช่วยที่ดีทีเดียว

ในแต่ละครั้ง เราวางแผนโดยนึกถึงการเรียนรู้ของผู้เข้าอบรมเสมอ จนกระทั่งในที่สุด พวกเราก็ได้แผนกิจกรรมที่กลมกล่อมพร้อมที่จะให้ทุกคนเรียนรู้ไปด้วยกัน และแม้เราจะเตรียมกิจกรรมมาเป็นขั้นตอนดีเพียงใด เมื่อถึงเวลาอบรมจริง พวกเราก็พยายามปรับ เปลี่ยน และปล่อย เพื่อให้ทั้งวิทยากร และผู้เข้าอบรมได้เรียนรู้และเติบโตไปพร้อมๆ กัน (Let go & Let grow)

การรับฟังด้วยหัวใจ

เราเริ่มต้นกิจกรรมด้วยการชวนผู้ปกครองที่เข้าร่วม เรียนรู้การรับฟังซึ่งกันและกัน พวกเราเชื่อว่า รากฐานของความสัมพันธ์ที่ดี เริ่มต้นจากการรับฟังกันและกัน การฟังประกอบด้วยการฟังด้วยหู และการฟังด้วยหัวใจ พวกเราใช้กิจกรรมเพื่อชวนผู้ปกครองฟังด้วยหัวใจ คือไม่ใช่เฉพาะการฟังเนื้อหาสาระเพียงอย่างเดียว แต่คือ การฟังด้วยความตั้งใจ เพื่อรับรู้ความรู้สึก ความคิด ความต้องการลึกๆ ที่ซ่อนอยู่ใต้ประโยคของผู้สนทนา

หลายๆ ครั้ง การรับฟังกันและกันอย่างตั้งใจ ก็ช่วยคนตรงหน้าได้มากมาย

ภูเขาน้ำแข็งในใจ

เมื่อมีทักษะการฟังที่ดีแล้ว ต่อมาจึงเป็นกิจกรรมที่ฝึกการสังเกตและสำรวจชั้นต่างๆ ของภูเขาน้ำแข็งเพื่อเป็นภาพสะท้อนถึงสิ่งที่เกิดขึ้นภายในใจของคนๆ หนึ่งเวลาที่มีเหตุการณ์มากระทบ ในกระบวนการ พวกเราชวนผู้ปกครองสำรวจภูเขาน้ำแข็งของตัวเอง เพื่อให้เข้าใจที่มาของพฤติกรรมที่อยู่เพียงชั้นบนสุดของภูเขาน้ำแข็ง เราค่อยๆ เรียนรู้ลึกลงไปถึงชั้นของความรู้สึก มุมมอง ความคาดหวัง และความปรารถนาที่แท้จริง จนกระทั่งสัมผัสได้ถึงตัวตนและขุมทรัพย์ภายในของตนเอง

ท่าทีการเอาตัวรอด - stances

จากความเชื่อของซาเทียร์ "Problems is not the problem, coping is the problem." พวกเราชวนผู้เข้าร่วมมาเรียนรู้ท่าทีการเอาตัวรอดในแบบต่างๆ ในแบบฉบับของซาเทียร์ (survival coping stance) ได้แก่ การยอมตาม (placating) การตำหนิกล่าวโทษ (blaming) การยึดเหตุผลจนเกินเหตุ (super-reasonable) และการเฉไฉ (irrelevant)

ก่อนทำกิจกรรมที่ให้ผู้ปกครองแสดงท่าทาง stance แบบต่างๆ พวกเราในฐานะวิทยากรก็มีความตื่นเต้นเกิดขึ้นในใจว่าประสบการณ์ที่ทุกคนจะได้รับนั้นจะเป็นอย่างไร มีวิทยากร 2 ท่าน แสดงท่าเป็นตัวอย่าง ผู้ปกครองได้ทบทวนตนเองว่าแต่ละท่านมักใช้ stance แบบไหน และการเปลี่ยนแปลงในการใช้ stance ของตนเองในหลายปีที่ผ่านมา ผู้เข้าร่วมหลายท่านเกิดข้อสรุปกับตัวเองว่า เมื่อยทุกท่า เพราะความเมื่อยนี่ล่ะ ที่ทำให้เราตัดสินใจใช้ท่าที่สบายๆ กว่า และ ผู้ปกครองทุกคนก็คงจะเมื่อย และเห็นเหมือนกันว่า stance ทุกท่านั้น ทำให้เราเชื่อมโยงกับลูกหรือคนอื่นได้ยากมาก ทุกคนตัดสินใจได้ทันทีว่า ต้องเปลี่ยนท่า และลองทำท่าใหม่

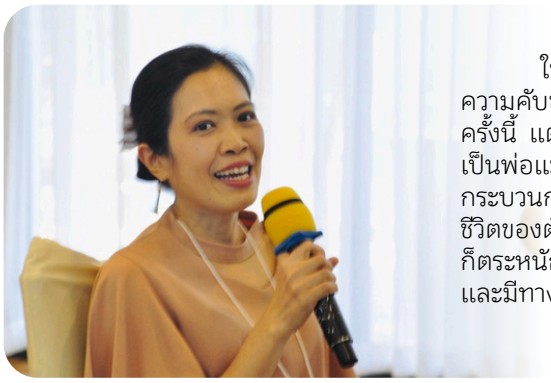
พวกเราได้เห็นว่า survival coping stance แม้จะเป็นท่าเดียวกัน แต่ทุกคนก็ล้วนมีลีลา และ ประสบการณ์ที่แตกต่างกันไป เห็นการเชื่อมโยงจากท่าทาง ไปสู่ชั้นต่างๆ ของภูเขาน้ำแข็ง เห็นการเคลื่อนไหว ความเปลี่ยนแปลง อย่างไม่หยุดนิ่งของแต่ละคน รวมทั้งในภูเขาน้ำแข็งของตนเองด้วย ผู้ปกครองหลายท่านชอบกิจกรรม stance นี้มาก ตรงที่เป็นการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ ไม่ต้อง lecture เลย แต่ละคนได้เข้าไปในภูเขาน้ำแข็งของตนเอง และ คนที่อยู่ตรงหน้าคนที่สมมติว่าเป็นลูกของตนเอง เมื่อผู้ปกครองได้มีประสบการณ์ตรงนั้น ทำให้พวกเขาค้นพบ resources ของตนเองและของลูก จนสุดท้าย ผู้ปกครองล้วนพูดเป็นเสียงเดียวกันว่า เขามีความมั่นใจในการกลับไปเลี้ยงลูกมากขึ้น

ทีมวิทยาการเอง ได้เห็นพลังงานที่เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงเหมือนวงดนตรีที่แต่ละเครื่องเล่นนั้น บรรเลงสอดประสานกันได้อย่างลงตัว และ เชื่อมโยงกันออกมาเป็นบทเพลงที่ไพเราะ

การนำ Satir Model ไปใช้ในฐานะผู้ปกครอง

"...ผู้ปกครองที่มีความสุข ยอมรับในความธรรมดาของตัวเองและลูกได้ ใจดีกับตัวเองเป็น จะดูแลลูกได้อย่างมีความสุขมากขึ้น..."

