

# SATIR BULLETIN

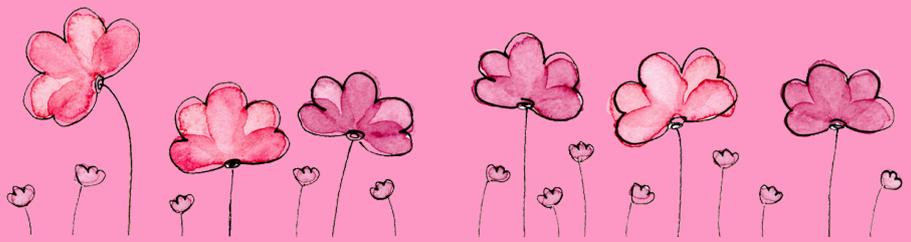
THAILAND





...ผีเสื้อ ไอศกรีม ตัวสีฟ้า กรงขัง...  
ทุกสรรพสิ่งล้วนพาเราไปเข้าใจโลกภายใน  
...ใต้ภูเขาน้ำแข็ง...

[โปรดติดตามต่อ ในเล่ม]





# TABLE OF CONTENTS

## CHECK-IN

---

- 01 คำทักทายจากนายกสมาคมพัฒนาศักยภาพ  
มนุษย์และจิตบำบัดแนวซาเทียร์

## SPECIAL ARTICLES

---

- 02 Neuroscience and the Satir Model  
in the Sand Tray [NSST]
- 07 เด็กชายกับแมงมุมตัวใหญ่
- 11 SATIR x SRI
- 20 บันทึกประสบการณ์ Workshop  
“From Chaos to Harmony:  
Using Sculpting in Therapy”

## SATIR DIVERSITY

---

- 27 Death Planner Meets Satir

## ACTIVITIES

---

- 32 กิจกรรมจัดโดยสมาคมฯ
- 38 Upcoming Activities



# คำทักทายจากนายกสมาคมฯ



สวัสดีครับท่านผู้อ่านทุกท่าน วารสาร Satir Bulletin ของเราเดินทางมาสู่อับดับที่ 5 กันแล้ว และเข้าสู่ปีที่ 2 ของวารสารนี้ ผมหวังเป็นอย่างยิ่งว่าวารสารนี้จะเป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยให้หลายๆ คนได้เข้าถึง Satir model มากขึ้น และเป็นอีกช่องทางหนึ่งในการเชื่อมโยงระหว่างสมาคมฯ กับผู้อ่านทุกคนครับ

ในฉบับนี้ผู้จัดทำได้ทำวารสารใน theme ว่า Satir as an add on model ซึ่งหมายความว่า คุณสามารถนำ model นี้ไปเพิ่มเติมกับวิชาหรือศาสตร์ต่างๆ ที่ท่านใช้อยู่แล้วเพื่อให้เกิดประโยชน์มากขึ้น เช่น หากท่านเป็นนักจิตบำบัดหรือผู้ทำหน้าที่ให้คำปรึกษา และมีแนวทางที่ท่านใช้อยู่แล้ว คุณสามารถนำ model นี้ไปปรับใช้กับศาสตร์ที่ท่านใช้อยู่เพื่อให้ทำงานได้ง่ายขึ้น และมีความสุขขึ้น ดังนั้นไม่ว่าท่านจะทำงานอยู่ในบทบาทใด ท่านสามารถนำ Satir model ไปประยุกต์ใช้ในงานของคุณได้

Virginia Satir เองเคยกล่าวไว้ว่าเธอไม่ได้ต้องการสร้าง Satirian หรือชาวซาเทียร์ แต่เธออยากให้ผู้ที่ได้มาเรียนรู้จากเธอนำสิ่งที่เธอสอนให้ผู้คนนำไปใช้ในวิถีของตนเอง และยังคงความเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัวของคนๆ นั้นอยู่

ผมขอขอบคุณบรรณาธิการทุกท่าน คุณหมอจตุร กาญจนภาค คุณหมอรัญญา สีสลาศิริวงศ์ และคุณพิมพ์ลวรรณ คำผลศิริ ที่กรุณาเสียสละเวลาในการเรียบเรียงวารสารฉบับนี้ และขอบคุณท่านผู้อ่านทุกท่านที่เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในชุมชนของซาเทียร์ในประเทศไทยครับ

