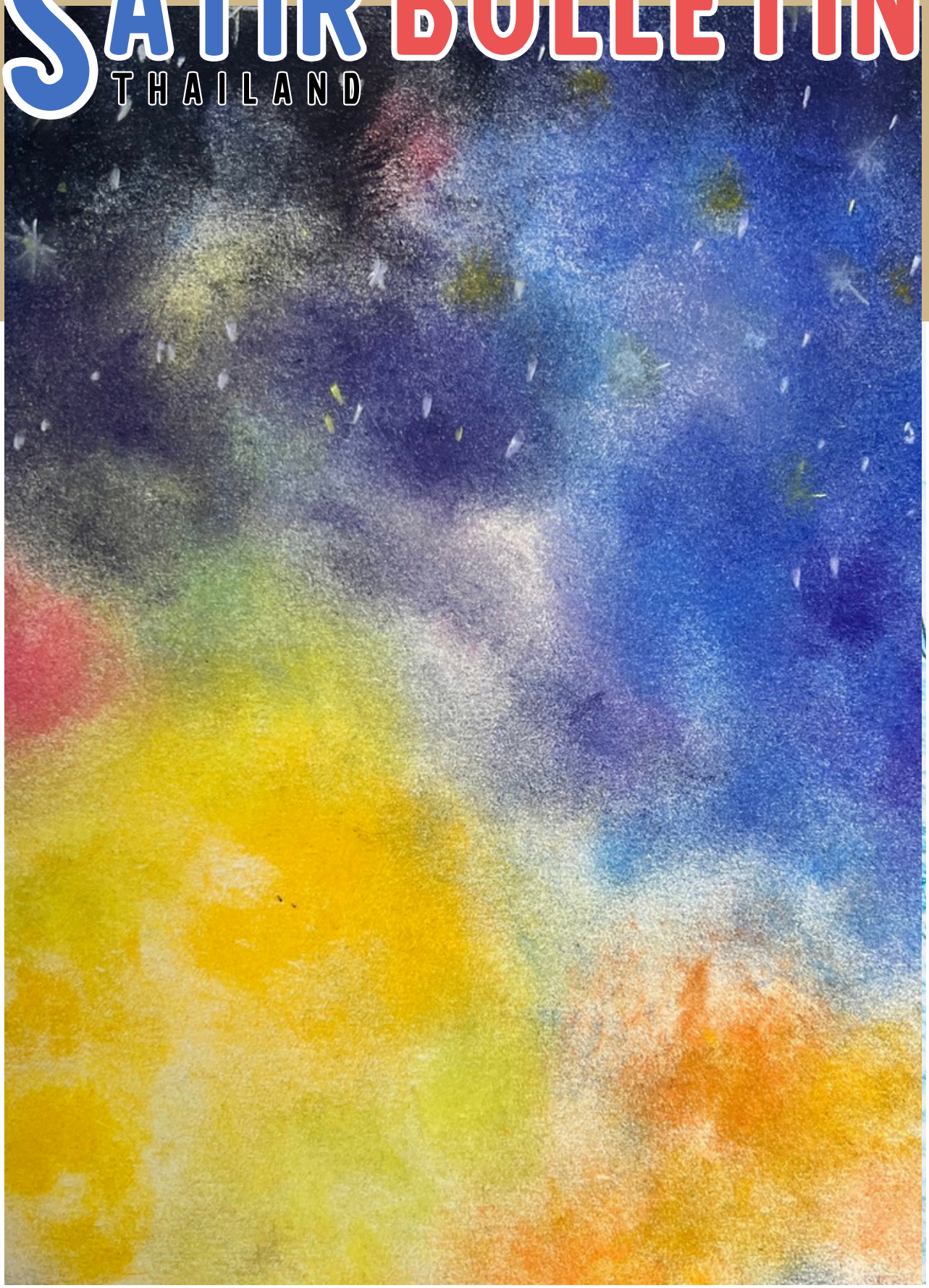
SATIR BULLETIN

THAILAND



สมาคมพัฒนาศักยภาพมนุษย์
และจิตบำบัดแบบซาเทียร

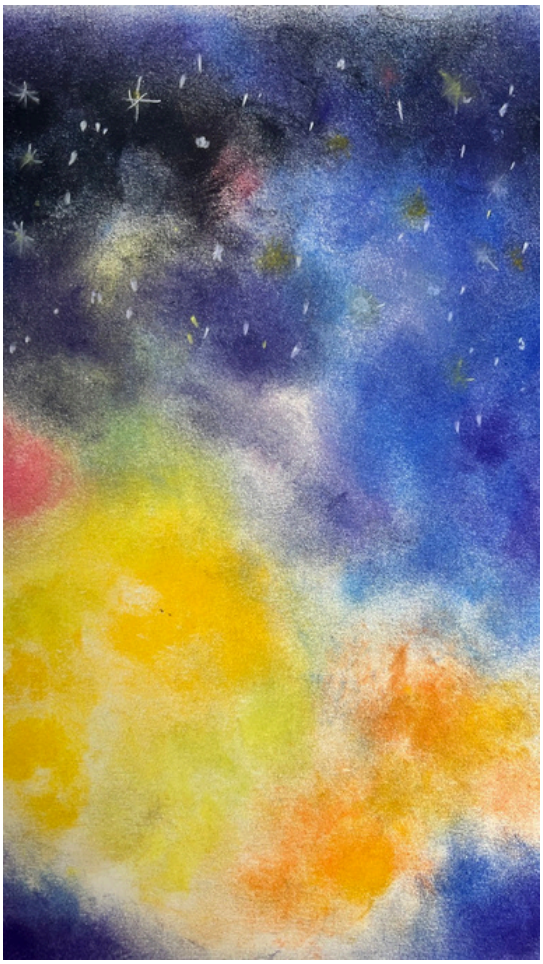
ปีที่ 1 ฉบับที่ 3
สิงหาคม 2567

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 ลีลาศิริวงศ์	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 ลีลาศิริวงศ์
น.ส.พิมลวรรณ คำผลศิริ



เราทุกคนคือดวงดาว

เราทุกคนคือดวงดาว และจักรวาลนี้มีพื้นที่ให้ดวงดาวทุกดวงได้เปล่งประกายฉายแสง

อ.อธิษฐาน์ คงทรัพย์
ผู้สร้างสรรค์ผลงาน

TABLE OF CONTENTS

CHECK-IN

01 คำทักทายจากนายกสมาคมพัฒนาศักยภาพมนุษย์และจิตบำบัดแนวซาเทียร์

SPECIAL ARTICLES

03 เรื่องของเด็กที่ไม่ใช่แค่เด็ก

10 พลังแห่งความหวัง

13 ภูเขาน้ำแข็งในห้องเรียน

16 ดาวอังคาร ดาวพุธ และดาวโลก

21 Satir Model in Human with Addiction

23 ซาเทียร์โมเดลกับอายุรแพทย์

24 ความแก่ คือการเติบโต

SATIR DIVERSITY

27 ให้ศิลปะพูดแทนภูเขาน้ำแข็งภายในตัวฉัน

ACTIVITIES

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

36 กิจกรรมจัดโดยสมาคมฯ

คำทักทายจากนายกสมาคมฯ



สวัสดีท่านผู้อ่านทุกท่านครับ

Satir Bulletin ของสมาคมฯ ได้ดำเนินมาถึงฉบับที่ 3 แล้วครับ ในฉบับนี้ ทางกองบรรณาธิการตั้งใจจะให้วารสารฉบับนี้ออกมาในธีม Satir Model: The Pathway to Living ซึ่งเป็นคอนเซปต์เดียวกันกับงานประชุมวิชาการประจำปีของสมาคมฯ ที่จะจัดขึ้นระหว่างวันที่ 9-11 ตุลาคม พ.ศ. 2567 ณ Graph Hotels กรุงเทพฯ เพื่อเป็นปฐมบทก่อนนำพาท่านผู้ที่สนใจมาพบกันในงานประชุมวิชาการประจำปีของสมาคมฯ หากท่านใดมีความสนใจเข้าร่วมงานครั้งนี้ ขอเชิญรีบลงทะเบียนเลยนะครับ ส่วนรายละเอียดการลงทะเบียนสามารถติดตามได้ในเล่มเลยครับ 😊

ถึงแม้ในช่วงแรก Satir model จะถูกนำมาใช้ในการทำจิตบำบัดเพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลง และให้การช่วยเหลือผู้ป่วยเป็นหลัก แต่เมื่อผมได้ศึกษาและอยู่กับ model นี้มากขึ้น ผมพบว่า Satir model อาจเปรียบได้เหมือน pathway of living คือ วิถีชีวิต ซึ่งเราสามารถนำ model นี้ไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตในบริบทต่างๆ ของชีวิตเรา ไม่ว่าจะเป็นบริบทในเชิงบทบาทต่างๆ เช่น ลูก พ่อแม่ สามีภรรยา หน้าที่การงานต่างๆ หรือบริบทในแต่ละช่วงอายุ เช่น เด็ก วัยรุ่น ผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุ ซึ่ง model นี้ จะช่วยให้ผู้คนใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขขึ้น มีสันติสุขภายในตน (peace within) สันติสุขเมื่อเราเชื่อมโยงกับผู้อื่น (peace between) และสันติสุขเมื่อเราอยู่ร่วมกันในสังคม (peace among) ผมเองในฐานะนายกสมาคมฯ ตลอดจนกรรมการสมาคมฯ ท่านอื่นๆ มีเป้าหมายที่จะขยาย model นี้ ให้กว้างขวางออกไป เพื่อจะช่วยให้ผู้คนที่ได้สัมผัสกับ model นี้ค้นพบสันติสุขภายในตนเองมากขึ้น

เช่นเดิมผมขอขอบคุณ ทีมบรรณาธิการวารสาร Satir Bulletin เป็นอย่างมาก ที่ช่วยจัดทำวารสารนี้ออกมา และผมเชื่อว่าวารสารแต่ละฉบับที่ออกมาจะเป็นแรงผลักดันหนึ่งที่ช่วยให้ Satir model ขยายกว้างออกไป

สุดท้ายนี้ขอให้ท่านผู้อ่านทุกท่าน enjoy และมีความสุขกับการอ่าน Satir Bulletin ฉบับนี้นะครับ

รองศาสตราจารย์นายแพทย์พิชัย อิฏฐสกุล
นายกสมาคมพัฒนาศักยภาพมนุษย์และจิตบำบัดแนวซาเทียร์

Satir Model: the Pathway to Living

ซาเทียร์โมเดลเชื่อในศักยภาพความเป็นมนุษย์และการเติบโต ที่ช่วยให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาเกิดการเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจ แต่จะเป็นอย่างไร? หากเรานำความเชื่อที่ว่า “ฉันและเธอทำดีที่สุดเท่าที่ฉันทำได้ ณ ขณะนั้น” ไปใช้ในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้คน หรือกระทั่งการทำงานในทุกๆ วัน

เพื่อให้ผู้อ่านทำความรู้จักกับซาเทียร์โมเดลในฐานะที่เป็นวิถีแห่งชีวิต ทีมบรรณาธิการจึงได้สัมภาษณ์วิทยากรที่จะเป็นส่วนหนึ่งในงานประชุมประจำปีของสมาคมพัฒนาศักยภาพมนุษย์และจิตบำบัดแนวซาเทียร์ Satir Conference ที่ในปีนี้ จัดในหัวข้อ Satir Model: the Pathway of Living ดังบทสัมภาษณ์และบทความดังต่อไปนี้

เรื่องของเด็ก ที่ไม่ใช่แค่เด็ก
พญ.ปริชวัน จันทร์ศิริ

พลังแห่งความหวัง
พญ.เกษศิริ เหลี่ยมวานิช

ภูเขาน้ำแข็งในห้องเรียน
ครูบิว จุฑาพร แต้ภักดี

ดาวอังคาร ดาวพุธ และดาวโลก
พญ.สมรัก ชูวานิชวงศ์

Satir Model in Human with Addiction
พ.ท.หญิง อิงอร อัศวเทพเมธา

ซาเทียร์โมเดลกับอายุรแพทย์
นพ.ภาณุวัฒก์ ว่องตระกูลเรือง

ความแก่ คือการเติบโต
นพ.ฐากูร กาญจโนภาศ



เรื่องของเด็ก ที่ไม่ใช่แค่เด็ก

พญ.ปริชวัน จันทร์ศิริ
จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น
คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

พญ.ธัญญา ลีลาศิริวงศ์
ผู้สัมภาษณ์

คุณเวอร์จิเนีย ซาเทียร์ เริ่มต้นอาชีพด้วยการเป็นคุณครูที่ทำงานกับเด็กๆ จนได้ค้นพบว่า ครอบครัวเป็นสิ่งที่สำคัญมากสำหรับเด็กคนหนึ่งๆ ในการเติบโตขึ้นมาเป็นผู้ใหญ่ที่จะสร้างครอบครัว และสืบทอดบางสิ่งจากครอบครัวดั้งเดิมของตนไปยังครอบครัวที่ตนกำลังสร้างขึ้น เรื่องของเด็กและครอบครัวจึงอาจถือว่าเป็นต้นกำเนิดของซาเทียร์ อาจารย์ปริชวัน เป็นท่านหนึ่งผู้มากประสบการณ์ในการทำงานกับเด็กและครอบครัว อาจารย์มีความคิดเห็นอย่างไรกับงานทางด้านนี้บ้าง ขอเชิญติดตามได้เลยค่ะ

งานของจิตเวชเด็ก โดยเฉพาะที่เกี่ยวกับเด็กเล็ก หรือเด็กที่มี trauma อาจารย์มีความคิดเห็นอย่างไรกับงานลักษณะนี้บ้างคะ?

คิดว่า งานจิตเวชเด็กเป็นงานซาเทียร์โดยตรงเลย มันเป็น systemic และเป็น transformation เป็นงานที่ไม่ได้สามารถทำงานกับใครคนใดคนหนึ่งได้ เพราะว่าทุกอย่างเป็นงานระบบหมดเลย เนื่องจากเด็กไม่สามารถโตด้วยตัวเองได้ เด็กต้องโตผ่านความสัมพันธ์ ผ่านการเลี้ยงดู พ่อแม่เป็นอย่างไรจะส่งผลต่อเด็กมาก ในขณะเดียวกัน เด็กเป็นอย่างไรก็มีผลต่อพ่อแม่มากเช่นกัน และก็มีผลต่อเด็กตามมา นอกจากนี้ ระบบสิ่งแวดล้อมที่โรงเรียนก็มีผลกับเด็ก เด็กเป็นอย่างไรก็มีผลกับโรงเรียน คือมันเป็นเรื่องของ system อย่างมาก จริงๆ พี่ไม่แน่ใจด้วยซ้ำว่า เราใช้ซาเทียร์กับจิตเวชเด็กหรือจิตเวชเด็กเป็นแนวคิดของซาเทียร์ เพราะเวอร์จิเนีย ซาเทียร์เคยเป็นครูมาก่อน เขายังเคยพูดถึงว่า การที่ครอบครัวมีปัญหา มัน impact เด็กยังไง เขาเข้าใจระบบ เข้าใจเชิง system และกระบวนการของ system นี่แหละ ที่เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลง หรือที่ซาเทียร์เรียกว่า การเยียวยาครอบครัว เพราะฉะนั้น ครอบครัวเป็นเรื่องสำคัญ

สิ่งที่ซาเทียร์พูดถึงเสมอ คือ เรื่องของพลังชีวิต ชีวิตเด็กเป็นพลังของชีวิตที่สวยงามเสมอ เป็นสิ่งที่พร้อมจะก่อเกิดเป็นอะไรก็ตามที่งดงามอยู่แล้วด้วยตัวของเขาเอง ไม่มีเด็กคนไหนเกิดมาเพื่อจะเป็นเด็กเลวร้าย ไม่มีเลย เพราะพลังที่เกิดขึ้นมาในเด็กเป็นพลังที่ positive มันเป็นพลังแห่งการเติบโตอยู่แล้วโดยตัวของตัวเอง ดังนั้น การดูแลเด็กก็เป็นการหล่อเลี้ยงพลังนี้ให้สามารถเติบโตโดยที่ไม่มีอะไรมาปิดกั้น หรือเป็นการช่วยทำให้พลังการเติบโตเหล่านี้ยังอยู่ใน positive direction เพื่อที่จะทำให้เขาเติบโตกลายเป็นผู้ใหญ่ที่มีการหล่อเลี้ยงพลังชีวิตของตัวเองไปในทิศทางเชิงบวก ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของตัวเองไปในลักษณะที่สร้างสรรค์ แล้วการเปลี่ยนแปลงของเขาจะกลายเป็น system เป็นการที่เขาไปเชื่อมโยงกับลูกของเขา ไปเชื่อมโยงกับคนรอบข้างของเขา แล้วแผ่การเติบโตของพลังเหล่านี้ขยายออกไป เพราะฉะนั้น การทำงานของจิตเวชเด็กไม่ใช่การรักษา แต่มันคือ การหล่อเลี้ยงและสนับสนุนการเติบโตด้วยการที่เราต้องเยียวยา เพราะเด็กเองก็ไม่สามารถเติบโตที่ครบถ้วนสมบูรณ์ได้ด้วยตัวเอง

แล้วอย่างเด็กที่มีความต้องการในการดูแลเป็นพิเศษ อาจารย์มีแนวทางในการดูแลอย่างไรคะ?

ในฐานะของคนทำงานจิตเวชเด็ก พี่มองเรื่องของสิ่งที่เราเรียกว่า โรค (เช่น neurodevelopmental disorder พัฒนาการทางสมองผิดปกติ; ADHD, Attention Deficit Hyperactivity Disorder, โรคสมาธิสั้น; LD, Learning Disorder, ความผิดปกติทางการเรียนรู้; ID, Intellectual Disability, ความผิดปกติทางสติปัญญา) ไม่ใช่ “โรค” แต่เป็นความหลากหลายของมนุษย์ เป็นความแตกต่างซึ่งเป็นความเป็นธรรมชาติ แม้ว่าในระบบของการ categorize เราเรียกว่า disorder แต่จริงๆ เรารู้อยู่แล้วว่า IQ ก็เป็น range เพียงแต่เราไปจัดเองว่า ตรงไหนเรียกว่าปกติ ตรงไหนเรียกว่าไม่ปกติ หรืออย่างเด็กที่มีปัญหา LD ก็ไม่ได้แปลว่า เขาจะต้องแตกต่าง เขาก็มีศักยภาพ มีต้นทุน มีอะไรหลายอย่างในแบบของเขา...คือ สำหรับพี่ พี่ไม่ได้มองแค่ disorder, symptom หรือ disease แต่พี่มองความเป็นเขา แล้วก็ศักยภาพ ความเป็นมนุษย์ หรือสิ่งที่เป็นตัวตนของเขาข้างใน ว่าเราจะช่วยให้เขาเติบโตได้อย่างไร เขามาแบบไหน เขาก็จะเติบโตไปในทิศทางที่เขามาแบบนั้น และเขาก็สามารถเติบโตและเปลี่ยนแปลงไปสู่ในสิ่งที่เป็นบวกได้

พี่พบว่า เด็กที่เป็น LD หลายคน จริงๆ เราไม่ได้ต้องไปแก้ LD เขาเลย ชีวิตเขาก็ไปต่อได้ บางทีสิ่งที่เป็นปัญหาคือ เขาไม่เคยรู้ว่าเขาคือใคร มันคืออะไรสำหรับเขา แล้วมันอธิบายไม่ได้ว่าทำไมเขาถึงเป็นแบบนั้น แต่ทุกอย่างพออธิบายได้ ก็ไม่มีปัญหา เขาก็ดำเนินชีวิตของเขาไป เราแทบไม่ต้องทำอะไรเลย แล้วเขาก็ดีขึ้น เพราะว่านี่ไม่ใช่เรื่องของแค่การรักษา แต่เป็นเรื่องของการที่เราให้ความหมายและอยู่กับมัน อยู่กับตัวเราได้อย่างเข้าใจได้ ยอมรับได้ มีความสุขและเป็นมิตรกับมัน นั่นแหละ คือสิ่งที่จะเป็นทิศทางของการที่เขาไม่ต้องมีสิ่งปิดกั้นในชีวิต เขาสามารถที่จะเติบโตและเบ่งบาน เขาสามารถที่จะเชื่อมโยง พี่ว่า นี่คืองานของจิตเวชเด็ก

> “เด็กเป็นพลังชีวิตที่สวยงามเสมอ”

อาจารย์มองว่า จริงๆ ปัญหาคืออะไรคะ?