จากกิจกรรมทั้งหมดที่ทีมวิทยากรช่วยกันสร้างบรรยากาศที่ปลอดภัย ออกแบบกิจกรรมที่ให้ผู้เข้าอบรมมีประสบการณ์ที่เน้นการเปลี่ยนแปลงด้านบวกอย่างเป็นระบบ พบว่าผู้ปกครองมีทักษะที่จะรับฟังบุคคลที่อยู่ตรงหน้าอย่างแท้จริงมากขึ้น ได้มีประสบการณ์ในการตระหนักและสำรวจความรู้สึกนึกคิด มุมมอง ความคาดหวัง ความปรารถนาลึกๆ ที่ซ่อนอยู่ภายใต้พฤติกรรมที่ไม่น่ารักทั้งในส่วนของตนเองและของลูก และยังค้นพบศักยภาพที่เป็นเหมือนพลังชีวิตให้เขาเหล่านั้นเติบโต และเปลี่ยนแปลงในด้านบวก ทำให้พ่อแม่เกิดความเข้าใจ สามารถที่จะยอมรับ ชื่นชมในศักยภาพตัวเอง ตระหนักว่าการเปลี่ยนแปลงมีจุดเริ่มต้นที่ตัวเอง ขณะเดียวกันก็เข้าใจ เชื่อมโยง รับรู้ถึงความรู้สึก มุมมอง ความคาดหวัง ความปรารถนาที่ซ่อนอยู่ใต้ภูเขาน้ำแข็งของลูกมากขึ้น ทำให้เกิดทางเลือกที่จะตอบสนอง หรือรับมือกับพฤติกรรมต่างๆ ของลูกในเชิงบวกได้มากขึ้น โดยไม่ต้องท่องจำอย่างตายตัวว่าต้องทำอย่างไร แต่เกิดจากความตระหนักรู้ เชื่อมโยงกับพลังชีวิตในตัวพ่อแม่และตัวลูกอย่างแท้จริง รวมถึงมีทางเลือกมากขึ้นที่จะเชื่อมโยงกับบุคคลอื่น ทั้งในครอบครัวและเพื่อนร่วมงานอย่างสอดคล้องและสมดุล



ในฐานะวิทยากร ในระหว่างทำกระบวนการช่วงแรกได้รับรู้ถึงอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด ความคับข้องใจ ความคาดหวัง ความกดดันที่ซ่อนอยู่ในใจพ่อแม่ซึ่งนำพาให้พวกเขามาอบรมครั้งนี้ แต่ขณะเดียวกันก็สัมผัสได้ถึงความรัก ความปรารถนาดี และความหวัง (hope) ที่จะเป็นพ่อแม่ที่มีความสุข สงบ และเชื่อมโยงกับลูกมากขึ้น มุมมองเช่นนี้ทำให้วิทยากรนำพากระบวนการให้เกิดประสบการณ์การเรียนรู้ในทิศทางบวก จนทำให้ผู้อบรมเชื่อมโยงกับพลังชีวิตของตัวเองเกิดประสบการณ์ใหม่ในแง่บวก พร้อมที่จะยอมรับ ชื่นชมตัวเอง ขณะเดียวกันก็ตระหนักถึงสิ่งที่ซ่อนอยู่ภายใต้การแสดงออกทางพฤติกรรมของตัวลูก ยอมรับ เชื่อมโยง และมีทางเลือกที่จะตอบสนองลูก และคนรอบข้างได้อย่างสงบ และมีความสุขมากขึ้น

พญ.เกษศิริ เหลี่ยมวานิช
จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น โรงพยาบาลลำปาง

ครั้งนี้เป็นครั้งแรกที่ทำ workshop กับผู้ปกครอง รู้สึกว่าตัวเองโชคดีที่ได้รับโอกาส ประสบการณ์ทุกอย่างตั้งแต่การเตรียมงาน การประชุมออนไลน์ การจัดการสิ่งต่างๆ ที่หน้างาน เห็นตัวเองเติบโตขึ้น และ ได้รับพลังอย่างมากมายทั้งจากผู้ปกครอง วิทยากรที่ร่วมงาน และเหนือสิ่งอื่นใด คือ การเห็นขุมพลังที่อยู่ภายในตัวเราเอง นี่คงเป็นเหตุผลที่ทำให้เราตัดสินใจที่จะวนเวียนอยู่ในซาเทียร์ ใช้ชีวิตกับซาเทียร์โมเดล นอกจากนี้ยังจะแบ่งปันประสบการณ์เกี่ยวกับซาเทียร์โมเดลให้คนอื่นๆ อย่างต่อเนื่องต่อไป

พญ.แพรว ไตลังคะ
จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์ จ.เชียงใหม่

หลังจบการอบรมรู้สึกอิ่มใจ สุขใจ ตื้นตันใจไปกับผู้เข้าร่วมอบรม สัมผัสได้ถึงพลังบวกภายในใจ ทั้งความตั้งใจ ความปรารถนาดี ความพยายาม การให้อภัย ความรักและความงดงามของความเป็นมนุษย์ในแต่ละคน

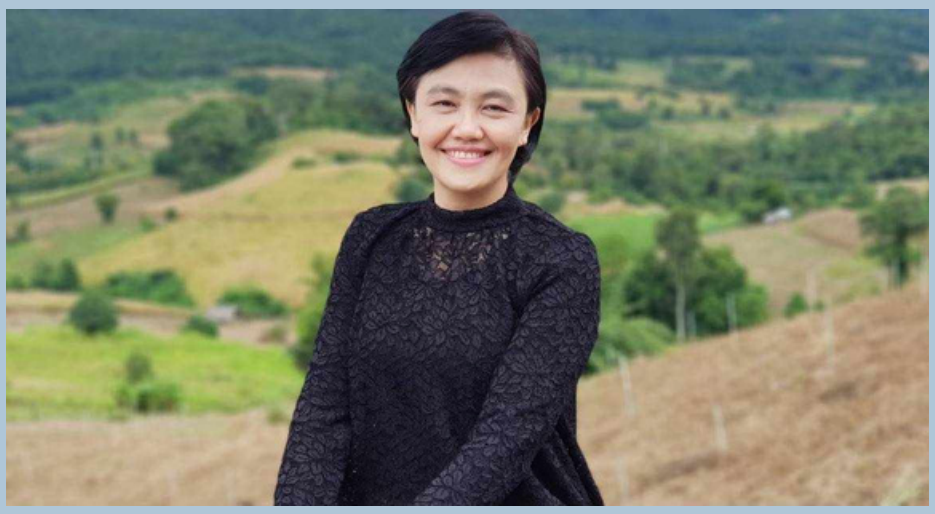
พญ.บุฑบท พฤกษาพนาชาติ
จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น โรงพยาบาลนครพิงค์

ดีใจและขอบคุณสมาคมพัฒนาศักยภาพมนุษย์และจิตบำบัดแนวซาเทียร์ อาจารย์ทุกๆ ท่านที่ไว้วางใจและให้โอกาสได้ลองทำและเข้ามาร่วมเป็นวิทยากรใน workshop นี้ และขอบคุณวิทยากรทุกๆ ท่าน ทำงานด้วยกันสนุกมาก พวกเราเตรียมการและคิดกระบวนการเรียนรู้ต่างๆ ด้วยความตั้งใจและอยากให้ผู้ที่เข้าร่วมได้อะไรกลับไปได้มากที่สุด สัมผัสความตั้งใจของผู้เข้าร่วมทุกคนและบรรยากาศการเรียนรู้เป็นไปในทิศทางที่เป็นบวก และช่วยตอกย้ำความเชื่อว่า มนุษย์ทุกคนมีทรัพยากรในตัวเอง เราเองในฐานะวิทยากรมีหน้าที่ช่วยให้เขาค้นพบทรัพยากรดีๆ ตรงนั้น และช่วยให้เขาตัดสินใจได้อย่างสอดคล้องกลมกลืนมากขึ้น รู้สึกดีใจและภูมิใจที่ได้เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งใน workshop นี้

พญ.กิตติกุล เทียมแก้ว
จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นสถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์ จ.เชียงใหม่

การอ่านเขียนที่เริ่มต้นจากการเชื่อมโยง และเติมเต็ม YEARNING กับ "ครูแจง" ครูการศึกษาพิเศษ

พิมลวรรณ คำผลศิริ
สัมภาษณ์และเรียบเรียง



สวัสดีค่ะผู้อ่านทุกท่าน Satir Diversity ฉบับนี้ ทีมงานได้มีโอกาสพูดคุยกับสมาชิกครอบครัวซาเทียร์ท่านหนึ่ง ผู้อยู่ในวิชาชีพ "ครูการศึกษาพิเศษ" ที่นอกจากจะใช้ซาเทียร์ในการเติบโตของตัวเองแล้ว เธอยังพาเด็กๆ และครอบครัวค่อยๆ เติบโตไปพร้อมๆ กันอีกด้วย เราจึงอยากพาทุกท่านไปรู้จักกับ "ครูแจง" ไปพร้อมๆ กับเราค่ะ

อยากจะให้ครูแจงแนะนำตัวให้ผู้อ่านของเรารู้จักหน่อยค่ะ

สวัสดีค่ะ เพียงใจ ทองพวง ค่ะ หรือทุกคนก็จะรู้จักในนามของ 'ครูแจง' เป็นครูการศึกษาพิเศษ แต่ในตำแหน่งของโรงพยาบาลเป็นนักพัฒนาการเด็กที่อยู่ในคลินิก LD (learning disorder) ในหน่วยตรวจผู้ป่วยนอกจิตเวชค่ะ ลักษณะงานก็จะดูเด็กๆ ที่มีปัญหาในการอ่านเขียนหรือด้านคณิตศาสตร์ ทางคุณหมอก็จะส่งเด็กๆ มาให้ครูแจงช่วยเหลือในเรื่องของการอ่านการเขียน คณิตศาสตร์มีมาบ้างนิดหน่อย ส่วนใหญ่จะเป็นเรื่องของการอ่านเขียนซะเยอะ ครูแจงก็จะดูว่าติดขัดตรงจุดไหน แล้วก็ให้คำแนะนำกับผู้ปกครอง ให้มีความเข้าใจในการช่วยเหลือ เพื่อไปช่วยในการกระตุ้นกันต่อที่บ้านค่ะ

ฟังดูเหมือนครูแจงจะมีบทบาทสองด้าน คือ บทบาทของการเป็นครูที่สอนไปด้วย แล้วก็ให้คำปรึกษากับผู้ปกครองไปด้วยใช่ไหมคะ แล้วครูแจงมารู้จักกับซาเทียร์ได้ยังไงนะคะ?