รองศาสตราจารย์นายแพทย์พิชัย อิกฐาสกุล  
นายกสมาคมพัฒนาศักยภาพมนุษย์และจิตบำบัดแนวซาเทียร์

NEUROSCIENCE AND THE  
SATIR MODEL  
IN THE SAND TRAY

NSST



บทความโดย ผศ.พิเศษแพทย์หญิงปราณี เมืองน้อย  
กุมารแพทย์-จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น  
สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี

**Neuroscience and the Satir Model in the Sand Tray: NSST** เป็นรูปแบบการบำบัดที่พัฒนาโดย Dr. Madeleine De Little โดยการผสมผสาน 3 ศาสตร์เข้าด้วยกัน ได้แก่ ศาสตร์ด้านประสาทวิทยา การบำบัดแนวซาเทียร์ และการบำบัดด้วยการเล่นในถาดทราย

อาจารย์มาเดอลีนเกิดที่ประเทศอังกฤษในปีค.ศ. 1953 หลังจบการศึกษา Bachelor of Education และ Master of Science in Social Policy อาจารย์ได้ย้ายมาใช้ชีวิตที่ประเทศแคนาดาในปีค.ศ.1980 และทำงานในบทบาทของครูแนะแนว (school counselor) ในระหว่างที่ทำงาน อาจารย์ได้ฝึกอบรมเพิ่มเติมด้านการให้คำปรึกษา การเล่นบำบัด การบำบัดในถาดทราย และได้ใช้การบำบัดในถาดทรายในการดูแลให้คำปรึกษาเด็กนักเรียนตั้งแต่ปี ค.ศ. 1999

ต่อมา อาจารย์ได้มีโอกาสศึกษาเกี่ยวกับการบำบัดแนวซาเทียร์และการศึกษาด้านประสาทวิทยา เห็นว่าสามารถนำมาใช้ร่วมกับการบำบัดในถาดทรายได้ดี และในค.ศ. 2008 เมื่อ Dr. John Banmen ได้สอบถามผู้เข้าอบรมเกี่ยวกับเป้าหมายชีวิต อาจารย์มาเดอลีนได้ตั้งเป้าหมายว่าจะทำการพัฒนาและสอนศาสตร์ Satir in the Sand Tray เพื่อช่วยเหลือผู้ที่ได้รับผลกระทบจากบาดแผลทางความสัมพันธ์ (relational trauma) หลังจากนั้นท่านจึงมุ่งมั่นออกแบบการสอน NSST พร้อมกับการมีส่วนร่วมในการทำงานของสถาบันซาเทียร์แห่งแปซิฟิกตั้งแต่ปี ค.ศ. 2017 จนเป็นที่ยอมรับของ Dr. John Banmen ให้เป็นสมาชิกของคณะอาจารย์แห่งศูนย์ Banmen Satir China Management และเป็นวิทยากรสอน NSST ให้กับนักบำบัดทั้งในประเทศแคนาดาและนานาชาติ ทั้ง จีน ไทย สิงคโปร์ สโลวาเกีย และสาธารณรัฐเชค



DR. MADELEINE DE LITTLE  
FOUNDER OF NSST INSTITUTE

ในปี ค.ศ.2015 อาจารย์ Kathlyne Maki-Banmen ได้ชักชวนอาจารย์มาเดอลีนให้มาสอน NSST ให้แก่สมาคมพัฒนาศักยภาพมนุษย์และจิตบำบัดแนวซาเทียร์ในประเทศไทยเป็นครั้งแรก และหลังจากนั้นอาจารย์มาเดอลีนได้มาสอนในประเทศไทยปีละครั้ง ในปี ค.ศ.2017, 2018, 2019 และ 2022 ในช่วงสถานการณ์โควิดได้จัดการสอนแบบออนไลน์ จนสถานการณ์โควิดคลี่คลาย อาจารย์จึงได้กลับมาสอนที่ไทยอีกครั้งในปีค.ศ. 2023 ก่อนอาจารย์จะเสียชีวิตจากโรคมะเร็งในวันที่ 16 ม.ค. 2567 (2024)