ปัญหาที่เราอาจพบคือ การที่มีการปิดกั้นพลังงานของเด็กในรูปแบบอื่น อาจจะมาจากกระบวนการของการเติบโตที่ไม่สามารถได้รับการตอบสนองอย่างที่ควรจะเป็นจากสิ่งแวดล้อม เช่น เด็กควรได้การเติบโต การดูแล เอื้อให้กระบวนการของการตอบโจทย์ yearnings ของเขา การที่เขาได้สามารถสัมผัสพลังชีวิต และสามารถเบ่งบานพลังงานนี้ออกมา มันมีความเป็นไปได้ แต่ว่าหลายครั้งเราจะพบว่าสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นไม่ได้ เพราะถูกสิ่งแวดล้อมข้างนอกทำให้เกิดกระบวนการการควบคุม หรือว่าการตัดสิน มีลักษณะของสิ่งที่เป็นอุปสรรค เช่น การที่เด็กไม่สามารถจะออกไปวิ่งเล่นได้ เพราะทำให้พ่อแม่เหนื่อย พ่อแม่ไม่มีเวลามากพอที่จะไปวิ่งตาม เด็กก็ไม่สามารถที่จะใช้ตัวเองในความเป็นอิสระของการเติบโตอย่างที่ควรจะเป็นตามวัย กลายเป็นต้องอยู่ในห้องสี่เหลี่ยม นั่งดูทีวี แล้วก็โมโหน้อง แล้วก็ทะเลาะกับน้อง แล้วก็ถูกแม่ตี ใช่ไหม คือ มันเป็นช่วงของการเติบโต และเบ่งบานของพลังชีวิตของเขา แต่พลังชีวิตของเขาไม่ได้กำลังถูกตอบสนองจากสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการทำให้พลังชีวิตนั้นเติบโต กลายเป็นว่า ปฏิสัมพันธ์กับคนดูแล กับสิ่งแวดล้อม เป็นสิ่งที่ทำให้เขาเกิดประสบการณ์ และการที่เขามีประสบการณ์เหล่านั้น ทำให้เขาเกิดการให้ความหมายกับตัวเอง เกิดความรู้สึกกับตัวเอง เช่น ถ้าฉันออกไปเล่น แม่ก็ต้องลำบาก แปลว่า ฉันทำให้แม่ลำบาก แล้วฉันก็รู้สึกเสียใจ ทำให้ฉันรู้สึกว่า โอเค ถ้าฉันอยากจะทำให้แม่มีความสุข ฉันต้องไม่ทำตัวยุ่งยาก อะไรแบบนี้ คือมันมีกระบวนการมากมายที่ทำให้เด็กฟอร์มรูปแบบบางอย่างในความเข้าใจของตัวเองเกี่ยวกับคนอื่น เกี่ยวกับโลกใบนี้ แล้วสิ่งเหล่านี้ก็ถูกสร้างขึ้นเพื่อเป็นตัวทำให้เอาชีวิตรอดจากทุกอย่าง แค่เอาชีวิตรอดไป (survival pattern) พลังชีวิตของเขาก็ถูกปิดกั้น

การเติบโตของเด็กๆ ไม่ได้หมายความว่า แม่ทุกคนต้องมีเวลาให้เขาจนคุณไม่ต้องทำงาน เด็กไม่ได้ต้องการเวลาแบบนั้น เขาสามารถที่จะอยู่กับแม่ เพียงแค่แม่มีพื้นที่ให้เขาเล่น เขาอาจจะเล่นระบายสี เพียงเขาได้มีแม่ที่รับรอง (validate) ว่า สวยนะลูก เขาก็มีความสุขเองของเขาแล้ว มันก็คืออิสรภาพเหมือนกัน แต่ว่าประสบการณ์แบบนี้สำคัญมากสำหรับคนที่ดูแลเด็ก ในการที่จะเข้าใจพลังของการเติบโตในแต่ละวัยของเขา เข้าใจสิ่งที่อยู่ในความจำเป็นที่จะต้องตอบสนองเพื่อหล่อเลี้ยงพลังเหล่านี้ให้เด็กได้เติบโตในรูปแบบที่ healthy นี่คือสิ่งที่เป็นงานหลักของจิตเวชเด็ก ที่พี่คิดว่าพี่ทำอยู่

แต่ในขณะที่เราช่วยเด็ก เราก็อาจเจออุปสรรค เจอประสบการณ์ที่เด็กถูกปิดกั้นพลังงานเหล่านี้ เราอาจเจอพ่อแม่ที่ไม่เข้าใจเรื่องพัฒนาการเด็กเลย หรือพ่อแม่ที่เคยมีประสบการณ์เลวร้ายในชีวิตของตัวเอง ฉันไม่เคยได้ของเหล่านี้ในชีวิต แล้วทำไมฉันต้องให้เธอ ถูกไหม เพราะว่าฉันก็โตมาแบบนี้ได้ เธอก็ต้องโตมาแบบนี้ได้สิ ใช่ไหม หรือพ่อแม่ที่มีความยากลำบากกับชีวิตของตัวเองมาก และความยากและลำบากเหล่านี้ ก็กลายเป็นผลกระทบในชีวิตเขา ที่ทำให้ชีวิตเขาถดถอยและหมดพลัง เติบโตไม่ได้ เกิดความรู้สึกแปรปรวนในอารมณ์ของตัวเอง เกิดความสับสน ความวุ่นวาย ใช้ชีวิตแค่เพื่อเอาชีวิตรอดเท่านั้น และการเอาชีวิตรอดแบบนั้นคือ บางครั้งที่ฉันต้องคุมเธอ ต้องจัดการเธอ บางทีฉันจะต้องไม่สนใจเธอ ถึงจะสามารถรอดชีวิตได้ แต่สิ่งเหล่านี้มีผลกับเด็ก อาจกลายเป็นประสบการณ์แบบที่ตรงข้ามกับสิ่งที่เด็กควรได้รับ และถ้าตรงข้ามกันมากๆ มันอาจไม่ใช่แค่ไม่ได้รับการเติมเต็มเท่านั้น แต่อาจเป็นประสบการณ์ที่ทำให้เกิดการรบกวน หรือการให้ความหมายกับตัวเองในด้านลบ เกิดความรู้สึกที่ค้างคา ทำให้เกิดวิธีการที่เขาต้องอยู่กับรูปแบบบางอย่างที่ปิดกั้น และ disconnect ออกจากพลังงานของตัวเองไปเลย เพื่อที่จะเอาชีวิตรอด การเติบโตใน pattern แบบนี้จะมีผลต่อการเติบโตทั้งชีวิตของเขา และนั่นคืองานของจิตเวชเด็ก หากเราเจอสิ่งเหล่านี้ เราต้องรีบช่วยให้เกิดการคลี่คลาย เราต้องพูดแทนเด็ก เพราะเด็กไม่สามารถพูดบอกแม่ได้ว่าจริงๆ แล้วฉันต้องการอะไร อะไรที่จะเป็นตัวช่วยฉัน แม่อาจจะไม่รู้เลยว่าเด็กแคร์แม่แค่ไหน แม่สำคัญสำหรับเขาอย่างไร ความเชื่อมโยงประสบการณ์ของความรู้สึกมีความสุขด้วยกัน การเป็นส่วนหนึ่งของกันและกัน มันมีความหมายสำหรับเด็กอย่างไร attachment สำคัญอย่างไร เพราะฉะนั้น ถ้าพ่อแม่ไม่รู้ว่า สิ่งเหล่านี้สำคัญมากสำหรับเด็ก แต่คิดไปว่า สิ่งที่สำคัญมากกว่าก็คือ คุณต้องเรียนให้สำเร็จ คุณจะต้องทำตามนี้ให้ได้ ถ้าคุณทำได้ถูกต้อง คุณถึงจะได้รับการยอมรับ แต่ไม่ได้เป็นการตอบโจทย์ของเด็ก เพราะเด็กไม่ได้ต้องการแค่สิ่งที่ถูกต้อง แต่สิ่งที่สำคัญคือการยอมรับของพ่อแม่ต่างหาก

อาจารย์มีวิธีช่วยเด็กในการสื่อสารกับพ่อแม่ยังไงคะ?

สิ่งสำคัญในทางจิตเวชเด็ก คือ เราต้องเข้าใจเด็กไง เราต้องรู้ว่าเด็กแต่ละวัยพื้นฐานจริงๆ คือต้องการอะไร การเติบโตของจิตใจของมนุษย์จะเติบโตไปอย่างไร เรารู้ว่า จิตใจของมนุษย์ไม่ได้เติบโตขึ้นมาเหมือนกันหมด คลอดออกมาก็เหมือนกันแล้ว...มันไม่ใช่ จิตใจของเด็กกำลังก่อร่างสร้างพลังชีวิต กำลังค่อยๆ เติบโต ค่อยๆ ฉาย ค่อยๆ สร้างประสบการณ์ ต้องเข้าใจว่า ในจิตใจที่หล่อหลอมขึ้นมาเป็น iceberg แต่ละอย่าง มันเกิดขึ้นมาได้อย่างไร แล้วประสบการณ์เหล่านี้ กำลังเสริมสร้างประสบการณ์ชีวิต หรือกำลัง disconnect มันกำลังทำให้เราปิดกั้น ทำให้เรารู้สึกว่าพลังชีวิตของเราไม่ได้เป็นของเรา ชีวิตเราไม่ใช่ของเรา ชีวิตเราขึ้นกับคนอื่น ประสบการณ์เหล่านี้ เด็กกำลังเรียนรู้ เพราะฉะนั้น เวลาที่เราเจอกระบวนการเหล่านี้ สิ่งที่เราต้องทำ คือ เราต้องสื่อสาร ต้องทำความเข้าใจให้คนดูแลเข้าใจความต้องการพื้นฐาน และความจำเป็นของเด็ก บางครั้งเราอาจต้องใช้ทั้งความรู้เรื่องพัฒนาการเด็ก และประสบการณ์ของเรา หรือแม้กระทั่งการที่เราสามารถเชื่อมโยงกับเด็ก ในการที่จะสัมผัสอารมณ์ของเด็กได้ เมื่อสิ่งเหล่านี้ถูกแสดงออกมา หรือสื่อสารออกมา

แล้วอาจารย์รับรู้การสื่อสารของเด็กได้ยังไงคะ?

มันก็เป็นการ connect กับเด็ก จริงๆ เวลาเรา connect กับเด็กมันง่ายมาก เพราะว่าสำหรับเด็กพลังชีวิตมันเบ่งบาน และเป็นเรื่องสำคัญ เด็กมีแต่พลัง แล้วก็เป็นพลังบวก การ connect กับพลังชีวิตของเด็กอยู่ตรงนั้น อยู่ใน here and now เป็นของที่ positive ที่พร้อมจะเชื่อมโยง และเป็นธรรมชาติมาก เด็กเชื่อมโยงกับสรรพสิ่ง เด็กเชื่อมโยงกับหมา แมว ตุ๊กตา จิ้งจก คางคก (หัวเราะ) หรือแม้กระทั่งการ์ตูน เด็กเชื่อมโยงกับสรรพสิ่งอย่างเป็นธรรมชาติ และเป็น positive เพียงแต่ว่าเด็กมักถูกปิดกั้นจากสิ่งเหล่านี้เรื่อยๆ เรื่อยๆ เรื่อยๆ ทำให้ชีวิตของเด็กแห้งแล้ง ดังนั้นการที่เด็กได้สัมผัสกับใครคนหนึ่งที่เข้าใจ และสามารถเชื่อมโยงกับพลังบวกของเด็กแบบนี้ได้ การที่ใครคนหนึ่งที่สามารถรู้ได้ว่า ทิศทางของพลังเหล่านี้ที่เด็กกำลังต้องการคืออะไร แล้วเราเปิดพื้นที่ หรือเรารู้สึกถึงความเป็นไปได้ถึงการเชื่อมโยงกับพลังของเด็ก เด็กจะ attune (เข้ากันได้) กับเราอย่างรวดเร็วมาก แป๊บเดียว เด็กจะรู้เลยว่า คนนี้แหละ...ใช่



ถ้ากรณีเด็กที่มี trauma เช่น ไม่ยอมพูด หรือเด็กที่ไม่มีความสุข อาจารย์มีแนวทางยังไงบ้างคะ?

เหมือนกัน ทุกอย่างเหมือนกัน เด็กโหยหาตลอดเวลา เด็กโหยหา เด็กรอคอย เด็กเป็นช่วงที่สมองพัฒนาสูงสุด ตราบใดที่สมองของเด็กยัง ready to move มันสร้าง neuronal network (โครงข่ายใยประสาท) เอาไว้ สมองพร้อมที่จะขับเคลื่อน มีเซลล์ที่พร้อมจะเติบโต สำหรับความรักที่พร้อมจะเติบโต สำหรับความสร้างสรรค์ที่พร้อมจะเติบโต สำหรับการที่จะเหมือนกับเบ่งบานแล้วมีความสุข ถ้ามันถูกปิดกั้น มันจะค่อยๆ pruning (ขจัดส่วนที่ไม่ได้ใช้ออก) มันกำลังจะเฉา แต่ถ้าเมื่อไหร่ก็ตาม...เหมือนต้นไม้แหละ แค่รอน้ำ ต้นไม้ที่กำลังจะเฉา เราเอาน้ำไปหล่อเลี้ยง เราดูแลมัน มันก็จะกลับงอกงามขึ้นมาใหม่

เพราะฉะนั้น การที่เราเชื่อมโยงกับเขาในประสบการณ์ที่เข้าถึงในระดับของพลังจริงๆ การเติมเต็มสิ่งที่เป็นความต้องการพื้นฐานของจิตใจได้จริงๆ จะทำให้เด็กเชื่อว่า มีความเป็นไปได้ สิ่งเหล่านี้เป็นไปได้ มีใครคนหนึ่งที่รู้ว่า อันนี้สำคัญ และเขารู้ว่าจะเชื่อมโยงกับฉันอย่างไร และเขารู้ว่านี่คือสิ่งที่ใช่สำหรับฉัน และการทำสิ่งเหล่านี้ มันจะแบบ (ยิ้ม)...อย่างเด็กบางคนที่บอกเลยว่า แม่ หนูอยากมาหาหมอคนนี้ เขารู้เลยว่าเข้าหาได้ บางทีแม่จะเข้าใจว่า มาหาหมอเพื่อมาเล่น แต่จริงๆ แล้ว เด็กรู้ว่ามากกว่านั้น เด็กวัยรุ่นหลายคนนี่ เรารู้เลย เขาจะบอกเลยว่า พาเขาไปหาหมอคนนี้หน่อย เพราะเขารู้ว่า เขา attune กับเราได้ เขาต้องการเจอเรา เวลาที่เขารู้สึกว่ามีปัญหา มีความยากลำบาก เพราะฉะนั้น งานของจิตเวชมีมากกว่าแค่รักษาโรค แต่เป็นการหล่อเลี้ยงการเติบโตของชีวิต หล่อเลี้ยงการเติบโตพลังงานทางด้านบวกของเด็ก ทำให้เด็กยังมีความสุข แล้วทำให้รู้สึกว่าชีวิตยังไปต่อได้

แต่เราจะเห็นว่า บางครั้ง เด็กหลายคนไม่อยากอยู่ อยากตาย ไม่อยากมีชีวิตอยู่แล้ว อันนั้นบอกเราเลยว่า มีอะไรเกิดขึ้นกับพลังชีวิตของเด็ก มันเกิดอะไรขึ้นกับการที่เขายังอยู่ในวัยที่กำลังจะต้องเติบโต มีความสุข เบ่งบาน อยากจะไปสู่อนาคต ท้าทาย? แต่เขาไม่ทำอย่างนั้นแล้ว มันเกิดอะไรขึ้น? เช่น เมื่อเด็กถูกป้อนจอ จอมันมีแค่นี้เอง (ทำนิ้วสองข้างวาดรูปจอสี่เหลี่ยม) มันไม่มีพลังชีวิต มันไม่สามารถเชื่อมโยงกับเด็กได้ มันไม่สามารถจะทำให้เด็กสัมผัสกับ creativity มันไม่สามารถที่จะยิ้มกับเด็ก หรือมีความโอบอุ้มประคับประคอง มันไม่สามารถทำอย่างนั้นกับเด็กได้ และสิ่งเหล่านั้นทำให้เด็กแห้งแล้ง pruning กับสิ่งที่เป็น กระบวนการของการเชื่อมโยงระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ไป และทำให้การเติบโตทางอารมณ์ การถูกหล่อเลี้ยง ประสบการณ์ ความรู้สึกยิ่งหดหาย และสิ่งเหล่านี้มีผลต่อความรู้สึกของเด็ก ทำให้เด็กรู้สึกเหมือนถอดใจในชีวิตกับเด็ก เหมือนกับว่าไม่มีความเป็นไปได้อีกแล้ว มันแห้งแล้ง ฉันอยู่ต่อไปฉันก็ไม่มีความสุขเลย แล้วมองไม่เห็นความเป็นไปได้ของการมีความสุข เพราะเขาไม่เคยมีประสบการณ์เหล่านี้

เขาไม่เคยเชื่อมโยง และนั่นคือหายนะ ถ้าเกิดแบบนี้กับเด็กมันคือหายนะแก่มนุษยชาติ ใช่ไหม เพราะเด็กคือผู้ใหญ่ที่จะต้องเติบโต เราบอกอนาคตของประเทศชาติ ของสังคมของเราได้ผ่านสิ่งที่เรากำลังเห็นเด็กอยู่ เด็กของเราเป็นยังไง นั่นคืออนาคตของประเทศชาติเรา นั่นคือเรื่องสำคัญมากในการดูแลเด็ก

การสนับสนุนให้ผู้รักษาเด็กเข้าใจงานบำบัด เข้าใจเรื่องจิตใจมนุษย์ เรื่องราวการหล่อเลี้ยงการเติบโต เป็นเรื่องสำคัญมาก เพราะจะช่วยให้คนที่ทำงานกับเด็กรู้ว่า เขาไม่ใช่แค่สอนหนังสือ หรือแค่ดูแลให้อาหารเด็ก ไม่ใช่แค่รักษาโรค แต่มันมากไปกว่านั้น เพราะว่าเขากำลังทำงานกับการหล่อเลี้ยง การเติบโตจากรุ่นสู่รุ่นของสังคม เขากำลังหล่อเลี้ยงทิศทางของสังคมว่าจะไปทางบวกหรือเปล่า มันจะกลายเป็นสังคมแห่งความสงบสุข และความสัมพันธ์ที่ดีหรือเปล่า หรือมันกำลังกลายเป็นสิ่งที่กำลังบ่อนทำลายหรือหายนะ เพราะฉะนั้นมันคือความเป็นไปได้ของงานที่เรากำลังพยายามที่จะช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

ถ้าเราอยากสื่อสารกับเด็ก อยาก making contact กับเด็ก หรือ attune กับเด็ก มันมี “How to” ไหมคะ?

มันไม่มี 1-2-3-4 หรอก สิ่งที่สำคัญมาก คือการเรียนรู้ที่จะสัมผัส ที่จะอ่าน ที่จะรู้ว่านี่คืออะไร เพราะนั่นคือสิ่งที่เราต้องทำความเข้าใจก่อนว่า พลังคืออะไรสำหรับเด็ก นี่คืออะไร เด็กแสดงออกอย่างนี้มีคืออะไร การที่เราต้องเข้าใจความหมาย นัยยะในมุมแบบเด็กเป็นเรื่องสำคัญมาก เหมือน “Seeing through the eyes of the child.” คือ เหมือนเห็นผ่านสายตาของเด็กว่า มันคืออะไร แล้วเวลาที่เราเห็นแบบนั้น เราก็ค่อยๆ แกะรอยเพื่อที่จะเข้าใจว่าเกิดอะไรขึ้นกับเขา อย่างที่บอก ไม่มีเด็กคนไหนที่จะเกิดมาเพื่อกลายเป็นซาตานหรอก ธรรมชาติไม่ได้เป็นอย่างนั้น แต่ถ้าเขาจะกลายเป็นเหมือนซาตาน หรือผีตัวน้อย ก็คงจะเป็นเพราะมีอะไรบางอย่างในประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับเขา

สำหรับคนที่กำลังฝึกในงานลักษณะนี้อยู่ อาจารย์มีอะไรแนะนำในเรื่องเกี่ยวกับการฝึกคุยกับเด็ก หรือเข้าใจภาษาเด็กไหมคะ?

อาจจะต้องถามตัวเองก่อนว่า ตัวเราเข้าใจงานนี้อย่างไร เพราะว่าเป้าหมายของแต่ละคนอาจจะไม่เหมือนกัน บางคนอาจจะอยากแค่รักษาโรค บางคนอาจจะแค่ทำเป็นอาชีพ แต่ถ้าคุณอยากช่วยให้เด็กเติบโต งานนี้เป็นมากกว่านั้น มันเป็น...ถ้าการเติบโตของเด็กคือความสวยงาม นั่นคือรางวัลสำหรับคุณ นั่นเป็นอีกเรื่องหนึ่งของการที่เราจะต้องเข้าใจมากกว่าพัฒนาการ เราต้องเข้าใจเรื่องของใจ เราต้องเข้าใจการเติบโต ซึ่งจริงๆ มีทฤษฎีมากมายเกิดขึ้นมาในงานของจิตเวชเด็ก ที่ช่วยให้เราทำความเข้าใจว่า เด็กมองโลกอย่างไร อะไรสำคัญสำหรับเด็ก ความสำคัญมีความหมายต่อเด็กอย่างไร การเติบโตของ self ของเขาจะเกิดขึ้นได้อย่างไร ความสัมพันธ์ต่างๆ ที่จะมาหล่อเลี้ยงเขา แล้วทำให้เขายังคงมีความรู้สึกที่ดีกับตัวเอง กับคนรอบข้างนั้นเกิดขึ้นได้อย่างไร

คือ มันมีอะไรมากมายที่เราต้องทำ จนกว่าเขาสามารถที่จะมีสิ่งเหล่านี้แข็งแรงพอที่จะเป็นตัวเอง พอที่จะตัดสินใจด้วยตัวเองได้ กว่าเด็กจะมี third birth ของซาเทียร์ นั่นคือสิ่งที่เรากำลังต้องหล่อเลี้ยง เพื่อให้มีความเป็นไปได้ที่จะมี third birth หรือจริงๆ third birth อาจจะเกิดขึ้นแล้วตั้งแต่วัยเด็กก็ได้ แต่มันถูก inhibit (ยับยั้ง) เด็กอาจจะมีความเป็นไปได้ และ potential ที่จะมี third birth อยู่แล้ว เพียงแต่ว่า เกิดประสบการณ์หลายอย่างที่สกัดกั้นไว้ ซึ่งในที่สุดเขาก็ต้องหาทางคลี่คลาย ไปแก้ หรือไปเกิดกระบวนการของการจัดการนู่นนี่ จนสิ่งที่ปิดกั้นเหล่านี้ค่อยๆ ลดทอนลงไป จึงจะกลายเป็นการเติบโตใหม่อีกครั้งหนึ่งทางจิตใจ

แต่พี่เชื่อว่า ความเป็นไปได้ในมุมของเด็กนั้นมีอยู่แล้ว และมันสวยงามมาก เด็กจะอ่อนโยน สัมผัสความรักได้เสมอ เด็กสงสาร เด็กเห็นใจผู้คน เด็กรู้สึกได้เวลาเห็นคนอื่นรู้สึกอย่างไร เวลาสุนัขหิวเด็กรู้สึกได้ เด็กอ่อนโยน คือ...เด็กสัมผัสมันอยู่แล้ว มันมีอยู่แล้วในตัวของเด็ก





แปลว่า ถ้าเราอยากจะคุยกับเด็กให้รู้เรื่อง เราต้องทิ้งความเป็นเป็นผู้ใหญ่ออกก่อน อย่างนี้ไหมคะ?