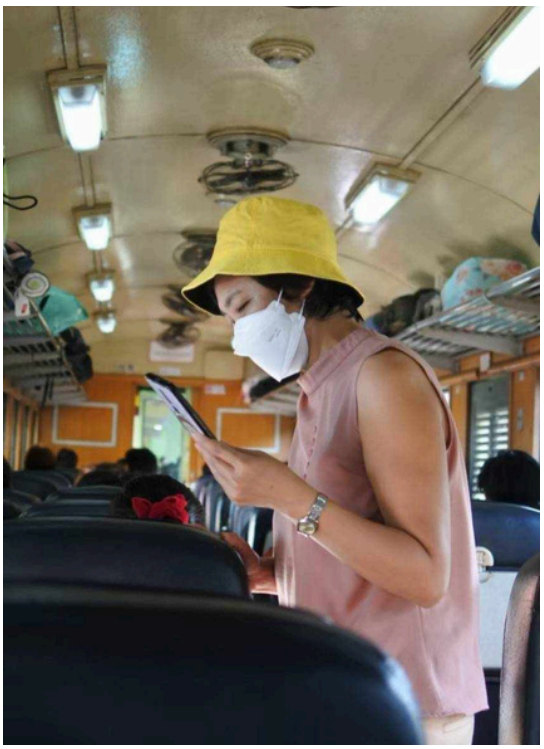
ใช่ค่ะ พอทำงานอยู่ในคลินิก อาจารย์ที่เป็นหัวหน้าคลินิกก็คืออาจารย์มนัท (รศ.นพ.มนัท สูงประสิทธิ์) ก็ทำกิจกรรมซาเทียร์ให้กับพยาบาลที่วอร์ด ตอนนั้นทางทีมพยาบาลมีการประชุมเพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องนี้ โดยที่ทางทีมวิทยากรมีอาจารย์มนัท กับอาจารย์รัตนา (ศ.พญ.รัตนา สายพานิชย์) พี่ก็มีโอกาสได้เข้าไปด้วย เลยได้รู้จักกับซาเทียร์โมเดล ก็เลยเอ๊ะ ดีจังเลย เป็นศาสตร์ที่ทำให้ได้ดูแลจิตใจตัวเอง เหมือนกับเข้าใจตัวเอง เห็นภาพของชั้นต่างๆ ภายในภูเขาน้ำแข็ง ลงมาจนถึงความปรารถนาของตัวเอง มันเป็นอะไรที่เป็นรูปธรรม แล้วก็สั้นๆ ดี ก็เลยชอบ ตอนนั้นประมาณ ปี 56 ก็รู้จักกันมาประมาณสิบกว่าปีที่แล้วเนอะ (หัวเราะ)

ครูแจงได้เห็นการเติบโตของตัวเองยังไงบ้างคะ ในสิบกว่าปีที่ผ่านมานี้?

โอ้ สิบกว่าปีที่ผ่านมารู้สึกว่า ได้ใช้ซาเทียร์ในการเติบโตมากๆ โดยที่ใจของเรามันนิ่งขึ้น สงบขึ้น เพราะว่าเมื่อก่อนตอนที่เรามองไม่เห็นตัวเอง ไม่เห็นใจข้างในของตัวเองหรือเวลาที่เราปั่นป่วนแล้วเราไม่ทันได้แยกออกมาให้เห็น มันก็จะงงๆ ว่ากำลังเกิดอะไรขึ้น ต้องการอะไรนะ พอไปเรียนซาเทียร์เสร็จแรกๆ ก็ไม่เข้าใจว่าเราต้องการอะไร นี่เราเป็นอะไร แต่พอไปเข้าร่วมกิจกรรมบ่อย ๆ เวลาที่อาจารย์มนัททำกลุ่มผู้ปกครอง อาจารย์ก็จะใช้ซาเทียร์ตลอด เราก็เข้าไปนั่งฟังตลอดเลย

หลังจากที่ให้ความรู้เรื่องโรคแอลดี อาจารย์ก็จะใส่เรื่องซาเทียร์เข้าไปเพื่อให้ผู้ปกครองเข้าใจเรื่องราวข้างในจิตใจของเด็ก และเข้าใจข้างในจิตใจของผู้ปกครองด้วย เราก็เห็นสีหน้าของผู้ปกครองที่เปลี่ยนไปเวลาที่เค้าเข้าใจมากขึ้น เราเองเวลาฟังก็เลยได้กลับมานั่งทบทวนว่าของเราเองล่ะเป็นยังไง ตอนแรกยังไม่ชัดก็จะเขียนเป็นคนขยันเขียน(หัวเราะ) พอเขียนมันก็จะเห็นชั้นๆ แล้วมันก็ อ๋อ นี่ชั้นต้องการสิ่งนี้เหรอ ทำให้เรากล้าที่จะมองเห็นตัวเองในมุมที่บางครั้งเราก็ไม่ยอมรับว่า เราก็มีความต้องการธรรมดาๆ แบบมนุษย์คนหนึ่ง ซึ่งเมื่อก่อนเราปัดๆ ไปว่าชั้นไม่ใช่แบบนี้หรอก ชั้นไม่ได้ต้องการแบบนี้หรอก ชั้นไม่ได้ต้องการความรักจากคนนี้หรอก ทำเป็นเหมือนไม่สน แต่จริงๆ เราก็สนนะ พอเห็นแล้วซาเทียร์เค้าก็เป็นศาสตร์ที่ดีที่ให้เราเติมความต้องการพวกนี้ด้วยตัวเราเนอะ พอรู้สึกว่าสิ่งนี้ที่เราต้องการจากคนอื่นแล้วมันไม่โอเค เราก็หาให้ตัวเอง ก็สบายขึ้น ใจก็เบา พอเห็นอะไรนิดนึงที่มันปั่นป่วนก็รีบจัดการ มันก็เลยรู้สึกตัวเองสบายขึ้น

"...เราเองก็รู้สึกว่าเราเห็นการเชื่อมโยงที่มันเกิดขึ้น แล้วเด็กก็มีความสุขขึ้น สามารถที่จะออกมาเผชิญกับความยากลำบากในการอ่านเขียนได้มากขึ้น..."



แล้วถ้าเป็นตัวเองในบทบาทของครูการศึกษาพิเศษล่ะคะ?