นับตั้งแต่ครั้งแรกที่ได้เรียนกับอาจารย์มาเดอลีน ระหว่างวันที่ 21-25 ก.ค. 2558 ก็มีความประทับใจ ในความเป็นนักบำบัดที่มีความสนุกสนานของ อาจารย์ ทำให้รู้สึกไม่เครียดกับการทำบำบัด หลังจากนั้นทางสมาคมพัฒนาศักยภาพมนุษย์และ จิตบำบัดแนวซาเทียร์ได้มอบหมายให้เป็นตัวแทน หลัก ในการติดต่อประสานงานกับอาจารย์และ ดำเนินการจัดการอบรม NSST จึงได้เข้าอบรมทุก ครั้งด้วยความสนุก และได้เป็นผู้ช่วยสอนของ อาจารย์ ทำให้มีความมั่นใจมากขึ้น และมีแรงจูงใจ ในการนำไปใช้ทั้งในการสอนแพทย์สาขาต่างๆ และการบำบัดรายบุคคล จึงมีโอกาสพัฒนาทักษะ เรื่อยมาและค้นพบความคิดสร้างสรรค์และ ทรัพยากรภายในตัวเองอีกมากมาย ที่ชอบมากที่สุด คือ ได้ค้นพบหนทางในการเล่นกับเด็ก และใช้การ บำบัดแนวซาเทียร์แบบเป็นธรรมชาติมากขึ้น นอกจากนี้ ยังทำให้ได้เจอگی๊กลยามิตรที่เป็นกลุ่ม นักศิลปะบำบัดมากมาย ทำให้เราได้มีความคิด สร้างสรรค์เพิ่มขึ้น และได้ลองศาสตร์ต่างๆ ที่สนุก แล้วนำไปใช้ในงานบำบัดของเราได้อย่างลงตัว

หลายเหตุการณ์ที่ผู้รับบริการได้ลองเล่น ได้เปิดเผย ความลับที่เก็บไว้ภายในที่ไม่สามารถพูดได้ โดยเฉพาะเรื่องทางเพศ และเรื่องความผิดมาตัวตาย ที่ ผู้รับบริการได้ถ่ายทอดออกมาเป็นภาพในเหตุการณ์ และทำงานกับผลกระทบ (impact) ที่เกิดขึ้นได้ อย่างมีประสิทธิภาพมากกว่า Talk Therapy

## หลักการของการบำบัด NSST เอามาประยุกต์กับซาเทียร์ได้อย่างไร

ใช้หลักกระตุ้นการทำงานของสมองซีกขวาผ่านการใช้อุปลักษณ์คือตุ๊กตา หุ่นต่างๆ หรือของเล่น มาแสดงภาพของโลกภายในความทรงจำส่วนลึกออกมาเป็นภาพในสายตา ทำให้ดึงความทรงจำบางอย่างที่อยู่ในระดับจิตไร้สำนึกให้ออกมามองเห็น



ใช้หลักการ dual attunement คือ การเชื่อมโยงกันทั้งในความสัมพันธ์ระหว่างผู้บำบัดกับผู้รับบริการ และการเชื่อมโยงกันของสมองซีกขวาของผู้บำบัดและสมองซีกขวาของผู้รับบริการ เพื่อให้ผู้รับบริการรับรู้ถึงความใส่ใจกันและกัน

หลักการของความปลอดภัย เริ่มจากความปลอดภัยที่ได้จากความสัมพันธ์ระหว่างผู้บำบัดและผู้รับบริการ และความปลอดภัยจากการทำงานผ่านอุปลักษณ์ต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นตุ๊กตา หุ่น หรือของเล่น

ทำงานร่วมกับการใช้การบำบัดแนวซาเทียร์ผ่านคำถามเชิงกระบวนการเพื่อสำรวจผลกระทบที่เกิดขึ้นในภูเขาน้ำแข็ง ทำให้เกิดการรับรู้เชิงประสบการณ์ทั้งในร่างกายและจิตใจ และเกิดการตระหนักรู้เกี่ยวกับผลกระทบของประสบการณ์ต่างๆ ในชีวิต จึงค่อยๆ เกิดการเชื่อมโยงการทำงานของสมองซีกขวาและซีกซ้าย สมองเกิดการประมวลผลใหม่ จัดกระบวนการเรียนรู้ใหม่ จนนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบางอย่าง และเกิดการบูรณาการเข้ากับชีวิตประจำวันใหม่ ไปสู่ความสอดคล้องลงตัวในตัวเองมากขึ้น