ไม่ใช่หรอก เรากำลังใช้ความเป็นผู้ใหญ่ของเราในการทำความเข้าใจเขา และดึงความเป็นไปได้ในส่วนของความอ่อนโยนของตัวเราเองออกมา ในการที่จะจูน (attune) กับเขา ไม่ได้หมายความว่าเราต้องกลับกลายเป็นเด็กนะ ไม่ใช่แบบนั้น การที่เราไปพยายามทำแบบเด็กทั้งหมด จริงๆ แล้วอาจจะไม่ใช่ด้วยซ้ำ พี่เองยังเคยแปลกใจว่า พี่เป็นจิตแพทย์เด็กที่เริ่มแก่ คือพี่อายุมากขึ้น แต่พี่รู้สึกว่าไม่ได้มีปัญหาอะไรเลยที่พี่ต้องจูนกับเด็กเล็ก ทำให้เรารู้ว่า อายุ หน้าตา สีผม อาจไม่ใช่อุปสรรคเลย ในการที่เด็กจะสามารถเชื่อมโยงกับใครสักคน เพราะว่าการเชื่อมโยงไม่ได้อยู่แค่นั้น สำหรับเด็กนั้นมีมากไปกว่านั้น เราก็เลยจะเห็นว่า ทำไมบางทีเด็กจะชอบคุณย่าคุณยาย การเชื่อมโยงไม่ได้เกี่ยวข้องกับการที่ว่า ตามใจหรือไม่ตามใจนะ แต่บางครั้งก็เป็นการ attune กับความมั่นคง ความปลอดภัย ความรู้สึกเชื่อมโยง ความละมุน ความอ่อนโยน บางอย่างที่สำคัญ ที่สามารถทำให้เด็กรู้สึกว่า เขาเป็นพื้นที่ที่สามารถสัมผัสพลังเชิงบวก และนั่นคือสิ่งสำคัญมากกว่า

ไม่ได้ต้องทำเสียงเล็กเสียงน้อยเวลาคุยกับเด็ก อะไรแบบนี้?

เสียงเล็กเสียงน้อยไม่สำคัญเท่าภาษา ภาษาที่เราคุยแล้วเราสามารถเข้าไปถึงความรู้สึก และสัมผัสกับอารมณ์ทางใจของเด็กได้ มันสำคัญกว่าการทำเสียงเล็กเสียงน้อย และบางทีภาษากายก็สำคัญมากเช่นกัน พี่เคยเล่นกับเด็กในลิฟท์นะ (หัวเราะ) พ่อแม่อุ้มเด็กเข้ามา แล้วเราก็สบตากัน แล้วเราก็พยักพเยิดใส่กัน เรารู้แล้วว่าเขาแอบมองเราอยู่ เขารอ แล้วเวลาเราหลบ เขาก็แอบมองเราอีก อ้อ มีครั้งที่พี่เล่นกับเด็กที่นั่งข้างๆ วันนั้นเจอคนหนึ่ง เขามารอตรวจ แล้วเขาก็ต้องรอนานมาก เขาก็เล่นปลอกอะไรซักอย่าง แล้วก็ทำหล่น พอทำหล่นเสร็จ พี่ก็ยิ้มแล้วหยิบปลอกขึ้นมา แล้วก็เสียบไว้ที่นิ้ว แล้วยื่นให้เขา เขารู้เลยว่าพี่เล่นเป็น (ทีม บก.: หัวเราะ) แล้วเค้าก็ดึงปลอกออกจากนิ้วพี่ เด็กตัวนิดเดียวนะ น่าจะอายุประมาณสักสองขวบ เสร็จแล้วเขาก็ทำตกอีก ทำตกใกล้ๆ พี่ก็หยิบขึ้นมา เสียบเข้าไปในนิ้วอีก แล้วก็ยื่นให้เขา แล้วเขาก็หันมาอมยิ้ม เรารู้กันแล้วโดยที่เราไม่ต้องพูดกันเลย ว่า อ๋อ...โอเค เธอรู้จักฉัน ฉันรู้จักเธอ เราจูนกัน มันแค่นี้เอง แต่เรารู้ว่า นั่นแหละ เรากำลังจูนกับเด็กคนนี้ มันเป็นเรื่องเล็กๆ แต่มีความสำคัญ มันมีความปลอดภัย เป็นความรู้สึกของการผ่อนคลาย ความรู้สึกที่มัน playful ความสนุก ก็แค่นั้นเองสำหรับเด็กๆ

สำหรับเด็กมันคือการเล่นหรือเปล่าคะ?

การเล่น คือ การที่คนคนนั้นเข้าใจ สามารถสัมผัสพลัง เขารู้ว่าพลังของฉันคือพลังแบบนี้ และพลังจูนกัน เวลาเราทำพลังของการเล่น เราต้องมีความสุข ต้องแบบเอ็นจอย เบิกบาน เราต้องมีความสร้างสรรค์ เราต้องเชื่อมโยง มันมีอยู่ในนั้นโดยที่เป็นธรรมชาติของการเล่น

แปลว่า หลักๆ เลยคือ เราต้องกลับมาจัดการกับตัวเราก่อนใช่ไหมคะ?

ใช่ เพราะทุกคนเคยเป็นเด็ก เราทุกคนล้วนแล้วเคยเป็นเด็ก เรารู้ว่า ถ้าเราเคยเป็นเด็กแล้วเราเคยสัมผัสประสบการณ์ความรู้สึกนั้น และเราเคยได้มีโอกาสใช้มัน เราจะรู้ว่าเป็นอย่างไร แล้วเราจะรู้ว่าประสบการณ์แบบนั้นเป็นประมาณไหน แต่ถ้าเราไม่เคยเป็นเด็ก เราเคยแค่อายุเท่าเด็ก แต่เราไม่เคยมีโอกาสเป็นเด็กจริงๆ เราก็จะนึกไม่ออกว่าประสบการณ์เหล่านั้นเป็นอย่างไร ต้องการอะไร

อาจารย์มีอะไรแนะนำสำหรับคนที่รู้สึกกังวลเวลาเล่นกับเด็ก หรือรู้สึกว่า เล่นกับเด็กไม่เป็นไหมคะ?

ก็ต้องกลับมาดูนะ ว่าเกิดอะไรขึ้นกับเราในวัยเด็ก เกิดอะไรขึ้นกับเราในความหมายของความเป็นเด็ก เพราะหลายๆ ครั้ง อย่างที่พี่บอก เราแค่เคยมีอายุเท่าเด็ก แต่เราอาจจะไม่เคยได้เป็นเด็กเลย หรือว่ามีอะไรบางอย่างที่ ความเป็นเด็กของเรานั้นน่ากลัวเกินไป แต่ว่าจริงๆ แล้วเด็กเป็นส่วนสำคัญของเรา ของโลกใบนี้ บางทีพี่รู้สึกว่า เด็กนี่แหละ คือคนที่สามารถจะเข้าถึงพลังงานในทุกสิ่งทุกอย่าง เด็กง่ายกว่าเรามาก เขามีความเป็นไปได้มาก และก็น่าเสียดายมากเช่นกัน ที่สิ่งเหล่านี้จะถูกปิดกั้นเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ เรื่อยๆ แล้วในที่สุดเราก็ผลิตมนุษย์บนสายพานเดินออกมาเหมือนกันหมด ใช่แล้ว น่าเสียดายมาก เราหวังว่าเราจะมีมนุษย์ที่เป็นตัวเองได้ตั้งแต่วัยเด็ก และมีความหลากหลาย และมีความสุขกับสิ่งเหล่านี้ แล้วสร้างสรรค์ แล้วก็จรรโลงโลกใบนี้ให้สวยงาม ให้เติบโต คือถ้าเราหล่อเลี้ยงเด็กดีๆ เพราะเด็กเติบโตขึ้นในความสัมพันธ์อยู่แล้ว ความสัมพันธ์ที่สวยงามจะช่วยให้เด็กเติบโต และสร้างความสัมพันธ์ที่สวยงาม เขารู้จักความสัมพันธ์ที่สวยงามว่าจะเป็นยังไง แล้วช่วยทำให้เขามีความเป็นไปได้ ให้เชื่อว่ามีความเป็นไปได้ของการเกิดความสัมพันธ์ที่งดงาม เขาจะสรรค์สร้างความสัมพันธ์ สร้างคนใหม่ๆ ...มันเป็นเรื่องสำคัญมาก

พูดถึงเรื่องความสัมพันธ์ อาจารย์มีความคิดเห็นอย่างไรกับเรื่องปัญหาพ่อ-แม่บ้างคะ?

ซาเทียร์ไม่ได้มีแค่เรา (self) กับคนอื่น (others) นะ ซาเทียร์พูดถึงบริบท (context) ด้วย และการดูบริบทก็เป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยให้มนุษย์สามารถที่จะอยู่ง่าย หรืออยู่ยาก และบางครั้ง การเปลี่ยนบริบทอาจจะเป็นเรื่องง่ายที่สุดแต่มี impact มากที่สุดต่อมนุษย์ด้วย เช่น แค่การสร้างกฎขึ้นในโรงเรียน สร้างระบบโรงเรียน หรือวิธีการเรียนขึ้นมายังไง ก็จะ effect กับเด็กทั้งหมดเลย จะมีผลกระทบอย่างยิ่งยวดต่อเด็ก มีผลกระทบต่อพ่อแม่ มีผลมาก หรือถ้าเราสร้างบริบทของสังคมให้มีแต่อบายมุขเต็มไปหมด ก็จะมีผลต่อเด็กอย่างมากเช่นกัน และจะมีผลต่อพ่อแม่ด้วย เพราะฉะนั้น ถ้าเราสร้างบริบทที่เป็นธรรมชาติ มีความปลอดภัย สามารถเอื้อให้พ่อแม่และเด็กมีพื้นที่สำหรับการผ่อนคลาย มีสังคมแห่งการเรียนรู้ มีความรู้สึกมั่นคงในการที่จะดูแลเด็ก บรรยากาศก็จะเปลี่ยนไปเลย เวลาพี่ทำงานกับเด็ก พี่จะสอนพ่อแม่เกี่ยวกับเรื่องการเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมเสมอ เพราะว่ามันเป็นวิธีที่ง่าย แต่ได้ผลทุกวินาที เช่น การจัดสิ่งแวดล้อมสำหรับการทำการบ้านของเด็ก ถ้าเราจัดสิ่งแวดล้อมในการทำการบ้านของเด็กใหม่ แบบที่ไม่มีทีวี ที่ที่เป็นห้องเงียบๆ มีมุมที่เขาสามารถทำงานอย่างผ่อนคลายได้ มีของจัดเก็บเป็นระเบียบ ทำให้เด็กเรียนรู้ว่า เขาจะทำการบ้านได้ด้วยวิธีการที่สงบขึ้น ซึ่งแตกต่างมากกับการที่เขาทำการบ้านบนพื้นที่หน้าทีวี น้องกำลังร้องไห้งอแง เข้ามาดึงแย่งของเขา มีของเล่นน้อง มีแม่กำลังทำกับข้าว มีอาหาร กลิ่นอบอวล ภาพก็จะแตกต่างกันมาก แล้วมันง่ายกว่ามากในการจัดการสิ่งแวดล้อม บริบทเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญด้วยนะในการเติบโต ไม่ใช่เฉพาะเด็ก แต่คือพ่อแม่ด้วย

การที่เราจัดระบบสังคมที่เอื้อให้พ่อแม่ที่ยากลำบาก ให้กระบวนการของสิ่งแวดล้อมช่วยเกื้อหนุนให้การเลี้ยงดูเด็กเป็นไปได้ และเป็นไปได้โดยง่าย เช่น ประเทศในกลุ่มสแกนดิเนเวีย ที่นั่น สังคมเขาเอื้อบริบทในการเลี้ยงดูเด็ก เขาให้พ่อและแม่ลางานได้ เขาจ่ายเงินเป็นพาร์ทไทม์ก็ได้ ให้เลี้ยงลูกไปเลยถึง 7 ปี จนเข้าโรงเรียน (ทีม บก. ทำตาโต) และที่หลายประเทศ เอื้อให้พ่อแม่เอาเด็กไปทำงานได้ ไปฝากไว้ที่นั่น ออกมาให้นมได้ นั่นคือบริบทของความปลอดภัย ทุกวันนี้ พ่อแม่เราเอาไปฝากใคร ฝากคนข้างบ้าน ฝากสถานที่ที่ไม่ได้รับการรับรองในการเลี้ยงเด็ก แล้วกลับมาลูกถูก shaken baby เขย่า เด็กเลือดออกในสมอง พ่อแม่อยากทำแบบนั้นเหรอ พ่อแม่ไม่ได้อยากทำนะ แต่เขาไม่มีทางเลือกเขาต้องไปทำงาน

พี่เคยมีเคสหนึ่ง เป็นคุณแม่ที่มีลูกเป็นออทิสติก เขาต้องไปส่งลูกที่โรงเรียนแต่เช้า แล้วไปรับลูกตอนเย็น แต่ตัวเขาก็ต้องทำงานถึงเย็นกว่านั้น พี่บอกเขาว่า เอาอย่างนี้นะ ลองคุยกับหัวหน้าม้ย ไปคุยก่อนว่า เขามีลูกที่จำเป็นต้องดูแลอย่างนี้ เขาจะขอไปทำงานเช้าขึ้น และจะขอกลับเร็ว บอกให้ไปคุยกับหัวหน้าเลยว่า หัวหน้าโอเคไหม เพราะว่าตอนแรกเขายากลำบากมาก เขาจัดการชีวิตไม่ได้ หลังจากไปคุยกับหัวหน้า หัวหน้าน่ารักมาก สามารถจัดเวลาให้กับคุณแม่คนนั้น ในที่สุด ชีวิตของคุณแม่คนนี้กับลูกของเขาก็เปลี่ยนไปเลย มันมีความหมายสำหรับเขามาก ทั้งที่เขาก็ทำงานเท่าเดิม ในเวลาเท่าเดิม เพียงแต่ว่ามันลงตัวกับชีวิตเขาได้มากขึ้น และนี่คือบริบทที่เราพูดถึงกัน คำถามคือ เราคำนึงถึงเด็กมากแค่ไหน ทุกวันนี้เรากำลังคำนึงถึงการเติบโตของประชากร หรือคุณภาพของประชากรที่กำลังจะเติบโตกลายเป็นสังคมของเราในอนาคตหรือเปล่า แล้วเรากำลังทำสิ่งเหล่านี้ในการเตรียมพร้อมสำหรับพวกเขา ในการที่เขาจะเติบโตอย่าง healthy ไหม

คือ ถ้าประเทศกำลังพัฒนาตัวเอง หรือกำลังพัฒนาเศรษฐกิจ แต่เรายังสนใจเฉพาะพัฒนาเศรษฐกิจ การพัฒนาเศรษฐกิจก็จะไม่มีวันจบสิ้น เพราะตราบใดที่คุณไม่พัฒนาคน เศรษฐกิจของคุณก็จะหายนะอย่างสม่ำเสมอ เพราะว่าคนไม่มีคุณภาพ การพัฒนาคนต้องเริ่มด้วยการเอื้อให้คนของคุณสามารถพัฒนาได้อย่างเต็มที่ เศรษฐกิจถึงจะมีการแปรเปลี่ยน แต่ถ้าคุณไม่เริ่มในการพัฒนาคนเลย ก็...บ๊ายบาย (หัวเราะแห้ง) หายนะ

กำลังจะเลยเถิดไปนโยบายประเทศแล้ว? (หัวเราะ)

แต่นี่คือเรื่องจริงไง มันก็คือภาพของระบบ นี่คือ system แล้วคุณจะบอกว่าคุณแก้แค่เด็ก มันไม่ได้หรอก คุณต้องทำงานกับ system ด้วย และมันคือซาเทียร์

ถ้าคำนึงถึงเด็กก่อน คำตอบมันก็จะออกมาเองสินะคะ แจ่มแจ้งเลยค่ะ ขอบพระคุณอาจารย์มากๆ เลยค่ะ



“พลังแห่งความหวัง”



พญ.เกษศิริ เหลี่ยมวานิช
จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น โรงพยาบาลลำปาง

“หมอคะ คนไข้ที่โรงพยาบาลชุมชนโทรมาปรึกษามาถึงแล้วค่ะ” เสียงพยาบาลหน้าห้องตรวจแจ้งมา ฉันเหลือบดูนาฬิกาพร้อมกับลุกเดินเพื่อที่จะไปเรียกคนไข้ ‘อีก 10 นาทีจะเที่ยง จะตรวจทันมั้ยเนี่ย แล้วบ่ายโมงต้องรีบไปประชุมที่อื่นอีก’

ฉันกังวลในใจพร้อมกับคิดถึงเหตุการณ์ที่พยาบาลโรงพยาบาลชุมชนโทรมาปรึกษาเรื่องผู้ป่วยรายนี้เมื่อเช้านี้

“เด็กผู้หญิงอายุ 14 ปี เมื่อ 1 เดือนก่อน เธอหนีออกจากบ้านไปอยู่กับแฟน ไม่ยอมเรียนหนังสือ ดื่มเหล้า ใช้บุหรี่ไฟฟ้า 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา เวลาน้อยใจแม่ กรีดข้อมือไป 2-3 ครั้งแล้วค่ะ ที่โรง-พยาบาลชุมชน counselling แล้วไม่ดีขึ้นค่ะ จะขอส่งไปพบคุณหมอได้มั้ยคะ”

ทางโรงพยาบาลชุมชนแจ้งฉันมาแบบนี้ ฉันเลยให้รีบส่งตัวเด็กมาพบฉันในวันนี้ พร้อมกับนึกหนักใจกับผู้ป่วยรายนี้ เพราะปัญหาเยอะเหลือเกิน ทั้งปัญหาความสัมพันธ์ในบ้านจนหนีออกจากบ้านไปอยู่กับแฟน ใช้ยาเสพติด ไม่ยอมเรียน และยังมีปัญหายอดนิยมคือกรีดแขนทำร้ายตัวเองอีก แถมเพิ่งมาตอนใกล้เที่ยงในวันที่ฉันต้องมีภาระกิจช่วงบ่ายอีก ... ฉันรู้สึกหมดแรงตั้งแต่ยังไม่ได้เห็นคนไข้ นึกน้อยใจโชคชะตาวันนี้ของตัวฉันเอง หงุดหงิดเด็กที่ทำไมมีพฤติกรรมไม่ดี พาลไปถึงโมโหแม่ที่ทำไมปล่อยปละละเลยจนลูกมีพฤติกรรมแบบนี้...ใจฉันไม่สงบ (ไม่ congruence) เลย ฉันจะช่วยคนไข้ได้มั้ย แล้วฉันจะทำอย่างไรดี ยิ่งคิดก็ยิ่งกังวล

...ยิ่งกังวลก็ยิ่งมองไม่เห็นความหวังหรือหนทางที่พอจะช่วยเขา...

ฉันจึงพยายามดูแลความกังวล และความหงุดหงิดของตัวเอง ด้วยการตระหนักรับรู้ ยอมรับมันรวมถึงตัวตนของฉันเองว่าแท้จริงแล้วฉันก็คือมนุษย์ธรรมดาคนหนึ่งที่มีอารมณ์ความรู้สึก ที่อาจจะขุ่นมัวบ้าง ว้าวุ่นใจบ้าง แล้วเชื่อมโยงกับมันผ่านลมหายใจเข้า-ออก ซึ่งพอจะช่วยให้ใจของฉันสงบลงบ้าง และมีเรี่ยวแรงพอที่จะออกไปเรียกคนไข้เพื่อเข้าห้องตรวจได้

ระหว่างที่คนไข้เดินตามฉันเพื่อที่จะเข้าห้องตรวจ เธอบอกกับฉันว่า "หนูกับแม่ตื่นตั้งแต่ตี 4 เพื่อรอขึ้นรถมาเจอหมอ" คำพูดนี้กระแทกใจฉันมาก ฉันไม่รู้ว่าคนไข้ต้องการสื่ออะไรถึงได้พูดประโยคนี้ออกมา แต่ฉันกลับมองเห็นความตั้งใจที่แม่ลูกคู่นี้ทำทุกวิถีทางที่เขาจะดีขึ้น ฉันมองเห็นว่าแม่ลูกคู่นี้มาหาฉันด้วยความหวัง (hope)

ซึ่งพอฉันได้รับรู้ และสัมผัสได้ถึงความหวังที่นำพาแม่ลูกคู่นี้มาในวันนี้ ใจอันขุ่นมัวของฉันเริ่มสงบลง เริ่มเชื่อมโยงและรับรู้ได้ถึงความต้องการและความหวังระหว่างฉัน เด็ก และแม่ ตระหนักถึงความเชื่อของซาเทียร์ที่ว่ามนุษย์เราทำดีที่สุด ณ ขณะนั้น ความรู้สึกกล่าวโทษแม่และเด็กหายไป มีความเชื่อมโยง เห็นอกเห็นใจ อยากรู้ (curiousity) ขึ้นมาแทนที่ ว่าเกิดอะไรขึ้นกับตัวเขา เพื่อจะได้เข้าใจว่าเพราะอะไรเขาถึงมีพฤติกรรมแบบนี้

ฉันจึงถามเด็ก "ที่ผ่านมาเกิดอะไรขึ้นคะ หนูถึงมาหาหมอในวันนี้" ...เด็กก้มหน้า เงียบ... ฉันเริ่มใจเสีย ที่เด็กไม่ตอบเพราะฉันไม่รู้จะเชื่อมโยงกับเด็กอย่างไร ฉันสูดลมหายใจเข้า-ออก เพื่อดูแลความกังวลในใจ พร้อมกับให้กำลังใจตัวเองและลองเปลี่ยนคำถาม "ทราบมาว่าหนูทุกข์ใจมาก จนบางครั้งกรีดแขนตัวเอง พอบอกหมอได้มั้ยคะว่ามันเกิดอะไรขึ้น"

...เด็กยังคงก้มหน้า มีแต่ความเงียบเช่นเดิม ฉันเหลือบมองนาฬิกาพร้อมกับลังเลใจว่าจะคุยกับเด็ก (explore) ต่อ หรือพอแค่นี้ คือให้ยารักษาตามอาการไปก่อน พร้อมกับนัดมาใหม่ แต่ประโยคที่เด็กบอกว่า เธออุตส่าห์ตื่นมารอรถตั้งแต่ตี 4 เพื่อมาเจอฉันยังก้องอยู่ในหู ...ใช่สินะ เด็กมาด้วยความหวัง ฉันเริ่มเห็น possibilities บางอย่าง ทำไมเราไม่ explore เด็กด้วยความหวังของเขาล่ะ

ฉันจึงเปลี่ยนคำถามใหม่ "หนูอยากเห็นตัวเองเป็นยังไงคะ เผื่อเราจะได้ช่วยกันได้"

เด็กเหลือบตาขึ้นมองฉัน พร้อมกับตอบเบาๆ "หนูอยากมีความสุขและยิ้มได้ค่ะ" ฉันเลยรีบฉวยโอกาสจากคำตอบของเด็กเป็นการตั้งเป้าหมายของการบำบัดในครั้งนี้ "งั้นวันนี้เรามาช่วยกันทำให้หนูมีความสุขขึ้นดีมั้ยคะ" เด็กพยักหน้ารับ

> "ใช่สินะ เด็กมาด้วยความหวัง ฉันเริ่มเห็น *possibilities* บางอย่าง ทำไมเราไม่ *explore* เด็กด้วยความหวังของเขาล่ะ..."