โห อันนี้ตอนแรกก็ไม่คิดว่าตัวเองได้ใช้ พอทำไปทำมา เออมันก็เป็นไปโดยอัตโนมัติเหมือนกันเนอะ เช่น เราเริ่มเข้าใจว่าจริงๆ แล้วเด็กแอลดีต้องการการยอมรับ ความรักความเข้าใจ ความเชื่อมั่นในตัวเอง ความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเอง อันนี้เราฟังแต่ในทฤษฎีว่าเด็กขาดตรงนั้นตรงนี้ แต่ว่าพอเราศึกษาซาเทียร์เราก็พอจะรู้ว่า เราจะทำยังไงที่จะเติมตรงนี้ โดยส่วนใหญ่เค้าจะขาดความเชื่อมั่นอยู่แล้ว เพราะคนเราพอทำสิ่งที่มันง่ายๆ ไม่ได้ เช่น คนอื่นเค้าอ่านเขียนกันได้ง๊ายง่าย แต่เราทำไม่ได้ มันก็สะสมการขาดความเชื่อมั่นในตัวเอง ขาดศรัทธาในตัวเอง การยอมรับตัวเอง ขาดความเข้าใจตัวเอง เราก็เลยชอบที่จะเอามาใช้กับเด็กในการที่เค้าได้มีโอกาสลงมือทำ เอามาปรับใช้กับการเรียนการสอน เพราะบางครั้งเราพูดว่า "ครูเข้าใจนะ" "ครูยอมรับหนูนะ" มันก็ตอบโจทย์เด็กไม่ได้หรอก แต่ว่าการที่เราให้เด็กได้ลงมือทำ เปิดโอกาสให้เค้าได้ทำในสิ่งที่ทำให้เค้าเห็นศักยภาพด้านอื่นของเค้าที่ไม่ใช่การอ่านเขียนอย่างเดียว ที่คนอื่นเอามาตัดสินเค้า มันก็ทำให้เรากับเค้าเชื่อมโยงกันได้ง่ายขึ้น พอเชื่อมโยงแล้วมันก็ทำให้เกิดการรับฟังกันและกัน ความเชื่อในตัวเองของเด็กก็เกิดขึ้น

มันเชื่อมโยงกับซาเทียร์ เพราะเรารู้ว่าเค้าน่าจะต้องการ yearning สิ่งนี้ แล้วพอเราตอบโจทย์ว่าเค้าต้องการการยอมรับตัวเองใช่มั้ย เค้าก็ต้องลงมือทำด้วยตัวเค้าเอง เค้าไม่ต้องไปรอคอยการยอมรับจากคนอื่น หรือบางคนบางเคสพอเค้าได้เติมเต็มจากตัวเอง เค้าก็ได้รับการยอมรับจากคนอื่นด้วย เห็นๆ เลย เช่น บางคนวาดรูปเก่ง แต่อ่านเขียนไม่ได้เลย ช้าไปหมดทุกสรรพสิ่งในการเรียน แต่สิ่งที่เก่งคือเกี่ยวกับศิลปะ แต่เค้าไม่มีโอกาสที่จะปรากฏสิ่งนี้ให้ใครได้เห็น หรือแม้กระทั่งตัวเองก็ไม่เห็น มันเหมือนเค้าถูกไฮไลต์แต่สิ่งที่ทำไม่ได้มาตลอด ถ้าเราเข้าใจซาเทียร์ เข้าใจว่า yearning คือสิ่งนี้ เราก็ช่วยให้เขาเติมส่วนนี้เข้าไป หรือบางเคสเรารู้ว่าเค้าอยากเป็นส่วนหนึ่ง (belonging) ก็เลยจัดเป็นกลุ่ม เป็นโครงการให้เด็กมาเจอกัน อันนี้ก็มาจากซาเทียร์เหมือนกัน เอ้อก็เค้าไม่มีเพื่อนอ่ะ ที่โรงเรียนใครๆ ก็มองว่าเค้าไม่เก่ง ไม่ฉลาด เค้าทำอะไรไม่ได้ก็ไม่มีเพื่อนเลย ทำยังไงล่ะ เพื่อนที่โรงเรียนก็คงมีแหละแต่มีน้อย ถ้าจะให้เค้ายอมรับเด็กเราเลยในระยะเวลาที่สั้นๆ มันก็ยังไม่ได้ เราก็จัดชุมชนน้อยๆ ของเค้า เพื่อให้เค้ามาเชื่อมโยงกัน มาทำกิจกรรมร่วมกัน เราก็เลยจัดโครงการเป็นระยะๆ ที่ผ่านมาจะมีจัดให้กับเด็กแอลดีที่อายุใกล้เคียงกัน ไปชมธรรมชาติด้วยกัน ไปเดินป่าด้วยกัน เพื่อให้เค้าได้รู้ว่าตัวเค้าเองสามารถที่จะเชื่อมโยงกับคนอื่นได้ โดยใช้บริบท ใช้กิจกรรมที่เราจัดขึ้น ให้เค้ารู้สึกดีกับตัวเองที่สร้างสัมพันธภาพได้ พี่ก็ว่าตัวเองได้มาจากซาเทียร์นี่แหละ (ยิ้ม) แล้วเราเองก็รู้สึกว่าเราเห็นการเชื่อมโยงที่มันเกิดขึ้น แล้วเด็กก็มีความสุขขึ้น สามารถที่จะออกมาเผชิญกับความยากลำบากในการอ่านเขียนได้มากขึ้น

Tips:
LD ย่อมาจากคำว่า learning disorder หรือในภาษาไทยใช้ชื่อว่า โรคการเรียนรู้บกพร่อง เป็นความผิดปกติของกระบวนการเรียนรู้ที่แสดงออกทางด้านการอ่าน การเขียนสะกดคำ การคำนวณ และเหตุผลเชิงคณิตศาสตร์ เกิดจากการทำงานที่ผิดปกติของสมอง ทำให้ผลการเรียนของเด็กต่ำกว่าศักยภาพที่แท้จริง โดยที่เด็กมีสติปัญญาอยู่ในระดับปกติ และมีความสามารถด้านอื่นๆ ปกติดี

*ครูแจงพาเด็กๆ เดินป่าในกลุ่มกิจกรรมค้นหาแววดีด้วยวิถีธรรมชาติ

มีเคสไหนที่ประทับใจ แล้วรู้สึกว่าเราได้ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอะไรบางอย่างขึ้นบ้างมั้ยคะ?

มีเคสนึง พ่อกับลูก เด็กเห็นแต่ความโกรธของพ่อ จริงๆ พ่อก็รักแหละ จริงๆ เด็กก็รู้นะว่าพ่อรัก แต่เด็กก็อยากจะให้พ่อยอมรับตัวเองในมุมที่เค้าเป็นตัวเค้า ปรากฏว่าก็มีโอกาสพูดคุยถามความรู้สึก โดยใช้ภาพวาดสื่อกับเค้า แล้วถามความรู้สึกเค้าว่าตอนที่พ่อพามาเค้ารู้สึกยังไง เค้าคิดว่าพ่อรู้สึกยังไง เด็กก็วาดออกมาเหมือนมีไฟลุกท่วมหัวพ่อ ก็คือความโกรธนั่นแหละ เค้าไม่อยากเขียนคำว่าโกรธเพราะเค้าเขียนลำบากเนอะ เค้าเขียนภาพออกมาเป็นไฟบนหัวพ่อแล้วเอามือชี้เค้า พยายามจะเล่าไปแล้วก็ร้องไห้ไป ถามไปถามมามันก็ได้คำตอบของการที่อยากให้พ่อเข้าใจ อยากให้พ่อรู้ว่าเค้าตั้งใจแล้วนะแต่ว่ามันทำไม่ได้ มันเป็นความยากของเค้า เราก็ค่อยๆ ให้เค้าวาดออกมาทีละฉาก ฉากที่เป็นความปรารถนาของเค้า ที่เค้าอยากจะเรียน อยากจะผ่านช่วงที่ยากลำบากไปได้ แล้วก็จบได้ แล้วกลับมาให้กำลังใจน้องๆ ภาพเค้าเป็นแบบนี้ ยังเก็บไว้อยู่เลย ส่วนตัวของพ่อเองเพอเราเอาภาพของเด็กคนนี้ไปให้คุณพ่อดู เล่าให้ฟังว่าถึงลูกจะอ่านเขียนไม่เก่งแต่ลูกก็มีสิ่งนี้นะ พ่อก็เห็นศักยภาพของลูกในด้านนี้ แล้วพ่อก็พูดว่าเค้ารู้นะว่าลูกเค้าเก่งในด้านอื่นแต่ว่าทำไมด้านนี้ไม่ได้ ก็เลยได้คุยกันอย่างเปิดใจมากขึ้น พี่ก็ชักชวนเค้ามาเข้ากลุ่มผู้ปกครอง อาจารย์ก็ช่วยคุณพ่อเค้า ใช้ซาเทียร์ ส่วนเราก็ใช้การวาดและการยอมรับตัวเองกับเด็ก ปรากฏว่าเด็กเริ่มหัดอ่านจากแผ่นพับเรื่องโรคแอลดี จนจบทุกหน้าเลย จนรู้เลยว่าชั้นเป็นอะไร (หัวเราะ)