ฉันจึงเริ่มกระบวนการใช้คำถามสำรวจตามชั้นภูเขาน้ำแข็ง (process questions) เพื่อที่ทั้งเธอและฉันจะได้สำรวจตระหนัก และรับรู้เชิงประสบการณ์ (experiential) สิ่งที่อยู่ภายใต้พฤติกรรมที่เป็นปัญหานั้น

สรุปได้ว่า เด็กรู้สึกว่า ที่บ้านไม่เข้าใจ ไม่ยอมรับในตัวตนของเขา เลยเกิดความรู้สึกโดดเดี่ยว เศร้า น้อยใจ เลยใช้เหล้าบุหรี่ เพื่อให้ลืมอารมณ์ด้านลบเหล่านี้ และไปแสวงหาการยอมรับ ความรักจากแฟน ส่วนแม่ พอเห็นเด็กมีพฤติกรรมแบบนี้ก็ยิ่งอบรมสั่งสอนเด็ก ทำให้เด็กรู้สึกว่าตัวเองไม่เป็นที่ยอมรับ ขาดการเชื่อมโยงจากแม่มากขึ้น เลยยิ่งทำให้เด็กไม่กลับบ้าน และใช้เหล้า บุหรี่ เพื่อหลีกหนีความเจ็บปวดทางใจมากขึ้น ซึ่งชัดเจนว่าเด็กคนนี้โหยหาการเชื่อมโยง การยอมรับ และความรัก

จากข้อตระหนักดังกล่าว ฉันเลยชวนให้เด็กกลับมาค้นหาคุณสมบัติในตัว หรือสิ่งที่เขาพยายามทำเพื่อให้ตัวเองอยู่รอดในสถานการณ์ที่เป็นข้อจำกัดในชีวิตเขาช่วงที่ผ่านมา เด็กเริ่มเห็นความอดทน ความแกร่งของตัวเอง เริ่มเชื่อมโยง ชื่นชม สัมผัสถึงพลังแห่งความรัก ความภาคภูมิใจที่มีให้กับตัวเอง หลังจากได้รับรู้พลังด้านบวกดังกล่าว เด็กบอกว่าตอนนี้เริ่มมีความสุขขึ้น เริ่มรับรู้ได้ถึงความรัก ความห่วงใยที่แม่มีให้กับตัวเอง

เด็กมีการตัดสินใจใหม่ที่จะตั้งใจเรียนมากขึ้น และเลิกบุหรี่เหล้า เพื่ออนาคตที่ดีของตนเอง รวมถึงจะคบแฟนโดยให้อยู่ในสายตาของแม่มากขึ้น เพื่อที่แม่จะไม่ต้องเป็นห่วง

หลังจากคุยกับเด็กเสร็จ ฉันคุยกับแม่สั้นๆ เรื่องการดูแลลูกวัยรุ่น และการตอบสนองเชื่องโยงทางอารมณ์กับลูก ฉันจบ session แล้วรีบไปกินข้าว และไปประชุมต่อด้วยใจที่เบิกบาน เพราะได้สัมผัสพลังงานแห่งการเปลี่ยนแปลงในด้านบวกที่เชื่อมโยงกับเด็กคนนั้น

หลังจากได้เจอเด็กอีกครั้งในช่วงการนัดติดตาม เด็กมีความสัมพันธ์ที่ดีกับแม่มากขึ้น มีความสุขมากขึ้น ไม่มีกรีดข้อมือตัวเองแล้ว แม้จะยังมีดื่มเหล้า ใช้บุหรี่ไฟฟ้าอยู่ แต่ก็ลดลงกว่าเดิม



ฉันกลับมานั่งทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นในใจตัวเองระหว่างการบำบัดผู้ป่วยรายนี้ ฉันพบว่า

1. หากฉันยังหมกมุ่นกับปัญหาที่คนไข้มี ทั้งหนีออกจากบ้าน ปัญหาความสัมพันธ์กับแม่ หนีเรียน ใช้ยาเสพติด ทำร้ายตัวเอง โดยไม่ได้สำรวจดูว่าภายใต้ปัญหานั้นมีอะไรซ่อนอยู่เขาถึงมีพฤติกรรมเหล่านั้น เด็กคนนี้คงไม่เกิดการเปลี่ยนแปลง

...ปัญหาไม่ใช่ปัญหา แต่การปรับตัวต่างหากที่เป็นปัญหา

2. หากเราสงบ แล้วเชื่อมโยงกับตัวเองและคนที่อยู่ตรงหน้าอย่างสอดคล้องสมดุลย์กับสถานการณ์ หรือบริบท (congruence) เราจะรับรู้ถึงพลังแห่งความหวัง (hope) ของผู้มารับบริการ (client) ได้ ซึ่งจะทำให้เราเห็นความเป็นไปได้ที่จะเกิดการเปลี่ยนแปลงในทิศทางบวก

ดังนั้น การที่จะช่วยให้พ่อแม่สงบ และเชื่อมโยงกับตัวเอง เพื่อที่จะสามารถเชื่อมโยงและตระหนักถึงสิ่งที่ซ่อนอยู่ในชั้นภูเขาน้ำแข็งภายใต้พฤติกรรมต่างๆ รวมถึงความต้องการที่แท้จริง (yearnings) ของลูก และมีการตอบสนองอย่างถูกวิธี ก็เป็นพลังแห่งความหวังในการเลี้ยงดูลูกอย่างมีความสุขของพ่อแม่เช่นกัน เพื่อที่จะช่วยป้องกันไม่ให้เกิดกรณีเด็กและวัยรุ่นมีปัญหาพฤติกรรมเช่นกรณีนี้อีก



ภูเขาน้ำแข็งในห้องเรียน

ภาคต่อจาก Satir Family

บทความโดย
ครูนิว จุฑาพร แต้ภักดี



" ... I own me, and therefore I can engineer me.
I am me and I AM OKAY." - Virginia Satir

ข้อความอันสร้างแรงบันดาลใจนี้มาจาก 2 บรรทัดสุดท้าย จากบทความ My declaration of self-esteem "I am me"
ที่เราได้ส่งต่อให้นักเรียนคอร์สเตรียมสอบมหาวิทยาลัยในช่วง 3 เดือนสุดท้ายก่อนสอบ
ซึ่งเราทุกคนคงพอนึกออกว่าเป็นช่วงเวลาที่ยากลำบากสำหรับเด็กๆ เพราะเต็มไปด้วยความรู้สึกสับสน กดดัน และกังวล

นักเรียนของเราจะได้อ่าน ได้แปลบทความด้วยกัน ได้เขียนประโยคที่ตัวเองประทับใจลงบน post-it
และนำกลับบ้านไปเป็น take home massage ประโยคที่ได้รับเลือกมากที่สุดคือประโยคด้านบน รวมถึงประโยคที่ว่า
"I own all my fantasies, my dreams, my hopes, my fears - I own my triumphs and successes,
all my failures and mistakes because I own all of me."

หลังจบจากกิจกรรมนี้ ก็มีเรื่องราวที่เรายังคงจดจำได้ดี มีนักเรียนคนหนึ่งที่เล่าให้เราฟังว่า
"หนูโดนแม่เชียร์ให้สอบหมอมาตลอด หนูคิดว่าถ้าหนูสอบไม่ติด แม่ต้องรับผิดชอบ
แต่พออ่านจบหนูคิดว่า จริงๆ แล้ว หนูนี่แหละที่อยากเป็นหมอ และไม่ว่าจะสอบติดหรือไม่ติด หนูจะยอมรับมันเอง"
และตอนนี้ น้องก็ได้เป็นคุณหมอสมใจ

นอกจากนี้ ยังมีนักเรียนหลายคนเล่าให้เราฟังว่า "ชอบบทความนี้มาก เหมือนได้รับการโอบกอดจากตัวเอง
ทำให้รู้สึกรัก และอยากกอดตัวเองมากขึ้น"

สิ่งที่เล่าไปนี้ เป็นส่วนหนึ่งที่เรานำ Satir มาปรับใช้กับการสอนในห้องเรียน ยังมีกิจกรรมอีกมากมายที่ปรับไปตามบริบทและความเหมาะสม เรื่องที่เราเล่าในไลฟ์ของเพจสมาคมฯ ในรายการ Satir Family ก็เป็นการชวนให้เด็กๆ เข้าใจตนเองและผู้อื่นผ่านการแนะนำให้รู้จักกับภูเขาน้ำแข็ง เพื่อลดการตัดสินคนจากพฤติกรรม แม้แต่ตัวเราเองผู้เป็นผู้สอนก็ได้เรียนรู้ที่จะไม่ตัดสินเด็กๆ จากพฤติกรรมที่แสดงออก ซึ่งหลายครั้งก็มีพฤติกรรมที่เรามองว่าไม่เหมาะสม เช่น เรื่องราวของนักเรียนคนหนึ่งที่เล่นโทรศัพท์ตลอดเวลาทุกครั้งที่เข้าเรียน เป็นเรื่องง่ายมากที่เราจะต่อว่า หรือตัดสินจากพฤติกรรมว่าไม่ตั้งใจเรียน แต่เราเลือกที่จะถามนักเรียนคนนั้นว่า

“เรียนไม่เข้าใจตรงไหนหรือเปล่าเห็นหนูเล่นโทรศัพท์ตลอดเลย มีอะไรให้เจ้ช่วยมั้ย”

นักเรียนตอบกลับมาว่า

“เข้าใจค่ะ เจ้สอนเข้าใจมากเลย แต่อยู่บ้านคุณแม่เก็บโทรศัพท์ นี่เป็นเวลาเดียวที่หนูเล่นโทรศัพท์ได้ แต่หนูฟังเจ้อยู่นะคะ”

พอได้ฟังแบบนั้น เราก็ทั้งเห็นใจ ทั้งเข้าใจ และช่วยให้เรามองพฤติกรรมของนักเรียนต่างออกไป และตั้งแต่วันที่คุยกัน นักเรียนคนนั้นก็ลดการใช้โทรศัพท์ในห้องนอกจากในห้องเรียน เด็กๆ สามารถนัดเข้ามาขอคำปรึกษาในเรื่องราวที่กังวล ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเรียน เรื่องความสัมพันธ์ในครอบครัว เพื่อน หรือคนรัก ซึ่งซาเทียร์ช่วยให้เรารับฟังนักเรียนอย่างไม่ตัดสิน และไม่รีบร้อนให้คำแนะนำ

นอกจากนักเรียนปัจจุบันของเรา ยังมีนักเรียนที่เคยเรียนกลับมาเยี่ยมเยียน หลังจากที่ไปเรียนคณะแพทย์ได้ 2 ปี เรานั่งคุยอัปเดตเรื่องราวกันสักพัก น้องก็ปรึกษาเรื่องความสัมพันธ์ที่น้องรู้สึกว่า ช่วงนี้ตัวเองไม่น่ารักกับครอบครัว และแฟน รู้สึกหงุดหงิดและโมโหง่าย ซึ่งก็ไม่ชอบตัวเองตอนที่เป็นแบบนั้น เราคุยและถามไปเรื่อยๆ ในประเด็นครอบครัวและแฟน แต่น้องก็บอกว่าจริงๆ ทุกอย่างปกติดี มีแค่ตัวเองที่ชอบหงุดหงิดคนใกล้ตัว จนเราถามไปถึงเรื่องความเครียดอื่น ๆ

> “ความตั้งใจที่ดีอาจไม่ได้ต้องมีผลลัพธ์เป็นเกรด หรือคะแนนที่ดีสุดเสมอไป ให้น้องหมั่นใจดีกับตัวเองให้มากๆ”



“ช่วงนี้มีความเครียดเรื่องอื่นๆ หรือเปล่า เรื่องเรียนที่คณะสนุกมั้ย”

น้องตอบว่า “ไม่เลยครับ ไม่สนุกเลย อยากลาออก”

“เกิดอะไรขึ้น เพราะอะไรถึงเป็นแบบนั้น”

น้องตอบว่า “ผมตั้งใจเรียนวิชาหนึ่งมากๆ เพราะผมคิดว่าผมชอบวิชานั้นมาก”

“แล้วมันเกิดอะไรขึ้น”

น้องตอบว่า “สรุปเกรดออกมาผมไม่ได้ A ครับ”

“แล้วพอไม่ได้ A หนูรู้สึกยังไง”

น้องตอบว่า “รู้สึกเสียใจมากๆ เลยครับ รู้สึกแย่ที่ทำไม่ได้”

“ดูเหมือนว่า หนูคิดว่า วิชาที่ชอบจะต้องสอบได้ A”

น้องตอบว่า “ใช่สิครับเจ้”

“เพราะอะไรวิชาที่เราชอบ เราถึงต้องได้ A”

น้องตอบว่า “ก็ปกติมั้ยเจ้ วิชาที่ชอบก็ต้องได้ A สิ เหมือนเราชอบเราตั้งใจมากๆ”

เราถามต่อ “แล้วการที่จะได้เกรด A มีคะแนนความชอบเรียนวิชานั้นๆ อยู่ในนั้นมั้ย ความชอบถูกเอามาตัดเกรดรึเปล่า”

น้องนิ่งไปซักพัก ทำท่าคิด แล้วตอบว่า “เอออ จริงด้วยเจ้”

เราถามต่อ “จริงว่า...”

น้องตอบ “จริงว่า ผมให้คนอื่น และผลลัพธ์มาตัดสินความชอบของผม ซึ่งมันน่าจะคนละอันกันเลย ชอบก็แค่ชอบ”



เราชวนน้องไปชื่นชมกับความตั้งใจเรียนของน้องอีกสักพัก และชวนให้น้องย้ำกับตัวเองว่า ความตั้งใจที่ดีอาจไม่ได้ต้องมีผลลัพธ์เป็นเกรด หรือคะแนนที่ดีสุดเสมอไป ให้น้องหมั่นใจดีกับตัวเองให้มากๆ เมื่อเดือนก่อนน้องส่งข้อความมาใน Instagram ว่า “ขอบคุณเจ้มากๆ อีกครั้งนะครับ ผมเหมือนได้แก้ปัญหาที่ตรงจุดมากๆ ผมกลับมาเรียนแล้วผมรู้สึกมีความสุขขึ้นมากๆ เลยครับ ไม่คิดว่าอยากลาออกอีกเลย ขอบคุณเจ้นะครับ”



เราเองที่ได้รับข้อความนี้ก็หัวใจพองโตไปด้วย ถ้าเป็นตัวเองก่อนได้รู้จักซาเทียร์ คงจะรีบแนะนำน้องไปตั้งแต่เรื่องครอบครัวและแฟน ให้น้องใจเย็นๆ ควบคุมสติ จนไม่ได้เห็นว่าสาเหตุของปัญหานั้นจริงๆ คืออะไร

การได้นำซาเทียร์เข้าสู่ห้องเรียน ช่วยให้เราได้สัมผัสความสวยงามของมนุษย์ที่ลึกซึ้งขึ้น ช่วยให้เห็นความตั้งใจดีที่อยู่ภายใต้พฤติกรรมต่างๆ การช่วยให้เด็กๆ เข้าใจตนเองและโอบกอดความเป็นตัวเองได้มากขึ้น และช่วยให้เด็กๆ เข้าใจผู้อื่น ส่งเสริมให้ความสัมพันธ์รอบๆ ตัวดีขึ้น รวมถึงความสัมพันธ์กับเราด้วย อย่างน้อยเด็กๆ จะสบายใจเมื่อเรารับฟังและไม่ตัดสิน เราจะเป็นเหมือนพื้นที่ปลอดภัย ที่ชวนกันตั้งคำถามให้เข้าไปสำรวจตัวเอง เป็นพื้นที่ให้ได้เติบโต



นอกจากเรื่องราวที่เราได้นำซาเทียร์ไปปรับใช้ในห้องเรียนและห้องให้คำปรึกษา ยังมีกิจกรรรมนอกห้องเรียนเพื่อให้เด็กๆ ได้สำรวจโลกภายในของตัวเองผ่านการดูภาพยนตร์เรื่อง Inside Out 2 และสรุปบทเรียนด้วยการเชื่อมโยงกับภูเขาน้ำแข็ง ซึ่งรายละเอียดของกิจกรรมนี้เราเล่าให้ฟังในงาน Satir Conference ที่จะจัดขึ้นในเดือนตุลาคมนี้

แล้วเจอกันในงานนะคะ

=^_^=



ดาวอังคาร ดาวพุธ และดาวโลก

บทสัมภาษณ์
พญ.สมรัก ชูวานิชวงศ์
เกี่ยวกับเรื่องของชีวิตคู่

พญ.ธัญญา ลีลาศิริวงศ์
ผู้สัมภาษณ์

อาจารย์สมรัก ผู้มากประสบการณ์ทางด้านการทำงานเกี่ยวกับคู่สมรส
ด้วยประสบการณ์ทั้งในทางคลินิก และผ่านการเรียนรู้ไปพร้อมกับการทำเวิร์กช็อปคู่สมรส
จนถึงปัจจุบัน อาจารย์กำลังศึกษาองค์ความรู้เพิ่มเติม ที่เรียกว่า imago relationship therapy
และนำมาสอดผสานกับการใช้ซาเทียร์ในงานบำบัดกับคู่สมรส จะเป็นอย่างไร เชิญติดตามต่อได้เลยค่ะ

ในประสบการณ์ของอาจารย์จนถึงปัจจุบัน ปัญหาของคู่สมรสส่วนใหญ่มาในรูปแบบไหนบ้างคะ?

ที่มาเป็นคู่กันเลยจริงๆ มีน้อย ส่วนใหญ่เป็นเรื่องของการปรับตัวเข้าหากันหลังแต่งงานกัน คนหนึ่งอาจจะยุ่งทุ่มเทให้กับการงานมากเกินไป หรือการสื่อสารความรู้สึกที่มันไม่ตรงกัน เขาต้องการการแก้ไข ก็เลยขอมาด้วยกันทั้งคู่ ส่วนใหญ่เป็นแบบไม่ได้ตั้งใจ แต่เรา (ในฐานะผู้บำบัด) รู้ว่ามันเป็นชีวิตคู่ที่มีปัญหาส่วนหนึ่งที่มาก็เป็นลักษณะผู้ชายนอกใจ แล้วผู้หญิงอยู่ในสภาวะที่เจ็บปวด หรืออะไรอย่างนี้นะคะ กรณีนี้ คนที่ยังต้องการอยู่ด้วยกันต่อก็จะมารักษาแผลใจ หมายความว่าทางฝั่งผู้ชายเองก็ยังยินดีที่จะอยู่กับภรรยาเดิม แล้วจะทำยังไงที่จะทำให้ความโกรธของฝ่ายภรรยาน้อยลง แล้วก็หาจุดร่วมที่จะให้ทั้งสองคนยังต้องการอยู่ร่วมกันได้ ฝ่ายชายจะปรับตัวยังไง ฝ่ายหญิงจะปรับตัวยังไง ที่จะไม่เป็นการ ผลักให้ฝ่ายผู้ชายออกไป

อีกกรณี ก็เป็นเรื่องผู้ชายที่ลักษณะเป็นผู้นำมาก ถ้าภาษาพวกเราอาจจะบอกว่า super-reasonable แต่จะค่อนข้างแตะไม่ได้ เปราะ มันก็จะเป็นเรื่องของทางฝั่งผู้หญิงที่ต้องตัดสินใจว่า จะหาแนวทางในการที่จะอยู่ร่วมกับคนนี้ กับสามีแบบนี้ยังไง หรือบางคนแยกความเป็นสามีภรรยาแต่อยู่ในบ้านเดียวกันเพราะว่ามีลูก ซึ่งก็กรณีเหล่านี้ก็จะยากนิดนึง ผู้หญิงต้องเข้มแข็งมาก พอสมควร แล้วก็รับได้ มีบางคู่เหมือนกันที่เมื่อได้รับการเยียวยาจาก family of origin ของทั้งสองฝั่งแล้ว จะพออยู่กันต่อไปได้ ซึ่งถือว่าต้นทุนดี

แล้วส่วนใหญ่ที่อาจารย์เจอ ตอนสุดท้ายเขากลับไปอยู่ด้วยกัน หรือเลิกกันคะ?

ส่วนใหญ่ ถ้าเขายอมอยู่ในการรักษา แปลว่า เขาตั้งใจอยู่ด้วยกันอยู่แล้ว เพียงแต่ว่าจะอยู่อย่างไรที่จะหายซึมเศร้า อยู่แบบความโกรธ หรือภาพเก่าๆ มันเบาบางลง จนกระทั่งทำให้มีจุดร่วมที่จะทำให้อยู่ต่อกันไปได้ใหม่

ถ้าอย่างนั้น ในความเห็นของอาจารย์ “หัวใจ” ของการอยู่ด้วยกันคืออะไรคะ?

คือ เขายังรักกันอยู่ และยังต้องการที่จะมีกันและกันอยู่ มันก็เหมือนข่าวร้าย ที่มีช็อค มีโกรธ เสียใจ อะไรแบบนี้ ก็เหมือนกัน เราช่วยให้เขาเกิดการเยียวยานี้ ให้เขาผ่าน process นั้นไปได้ และเราก็จะดูว่า การที่ยังอยู่ด้วยกัน เขามีทางเลือกอย่างไรบ้าง มีแยกทางกัน การอยู่ด้วยกันแบบไม่รักกัน หรือการอยู่ด้วยกันแบบมาเริ่มต้นกันใหม่ อย่างนี้ ถ้าเขาเลือกเริ่มต้นกันใหม่ได้ ก็หมายความว่า ทั้งสองฝั่งต้องร่วมมือกัน หรือทำงานด้วยกันเพื่อรักษาความสัมพันธ์ใหม่ค่ะ

อาจารย์พอจะยกตัวอย่างได้ไหมคะ?