แล้วเด็กคนนี้ที่พี่ประทับใจคือภาพวาดของเค้า เค้าสามารถเรียนจบได้แล้วกลับมาหาน้องๆ เหมือนฉากจบของการ์ตูนที่เค้าวาดเลย (ยิ้ม) แล้วก็สานต่อโดยการเอาภาพของเค้าไปให้อาจารย์ที่มหาวิทยาลัยในหัวข้อเด็กที่มีความสามารถพิเศษอะไรยังงี้ เค้าก็ได้ลงปก เค้าก็ภูมิใจ เอานิตยสารไปที่โรงเรียน ที่โรงเรียนก็เลยรู้ว่าเค้ามีความสามารถ เพราะเมื่อก่อนจะแอบๆ เก็บตัวไง ไม่โผล่หน้าโผล่ตาให้ครูเห็น เพราะว่าตัวเองทำอะไรไม่เก่งใช่มั้ย ก็ทำเนียนๆ เงียบๆ หลับๆ วาดรูปไปวันๆ (หัวเราะ) เค้าก็กลับมารายงานครูแจงว่า "ผมขยับมานั่งแถวที่สามแล้วนะครับ" แทนที่จะอยู่หลังสุดเหมือนเดิม แล้วก็เรียนรู้เรื่องมากขึ้น ในขณะเดียวกันก็ยอมที่จะฝึกอ่านเขียนมากขึ้น ก็ไปได้สวย ก็จบได้ดีเลย ด้านการออกแบบ ก็กลับมาให้ความรู้แบ่งปันน้องๆ ได้

เป็นเรื่องราวที่น่าประทับใจจังค่ะ พูดคุยกันมาถึงตรงนี้ ครูแจงมีอะไรอยากจะฝากถึงผู้อ่านของเราบ้างมั้ยคะ?

ฝากแค่ว่า กลับมาดูแลใจตัวเอง มันก็ดีเนาะ ดีที่ซาเทียร์ไม่ตัดสินว่ามนุษย์จะต้องมีความดี๊ดีซะอย่างเดียว มีความรู้สึกที่เป็นธรรมดาของมนุษย์ ที่เราสามารถที่จะโกรธได้ หงุดหงิดได้ หรือว่ามีความผิดพลาดได้ มันมีศาสตร์ดีๆแบบนี้ก็ดีเนาะ ก็เอามาใช้ดูแลใจตัวเอง มันก็จะทำให้แบ่งปันพลังงานดีๆ ต่อได้ เช่น เราในบทบาทของครูก็จะรู้สึกว่า ถ้าครูดูแลใจตัวเองดี ก็จะแบ่งปันพลังงานดีๆ ให้กับเด็กได้ค่ะ

"... ถ้าครูดูแลใจตัวเองดี ก็จะแบ่งปันพลังงานดีๆ ให้กับเด็กได้..."

อาสาข้างเตียง

ประสบการณ์การนำซาเทียร์โมเดลไปใช้ของจิตอาสากลุ่ม “ขอนแก่น New Spirit”

ฐากูร กาญจโนภาศ - สัมภาษณ์
อรรณพ มิ่งขวัญ - เรียงเรียง

ผมได้รับเกียรติเชิญจากพี่สุ้ย (วรรณา จารุสมบูรณ์) ผู้ก่อตั้ง “ขอนแก่น New Spirit” เพื่อให้จัดกิจรรมสอนการให้คำปรึกษาเบื้องต้นด้วยซาเทียร์โมเดลร่วมกับอาจารย์ดิว (อรรณพ มิ่งขวัญ) และอาจารย์พ้ง (นพ.พิชัย อิฏฐสกุล) ให้กับผู้เข้าร่วมที่เตรียมพร้อมจะไปเป็นอาสารับฟังในกิจกรรมต่างๆ ภายในพื้นที่ขอนแก่น เมื่อวันที่ 27-28 มกราคม 2567

หลังจากนั้น อาสาสมัครได้มีโอกาสไปปฏิบัติงานในโรงพยาบาลขอนแก่น เพื่อรับฟังข้างเตียงผู้ป่วยระยะท้ายที่ได้รับการดูแลแบบประคับประคอง และนี่คือบทสัมภาษณ์ถึงประสบการณ์ในการเป็นจิตอาสา และสิ่งที่น่าสนใจคือ อาสาได้นำซาเทียร์โมเดลไปใช้ในการเป็นจิตอาสาอย่าง “เป็นเนื้อเป็นตัว” เกิดการเรียนรู้และเติบโตอย่างงดงาม

ฐิติกา นิลเลิศ
(พี่กาญ)

ศิริวรรณ ปากเมย
(พี่อี๊ด)

อัศวิรักษ์ ศรีชนะ
(ครูนิว)

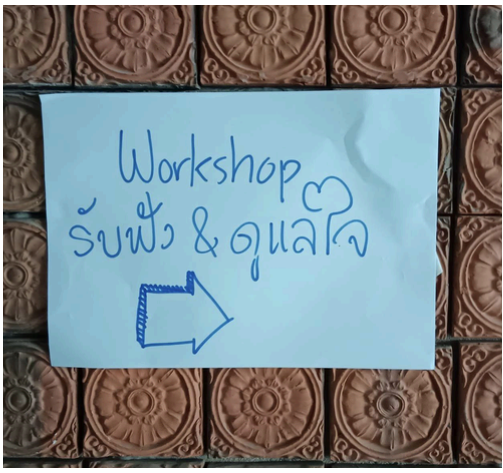
ประสบการณ์การเรียนซาเทียร์โมเดลที่ผ่านมา

พี่กาญ:
ตั้งแต่ที่เรียนจบมา พี่ก็นำเอาไปใช้เลยนะ ใช้กับตัวเองนี่แหละ โดยเฉพาะในความสัมพันธ์ระหว่างคนในครอบครัว อย่างพี่กับคนในบ้าน เรามีนิสัยแตกต่างกัน พอปัญหาหลายๆ อย่างเกิดขึ้น พี่กาญก็จะมองว่า แล้วข้างในใจลึกๆ พวกเรารู้สึกกับเรื่องนี้ว่าอย่างไร เช่น ลึกๆ แล้วพี่เป็นห่วงเขานะ และพี่กาญก็จะถามตัวเองว่า ความรู้สึกของเราคืออะไร? ความรู้สึกของเขาคืออะไร? เราก็จะเจอว่ามีความรู้สึกซ้อนความรู้สึก อย่างที่อาจารย์เต้ยเคยบอกไว้ว่า ความรู้สึกอยู่ใต้ภูเขาน้ำแข็งของเราแต่ละคน ก็จะมีความรู้สึกเกี่ยวกับความรู้สึกในชั้นที่ลึกลงไปอีก ไม่ใช่แค่ชั้นเดียวที่เรามองเห็นก่อนหน้านี้

พอเห็นได้อย่างนี้แล้ว ก็เลยรู้สึกว่าเบาขึ้น อีกอย่างเลยซาเทียร์ทำให้เข้าใจพฤติกรรมที่ตัวเองแสดงออกกับน้องกับหลาน เอามาใช้กับครอบครัวโดยตรงเลย พี่กาญจะไม่ตัดสินเร็ว จะไม่รู้สึกน้อยใจเร็ว จะไม่รู้สึกโกรธเร็ว จะหยุดก่อน คือหยุด แล้วคิดใคร่ครวญว่า ตอนนี้เรากำลังรู้สึกอะไร? และเราต้องการอะไรจากสิ่งนี้ เป็นสิ่งที่ตัวเองเห็นว่าตัวเองต่างไปเยอะเลย

พี่อี๊ด:
การเรียนในวงครั้งนี้ค่อนข้างพิเศษ สำหรับพี่อี๊ดคือ เป็นการรวมตัวของคนที่ความหลากหลายมาก อย่างพี่อยู่ในแวดวงกระบวนกรการเรียนรู้มาก่อนเจ็ดปี เหมือนเราได้ออกจากชีวิตที่ทำงานประจำแล้วกลับมาทำงานลงลึกกับเรื่องภายในจิตใจ ทำให้ตัวเองได้พักแบบเต็มที่ สิ่งที่ได้มีอยู่สองอย่าง คือหนึ่งเป็นการทำงานในประเด็นครอบครัวตัวเอง และพื้นที่นี้ก็เป็นพื้นที่ที่ปลอดภัยที่สุดของชีวิตที่หนึ่ง สิ่งที่ได้กับตัวเองในวงซาเทียร์วันนั้นอีกอย่างหนึ่งคือได้ปลดล็อคกับคนใครอบครัวและกับหลาน ใน 5A's ที่สอนมา aware ได้ accept ได้ ก็ทำให้รู้สึกดีขึ้น มองเห็นสิ่งที่จะ action ต่อไป