คู่สมรสที่พี่ทำงานด้วยส่วนใหญ่เป็นคู่สมรสที่มาในเวิร์กช็อปหรือค่ายคู่สมรส คนที่ไปในค่ายก็จะมีทั้งคู่ที่อยู่ด้วยกันมานานจนกระทั่งเหมือนอยู่กันเป็นเพื่อน เพราะว่าความโรแมนติกมันไม่มีแล้ว บางคนก็เป็นคู่แต่งงานใหม่ ซึ่งยังอยากให้ชีวิตคู่ตัวเองดี มีความเข้าใจหรือรักกันมากขึ้น หรืออยากเรียนรู้จากประสบการณ์ของคนที่แต่งงานมานานแล้ว และก็มีคู่ที่เรียกว่า “ลิ้นกับฟัน” “มีดกับดาบ” อะไรแบบนี้เลยนะคะ (หัวเราะ) คือเราจะให้เขาตั้งชื่อคู่สมรสของเขาเอง ซึ่งมันก็จะสะท้อนประสบการณ์ของเขา บางคนเป็นปืน บางคนเป็นมีด บางคนเป็นลิ้น บางคนเป็นฟัน ประมาณนี้ค่ะ

หลายปีผ่านไป มันก็ทำให้พี่มีโอกาสศึกษาเรื่องของชีวิตคู่มากขึ้น เดิมตอนที่ยังไม่ถนัดซาเทียร์ ก็ดูว่ามีเรื่องอะไรที่สามีภรรยาควรได้ทำ ก็ได้มาจากตั้งแต่ตอนอยู่กับ อ.ยงยุทธ ที่ศูนย์สุขวิยา-จิต แต่พอรู้จักซาเทียร์มากขึ้น ก็ใช้กระบวนการพวก iceberg และ stances ต่างๆ ให้เขาได้มีโอกาสดูว่า มันมี impact (ผลกระทบ) ต่อกันและกันอย่างไร ไปถึงครอบครัวดั้งเดิม (family of origin) แล้วมาสร้างเป็นครอบครัวของเราอย่างไร หรือแม้กระทั่งเรื่องผู้ชายมาจากดาวอังคาร ผู้หญิงมาจากดาวพุธ แล้วเราต้องอยู่ดาวโลกด้วยกัน ทั้งสองโลกมันต่างกันอย่างไร เพื่อให้เข้าใจความแตกต่าง

สิ่งที่เราเรียนรู้จากซาเทียร์ก็คือว่า พ่อแม่มักจะทำซ้ำในสิ่งที่เขาได้รับมา แม้ว่าในทางนั้นมันจะไม่ได้ผล หรือ pattern ที่พ่อแม่เคยใช้มา เราก็เอามาใช้กับคู่ของเรา หรือลูกของเรา ซึ่งหมายความว่า มันซึมซับเข้ามาโดยที่เราไม่รู้ แล้วก็หญิงกับชายที่แต่งงานกัน ซาเทียร์ก็บอกว่า similarities เป็นตัวที่ดึงดูดให้เรามาอยู่ด้วยกัน และ differences เป็นตัวที่ทำให้เราเติบโต ใช่ไหมคะ ซึ่งต่อมา เราก็จะค้นพบว่า ความแตกต่างก็อาจทำให้เกิดการทะเลาะกัน ขัดแย้งกัน แล้วเราก็จะบอกว่า Problem is not a problem ใช่ไหม การจัดการกับความแตกต่างเสียอีก ที่จะทำให้เขาเติบโตผ่านการจัดการนี้ เราก็หวังว่า ถ้าเขาได้มีโอกาสเข้าใจ iceberg ของอีกคนหนึ่ง ก็จะสามารถเข้าใจคนนั้นได้มากขึ้น คือยิ่งถ้ามองลึกลงไปถึง yearnings ถึง self ของอีกคนหนึ่งได้ เราก็จะทำให้คู่สมรสสามารถเชื่อมโยงกันในระดับที่ลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น นี่คือต้นทุนเดิมของซาเทียร์



> “ถ้าเขาได้มีโอกาสเข้าใจ *iceberg* ของอีกคนหนึ่ง ก็จะสามารถเข้าใจคนนั้นได้มากขึ้น คือยิ่งถ้ามองลึกลงไปถึง *yearnings* ถึง *self* ของอีกคนหนึ่งได้ เราก็จะทำให้คู่สมรสสามารถเชื่อมโยงกันในระดับที่ลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น”

ส่วนระยะนี้ พี่ก็ใช้หลายทฤษฎี ตอนนี้กำลังทำความเข้าใจกับทฤษฎีหนึ่ง ยังไม่ได้ถึงกับลึกซึ้งอะไร แต่ก็กำลังดูว่าจะเหมาะกับคนไทยมั้ย ก็คือ Imago Relationship Therapy ซึ่งจะพูดถึงเรื่องประสบการณ์วัยเด็กของเรากับพ่อและแม่ มันเป็นเรื่องของ disconnection (การขาดความเชื่อมโยง) ทฤษฎีนี้จะพูดถึงว่า สิ่งสำคัญมากสำหรับมนุษย์เราก็คือ connections ถ้าหากไม่มีมัน เราจะอยู่ไม่ได้เลย หรือแทบจะอธิบายไม่ได้เลยว่าเราคือใคร เพราะฉะนั้นทุกคนต้องมี connecting เด็กทารกที่เกิดมาก็ต้อง connect กับ caregiver เป็นหลัก ก็เป็น attachment พอช่วงที่เด็กเติบโตตามพัฒนาการ ก็จะมีช่วง exploration หรือช่วงที่มี autonomy ถ้าเด็กไม่สามารถที่จะคง connection กับ caregiver ได้ เด็กก็จะมีความกังวล ความกลัว อะไรแบบนี้ เพราะฉะนั้น connections เป็นสิ่งที่สำคัญมาก แต่ซาเทียร์บอกว่า ไม่มีพ่อแม่คนไหนที่สมบูรณ์แบบใช่มั้ย ส่วนทฤษฎีนี้ก็บอกว่า ในช่วงวัยเด็กอาจมี disruption ของ connections นั้น แล้วทำให้เด็กเกิดความเคว้งคว้าง กังวลกลัว โดยเฉพาะ ถ้าพ่อแม่คนไหนที่มีลักษณะของการปฏิเสธเด็ก ดูถูก หรือทำให้เด็กรู้สึกเสียอะไรบางอย่างตรงนั้น จะเป็นแผลที่ถูกเก็บซ่อนไว้ในจิตใต้สำนึก แล้วจะคอยหาโอกาสที่จะไป “imago matching” กับอีกคนหนึ่งที่มีประเด็นคล้ายกับตอนที่ติดอยู่ในช่วงวัยพัฒนาการที่ใกล้เคียงกันนั้น แล้วในที่สุด เราก็จะไปหาคู่ที่มีอะไรคล้ายพ่อหรือแม่ที่เรามีประเด็นด้วยที่อยู่ระดับใต้จิตสำนึก สิ่งที่ทำให้ attract (ดึงดูด) กัน ที่เป็นโรแมนติกเลิฟ มันก็จะเป็นด้านที่เราคิดว่าจะเอามาเติมเต็มเราใช่ไหม คนนั้นกล้าแสดงออก แต่เราไม่กล้าแสดงออก หรืออะไรก็ตาม ตัวนั้นมันจะเป็นตัว attract ให้เกิดการ matching ตรงนั้น

แต่หลังจากผ่านช่วงโรแมนติกไป พอมาอยู่ด้วยกันจริงๆ ถ้าเป็นซาเทียร์จะบอกว่า มันมี power struggle หรือ differences ตอนนั้นแหละ นั่นหมายความว่า เวลาที่เรามาอยู่ด้วยกัน เราก็จะคาดหวังให้คู่รักของเราเป็นคนมาเติมเต็ม yearnings หรือว่าเป็นคนที่แก้ตรงที่มันเกิด disconnection ไปในวัยเด็กของเรา พอเรามี connection ใหม่ มันจะทำให้เราสร้าง self ของเรา ทำให้เราเติบโตต่อไปได้ แต่ว่ามันเป็นระดับจิตใต้สำนึก ทั้งเราและคู่รักของเราไม่มีใครรู้ โดยทั่วไป เราก็จะใช้ pattern ที่เราเคยใช้เพื่อ survive ในวัยเด็กของเรากับคู่รัก

ทีนี้ ถ้าเราเข้าใจกระบวนการนี้แล้ว ก็จะมีวิธีการสนทนาที่เรียกว่า Imago Dialogue เพื่อให้อีกฝั่งหนึ่งถูกได้ยิน ถูกมองเห็น ถูกรับรู้ความรู้สึก ซึ่งมันเป็นสิ่งแวดล้อมใหม่ที่คู่รักทั้งสองคนจะต้องตัดสินใจอย่าง consciously ในการที่จะช่วยกันสื่อสารเพื่อพัฒนาตัวตนขึ้นมา แล้วก็เติบโตไปด้วยกัน เพราะฉะนั้นชีวิตคู่จะเหมือนเป็นวงจรที่สามก็ได้ ที่คนเราจะมีโอกาสในการแก้เรื่อง disconnection อันนั้น เพื่อการเติบโตกับคู่ของเราไปด้วยกัน ยกตัวอย่าง ถ้าเป็นคู่สามีภรรยานะ เวลาคุยกันมันก็จะมีคำพูดบางคำที่ทำให้เขารู้สึกเจ็บ หรือรู้สึกว่า self esteem ของเขาถูกทำให้ดูแย่ ตรงจุดนี้ ก็ให้ย้อนกลับไปถึงวัยเด็ก ช่วงตอนไหนที่อารมณ์แบบนั้นเกิดขึ้น ในตอนนั้นเขาอายุกี่ขวบ อยู่ที่ไหน...มันก็จะเหมือนซาเทียร์ พี่ก็ใช้กระบวนการเหมือนตอนที่เราทำ therapy เพื่อให้เขากลับไปเจอเด็กคนนั้นในวันนั้น แล้วก็ให้เห็นวิธีการที่เด็กคนนั้นตัดสินใจเพื่อ survive และทำให้ resources ต่างๆ ได้เกิดขึ้นมาจนถึงวันนี้ ที่นี่ กับคู่สมรสของเขา แล้วพอมองย้อนกลับไป มันก็จะเสริม self esteem ของเขา และเขาก็จะปลดบางอย่างที่ติดค้างตอนนั้น เติมเต็ม yearnings ให้ตัวเอง คือที่พี่ทำตอนนี้มันเป็นลูกผสม คือใช้เรื่อง dialogue นี้ อธิบายทฤษฎีที่มาที่ไป ให้เขาฟัง ว่า คู่ที่เราคบกันแบบ unconscious ด้วย matching อันนี้เนี่ย ในที่สุดมันจะกลายเป็นเป็น conscious partnership กันได้ยังไง แล้วก็ใช้ซาเทียร์ช่วยให้หลุดออกมาจากตรงนั้น

แล้วสรุปว่า เราถูกดึงดูดกันด้วยความเหมือน หรือว่าความไม่มี หรือความต่าง หรือว่าอย่างไรกันแน่นะคะ?

คือสิ่งแรกที่จะดึงดูด หรือที่เราอยากจะเข้าหาคนนี้มักจะมาจากความเหมือนบางอย่างก่อน พอเราเข้าไปจูนกันปุ๊บ เราจะชอบคนนี้ว่า เขามีบางอย่างที่เราขาดไป ก็คืออยากได้คนนี้มาเติมเต็ม แต่การเติมเต็มอันนี้จะเป็น consciously ก่อน เช่น เราเป็นคน introvert เราก็อยากได้คน extrovert เราเป็นคนที่เจ้าระเบียบ เราก็อยากได้คนที่สบายๆ อันนี้มันจะเป็น conscious partnership แล้วเราคิดว่าคนนี้แหละ เป็นคนที่เหมาะ ที่มาเติมเต็มกัน แต่เมื่อเราอยู่ด้วยกันไปแล้ว แต่งงานกันแล้ว ตัวที่อยู่ unconsciously จะเริ่มมา เช่นว่า สมมติพี่เคยมีประเด็นกับพ่อ ถ้าเรื่องนี้ทีไร และพ่อพูดคำนี้ปุ๊บ พี่จะจี๊ก...อย่างนี้ ซึ่งพบว่าถ้าเราไม่มี interaction กับสามีที่จะมีคำนั้นมา มันก็ไม่จี๊ก ใช่ไหม แต่ถ้าจี๊กมาปุ๊บเนี่ย พี่จะหล่นลงไปสู่ unconscious ตอนสมัยเป็นเด็กในวันนั้นที่มีคำนั้น แล้วก็จะพยายามทำอะไรบางอย่างเพื่อให้เกิดการให้พ่อฟัง ให้พ่อรัก มันก็จะพยายามแบบนั้น ในทำนองเดียวกัน ถ้าสามีเคยมีประเด็นนี้กับแม่ของเขา แล้วแม่ของเขาเป็นคนที่เรียกร้องสูงกับทุกคนในบ้านแม้กระทั่งกับเขา ถ้าเขามาเจอเราเป็นแบบเรียกร้องอีกอะไรแบบนี้ ก็เข้าแพตเทิร์นนี้ มันจะลงล็อกกันแบบนั้น แล้วมันก็จะเป็นการสู้ต่างคนต่างเจ็บ มันเป็น unconscious มันเป็นแพตเทิร์นของเราตอนเด็ก ต่างฝ่ายต่างมี unconscious คล้ายๆ อย่างนี้

แสดงว่า ตัวที่เป็นรากฐานของปัญหาที่เป็นอุปสรรคในการใช้ชีวิตคู่ส่วนใหญ่ก็คือ unconscious นี้ ใช่ไหมคะ?

ใช่ๆ เพราะว่า unconscious นี้ ถ้าเป็นภาษา ของ imago จะพูดว่า มันเป็นในวันนั้นของเรา เรามีการ disconnect กับ parents ของเรา caregiver ของเรา แล้วทำให้เรา self-esteem ไม่ดี ทำให้เราเกิดความกังวล เกิดอะไรบางอย่าง แล้วเราติดอยู่ตรงนั้นเรื่องนั้น แล้วเราก็ survive ผ่านมัน แล้วมันก็จะรอคอยว่า จะมีใครที่จะเป็นคนที่แก้ปมอันนั้นให้กับเรา ซึ่งพอเรามาเจอคนนั้น อย่างเช่น ผู้หญิงที่เรียกร้อง ตะโกนดังๆ เพื่อให้พ่อกับแม่สนใจ แต่ไม่ได้รับความสนใจ จนกระทั่งเวลาผ่านไป เขามีแฟน แล้วพอเขาขออะไรบางอย่างแล้วไม่ได้รับความสนใจ เขาก็จะตะโกน จะเหวี่ยง ใช้วิธีแบบเดียวกันกับที่เคยใช้กับพ่อแม่ ส่วนแฟน ตอนเจอกันใหม่ๆ จีบกันใหม่ๆ จะไม่มีภาพนี้ แต่ถ้าแฟนเป็นคนอีกสไตล์หนึ่งที่ไม่ชอบการเรียกร้อง เมื่อไหร่ที่ผู้หญิงเรียกร้อง แฟนก็จะลน ทำอะไรไม่ถูก และจะรู้สึกประหลาดใจว่า ทำไมคู่รักคนนี้ถึงเปลี่ยนเป็นแบบนี้ แปลงร่างไป แต่ฝั่งผู้หญิงก็จะใช้วิธีการที่เขาเคยใช้กับพ่อแม่ที่พยายามจะเรียกร้องด้วยเสียงที่ดัง เพราะเขาหวังว่าผู้ชายคนนี้จะเป็นคนที่แก้ปม คือคาดหวังว่า แฟนจะไม่ทำแบบที่พ่อกับแม่ทำกับเขาในวันนั้น แต่ว่าฝั่งผู้ชาย consciously ไม่มีทางรู้เลย ว่าผู้หญิงต้องการให้เขาแก้ไขบทบาทที่พ่อแม่เคยทำกับเขา (ทีม บก.: เพราะผู้ชายก็ไม่ใช่พ่อเขา) ...ใช่ แล้วก็ไม่เคยรู้เรื่องนี้มาก่อน มันก็เลยเกิดการปีนเกลียว แล้วถ้าบังเอิญพฤติกรรมของฝ่ายหญิงก็ไปกระตุ้นปมเดิมของฝ่ายชายอีก มันก็จะเกิดปัญหาขึ้นมา



ถ้าตามทฤษฎีนี้ เราก็ให้เขาตัดสินใจที่จะสนทนากันแบบ consciously เพื่อที่จะฟังให้ได้ยินอีกทีว่าพูดอะไรทั้งหมดก่อน ถ้าเราไม่ฟังทั้งหมดก่อน เราก็จะใช้ความคิดของเราที่เป็นผู้ฟังตัดสินด้วยผู้ฟัง ตอบสนองโดยผู้ฟัง โดยที่ยังไม่รู้ประเด็นของอีกฝ่าย เพราะฉะนั้น เรื่องที่ว่า คู่ของเราควรจะถูกได้ยิน ถูกมองเห็น ถูกเข้าใจในมุมของเขา มันจะไม่เกิดขึ้นถ้าเป็นบทสนทนาตามปกติ แต่พอได้ยินทั้งหมดตาม structure แบบนี้ อีกฝั่งหนึ่งก็จะรู้สึกได้ว่า เออ อย่างน้อยก็มีคนฟังฉัน แล้วก็ connection ยังคงอยู่

นอกจากนี้ การได้รับการยืนยันว่า เรื่องนั้นมันสำคัญสำหรับผู้พูด มันมีเหตุผลในมุมของเขา ไม่ได้ฟังแบบตัดสินว่าคุณคิดไม่เข้าท่า มันใช้ไม่ได้หรอกคิดแบบนี้ คือ ฝ่ายผู้ฟังไม่ได้จำเป็นต้องเห็นด้วย แต่แค่ยืนยันว่ามันสำคัญสำหรับเขาจริงๆ แล้วถ้าคนฟังมี empathy เช่น ถ้าอยู่ในสภาวะแบบนั้น แน่นอนคุณก็ต้องรู้สึกโมโห หรือคุณก็ต้องรู้สึกเสียใจแน่นอน อย่างนี้ มันก็จะเป็นกระบวนการที่ช่วยให้ฝั่งผู้พูด ซึ่งเป็นฝ่ายที่ถูกได้ยิน สร้าง self ขึ้นมา ค่อยๆ ฟอร์มความมีตัวตนขึ้นมา อันนี้เป็นตัวอย่างการใช้เครื่องมือ

ทีนี้ พอในชีวิตคู่ที่เราพูดถึง จะมีคำว่า "สามี" กับ "ภรรยา" และมันก็มีอีกสิ่งหนึ่งที่สำคัญมาก คือ คำว่า relationship หรือ connection นั่นเอง ถ้าเราพูดถึงในซาเทียร์ที่มี self-others-context ตัว context ก็คือ relationship ซึ่งหญิงและชายสองคนมาใช้ชีวิตอยู่ด้วยกัน สมมติว่า คนหนึ่งมาจากดาวพุธ อีกคนหนึ่งมาจากดาวอังคาร แต่ตัว context มันจะเปลี่ยนให้เขามาเป็นชาวโลก ที่เขาทั้งสองต้องปรับตัวใหม่ให้เข้ากับ context ตรงนี้ relationship จึงเป็นเรื่องที่สำคัญมาก ถ้า relationship มันสั่นคลอน ดูไม่ปลอดภัย ดูคุกคาม ทั้งสองคนก็ไม่มีทางที่จะอยู่ในโลกนี้ได้อย่างสงบ ก็อยากจะกลับบ้าน กลับโลกของตัวเองใช่ไหม กลับดาวอังคาร กลับดาวพุธ หรือไปที่อื่นเลย เพราะฉะนั้นมันก็จะมีวิธีที่ว่า ทำยังไงที่เราจะต้องห่วงใย แล้วก็บำรุงตัว context นี้ หรือ relationship นี้ให้ดี เช่น ไม่ใส่อะไรลงไปที่เป็นมลพิษของ relationship อะไรที่เป็นพิษในชีวิตคู่ มันต้องเป็นพิษที่มาจากสองฝ่าย ต้องบอกกันเองว่าอันไหนที่ใส่เข้ามาแล้วไม่โอเคในครอบครัวเรา หรือในคู่ของเรา และก็ต้องช่วยกันรับผิดชอบไม่ใส่เข้าไป ตรงนี้ก็จะเป็นข้อตกลงที่เขาต้องมี commitment และเห็นความสำคัญ

ชีวิตคู่...ถ้าเราใช้ทฤษฎีของ Erikson พี่ก็จะดูอย่างนี้นะว่า ชีวิตคนเราตอนนี้ยืนยาวขึ้น เป็นสัก 90 ปีนะ 25 ปีแรก และ 25 ปีหลัง ตรงกลางก็จะเหลือ 40 ปีใช่ไหม เพราะฉะนั้น 15 ปีแรกคือเป็นเด็กจนกระทั่งถึงวัยรุ่น พอ 15 จนถึง 25 ปี จะเป็นช่วงที่เริ่มมี puppy love เป็นช่วงวัยรุ่น ฟอร์ม identity ช่วงหางานหาคู่ มันจะอยู่ประมาณนั้น แล้วเมื่อเรามีคู่ เราใช้เวลาตั้ง 40 ปีในการอยู่กับชีวิตคู่อันนี้ เพื่อเปลี่ยนแปลงและเติบโต พอหลังจากนั้นแล้ว 65 ถึง 75 มันก็จะเป็นช่วงสูงวัย ถือไม้เท้ายอดทองหรือทำคุณประโยชน์ให้กับคนรุ่นหลัง แต่ต้องมีการเตรียมตัวรับรู้แล้วว่าชีวิตไม่อยู่ยืนนานแล้วนะ พอเลย 75 ไปแล้วเนี่ย ก็คือ แก่แล้วจะเป็นภาระ ก็เหมือนเด็กทารกหรือวัยเด็ก ถูกดูแลใช่ไหมคะ นั่นแหละ ดังนั้น ถ้าเรานับ stage ต่างๆ ในชีวิตคนที่ยาวแบบนี้ ช่วงเวลา 40 ปี นั้นมันสำคัญมาก มันเป็นช่วงเวลาที่ได้ให้อะไรไว้กับโลกนี้ สร้างครอบครัว สร้างงาน แล้วก็มีตัวตนแล้วก็จะรู้สึกว่าการเกิดมาถึงในช่วงวัยนี้ 50-60-65 ปีเนี่ย มันคุ้มค่าไหม มันมีคุณค่าต่อโลกนี้ไหม ถ้าหากเราสะดุดด้วยชีวิตคู่ ไม่ว่าจะ stagnation ไม่ว่าจะ depressed หรืออะไรทั้งหลายมันก็จะเกิดขึ้นในชีวิตคู่ ก็เลยกลายเป็นว่า เป็นช่วงเวลาที่สำคัญมาก ถ้าหากใครได้โอกาสที่จะมาเติบโตผ่านการมีชีวิตคู่ ก็ 40 ปีนี้ ที่จะต้องเจออะไรประมาณนี้ ส่วนคนที่ไม่ได้เข้าประตูนี้ ก็ต้องเจออีกเรื่องหนึ่ง มันก็ยาวนานเหมือนกัน

ตอนแรกมองว่า relationship เป็นสิ่งที่อยู่ระหว่าง self กับ others แต่พอมองว่ามันเป็น context นี่ มุมมองความเข้าใจเปลี่ยนไปเลยค่ะ อย่างนี้ มันคือสิ่งที่คนที่อยู่ด้วยกันร่วมกันสร้างได้ใช่ไหมคะ?

ใช่ ถ้าสมัยก่อน เราก็จะมองทฤษฎี intrapsychic ใช่ไหม ตั้งแต่ Freud มา conscious ของเรามันจะอยู่ในโลกภายใน พอเรามาซาเทียร์ ก็จะเริ่มมี interactive ใช่ไหม ก็เลยเริ่มมีเรื่องคู่สมรสบำบัด ครอบครัวบำบัดตามมา ทีนี้ ถ้ามองตามทฤษฎีจิตบำบัดของเรา ก็เริ่มเคลื่อนจาก intrapsychic มาเป็น psychosocial ใช่ไหม Erikson ก็เป็นเรื่อง psychosocial นะ ต่อมาก็เป็น relational เรื่อง object-relation แล้วก็เป็น self พอตอนนี้ ก็กำลังมาสู่ brain-mind-quantum นั่นหมายความว่า space ที่เราอยู่ หรือสิ่งล้อมรอบตัวเรามีอิทธิพล โดยเฉพาะกลุ่ม humanist เขาพูดถึงวัฒนธรรม สังคม หรือปัจจัยภายนอกมีส่วนมีผลในการสร้างเราให้เราเป็นคนยังไง และถ้าเราเปลี่ยนวัฒนธรรม เปลี่ยนสิ่งแวดล้อม ก็จะเป็นอีกแบบหนึ่งของเราใช่ไหม เพราะฉะนั้น มันกลายเป็นชีวิตสมรส ถ้าเรามาแต่งงานกับคนนี้ แล้วเราสร้าง context นี้แบบไหน เราก็จะเปลี่ยนเป็นคนใหม่ตามที่ context นี้มีอิทธิพลสร้างเรา แต่ถ้า context มันไม่ใช่ เราถูกทำให้เป็นครอบครัวที่เป็นมลภาวะ เราก็จะแย่ไปด้วยใช่ไหม จะแก้กลุ้มได้ยังไง ก็ต้องกินเหล้า โดนด่าแล้วทำยังไง ก็ไม่ต้องนั่งอยู่ในบ้าน ก็ไปข้างนอกดีกว่าไหม มันก็จะเป็น context บ้านไม่ใช่ที่ที่น่าอยู่ context นี้ไม่ใช่ที่ที่น่าอยู่ relationship นี้ไม่น่าอยู่ คนคนนั้นก็เสียผู้เสียคนได้ ก็เลยมอง relationship เป็น context ที่ผูกพันสองคน สร้างบรรยากาศในครอบครัว

สุดยอดเลยค่ะ นึกข้ามไปถึง relationship ในครอบครัวด้วย แล้วถ้าเอาเรื่องของ imago มาเทียบเคียงกับเรื่องของซาเทียร์ อาจารย์มีมุมมองว่ายังไงบ้างคะ มันก็คือ iceberg หรือเปล่าคะ?

มันคือ การให้มุมมองบางอย่างที่ซาเทียร์ก็ไม่ได้ให้คำตอบ ในขณะเดียวกัน ซาเชียร์ก็เป็นเครื่องมือ หรือเป็น process ที่สำคัญในการช่วยเยียวยาคู่ที่มีบาดแผลที่รุนแรง มันเสริมกันค่ะพี่มองแบบนี้ คือขอให้เราสามารถทำ therapy ไป อันใดอันหนึ่งให้เป็น พอเป็นแล้ว เราจะต่อเติมเพิ่มอะไร เสริมอะไรเข้าไปก็ได้ บังเอิญพี่จะมองมุมนี้ว่า ที่เราทำซาเทียร์เป็น มันได้กำไร เพราะว่ามันลึกซึ้งและสั้น มันประกอบด้วยหลายอย่าง ทั้ง interactive, intrapsychic, life energy มี self คลุมทั้ง CBT ก็ได้ อะไรอย่างนี้ ก็เลยได้เปรียบ พอเรารู้อย่างนี้ ต่อยอดอะไรก็จะเข้าข่ายที่อาจารย์ John Banmen มักจะบอกว่า ซาเทียร์เนี่ยจะคิดเทคนิคขึ้นเอง ยืมคนอื่นมา หรือขโมยมา ทำให้เข้าใจได้ (หัวเราะ)



อาจารย์มีตรงไหนอยากแชร์เพิ่มมั้ยคะ เกี่ยวกับสิ่งที่อาจารย์ได้เรียนรู้มา?

บังเอิญว่า พี่ได้เริ่มเข้ามาเรียนรู้เรื่องซาเทียร์ตั้งแต่ช่วงแต่งงานใหม่ๆ พี่เองก็เคยเป็น star แล้วก็มีที่แฟนไปเข้าค่ายด้วยกัน หรือเขาก็มานั่งเรียนซาเทียร์กับพี่บ้าง (ทีม บก.: โอ้...) นี่ก็เป็นส่วนหนึ่งที่ค่อยๆ ช่วยบรรเทาบางสิ่งบางอย่างที่มันเป็น issue ของเรา

อีกอย่างหนึ่งก็คือ การที่เราดูคนไข้จิตเวชที่มีปัญหาครอบครัว ปัญหา trauma หรือปัญหาอื่นๆ ที่เกิดจากครอบครัว ช่วยให้เราคำนึงถึงความสำคัญของครอบครัวอย่างมาก สมมติว่า เราตั้งใจทำงานทุ่มเทในการทำงานมาก แล้วถ้าพี่ไม่หันกลับมาดูแลครอบครัว ไม่หันกลับมาที่บ้าน แล้วมันจะมีประโยชน์อะไร ถ้ามันพัง ก็เลยทำให้การที่ได้ฟังเรื่องราวของเขา มา remind เรื่องนี้เสมอว่า เราต้องกลับมาที่ครอบครัว อะไรแบบนี้ อยู่กันมาก็นานนะ เป็น 40 ปี ส่วนหนึ่งเป็นเกราะ อีกส่วนหนึ่งมันช่วยให้เราต้องกลับมาสร้าง พี่ก็ได้เป็น star ได้ไปเข้าค่ายคู่สมรสสองสามรอบ ก็เลยเห็นความสำคัญของเรื่องนี้มาก ว่ามันเป็นหัวใจของครอบครัว ถ้าความสัมพันธ์สามีภรรยาไม่ดี ครอบครัวเด็กๆ ลูกเราก็จะสั่นคลอน เราก็เลยตั้งใจทำสิ่งนี้ เลยทำให้เราสองคนไปทำค่ายคู่สมรสด้วยกัน (ทีม บก.: ดีจังเลยค่ะ)

สุดท้ายแล้ว สำหรับคนที่กำลังจะไปฝึกการดูแลเคสคู่สมรส หรือแม้แต่คู่สมรสของตัวเอง การประคับประคองความสัมพันธ์ของตัวเอง อาจารย์มีอะไรแนะนำไหมคะ?

มีอยู่เรื่องหนึ่ง...น่าจะอยู่ในหนังสือซาเทียร์ คำว่า “I am” คือ ฉันสามารถได้ยิน ได้รู้สึก ได้คิดอย่างที่ฉันต้องการ แล้วมันทำให้เรามี self-esteem ดี มันเป็น I am แบบนั้น พี่ก็เลยคิดว่าถ้าเราตั้งหลักได้แบบนั้น ก็จะเป็นว่า ระหว่างสามีภรรยา อะไรที่จะทำให้สองคนสามารถบอกได้ว่า เออ เราอยู่ด้วยกัน เราสามารถที่จะถูกมองเห็นโดยเธอ เธอถูกมองเห็นโดยฉัน เธอถูกได้ยิน ฉันถูกได้ยิน ฉันสามารถรู้สึก แสดงความรู้สึกออกมาได้ แล้วเธอก็สามารถรู้สึกได้ บอกเล่ากันฟังได้ เธอมีความคิดเห็นยังไง คือไล่มาตามใน iceberg นั้น เพียงแต่ iceberg นี้ ใช้คำว่าได้ยิน แล้วก็ได้เห็น เวลาที่เราถูกได้ยิน ถูกมองเห็น สามารถที่จะรู้สึกหรือคิดได้ แปลว่า iceberg เราจะถูกสร้างด้วยคนอีกคนหนึ่ง คือคนที่เป็นคู่ชีวิตเรา iceberg สองก้อนนั้นมี connection กัน ที่เราบอกว่าสามีภรรยาจะถูกเติมเต็มกันและกัน fulfill เป็นที่รัก เป็นที่ยอมรับ sense of belongings ก็เลยใช้เรื่องนี้เป็นตัวหลัก เพราะฉะนั้น เวลาที่เราดูแลเคสคู่สมรส หมายความว่า มีสองคนอยู่ เราจะถามเขาว่า คุณพ่อได้ยินคุณแม่พูดว่าอะไร มองเห็นว่าคุณแม่เขารู้สึกอะไร ก็จะใช้ประมาณนี้ แต่มันก็ไม่ได้เอา iceberg เขามารวมกันนะ พี่ก็ยังให้แยกเป็นฉันและเธออยู่ เพราะถ้าเวลาที่เราทำงานในคู่สมรสมันจะเกิดภาวะที่เรียกว่า emmesh และยิ่งถ้าเราไม่แยกออกมาให้รู้ว่า “ฉัน” และ “เธอ” มันก็จะยิ่ง emmesh กันมากเกินไป มันต้องมี “ฉัน” และ “เธอ” และ “เรา”

และ “เรา” มันจะเกิดขึ้นจากคนสองคน “ฉัน” และ “เธอ” ใช้เวลาอยู่ด้วยกัน เติบโตมาด้วยกัน จะมีอัตลักษณ์ของครอบครัวนี้เป็น “เรา” ซึ่ง “เรา” ในที่นี้ มันจะกลายเป็นเราที่มาจากครอบครัวนี้ ที่เราสร้างด้วยกัน แต่ว่ามันยังสามารถเป็น “ฉัน” และเป็น “เธอ” เมื่ออยู่ในบริบทอื่น และเมื่อเราคุยกัน เราก็ต้องแยกกันได้ ไม่ใช่ทุกอย่างต้องคิดเหมือนกัน

ที่เล่ามา มันเป็นเรื่องใหม่ มันไม่ง่ายสำหรับพี่ที่จะทำความเข้าใจ รวมถึงเรื่องภาษาอังกฤษแล้วต้องมาหาศัพท์คำไทย แล้วก็มารวมเข้ากับความรู้เดิม มันยังอยู่ในช่วงที่ integrate ยังไม่เรียบร้อย ในฐานะของนักบำบัดหรือว่าเป็นที่ปรึกษา ภาษาก็เป็นสิ่งสำคัญมากเหมือนกันนอกเหนือจากทฤษฎีที่เราเรียนมา ประสบการณ์การทำงานก็จะช่วยให้เราเก่งขึ้นได้เช่นกัน เขาถึงบอกว่า ยังไงก็ต้อง practice, practice, practice ถ้าเราไม่ได้ทำเคสหรือทำคลินิก ความเชี่ยวชาญมันก็จะค่อยๆ หมดไป

สรุปก็คือ ฝึกของเก่า เรียนรู้ของใหม่ แล้วก็ฝึก ฝึก ฝึก ไปเรื่อยๆ นะคะ (เหมือน Process of Change เลย) ขอบพระคุณมากๆ เลยค่ะ ได้กำลังใจไปอีกขั้น ขอบคุณค่ะ อาจารย์

Satir Model in HUMAN with Addiction

พ.ท.หญิง อิงอร อัศวเทพเมธา
จิตแพทย์ โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า



เมื่อเราได้ยินคำว่า
"Addict / เสพติด / คนติดยา"
มีอะไรเกิดขึ้นในใจของเราบ้าง?

ลองนิ่งๆ แล้วให้เวลาตัวเองสำรวจโลกภายในดู

สำหรับหลายๆ คน เมื่อพูดถึงคนที่ติดยาหรือเสพติดอะไรสักอย่าง เราอาจเผลอตัดสินไปแล้วโดยไม่รู้ตัว เพราะมนุษย์เรามักถูกสอน (ทั้งแบบที่ตั้งใจและไม่ตั้งใจ) มาตั้งแต่เด็กว่า สิ่งนั้นถูก สิ่งนั้นไม่ถูก สิ่งนั้นดี สิ่งนี้ไม่ดี อันนี้อร่อย อันนี้ไม่อร่อย คนนั้นนิสัยดี คนนี้นิสัยไม่ดี แม้กระทั่งเก่ง สูง สวย รวย หล่อ ขาว น่ามอง ล้วนเป็นการตัดสิน หรือแปะป้าย (labeling) ทั้งสิ้น มันจึงไม่แปลกเลยที่เราจะเติบโตมาในแบบที่คุ้นชินกับการตัดสิน หรือการให้ความหมายกับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัวเรา (แม้กระทั่งการตัดสินตัวเราเองด้วย)

จนเกิดเป็นวลี:

"Humans are meaning maker machines."

มีอาจารย์จิตแพทย์ท่านหนึ่งเคยบอกว่า "หมอว่าแสงที่พวกเราเห็นกันเนี่ย เดินทางเร็วแล้วใช่ไหม จริงๆ แล้วจิตของมนุษย์เรานะ ไวกว่านั้นอีก" ตอนที่ตัวเองได้ยินก็ไม่แน่ใจว่าอาจารย์อ้างอิงเอาสมการอะไรมาไหม แต่หากมองเป็นอุปมาอุปมัยก็คงเข้าใจได้ไม่ผิดไป นั่นคือ เราปรุงแต่ง เราให้ความหมาย เราตัดสิน เราให้ค่า เรารู้สึกกับอะไรๆ ได้ไวแบบไม่ทันรู้ตัวกันจริงๆ

และสำหรับหลายๆ คน เมื่อพูดถึงคนที่ติดยาหรือเสพติดอะไรสักอย่าง เรามักเผลอมีความคิดและตัดสินไปแล้วโดยไม่รู้ตัว เช่น คนนั้นน่ากลัว เป็นตัวอย่างที่ไม่ดี จิตใจอ่อนแอ ไม่รักดี ทำตัวเอง ไม่มีทางหาย เป็นปัญหาสังคม ฯลฯ ...รวมๆ แล้วก็คือ "ไม่ดี" ซึ่งการตัดสินเหล่านี้ก็คือชั้น perceptions ในภูเขาน้ำแข็งของเรานั่นเอง

แน่นอนว่า นอกจากที่ความคิดและการตัดสินจะทำงานแล้ว อยากให้ลองสังเกตดูต่อว่า แท้จริงแล้ว ภูเขาน้ำแข็งทั้งก้อนของเราก็ถูกกระทบไปด้วยเช่นกัน ตัวอย่างเช่น เมื่อเราตัดสินแบบนี้ behaviors ที่แสดงออกมา อาจจะแสดงออกทางสายตาที่เรามองคนเหล่านั้น คำพูด หรือน้ำเสียงที่พูดกับเขา ท่าทีที่พยายามหลีกหนี ฯลฯ feelings อาจจะเป็น "กลัว" "โกรธ" "เกลียด" "ท้อแท้" ฯลฯ expectations ก็อาจเป็น "ไม่ต้องยุ่งกับเขา" "เขาควรเลิกเสพ" ฯลฯ yearnings อาจจะเป็น "ความสงบสุข" "ความปลอดภัย" เป็นต้น



ที่เกริ่นมาไม่ใช่ว่าตัวเองไม่เคยเผลอตัดสินผู้ป่วยที่มีปัญหาติดยาเลยนะคะ แต่ตอนนั้นเราไม่ทันได้รู้ ที่ชัดๆ ก็อย่างเช่นสมัยเป็นแพทย์ประจำบ้าน เดินเข้าหอผู้ป่วยมา เห็นชื่อ xxx (ผู้ป่วยที่ติดยา) บนกระดานผู้ป่วยรับใหม่ ในหัวตัวเองนี่ผุดขึ้นมาเลยว่า อ๊ายย่ะ...มานอนรพ.อีกแล้ว และภาวนาในใจว่า ขออย่าให้เป็นเราเลยที่ถูก assigned ให้เป็นเจ้าของไข้ แต่ส่วนใหญ่คำภาวนาไม่ค่อยได้ผลค่ะ และความรู้สึกก็ไม่พ้นความหนักใจความเหนื่อยหน่าย หนำซ้ำเวลาพูดคุยกับผู้ป่วยและญาติก็มีความคาดหวังผุดขึ้นมาในหัวไม่หยุดหย่อน ว่าหยุดเสพเถอะ...พลีสสส, โอย...ทำไมญาติไม่ร่วมมือเลย หรือคาดหวังว่าเราจะต้องรักษาเขาให้หยุดใช้สารให้ได้ ฯลฯ (ถามว่ารู้ตัวไหมก็คงรู้บ้างไม่รู้บ้าง แต่ส่วนมากนึกว่า เป็นความเหนื่อยปกติจากภาระงาน) พอมองย้อนกลับไปก็รู้สึกว่า ตอนนั้นมันช่างเหนื่อยและท้อแท้จัง จนเคย (คิดในใจว่า) อยากขอร้องว่างดรับผู้ป่วยที่มาด้วยปัญหานี้ไปเลยได้ไหมเนี่ย (ชีวิตจริงทำไม่ได้ค่ะ ฮา)

หลังจากที่ทำงานเป็นจิตแพทย์ และมีโอกาสได้ไปเรียนเกี่ยวกับ Satir model ก็เลยลองนำมาใช้ในการบำบัดผู้ป่วยติดยาดูบ้าง โดยเฉพาะภาพของภูเขาน้ำแข็ง แต่ก่อนที่จะได้เอาไปใช้กับผู้ป่วยที่มาด้วยปัญหาติดยา ตัวเองก็ได้ค้นพบอะไรบางอย่างว่า ที่เราเหนื่อยมากขนาดนั้น จริงๆ แล้วมันเกิดขึ้นจากเราเองนี่นา หมายถึง เหนื่อยเพราะผู้ป่วยจริงๆ อาจจะแค่ครึ่งเดียว ความเหนื่อยอีกครึ่งที่เหลือมันมาจากการที่เราไปตัดสินไปให้ความหมาย รวมถึงความคาดหวังที่มีต่อเขาหรือต่อเราเอง (และพอเราวนเวียนๆ อยู่บนชั้นเหล่านี้ของภูเขาน้ำแข็ง ก็ไม่เกิดการเชื่อมโยงกับ life energy ของตัวเอง) สิ่งนี้ต่างหาก โอ้...เราคือ "เครื่องจักรแห่งการให้ความหมาย" นี่นา เอาล่ะ...สูดลมหายใจเข้าลึกๆ...