ครูนิว:
"คนเป็นเจ้าของอารมณ์และความรู้สึก คนจึงสามารถเรียนรู้ที่จะเป็นนายของอารมณ์ความรู้สึกของตนได้" จำได้แม่นว่า เสียน้ำตาให้ข้อความนี้ตอนอบรม แม้หลังอบรมก็ยังท้าทายตัวเองว่า แล้วเราจะทำได้อย่างไร หลังจากผ่านงานอาสาสมัครรับฟังได้คำตอบแล้ว ทำได้แล้ว โคตรภูมิใจเลย



แรงบันดาลใจในการเป็นอาสา และได้นำซาเทียร์โมเดลไปใช้ในการเป็นอาสารับฟังอย่างไรบ้าง

พี่กาญ:
ขอเล่าที่มาของการเป็นอาสาก่อนค่ะ ปกติพี่เป็นคนชอบช่วยเหลือผู้คน ชอบฟัง ชอบประสานไมตรีรู้สึกว่าเวลาผู้คนมีรอยยิ้ม มีความสัมพันธ์ที่ดีซึ่งกันและกัน แล้วเรามีความสุข เขาก็มีความสุข พี่กาญเคยดูแลแม่ที่ป่วยเป็นมะเร็ง รักษาอยู่โรงพยาบาลศูนย์ขอนแก่น เป็นเวลา 3 ปี แม่เป็นมะเร็งลำไส้ พี่กาญเป็นผู้ดูแลมือหนึ่งเลย ก็เลยรู้สึกว่า เฮ้ย! เราเข้าใจคนที่เป็นญาติ ญาติที่ดูแลผู้ป่วยว่าเหนื่อยแค่ไหน? มีความลำบากใจอย่างไร? ก็เลยรู้สึกว่า ดีจัง ถ้าฉันจะไปเป็น คนๆ หนึ่งที่คอยฟังเรื่องราว และอยู่ข้างๆ เขาจะรู้สึกอย่างไรนะ? คงจะดีมากๆ เลยอยากมาทำเพราะว่าเรื่องนี้เป็นเรื่องที่เราเข้าใจเขา

ตัวตนของตัวเองที่แท้จริงที่ชอบช่วยเหลือ ชอบรับฟัง เมื่อก่อนจะเป็นคนที่คาดหวัง คาดหวังกับตัวเองว่าเวลาฉันช่วยมันน่าจะดีขึ้น เวลาที่มันไม่ดีขึ้น มันไม่ได้ดั่งใจเรา เราก็รู้สึกเสียใจ รู้สึก fail ฉันทำยังไม่ดีหรอ? ฉันต้องอย่างไร? คาดหวังกับตัวเอง ว่าต้องดีกว่านี้ เราต้องทำได้สิ! แต่พอเรียนซาเทียร์โมเดล ก็เป็นการตอกตรึงเข้าไปว่า ในเมื่อเราจะช่วยเหลือคนอื่น พลังชีวิตของเราต้องดีก่อน เมื่อไหร่ที่เราคาดหวัง มันต้องอย่างนี้สิ พลังงานของเราจะยังลบๆ อยู่ แต่เมื่อได้เรียนรู้ซาเทียร์โมเดล เราไม่ได้คาดหวังแบบนั้น เราแค่บอกตัวเองว่าฉันทำวันนี้ดีที่สุดแล้ว และเขาก็พยายามอย่างดีที่สุดแล้วด้วย พี่กาญจะไม่คาดหวัง จะไม่คาดคั้นว่าเธอต้องทำให้ดีสิ มันมองเห็นตรงนี้เลยว่า ไม่มีคำว่า มันต้องดี มีแต่บอกว่า "ทำวันนี้ คือดีที่สุดแล้ว" พออยู่กับความเชื่อแบบนี้ ใจก็เบาสบายขึ้น

พี่อี๊ด:
พอเรามีประสบการณ์กับซาเทียร์ด้วยตัวเอง ก็เลยลองเอาไปใช้ดู ตอนแรกก็แอบแบบกังวลว่า เอ๊ะ เราจะใช้อย่างไรจะออกมาเป็นแบบไหน แต่พอเอาไปใช้ ก็นึกถึงกระบวนการที่ผู้สอนมีความละเมียดในการสอนโดยเฉพาะตอนที่เวลาอาจารย์ดิวคุยกับ star พี่อี๊ดก็จะจำภาพนั้นได้และเหมือนองค์ลง เราอยู่กับพลังงานดีๆ ในตัวเราตอนนั้น แล้วเขาก็พรั่งพรูออกมาได้เอง ได้มีโอกาสใช้คำถามถามกลับไปด้วยเหมือนกันว่า เราเห็นคนคนหนึ่งที่ทุกข์มาก กดดันตัวเองอยู่แล้วเราถามกลับไปว่าเขาเห็นอะไรดีๆ ในเรื่องที่เลวร้ายนั้นบ้าง? พอเขาได้ตอบก็ทำให้เห็นว่าพลังงานเขาเปลี่ยน เป็น positive มากขึ้น วินาทีนั้นพี่ขนลุกมาก เราไม่คิดว่าการที่เราไปทำจิตอาสา วนที่จอดรถหาที่จอดรถอยู่นาน (หัวเราะ) ทำสมาธิกับตัวเอง จะมีคุณค่าและมีความหมายมากมายขนาดนี้ ก็รู้สึกทึ่งกับตัวเองอยู่เหมือนกัน

หลักๆ ก็เอาซาเทียร์ใช้ในการเตรียมตัวเอง ช่วยได้เยอะจริงๆ ชอบตอนที่ทำสาธิตมากๆ เพราะจะจำพลังงานและการถามคำถามได้ ในเรื่องการเตรียมตัวเอง เราละเอียดกับการใช้ชีวิตมากขึ้น และในการเป็นอาสาเนี่ย ก็รู้เท่าทันสภาวะที่เกิดได้เร็วขึ้น และเราก็ดูแลตัวเองไปพร้อมๆ กันด้วย

เวลาที่เอาไปใช้กับเคส พี่อี๊ดจะนิ่ง และตั้งสติก่อนที่จะเข้าไปในวอร์ด มีเคสหนึ่งที่เป็นคุณแม่เจ็บป่วยฉับพลัน และมีลูกๆ สองคนพี่น้อง คนพี่นั่งเล่นแต่มือถือ น้องชายดูแลอย่างดี วันนั้นน้องชายกลับบ้านไปก่อน ตอนนั้นพี่สัมผัสได้ว่าพี่ชายมีพลังงานอะไรบางอย่างที่พี่ยังไม่กล้าเข้าไปหาก่อน เขาคงเครียดมากๆ ที่เอาแต่เล่นมือถือ เลยเลือกที่จะคุยกับน้องชายก่อน พี่เลยไปดักทางขอคุยกับน้องชายที่กำลังจะเดินออกจากวอร์ด

พี่ไปยืนดักรอเขาตรงประตูทางออก แนะนำตัวว่าเราเป็นจิตอาสา ว่ามาทำงานอะไร ทำแบบไม่ได้เงิน แล้วก็ชื่นชมเขาที่ดูแลแม่เพราะพี่เห็นเขามาตั้งแต่วันก่อนแล้ว โชคดีที่เขาไม่ได้เขินอะไรพี่เลย หลังจากชื่นชมเสร็จพี่ก็ขอเวลานั่งคุยกับเขาต่อ หลังจากนั้นเราคุยกันยาวเลย เขาเล่ามาว่าตั้งแต่แม่ป่วยเป็นโรคนี้ พี่ชายเป็นห่วงอย่างไรบ้าง และเล่าอะไรอีกหลายอย่าง ตอนนั้นพี่ใจฟูขึ้นมา ตบหลังขอบคุณน้องชายก่อนที่น้องชายจะเดินกลับ พี่รู้สึกมีแรงใจมากขึ้นที่จะเข้าไปหาพี่ชายต่อ เพราะพี่รู้สึกผ่อนคลายมากขึ้นกับพลังงานตรงนั้นแล้ว ได้เชื่อมโยงกับน้องชายก่อน ทำให้รู้ว่าพี่ชายเครียดกว่าน้องชายมาก น้องชายเล่าให้ฟังว่าพี่ชายทำงานอยู่ต่างอำเภอ ไม่ค่อยได้มีเวลาได้อยู่กับแม่เหมือนผม และผมก็เป็นห่วงพี่ชายมาก