ลองเปลี่ยนมาเป็น "นักสำรวจภูเขาน้ำแข็ง" ดูซิ

คราวนี้ ประสบการณ์ในการทำงานกับผู้ป่วยที่มาด้วยปัญหาติดยาก็ต่างออกไปจากเดิม หลักๆ เลยคือ เรา open มากขึ้น ให้การยอมรับเขาได้มากขึ้นในฐานะมนุษย์ร่วมโลกคนหนึ่งด้วยกัน การใช้สารเป็นเพียงพฤติกรรม (ชั้น behaviors) ที่เขาใช้เพื่อให้อยู่รอดจากความเจ็บปวดข้างใน และมันช่วยให้เขารับมือกับความเจ็บปวดได้จริงๆ เขาจึงทำมันซ้ำแล้วซ้ำเล่าจนกลายเป็นการเสพติดขึ้นมา ประเด็นคือ เราเห็นความเจ็บปวดอันนั้นไหมเวลาที่อยู่กับเขา (ซึ่งบางเคสก็ไม่ง่ายเลยค่ะเพราะถูกพฤติกรรมการติดยาของเขากลบจนแทบจะมิดไปแล้ว) อะไรกันนะที่ทำให้เขาเจ็บปวดจนต้องไปใช้สารเสพติด? เขาผ่านอะไรมาเหรอ? แล้วที่ผ่านมาเขารอดมาได้ยังไง? (อ๋อ...ไปใช้สาร และมันไม่เป็นไรนะ ที่มันจะเป็นวิธีที่เขาคิดว่ามันดีที่สุดแล้วในเวลานั้นสำหรับเขา) สิ่งที่เขาขาดไปและโหยหาคืออะไร? ความรัก การได้รับการยอมรับ อิสรภาพ เป็นไปได้หมดเลย ดังนั้น การทำความรู้จักกับเขามันต่างออกไปเลย ช่วงหลังมานี้ คำถามแรกที่ถามผู้ป่วยตอนมา follow up จะไม่ใช่ "ช่วงนี้ยังใช้สารอยู่ไหมคะ" แต่กลายเป็น "ช่วงนี้เป็นอย่างไรบ้างคะ" คำถามเรามันโฟกัสกับเจ้าพฤติกรรมการเสพน้อยลง และสำรวจลงไปในชั้นต่างๆ ของภูเขาน้ำแข็งของเขามากขึ้น สิ่งที่สำคัญ คือ เราได้มีโอกาสลงไปสำรวจทรัพยากรดีๆ และคุณค่าของเขาที่เขาพกมาหาเราด้วย

สุดท้ายนี้ การได้ทำความรู้จักกับเขา มากไปกว่า "นาย xxx ผู้ป่วยติดยา" ก็ได้ช่วยฟื้นฟูและเยียวยาหัวใจของหมอด้วยเช่นกัน

ซาเทียร์โมเดลกับอายุรแพทย์



นพ.ภาณุวัฒก์ ว่องตระกูลเรือง
อายุรแพทย์ผู้สูงอายุ
โรงพยาบาลนครธน

ผมเคยมีโอกาสดูแลผู้ป่วยคนหนึ่งที่ป่วยเป็นโรคสมองเสื่อมอัลไซเมอร์ ระยะปานกลาง กล่าวคือ ไม่สามารถทำงานที่เคยทำได้ และมีปัญหาทางด้านอารมณ์และพฤติกรรมเล็กน้อย แต่ยังสามารถดูแลช่วยเหลือตัวเองในชีวิตประจำวันได้ในระดับหนึ่ง

ผู้ป่วยคนนี้ มีลูกที่เป็นทหาร ต้องขึ้นประจำการ และต้องดูแลคุณแม่เพียงลำพัง มีอยู่ช่วงหนึ่งที่กลับบ้านแล้วพบว่าผู้ป่วยมีพฤติกรรมที่รบกวนเขาตลอดจนไม่ได้พัก เขาจึงตัดสินใจไปนอนพักที่โรงแรม และส่งข้าวให้แม่แทน

จนวันหนึ่งที่เขากลับบ้านไป แล้วพบว่าคุณแม่เสียชีวิต

ลูกชายคนนี้มาหาผมอีกครั้ง ในวันที่ผู้ป่วยมีนัดกับผม ซึ่งโดยปกติแล้ว เมื่อผู้ป่วยเสียชีวิต แต่ยังมีวันนัดพบแพทย์ เขาไม่จำเป็นที่จะต้องมาก็ได้ ในวันนั้นเขามาหาผมเพื่อที่จะบอกผมว่า คุณแม่เขาเสียชีวิตแล้ว และเขารู้สึกโล่งใจที่คุณแม่เสียชีวิต

หากเป็นเมื่อก่อน ผมคงจะตกใจ เพราะผู้ป่วยสมองเสื่อมระยะปานกลางยังไม่เข้าสู่ช่วงท้ายของชีวิต และยังไม่ควรที่จะเสียชีวิต ผมคงจะโทษเขาว่า ทำไมถึงดูแลคุณแม่ได้ไม่ดี แต่ในวันนั้น ผมกลับรับฟังเขาด้วยการยอมรับ และทำความเข้าใจ ไม่ได้มองเขาเพียงพฤติกรรมหรือสิ่งที่เกิดขึ้นว่าเป็นสิ่งเลวร้าย ผมอยู่กับความเชื่อที่ว่า เขาทำดีที่สุดเท่าที่เขาทำได้แล้ว ผมเห็นว่า เขาพาคุณแม่มาหาผมทุกครั้งที่ผมนัด และเขาก็ได้ทำอย่างเต็มที่ เพื่อดูแลทั้งงานประจำและคุณแม่ที่เขารัก

ซาเทียร์โมเดลสอนให้ผมอยู่กับความเชื่อเหล่านี้ และช่วยให้ผมอยู่ในสภาวะที่สอดคล้องกลมกลืน (congruence) เวลาที่ผมอยู่กับผู้ป่วยหรือครอบครัว หากเราไม่เท่าทันสิ่งที่เกิดขึ้นภายในใจเรา หรือเราอยู่กับความโกรธความหงุดหงิดในพฤติกรรมบางอย่างของญาติ การพูดคุยสื่อสารคงไม่สามารถเกิดขึ้นได้อย่างดีแน่

ในวันนั้น ผมสังเกตว่าลูกชายมีภาพที่ต่างออกไปจากครั้งก่อนๆ ที่ผมเคยเจอ เห็นเขาผมยุ่ง ร่างกายดูอ้วนขึ้นแบบในทางที่แย่ลง เหมือนชายที่ไม่ค่อยได้มีเวลาดูแลตัวเอง ผมสัมผัสได้ว่า การที่เขามาหาผมในวันนี้ เขาคงต้องการอะไรบางอย่าง ผมได้ให้ความรู้สึกปลอดภัยและการยอมรับว่า สิ่งที่เขาทำเป็นสิ่งที่ดีที่สุดเท่าที่เขาทำได้แล้ว

เมื่อเขาสัมผัสถึงการไม่ตัดสินของผม ทำให้เขาเป็นอิสระจากความรู้สึกผิด จากประเด็นที่เขาตัดสินตัวเองในการดูแลคุณแม่เช่นกัน

ผมถามเขาต่อ ว่าหลังจากที่เขาเป็นอิสระจากการดูแลคุณแม่แล้ว เขาจะดูแลตัวเองอย่างไรบ้าง?

ในฐานะอายุรแพทย์ ผมอยากบอกว่าการดูแลมีมิติที่มากไปกว่าการจ่ายยา เราอาจจะคุ้นเคยกับคำว่า non-pharmacological treatment หรือการรักษาโดยไม่ใช้ยา ซึ่งเป็นสิ่งที่สำคัญที่อาจช่วยผู้ป่วยและครอบครัวได้อย่างมากโดยไม่รู้ตัว การไม่ตัดสินคนตรงหน้า การยอมรับคนตรงหน้าในแบบที่เขาเป็น เป็นสิ่งที่มีความสำคัญ และช่วยเขาเหล่านั้นได้มากจริงๆ

ผมเชื่อว่าแพทย์ทุกคนมีทรัพยากรภายใน (internal resources) ทั้งความรัก ความปรารถนาดีที่มากมายอยู่แล้ว เมื่อรู้จักซาเทียร์โมเดล ผมคิดว่า แนวคิดนี้ทำให้ผมทำสิ่งเหล่านี้ได้อย่างเป็นระบบมากขึ้น รู้วิธีที่จะทำให้ผู้ป่วยเชื่อมโยงกับพลังชีวิตของเขาได้มากขึ้น ทำให้การดูแลเป็น human-based ที่ไม่ใช่เพียง medical-based หรือ evidence-based แต่เป็นการดูแลในแบบที่เขาต้องการจริงๆ และเป็นการดูแลที่ทำให้เกิดการมีส่วนร่วมด้วย (collaborative) ผมจึงคิดว่าซาเทียร์โมเดลเป็น holistic care ที่แท้จริง อย่างเช่น การดูแลทางจิตใจ เราจะทำได้มากกว่าการประเมินภาวะซึมเศร้าตามเกณฑ์ของ PHQ-9 หรือ DSM-5 อย่างแน่นอน

ความแก่ คือการเติบโต



นพ.ฐากูร กาญจโนภาศ
อายุรแพทย์ผู้สูงอายุ
และการดูแลแบบประคับประคอง
โรงพยาบาลหาดใหญ่

พญ.ธัญญา ลีลาศิริวงศ์
ผู้สัมภาษณ์

นพ.ฐากูร หรือ **อ.เต้ย** เป็นอายุรแพทย์ที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะทางด้านผู้สูงวัย และการดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคอง (palliative care) มีประสบการณ์มากมายเกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุ และญาติของผู้สูงอายุเหล่านั้น อีกทั้งยังมีองค์ความรู้เกี่ยวกับซาเทียร์โมเดล จึงน่าสนใจมากว่า อ.เต้ย มีมุมมองเกี่ยวกับความชราภาพ หรือ “ความแก่” ว่าอย่างไรบ้าง ขอเชิญติดตามได้เลยค่ะ

สำหรับ อ.เต้ย นิยาม "ความแก่" หรือความโรยราคืออะไรคะ?

สำหรับผม ความแก่ คือการเปลี่ยนแปลง และถ้ามองให้ดี มันก็เป็นการเติบโตรูปแบบหนึ่ง

กระบวนการเปลี่ยนแปลง จากเด็ก เป็นวัยรุ่น จนเป็นวัยผู้ใหญ่ ก็เกิดขึ้นได้ด้วยกระบวนการเติบโต มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายหลายอย่าง เมื่อผู้ใหญ่เติบโตขึ้น เวลาผ่านไป เราจึงเรียกว่าความแก่

คราวนี้พอได้ยินคำว่า "ความแก่" พวกเราโดยส่วนมากก็จะมีทัศนคติเชิงลบเกี่ยวกับความแก่ เราเห็นความเสื่อม เราไม่ชอบตัวเองเวลาที่เราทำอะไรได้ลดน้อยลง สิ่งที่เคยทำได้กลับทำไม่ได้ด้วยร่างกายที่ทำงานได้ไม่เหมือนเดิม หากเรามองในมุมนี้ ใจเราก็จะเหี่ยวเฉา ไม่มีหวัง มันดูไม่มีแรง

แต่หากมองในอีกมุมหนึ่งว่า การเติบโตนี้ให้อะไรเราบ้าง? เราก็จะเห็นว่า ผู้สูงอายุมีประสบการณ์ที่มากกว่าในการอยู่กับโลกใบนี้ ผ่านความสูญเสียมามากกว่า ผ่านประสบการณ์ความทุกข์ ความสุขมามากกว่า บางคนอาจจะเห็นแย้งว่า แล้วถ้าผู้สูงอายุท่านนั้นไม่ได้เรียนรู้หรือเติบโตจากประสบการณ์จากในอดีตล่ะ แต่อย่างน้อย เขาก็ผ่านมันมาได้นะ ส่วนเขาจะเห็นหรือเรียนรู้กับประสบการณ์นั้นไหม เป็นอีกเรื่องหนึ่ง อย่างน้อย เขาต้องมีทรัพยากรอะไรดีๆ ที่พาให้เขาเติบโต ผ่านอุปสรรคในชีวิตจนมีชีวิตมาจนถึงเลข 6 เลข 7 ได้ ผมเชื่อว่าไม่ธรรมดา

ก่อนและหลังรู้จักซาเทียร์ อ.เต้ย มีมุมมองต่อ "ความแก่" นี้ต่างกันอย่างไรบ้างคะ?

ก่อนหน้านี้ ผมคงจะมองคล้ายๆ กับคนส่วนใหญ่ คือสิ้นหวังและไม่ชอบ "ความแก่" นี้เลย โฆษณาต่างชวนเชื่อให้พวกเราเห็นว่า รอยย่นเป็นสิ่งที่ไม่ดี ต้องกำจัดหรือปกปิด มีศาสตร์ใหม่ๆ ที่เกิดขึ้นมาเพื่อชะลอวัย

สำหรับผมแล้ว การยอมรับการเปลี่ยนแปลง และอยู่กับการเติบโตที่เราอาจเรียกว่า "ความแก่" นี้ได้อย่างสง่างาม ยอมรับตัวเองในแบบที่ตัวเองเป็น ดูแลตัวเองได้ตามสมควร เป็นสิ่งที่เราทำได้เหมือนกัน

ผมคิดว่ามันจะต่างกันมากเลย หากเราใช้ชีวิตไปตามกาลเวลาด้วยความกลัว หรือความผิดหวังกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตของตนเอง พลังงานชีวิตของเราจะถูกใช้ไปกับความกลัว หรือใช้ไปกับการต่อสู้กับสิ่งที่เราไม่มีวันสู้ได้ (ธรรมชาติแห่งการเปลี่ยนแปลง)

การยอมรับการเติบโตนี้ ไม่ได้หมายความว่าเราจะไม่ทำอะไร ไม่ดูแลตนเอง แต่เปล่าเลย เมื่อเรายอมรับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่เกิดขึ้นได้ เชื่อมโยงกับคุณค่าในตนเอง ว่าเราก็เป็นมนุษย์ที่มีคุณค่าคนหนึ่ง มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว เราจะกลับมาดูแลร่างกายตัวเองด้วยความเข้าใจและยอมรับเราในแบบที่เราเป็น เราจะออกกำลังกายด้วยความรู้สึกรักตัวเอง เพราะเราเห็นว่าร่างกายนี้คู่ควรกับการดูแล เราจะเลือกรับ-ประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ เพราะเราเห็นว่าเราคู่ควรกับสารอาหารที่จะช่วยหล่อเลี้ยงพลังชีวิตเรา มันจะต่างกับอีกกรณี ที่เราออกกำลังกายด้วยความกลัว ความกลัวนี้อาจทำให้เราออกกำลังกายอย่างหักโหม อาจจะน้อยหรือมากเกินพอดี เราจะสรรหาอาหารด้วยความกลัว ซึ่งหลายครั้งก็ตกเป็นเครื่องมือ หรือเป็นเหยื่อของโฆษณาชวนเชื่อจากความกลัวของตัวเราเอง

ซาเทียร์ชวนให้เรามองเห็นว่า ในความเป็นมนุษย์ที่มีพลังชีวิตเป็นของตนเอง พลังชีวิตนี้เป็นคนละเรื่องกับความชราหรือความแก่ และแน่นอน คำว่า "Become more fully human" เป็นทิศทางในการเติบโตเป็นมนุษย์ที่ "เต็ม" ขึ้น เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้เสมอ ไม่ขึ้นกับกาลเวลาหรือการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับด้านร่างกาย

"ความแก่" อาจมองว่าเป็นบริบทอย่างหนึ่งในวงกลมแห่งความสัมพันธ์ ที่มนุษย์เรามีความสัมพันธ์กับ 3 ส่วน คือ ตัว-เอง (self) ผู้อื่น (others) และบริบท (context) หากเราไม่ชอบ "ความแก่" มองว่า "ความแก่" เป็นอุปสรรคในการใช้ชีวิต ก็อาจส่งผลให้เราไม่ชอบตัวเอง ในวันที่เราเดินได้ไม่ดีเท่าเดิม เราอาจจะไม่ชอบตัวเองที่เป็นแบบนั้น ผิดหวังกับตัวเอง ใจก็อาจจะพาลไปหงุดหงิดกับคนใกล้ตัว

แต่หากเรายอมรับ "ความแก่" ที่เกิดขึ้น และมองเห็นว่าเป็นการเติบโตที่เกิดขึ้นตามกาลเวลา เข่าที่เสื่อมลง เป็นสัญญาณที่บอกเราว่า เราได้ใช้ขาสองข้างนี้ดูแลชีวิตตัวเองและผู้อื่นมามากแค่ไหน เราอาจจะเห็นใจเข่าทั้งสองข้างนี้มากขึ้น เราเลือกได้ที่จะดูแลเข่าคู่นี้อย่างไร เราสามารถเลือกที่จะเดินด้วยความระมัดระวังมากขึ้น หรือออกกำลังกายเพื่อบริหารต้นขาเพื่อลดการลงน้ำหนักที่หัวเข่า "ความแก่" ที่เกิดขึ้นนี้ ไม่ได้ทำให้คุณค่าที่อยู่ภายในใจเราหายไป นี่เป็นโอกาสที่ทำให้เราช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ในแบบที่ต่างออกไป หรือแม้กระทั่งมองเห็นการช่วยเหลือ และความสวยงามภายในใจของผู้คนที่เข้ามาช่วยเหลือดูแลมากขึ้น ในวันที่เราช่วยเหลือตัวเองได้น้อยลง เราจะเป็นคนที่น่ารัก เพื่อตอบแทนความช่วยเหลือผู้คนนี้ได้อย่างไร

ซาเทียร์ เชื่อในทรัพยากรอันงดงามภายในใจของมนุษย์ และทางเลือกที่มากขึ้นในชีวิต



เคยได้ยินประโยคที่ว่า "ร่างกายไม่ไหวแต่ใจสู้" มาเป็นระยะๆ แต่ถ้าบางครั้ง "ใจสู้ แต่ร่างกายไม่ไหว" ทำยังไงดีคะ?

คำถามที่ผุดขึ้นมาในหัวผมคือ ใจสู้ คือสู้กับอะไร?

ซึ่งคำตอบของแต่ละคนอาจจะแตกต่างกัน ผมมักชวนให้เราเช็คว่า เวลาที่เราพูดว่า "ใจสู้" ใจเรามีน้ำหนัก หรือใจเราเบาสบายมีความหวัง

ถ้ามันมีน้ำหนัก อาจจะต้องลองดูดีๆ ว่ามีอะไรซ่อนอยู่หรือเปล่า ซึ่งอาจจะเป็นความคาดหวัง (expectation) ที่มีต่อตัวเอง หรือความคาดหวังที่มีต่อผู้อื่น ซาเทียร์โมเดลจะชวนให้เราเปลี่ยนมาเป็น ความหวัง (hope) ความหวังนี้เป็นองค์ประกอบที่สำคัญต่อการเปลี่ยนแปลง

โรคบางโรค อาจจะเป็นโรคที่รักษาไม่หาย ซึ่งในความเป็นจริงมีโรคน้อยมากที่รักษาให้หายได้ แม้กระทั่ง โรคเบาหวานหรือความดันโลหิตสูง ก็เป็นโรคที่ต้องดูแลกันระยะยาวเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ หรืออัมพฤกษ์ หรือกระทั่งโรคสมองเสื่อม ก็เป็นภาวะที่เกิดจากความเสื่อม ดังนั้นความหวังที่เรามีให้กับตัวเองได้ คือ การดูแลร่างกายให้แข็งแรง ชะลอความเสื่อมของโรคให้ได้นานที่สุด หรือกระทั่งว่า เราหวังว่า เราจะอยู่กับโรคภัยไข้เจ็บนี้ได้ด้วยใจที่ยอมรับ

เรื่องร่างกายกับจิตใจ แยกกันอยู่ชัดเจน แต่มีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด ไม่ว่าร่างกายจะเป็นอย่างไร แต่จิตใจเราสามารถเลือกได้ว่าจะให้ความหมาย หรือมองสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิตว่าอย่างไร ใจที่เป็นทุกข์ ส่งผลต่อร่างกายในทางลบแน่นอน ดังนั้น เราเลือกได้ที่จะ "วางใจ" ดังความเชื่อซาเทียร์ที่ว่า "เราอาจเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์ภายนอกได้จำกัด แต่เราสามารถเปลี่ยนแปลงผลกระทบภายในใจได้เสมอ"

"ความแก่" นี่ ทำอะไร อ.เต้ย ไม่ได้จริงๆ นะคะเนี่ย (หัวเราะ) ขอบคุณมากค่ะ



ให้ศิลปะพูดแทนภูเขาน้ำแข็งภายในตัวฉัน



ทพญ.วิสาขา ไผ่งาม
นักศิลปะบำบัด
เรื่องและภาพประกอบ

- ครั้งที่ 1 -



ช่วงสายวันหนึ่งที่ท้องฟ้าแจ่มใส
ฉันเตรียมอุปกรณ์ทำงานศิลปะสำหรับคนตรงหน้า เธอส่งยิ้ม และนั่งอยู่ในท่าเตรียมพร้อมที่จะเรียนรู้โลกภายในผ่านสีสันต่างๆ ฉันเริ่มอธิบายแบบฝึกหัด เธอเริ่มลงมือระบายสีน้ำภาพแรกด้วยเทคนิคเปียกบนเปียก

หลังจากระบายสีเสร็จ ฉันถามเธอว่า"รู้สึกอย่างไร?"
เธอยิ้มอย่างมีความสุข มองที่ภาพชายหาดที่เธอลงมือระบายสี และตอบว่า
"ระบายภาพช่วงเวลาที่มีความสุขในวัยเด็ก ตอนไปเล่นน้ำที่ชายหาด ใจรู้สึกมีความสุข"

ฉันถามต่อด้วยความสนใจในตัวเธอและภาพวาดว่า
"แล้วความสุขของเธอในวันนี้ ยังเหมือนกับในวัยเด็กหรือไม่?"

เธอนิ่งเงียบไปและเริ่มมีน้ำตา ฉันขยับเข้าไปใกล้มากขึ้น และถามเธอต่อว่า
"เวลานี้ น้ำตาที่เกิดขึ้น เขาอยากบอกอะไรเธอ?"

เธอตอบกลับมาว่า "น้ำตาก็คงบอกว่า ความสุขในวัยเด็ก...มันไม่เหมือนเดิมอีกแล้ว
มันเริ่มหายไปตอนที่มีหลากหลายเรื่องราวเข้ามาในชีวิต"

ฉันได้ตั้งคำถามเพื่อสำรวจความรู้สึกข้างในใจของเธอ
มีภาพบางเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในวัยเด็กผุดขึ้นมา แม้ผ่านมานาน 40 กว่าปี
แต่ภาพยังแจ่มชัดเหมือนเพิ่งเกิดขึ้นในวันนี้
ฉันได้พาเธอกลับไปสำรวจความรู้สึกที่มีต่อเหตุการณ์นั้น ถึงแม้เป็นเหตุการณ์ในอดีต
แต่สมองและหัวใจกลับรับรู้ราวกับว่า เหตุการณ์นั้นเพิ่งเกิดขึ้น
เธอรับรู้ความรู้สึกของเด็กน้อยคนนั้น ความเสียใจ ความเจ็บปวด
ทำให้เด็กน้อยในวันนั้น สร้างวิธีการในการรับมือกับปัญหาและตัวตนใหม่ขึ้นมา
เพื่อการอยู่รอด

ฉันพาเธอกลับมาตระหนักรู้กับปัจจุบันขณะ
ที่เธอเองมีทรัพยากรภายในมากมาย มีความเข้มแข็ง
และมีทางเลือกอื่นๆ ในการดูแลตัวเองมากกว่าเด็กน้อยในวันนั้นอย่างสิ้นเชิง

เธอใช้เวลาอยู่กับตัวเองอย่างเงียบ...เงียบ พักใหญ่
แล้วพยักหน้ารับรู้ความรู้สึกที่ค่อยๆ ผ่อนคลาย และมีรอยยิ้มน้อยๆ
ก่อนที่จะลาจากไปในวันนี้

- ครั้งที่ 2 -



ฉันเริ่มต้นทักทายเธอด้วยการสำรวจถึงความรู้สึกภายในใจของเธอ
เธอหลับตา และรับรู้โลกภายใน แล้วถ่ายทอดความรู้สึกออกมาผ่านสีน้ำ
สีสันที่เธอระบายลงบนกระดาษนั้น เป็นภาพทรงกลมสีแดงและสีเหลืองอยู่ในกรอบ
ชวนให้นึกถึงความอึดอัด และก้อนบางอย่างแทนที่ความรู้สึกภายในใจที่เธอเก็บไว้...มานาน

ฉันเอ่ยปากเชื้อเชิญให้เธอรับรู้ความรู้สึกภายในที่เชื่อมโยงกับภาพ และถามเธอว่า
"เธออนุญาตให้ความอึดอัดในภาพนี้มีพื้นที่ผ่อนคลายได้ไหม
เธออนุญาตให้เธอรับรู้ถึงความอิสระได้ไหม?"