เราเห็นถึงน้องชายที่เป็นห่วงพี่ชาย และก็อยากจะเป็นตัวกลางที่ช่วยคุยกับพี่ชายให้เขารับรู้ว่าน้องชายเป็นห่วง ตอนนั้นก็องค์ลง องค์อาจารย์ดิวลง ตอนนั้นพูดไปว่า "การที่น้องนัท (พี่ชาย) นั่งอยู่ข้างแม่ตรงนี้ คือการอยู่กับแม่ด้วยนาทีที่ดีที่สุดใช่ไหม? แต่นัทรู้ไหมว่า "การที่นัทนั่งรถไปทำงาน และนัทตั้งใจทำงานมากๆ ห้วงเวลานี้นัททำเพื่อให้ตัวเองมีการงานที่ดี" วัยรุ่นสร้างตัวอะเนอะ ห้วงเวลานี้คือห้วงเวลาที่สำคัญเหมือนกัน ถ้านัทเดินทางไปกระซิบให้แม่ได้รู้ว่า นัทตั้งใจทำงานได้ดี ดูแลตัวเองได้ดี แม่ก็คงรับรู้และสบายใจ ก็คงเป็นช่วงเวลาที่นัทอยู่กับแม่อีกแบบหนึ่งได้ไหม?" พี่ลองถามเขากลับไปแบบนี้ เขาก็ว่า "เห้ย! เออว่ะ ผมไม่เคยคิดถึงมุมนี้มาก่อน" ปรากฏว่า ตอนนั้นคุณแม่ที่นอนอยู่บนเตียง ก็เหมือนจะได้ยินพี่กับนัทคุยกัน แม่ก็ยิ้มเบาๆ จากที่เตียง ตอนนั้นพี่รู้สึกภูมิใจมาก ว่าเราทำไปได้ยังไง และมันก็มีคุณค่ามากๆ สำหรับครอบครัวนี้

ครูนิว :
ความต้องการเป็นที่รักและเป็นที่ยอมรับ คือ แรงขับเคลื่อนหลักของชีวิตตลอดชีวิตที่ผ่านมา แต่เพิ่งมองเห็นหรือรู้สึกตัวเมื่อไม่นานมานี้ เลยตั้งโจทย์กับตัวเองว่า น่าจะเป็นเราเองหรือเปล่าที่ต้องรักและชื่นชมตัวเองให้เป็นก่อน ไม่แน่ว่าถ้าทำโจทย์ข้อนี้ได้สำเร็จ จะสามารถแอบบอกเฉลยให้กับเพื่อนๆ ที่กำลังแก้โจทย์ข้อเดียวกันนี้อยู่ได้ อาสาสมัครรับฟังเป็นสะพานที่ทอดมาเพื่อให้เดินต่อเพื่อตามหาคำตอบ ตอนนั้นในใจคิดว่า ถ้าได้ทำงานตรงนี้น่าจะเป็นประโยชน์สำหรับคนอื่นมากๆ และลึกๆ ก็คงได้รับความรักและเป็นที่ยอมรับจากคนรอบข้างบ้าง

Satir Model คือ เครื่องมือที่ตัวเองคิดว่าจะนำมาซึ่งคำตอบข้างต้นได้ เคยได้ฟังเรื่องราวคร่าวๆ จากเพื่อนๆ และศึกษาโดยการอ่านเพิ่มเติมเพียงเล็กน้อย เมื่อมีโอกาสจึงได้เข้าร่วมอบรม เพื่อนำไปใช้ในงานอาสาสมัครรับฟัง แต่มุมมองของเราหลังจากการอบรม คือ เกิดความกลัว เพราะรู้สึกว่าเป็นเรื่องของหลักการและต้องอาศัยความเชี่ยวชาญ กลัวผิด กลัวทำไม่ถูก แล้วมีผลกระทบจิตใจของผู้รับบริการ และสำคัญที่สุด คือ นั่นหมายถึงเราทำไม่ได้ และไม่ได้รับการยอมรับตามที่ตั้งใจไว้

เดือนแรกในการทำงานอาสา ผมไปด้วยความกลัว ไม่กล้าไปคนเดียว กลัวทำไม่ได้ กลัวทำได้ไม่ดี รอไปพร้อมกับอาสาสมัครท่านอื่นๆ ก่อนและหลังทำงานทุกครั้ง เราจะมีการพูดคุยแลกเปลี่ยนกันทุกครั้ง มีบางครั้งที่รู้สึกเปรียบเทียบตัวเองกับอาสาสมัครท่านอื่นๆ ทำไมเราคิดคำถามดี ๆ แบบนั้นไม่ได้บ้าง ทำไมเราไม่ได้ทำอะไรที่เหมือนตอนอบรมเลยนะ

แต่สิ่งหนึ่งที่รู้สึกได้ตลอดขณะทำงานและหลังทำงาน คือ เห็นความคิด ความรู้สึกของตัวเองที่ผุดแล้วหาย ผุดแล้วหายตลอด คิดภาพเป็นการ์ตูนว่าตัวเองเป็นสื่อกลางใสๆ เพื่อถ่ายเทความรู้สึกลบๆ จากผู้รับบริการ ผ่านตัวเราแล้วระเหยไปกับอากาศ ส่วนจะมีความรู้สึกดีๆ ถ่ายกลับคืนเข้าไปหรือไม่นั้น อันนี้ต้องถามผู้รับบริการ แต่ก็แอบหวังไว้แบบนั้นเพราะจะมีหลายชั่วขณะที่เรากังวล ว่าสิ่งที่เราถาม เรื่องที่เราพูดคุยกับผู้รับบริการ จะเป็นประโยชน์หรือเปล่านะ ในหัวเกิดภาพจินตนาการสลับร่างตัวเองกับผู้รับบริการ และในตอนนั้นก็ได้คำตอบทันทีว่า ถ้าเป็นเราก็คงผ่อนคลายแน่นอนที่ได้เพื่อนรับฟังข้างเตียงในยามที่ลำบากแบบนี้

ก่อนและหลังทำงานแต่ละวัน มีความรู้สึกเป็นห่วงตัวเอง กลัวจะคิดมาก กังวลว่าจะเก็บพลังงานลบไว้กับตัวเอง จนกระทั่งตอนเล่าอยู่ตอนนี้ จึงได้เห็นว่า นี่เรารักตัวเองเหมือนกันนี่นา แล้วไม่ใช่ธรรมดาด้วย รักโคตรๆ ที่บอกว่าออกไปทำงานช่วยคนอื่น จริงๆ แล้ว คือออกไปพิสูจน์ให้ตัวเองได้เห็นว่า เรารักตัวเองมากแค่ไหน

เดือนที่สอง แทบไม่ได้ไปทำงานอาสาสมัครเลย มีกริ่งดังเตือนในหัวตลอดว่า เดือนนี้ยังไม่ได้ไปเลยนะ ถ้าเป็นเมื่อก่อน จะเกิดอารมณ์โกรธทันที โกรธที่ตัวเองไม่ไปทำงาน และโกรธตัวเองที่โกรธตัวเองซ้อนทับเข้าไปอีกที แต่ครั้งนี้เป็นเสียงปลอบเบาๆ นิวมีงานที่ต้องทำ ต้องรับผิดชอบเหมือนกัน ไม่เป็นอะไรเลย ถ้านิวจะไม่ได้ไปทำงานอาสาสมัครตรงนั้น แอบมีคำถามตะโกนถามมาจากที่ไหนซักที่ในหัวว่า
"แล้วคนอื่นเค้าจะมองยังไง เขาจะเข้าใจหรือเปล่า"
"คนอื่นเข้าใจหรือไม่เข้าใจ มีผลกับเรายังไง" เสียงปลอบเบา ๆ ถามกลับอย่างอ่อนโยน
"นั่นสินะ คนที่ควรเข้าใจเรามากที่สุดตอนนี้ คือ เราต่างหากนี่นา เข้าใจแล้ว"

อยากฝากอะไรถึงผู้อ่าน

พี่กาญ :
การเป็นอาสา ทำให้ได้บทเรียนอย่างหนึ่งคือ ทุกๆ การตัดสินใจของญาติหรือว่าผู้ป่วยที่อยู่ตรงหน้า เขาทำดีที่สุดแล้ว และก็การไม่คาดหวังว่าอยากให้เขาเป็นอะไร อยากให้เขาทำอะไรได้ อยากให้เขาไม่เสียใจ ทุกอย่างเป็นความคาดหวังของเรา! มันต้องวาง ทุกการตัดสินใจของทุกคนที่เราเจอคือถูกต้องแล้ว ที่พี่กาญพูดอย่างนี้ เพราะว่าโจทย์ของแต่ละคนไม่เหมือนกัน ญาติแต่ละคนที่ไปเจอ บางคนก็รับไม่ได้ บางคนก็รับได้ บางคนเข้าใจเรื่องการดูแลแบบประคับประคอง บางคนก็อยากยื้อชีวิต เราฟังเขาตรงนั้น ตอนนั้นเขารู้สึกอย่างไร? แล้วเพราะอะไรเขาถึงรู้สึกอย่างนั้น ก็แค่อยากถาม อยากฟัง ฟังเขาเยอะๆ รู้สึกว่าฟังเขาเยอะ แล้วจะเข้าใจเขา ได้เรียนรู้ว่าคนที่อยู่ข้างหน้าเราสำคัญที่สุด สิ่งที่เขาตัดสินใจเป็นสิ่งที่ถูกต้องที่สุดสำหรับเขาแล้ว มันดีที่สุดสำหรับเขาแล้ว เรามีหน้าที่แค่อยู่ข้างๆ เขา เข้าใจตัวเอง ก็โอเคแล้ว ก็ได้เรียนรู้เรื่องนี้

พี่อี๊ด :
การเป็นจิตอาสาให้ความรู้สึกเหมือนเวลาเราไปทำสมาธิ เวลาเราทำสมาธิ เรามักจะไปทำที่วัด แต่อันนี้ไม่ต้องไปวัด คือเราไปโรงพยาบาล ในงานหรือพื้นที่ที่ยิ่งต้องใช้พลังงานเยอะก็เป็นพื้นที่ที่ชีวิตต้องสงบเยอะเหมือนกันนะ เหมือนตัวเองมาชาร์จแบต ได้อยู่กับตัวเอง และเชื่อมโยงกับพลังชีวิตดีๆ ได้ให้พลังงานดีๆ กับผู้คน ได้เห็นประสบการณ์ชีวิตที่หลากหลายของผู้คน โดยเฉพาะกับผู้ที่เป็นผู้ดูแล พอทำหน้าที่ตรงนี้ ก็เกิดความภูมิใจในตัวเอง ได้ฝึกความอดทน ฝึกความแข็งแรง ฝึกการรับรู้สภาวะต่างๆ เนื้อหนังมังสาที่อยู่ตรงหน้า บางทีก็ได้ใคร่ครวญกับตัวเองว่าถ้าหากเป็นพ่อแม่เรา เราจะเป็นอย่างไร เรียกได้ว่าเป็นพื้นที่สงบของชีวิตหนึ่งของพี่อี๊ดนะ

ครูนิว :
ข้อนี้คำตอบจะสั้นมาก "ดูแลตัวเองแล้วจึงดูแลคนอื่น"

Basic Satir Psychotherapy

23-26 มีนาคม 2567

ณ ศูนย์ฝึกอบรมอภิบาล บ้านผู้หว่าน จ.นครปฐม

UPCOMING ACTIVITIES

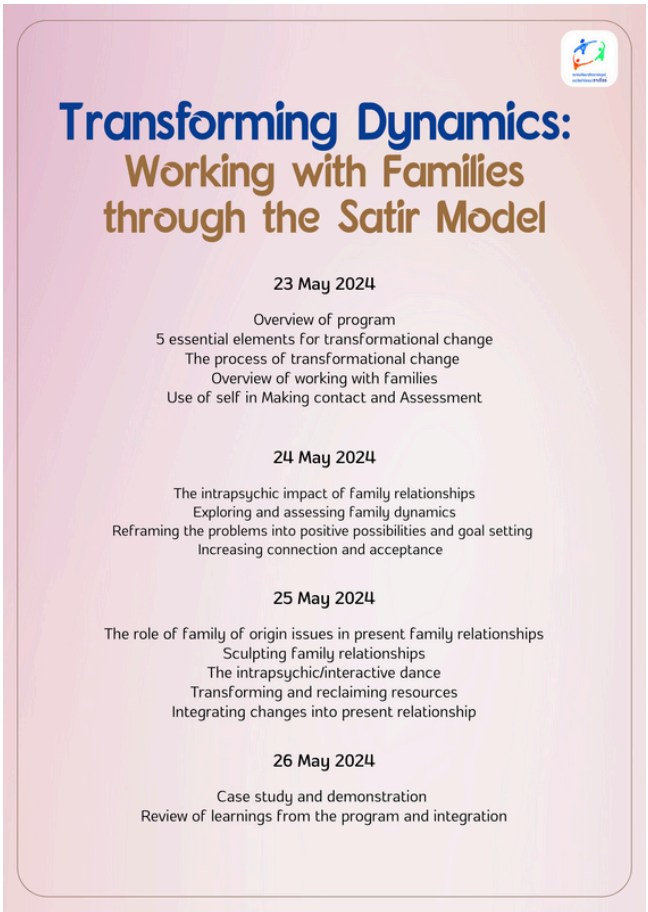
How to be a More Congruent, Competent, and Confident Facilitator

วิทยากร : Jennifer Nagel, MA, RCC
Director of Trainer Development, SIP trainer

<u>เหมาะสำหรับ</u>
ผู้ที่ทำงานเป็นกระบวนกรตามแนวซาเทียร์
โดยผู้ที่จะเข้ารับการอบรมต้องมีประสบการณ์การเรียนพื้นฐานการบำบัดตามแนวซาเทียร์มาแล้ว

<u>สถานที่</u>
ศูนย์ฝึกอบรมอภิบาล บ้านผู้หว่าน จ.นครปฐม

วันที่ 20-22 พฤษภาคม 2567
เวลา 9:00-21:00 น. (วันสุดท้าย 9:00-15:00 น.)



Transforming Dynamics: Working with Families through the Satir Model

วิทยากร : Jennifer Nagel, MA, RCC
Director of Trainer Development, SIP trainer

<u>เหมาะสำหรับ</u>
บุคลากรที่ปฏิบัติงานเกี่ยวข้องกับผู้ที่มีปัญหาด้านความสัมพันธ์กับครอบครัว
โดยผู้ที่จะเข้ารับการอบรมต้องมีประสบการณ์การเรียนพื้นฐานการบำบัดตามแนวซาเทียร์มาแล้ว

<u>สถานที่</u>
ศูนย์ฝึกอบรมอภิบาล บ้านผู้หว่าน จ.นครปฐม

วันที่ 23-26 พฤษภาคม 2567
เวลา 9:00-21:00 น. (วันสุดท้าย 9:00-15:00 น.)

UPCOMING ACTIVITIES

From Sorrow to Serenity:
Healing Grief and Loss with Satir Model

วิทยากร : ผศ.พญ.วรลักษณา ธีราโมกข์, ศ.พญ.รัตนา สายพานิชย์, รศ.นพ.พิชัย อิฏฐสกุล

<u>เหมาะสำหรับ</u>
บุคลากรทางการแพทย์ที่ปฏิบัติงานด้านการให้การปรึกษาด้านจิตใจ และเคยผ่านการอบรมการบำบัดซาเทียร์ขั้นพื้นฐานมาแล้ว

<u>สถานที่</u>
ศูนย์ฝึกอบรมอภิบาล บ้านผู้หว่าน จ.นครปฐม

วันที่ 9-12 กรกฎาคม 2567
เวลา 9:00-21:00 น. (วันสุดท้าย 9:00-15:00 น.)

SATIR BULLETIN
THAILAND