เธอพยักหน้า และเริ่มระบายสีในรูปถัดไป
ช่างน่าอัศจรรย์! เพียงเธออนุญาตตัวเธอ
ความรู้สึกอิสระได้ถ่ายทอดผ่านสีสันลงบนกระดาษ
สีสันในภาพก่อนมีอิสระในการเคลื่อนไหว
เปรียบเสมือนบาดแผลและความชอกช้ำต่างๆ ได้มีพื้นที่ในการระบายออก



หลังจากระบายสีเสร็จ
เธอรับรู้ถึงความเบาสบาย และผ่อนคลายที่เกิดขึ้น
ความรู้สึกใหม่ที่เธอเป็นผู้อนุญาตให้เกิดขึ้น
เธอสัมผัสถึงประสบการณ์ตรงที่เกิดขึ้นว่า

เธอเป็นเจ้าของความรู้สึกทั้งหมดของตัวเธอ
และเธอเป็นผู้รับผิดชอบความสุขและความอิสระในตัวเธอ

ความเจ็บปวดในวันก่อน ค่อยๆ คลายลงไป
เธอรู้สึกผ่อนคลาย และมองเห็นทางเลือกอื่นในการจัดการกับชีวิตมากขึ้น

ก่อนลากลับ เธอหันมายิ้มน้อยๆ ให้ฉัน

- ครั้งที่ 3 -

ในครั้งที่ 3 ที่เราพบกันนี้ เธอรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น
ฉันเริ่มต้นการทำงานศิลปะในครั้งนี้โดยให้เธอกลับมาตระหนักรู้
เชื่อมโยงกับโลกภายในของตัวเองผ่านก้อนดิน

ฉันให้เธอหลับตา แล้วใช้นิ้วมือและอุ้งมือนวดดินจนกลายเป็นก้อนกลม
นิ้วมือที่ขยับต่อเนื่อง รับรู้พลังจากธรรมชาติของก้อนดินที่ส่งผ่านมายังฝ่ามือของเธอ
เธอปั้นดินราวๆ 10 นาที และได้ดินที่เป็นรูปทรงกลมตามที่ต้องการ



เธอสงบนิ่งอยู่กับตัวเอง และรับรู้ถึงเรื่องราวที่ปรากฏขึ้นมาในใจ
มีภาพเหตุการณ์ในวัยเด็กปรากฏขึ้นอีกครั้ง

ฉันรับฟัง และพาเธอกลับไปรับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้น
ฉันพาเธอสำรวจความรู้สึกของเธอผ่านร่างกาย
"น้ำตาที่รินไหล และความเจ็บปวดบริเวณหัวใจกำลังจะบอกอะไรกับเธอ?"

ฉันอยู่เคียงข้างเธอในขณะที่เธอกำลังสัมผัสความกลัวนั้น
เมื่อเธอตระหนักถึงทรัพยากรภายในตัวเธอที่มีคุณค่า
เธอก็ได้เข้าใจความหมายที่ความกลัวนั้น ต้องการจะสื่อ
และพาเธอไปสัมผัสกับความปรารถนาที่แท้จริง

ซึ่งแม้ภาพเหตุการณ์วันก่อนไม่ได้เป็นไปตามที่เธอคาดหวัง
แต่เธอก็สัมผัสได้ถึงความปรารถนาที่จะเป็นที่รัก
การได้รับการยอมรับ และรับรู้ถึงคุณค่าของตนเอง

ณ ช่วงเวลานี้
เธออนุญาตให้ตัวเธอเองได้มีประสบการณ์การรับรู้ และสัมผัสถึงความปรารถนาที่จะได้รับการเติมเต็มนี้
และอยู่กับความรู้สึกนี้อย่างอิ่มเอม
ซึ่งแม้ว่าเราไม่สามารถแก้ไขเหตุการณ์ในอดีตได้

...แต่การเปลี่ยนแปลงได้เกิดขึ้นแล้วในปัจจุบันนี้...

เธอสัมผัสได้ถึงความรัก ความเป็นที่รักที่เธอมีเต็มเปี่ยมในตนเอง
เธอยิ้มออกมาอย่างมีความสุข ยิ้มทั้งดวงตาและริมฝีปาก
ยิ้มออกมาจากหัวใจ

ฉันเชื้อเชิญให้เธอระบายสีช่วงเวลาที่เธอรู้สึกว่ามีความหมาย ต่อจากภาพทะเลที่เธอรู้สึกชื่นชอบ
ในชั่วโมงบำบัดนี้ เธอเลือกระบายสีภาพทะเล และพระอาทิตย์ตกดิน
ความรู้สึกของเธอตอนนี้ มีภาพความทรงจำที่งดงาม สงบ และเหตุการณ์ที่ทำให้สั่นไหวได้คลี่คลายลงไป

เหมือนกับความอบอุ่นเมื่อแสงอาทิตย์สาดส่องลงมาในภาพของเธอ



- ครั้งที่ 4 -

ครั้งที่ 4 ของชั่วโมงบำบัด ฉันให้เธอเลือกระบายภาพช่วงเวลาของวัน
เธอเลือกระบายสีภาพของช่วงเวลากลางคืนที่มีพระจันทร์ส่องสว่าง
เธอหลับตา และยิ้มราวกับภาพนั้นปรากฏอยู่ตรงหน้า
เธอค่อยๆ เริ่มระบายสีน้ำเงิน ซึ่งเป็นตัวแทนของความมืดอย่างช้าๆ
สีน้ำเงิน ช่วยให้เกิดความสงบ เธอนึกถึงช่วงเวลาอันงดงามของแสงจันทร์ และบรรยากาศธรรมชาติยามค่ำคืน
ศิลปะ ได้ทำงานกับโลกภายในของเธอ
เธอรู้สึกสงบ ความรู้สึกปั่นป่วนต่างๆ ในใจได้ทำหน้าที่ของมันมานานเพียงพอแล้ว

...เธออนุญาตให้ตัวเองรู้สึกมีความสุขได้แล้ว...



ครั้งสุดท้ายที่ทำงานศิลปะบำบัดกับเธอ
เธอบอกเล่าถึงความรู้สึกที่มีต่อเรื่องราวในวัยเด็กด้วยมุมมองใหม่ และความตระหนักรู้ใหม่
เธอรู้สึกว่า ตัวเองมีทรัพยากรภายในมากมาย และมากพอที่จะสามารถจัดการเรื่องราวต่างๆ ได้

แล้ว...ผลกระทบจากเรื่องราวในวัยเด็กนั้นไม่รบกวนความสุขของเธออีกต่อไป

ฉันชวนเธอทำแบบฝึกหัดของสีน้ำเงิน
เธอระบายสีน้ำเงินเข้มจากด้านนอกอย่างช้าๆ
และพาตัวเองไปสู่แสงสว่างที่อยู่กลางหัวใจของเธอด้วยสีน้ำเงินที่จางลง...จางลง
จนกลายป็นความสว่าง
และให้เธอรับรู้กับประสบการณ์กับความสงบที่เกิดขึ้น
เธอเห็นภาพเด็กคนเดิมที่อยู่ในช่วงเวลาที่เปลี่ยนแปลง และกำลังปรับตัวกับเพื่อนใหม่

ฉันตั้งคำถามว่า "เธออยากมอบอะไรให้เด็กคนนี้?"

เธออยากพาเด็กคนนี้ออกไปเล่นสนุกกับเพื่อน
แบ่งปันความสว่างภายในใจ และความสดชื่นให้กับผู้คนรอบข้าง
เด็กคนนี้หาทางออกด้วยตนเอง สร้างเส้นทางของตนเอง

และเมื่อเธอระบายสีเสร็จแล้ว เธอเห็นตัวเองกำลังเล่นสนุกและมีรอยยิ้ม



เธอมีมุมมองใหม่ต่อเหตุการณ์เดิม และมีความสุขมากขึ้น
ก่อนจากกัน เธอกล่าวขอบคุณที่พาเธอมาเรียนรู้โลกภายใน และช่วยให้เธอได้ค้นพบว่า
สีสามารถทำงานกับตัวเธอเองได้อย่างลึกซึ้ง
ซึ่งเป็นประสบการณ์ที่พาเธอไปสู่การเปลี่ยนแปลงโลกภายในของเธอ

...เธอสามารถอยู่กับเรื่องราวเดิมด้วยความรู้สึกใหม่ และรับรู้คุณค่าของตัวเองมากขึ้น...

หมายเหตุ
1. ในชั่วโมงบำบัด ใช้การทำศิลปะบำบัดแนวมนุษยปรัชญาร่วมกับการทำบำบัดด้วยซาเทียร์เทคนิค
2. ภาพประกอบได้รับอนุญาตจากเจ้าของภาพเรียบร้อยแล้ว เป็นภาพในชั่วโมงบำบัดที่ทำงานกับความรู้สึกด้านในโดยที่ไม่ได้ผ่านการฝึกฝนเทคนิคในการทำงานศิลปะ

บทเรียนจาก workshop

วันที่ 9-12 กรกฎาคม 2567
ณ บ้านผู้หว่าน จ.นครปฐม

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

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

การ "หาย" ไป
ของคนบางคน สิ่งของบางสิ่ง หรือ บางประสบการณ์
มีผลต่อภูเขาน้ำแข็งของเรา

โดย ... เอื้อง
พญ. กิตติกุล เทียมแก้ว



ความสูญเสีย เป็นสิ่งที่ทุกคนไม่อยากพบเจอ
แต่ในความเป็นจริงแล้ว ชีวิตก็หลีกเลี่ยงความสูญเสียไม่พ้น
อย่างไรก็ตาม หากลองสำรวจชีวิตของเรา
เราต่างก็เคยผ่านเรื่องราวที่สูญเสีย ไม่ว่าเล็กหรือใหญ่
การสูญเสียคนที่รัก บุคคลสำคัญ

...คนที่มีความหมายในชีวิต...

หรือแม้กระทั่งหากเฝ้ามองดูการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ในชีวิต
เราจะพบว่า การสูญเสียนั้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้เสมอ
...
การย้ายถิ่นฐาน เรียนต่อ แต่งงาน ตัดสินใจมีลูก เข้าทำงาน รับ
บทบาทใหม่ ย้ายที่ทำงาน การเกษียณ การเจ็บป่วย
สิ่งเหล่านี้อาจหมายถึง การสูญเสียความสัมพันธ์เดิม
อิสระ สิ่งที่รัก บทบาท คุณค่า ความฝัน
หรือแม้กระทั่งตัวตน
...

การมีวันนี้ หมายความถึง การสูญเสียเมื่อวานไปแล้ว
นาทีนี้ หมายถึง การสูญเสียนาทีก่อนไปแล้ว
Loss คือ การพลัดพราก การลาจาก การสูญเสีย
Grief คือ สิ่งที่เกิดขึ้นในใจเรา

หากลองสำรวจในภูเขาน้ำแข็งในเวลาที่นึกถึงการสูญเสีย
ความรู้สึกต่างๆ ทั้งความเศร้า โกรธ กลัว กังวล น้อยใจ เสียใจ
ผิดหวัง ละอาย รู้สึกผิด เสียดาย หมดหวัง หดหู่ เหนื่อย
หรือแม้กระทั่งความโล่งใจ
ไม่ว่าความรู้สึกใดๆ จะเกิดขึ้นในภูเขาน้ำแข็งของเรา
ความรู้สึกเหล่านั้นกำลังทำงานเพื่อดูแลเรา
เป็นธรรมชาติของตัวเรา และไม่ผิดที่จะรู้สึก
เราสามารถอนุญาตให้ตัวเองรับรู้และยอมรับความรู้สึกต่างๆ
ที่เกิดขึ้นในตัวเราทั้งหมด แม้เราจะรู้สึกไม่ชอบ
เราสามารถขอบคุณทุกๆ ความรู้สึก
ที่ทำงานเพื่อเรา

การสูญเสีย
ไม่ว่าเล็กหรือใหญ่ ล้วนมีความหมายบางอย่าง
ขึ้นกับประสบการณ์และการให้ความหมายของเรา
...
ชีวิตที่ไม่เหมือนเดิม โลกใบใหม่ การเปลี่ยนแปลง
ความเข้มแข็ง
เวลามีจำกัด ทุกความสัมพันธ์มีความหมาย
เป็นธรรมชาติ ทุกคนต้องพบเจอ
...

การ "หาย" ไป
ของคนบางคน สิ่งของบางสิ่ง หรือบางประสบการณ์
มีผลต่อภูเขาน้ำแข็งของเรา

แต่หากเราลองสำรวจดูดีๆ
มีหลายสิ่งที่ไม่เคยหายไปไหน
สิ่งเหล่านี้อยู่ตรงนั้น
และรอใจเราลองไปสัมผัส

ความรัก
ความผูกพัน
ความใกล้ชิด
ความเป็นหนึ่งเดียวกัน
ประสบการณ์
ความทรงจำ

สิ่งเหล่านี้ไม่เคยหายไปไหน

...มันยังคงอยู่ตรงนั้นเสมอ...

ขอขอบคุณ อาจารย์วรลักษณา อาจารย์รัตนา อาจารย์พิชัย
เพื่อนร่วม workshop ทุกๆ ท่าน พื้นที่ปลอดภัย
และทุกๆ ประสบการณ์



The 4th Satir Conference (Thailand)

Satir Model : The Pathway to Living

9-11 ตุลาคม 2567

ณ โรงแรมกราฟ
ห้วยขวาง กรุงเทพมหานคร



ค่าลงทะเบียน

1. ลงทะเบียน 2 วัน (เฉพาะ main conference)

- สมาชิก 3,500 บาท (ภายใน 31 ส.ค. 2567) / 4,000 บาท
- ไม่ใช่สมาชิก 4,000 บาท (ภายใน 31 ส.ค. 2567) / 4,500 บาท

2. ลงทะเบียน 3 วัน (pre+main conference) + 1,800 บาท

หมายเหตุ: ขอสงวนสิทธิ์ในการคืนเงินไม่ว่ากรณีใดๆ

ลงทะเบียน

หนังสือเชิญเข้าร่วมประชุม

UPCOMING ACTIVITIES

4th Satir Conference (Thailand)

Satir Model : The Pathway to Living

9-11 ตุลาคม 2567 ณ โรงแรมกราฟ ห้วยขวาง กรุงเทพมหานคร

Pre-congress workshop

พ. 9 ตุลาคม 2567

	ห้อง Nero	ห้อง Bianca	ห้อง Monocle
09.00-16.00 น.	The first chapter of Satir model (30 คน) *พญ.ธัญญา ลีลาศิริวงศ์* *พ.ท.หญิง อิงอร อัสวเทพเมธา* *อ.อรรณพ มิ่งขวัญ*	Journeying together in love (ทางเดินแห่งรัก) (60 คน) *พญ.สมรัก ชูวานิชวงศ์*	สร้างสุขให้พ่อแม่ด้วย Satir Model Parenting (30 คน) *พญ.เกษศิริ เหลี่ยมวานิช* *พญ.แพรว ไตสังคะ* *พญ.บุหบา พฤกษาพนาชาติ* *พญ.กิตติกุล เกียมแก้ว*

ประชุมวิชาการ

พฤ. 10 ตุลาคม 2567

	ห้อง Ballroom 1	ห้อง Ballroom 2	ห้อง Bianca	ห้อง Nero
08.00-09.00 น.	ลงทะเบียน			
09.00-09.30 น.	พิธีเปิด (Making contact) *โดย รศ.นพ.พิชัย อิฏฐสกุล*			
09.30-10.30 น.	Keynote Lecture by Dr. John Banmen *Moderator : รศ.นพ.พิชัย อิฏฐสกุล และ นพ.ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล*			
10.30-11.00 น.	**Break**			
11.00-12.00 น.	เวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้จาก keynote *Moderator: พศ.พญ.วรลักษณา ธีราโมกข์*			
12.00-12.15 น.	ประชุมใหญ่สามัญประจำปี			
12.15-13.30 น.	**Lunch**			
13.30-17.00 น.	อยู่ดี ตายดี : วางแผนสุขภาพล่วงหน้าด้วยซาเทียร์โมเดล *นพ.ฐากูร กาญจโนภาศ* *อ.วรรณา จารุสมบูรณ์*	Building self-esteem *ศ.พญ.นงพงา ลิ้มสุวรรณ* *รศ.พญ.สุวรรณี พุทธิศรี*	Addiction : The Painful journey *พญ.ธัญญา ลีลาศิริวงศ์* *พ.ท.หญิง อิงอร อัสวเทพเมธา* *อ.อรรณพ มิ่งขวัญ*	Raising confident kids (40คน) *รศ.พญ.วรุณา กลกิจโกวินท์* *พญ.ศันสนีย์ นิชู* *พญ.ศศิธร ปรีชาวุฒิเดช*

ศ. 11 ตุลาคม 2567

	ห้อง Ballroom 1	ห้อง Ballroom 2	ห้อง Bianca	ห้อง Nero
09.00-12.00 น.	Geriatric : สูงวัยดูแลใจ ใส่ใจผู้ดูแล *นพ.ฐากูร กาญจโนภาศ* *นพ.ภาณุวัฒก์ ว่องตระกูลเรือง*	Sandtray : "Exploring Satir Beliefs through Sand Tray Therapy" (50 คน) *พญ.ปราณี เมืองน้อย* *พญ.วรุณา กลกิจโกวินท์* *นพ.วิวัฒน์ สารพัฒน์* *พญ.ศันสนีย์ นิชู* *พญ.พลิศรา ธรรมโชติ* *อ.นรินทร์ เตโชติอัศนีย์*	"รู้ทันโลกในใจ และปฏิสัมพันธ์ในแบบ Satir model" (Insight in and insight out in Satir model) (45 คน) *พญ.ปริชวัน จันทร์ศิริ* *รศ.พญ.นวนันท์ ปิยะวัฒน์กูล*	Brainspotting made simple for Satir therapists (30 คน, เฉพาะคนทำงานทางคลินิก) *นพ.ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล* *นพ.จอม ชุมช่วย*
12.00-13.15 น.	**Lunch**			
13.15-15.00 น.	Satir Model : Outside the Treatment Room *รศ.นพ.พิชัย อิฏฐสกุล* *พศ.ดร.นพพร ธรรมรงค์รัตน์* *พศ.นพ.ปวรุตม์ พวงศรี* *นพ.มูฮำหมาด ละใบจิ* *นางสินี สวนดี* *น.ส.จุฑาพร แต้ภักดี*	Sandtray : "Exploring Satir Beliefs through Sand Tray Therapy" (50 คน) (ต่อ) *พญ.ปราณี เมืองน้อย* *พญ.วรุณา กลกิจโกวินท์* *นพ.วิวัฒน์ สารพัฒน์* *พญ.ศันสนีย์ นิชู* *พญ.พลิศรา ธรรมโชติ* *อ.นรินทร์ เตโชติอัศนีย์*	Satir and Art Therapy "เรียนรู้โลกภายในแบบซาเทียร์ผ่านกระบวนการศิลปะแนวมนุษยปรัชญา" (30 คน) *ทพญ.วิสาขา ไพ่งาม*	Brainspotting made simple for Satir therapists (30 คน, เฉพาะคนทำงานทางคลินิก) (ต่อ) *นพ.ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล* *นพ.จอม ชุมช่วย*
15.00-15.30 น.	**Break**			
15.30-16.30 น.	World Cafe (Anchoring your learning) *โดย รศ.นพ.พิชัย อิฏฐสกุล และคณะกรรมสมาคม*			

*รับจำนวนจำกัด

UPCOMING ACTIVITIES



Body and Mind in Satir Therapy

เป้าหมาย
เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม เสริมสร้างทักษะที่เป็นการประยุกต์ใช้ การบูรณาการร่างกาย และสมอง (จิตใจ) เข้ากับการให้การปรึกษา / การทำจิตบำบัดตามแนวซาเทียร์โมเดล

*เหมาะสำหรับผู้ที่เคยได้รับการอบรมพื้นฐานการบำบัดแนวซาเทียร์ โมเดลมาแล้วเท่านั้น

สอนโดย
ศ.พญ.รัตนา สายพานิชย์
ภญ.ศิริวรรณ ทวีวัฒนปรีชา

10-12 กันยายน 2567
เวลา 09.00 - 17.00 น.
ณ โรงแรม เอส ดี อเวนิว



ทางสมาคมฯ เปิดรับสมัครผู้ที่สนใจลงทะเบียน Workshop STST level I phase 1 ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตร Satir Tranformational Systemic Therapy

หลักสูตร Satir Transformational Systemic Therapy (STST) เป็นหลักสูตรต่อเนื่อง 2 ปี ผู้เข้าสมัครต้องมีคุณสมบัติดังนี้

1. เป็นบุคลากรทางการแพทย์ที่ทำงานทางด้านการดูแลจิตใจ
2. สามารถเข้าร่วม Workshop ได้ทั้ง 4 workshop ตามช่วงเวลาดังนี้
   - Level 1 phase 1 17-21 ธันวาคม 2567
   - Level 1 phase 2 3-7 มิถุนายน 2568
   - Level 2 phase 1 18-22 พฤศจิกายน 2568
   - Level 2 phase 2 19-23 พฤษภาคม 2569
3. สามารถเข้าร่วมการ supervision เดือนละครั้ง ครั้งละ 3 ชั่วโมง

รายละเอียดหลักสูตร

สมัคร Level 1 phase 1

มาเป็นส่วนหนึ่งร่วมกับพวกเรา

สมัครสมาชิก

สมาคมพัฒนาศักยภาพมนุษย์และจิตบำบัดแนวซาเทียร์
เปิดรับสมัครสมาชิกสำหรับบุคลากรสุขภาพและบุคคลทั่วไปที่สนใจ
การให้คำปรึกษาและการพัฒนาตัวเองตามแนวซาเทียร์ โดยสมาชิกจะ
เป็นส่วนหนึ่งของชุมชนของผู้ที่สนใจ เรียนรู้ และเติบโตตามแนว
ซาเทียร์ในประเทศไทย

สมาชิกฯ จะได้รับสิทธิประโยชน์ ส่วนลดค่าธรรมเนียมการเข้าร่วม
กิจกรรมอบรมของสมาคมฯ และสิทธิในการสมัครลงเลือกตั้งและ
ลงคะแนนเลือกตั้งคณะกรรมการสมาคมฯ

link สำหรับสมัครสมาชิก

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

SATIR BULLETIN
THAILAND