## คนกับตุ๊กตาเชื่อมโยงกันอย่างไร

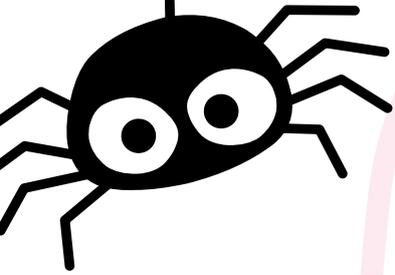
อุปสรรคต่างๆ ที่นำมาใช้ในภาพยนตร์ ไม่ว่าจะเป็นตุ๊กตา หุ่น ของเล่น หรือสัญลักษณ์ต่างๆ เมื่อนำมาจัดลงในภาพยนตร์ เห็นเป็นภาพ จะแสดงถึงการรับรู้ภาพภายในจิตใต้สำนึกของเรา ภาพที่เห็นจะไปกระตุ้นประสบการณ์บางอย่างออกมาผ่านอุปสรรคนั้น โดยไม่ได้ก่อให้เกิดประสบการณ์กระทบกระเทือนจิตใจซ้ำ

เนื่องจากการมองภาพผ่านตุ๊กตา และอยู่ในปัจจุบัน ขณะที่ การที่เจ้าของภาพยนตร์มองเห็นภาพสิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของเขา สามารถกระตุ้นการรับรู้ทางกายและการทำงานของระบบประสาทได้ ทำให้เขาเกิดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์และเชื่อมโยงระหว่างโลกในภาพยนตร์กับโลกภายในจิตใจของเขาได้

โดยตุ๊กตาที่คนมักจะหยิบมาใช้ คือ ตุ๊กตาที่เป็นตัวแทนทางจิตวิญญาณ สิ่งศักดิ์สิทธิ์ เทวดา นางฟ้า หรือสิ่งที่เป็นตัวแทนของความหวัง ความรัก



เรามาดูการนำภาพยนตร์ และซาเทียร์โมเดล ไปใช้ในการดูแลเคลสกันเลี้ยว >> (คลิกหน้าถัดไป)



# เด็กชาย กับแมงมุมตัวใหญ่



**บทความโดย** แพทย์หญิงคันสนีย์ นิชู  
จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น  
โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพฯ  
คณะแพทยศาสตร์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

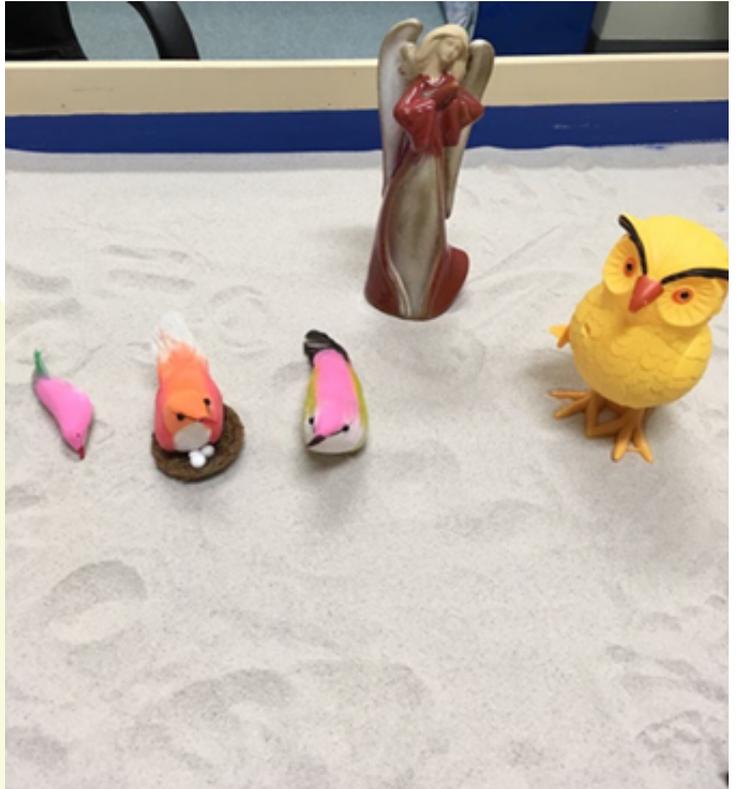
เด็กชายวัย 13 ปี มาพบดิฉันด้วยอาการวิตกกังวล ดิฉันขอเรียกเด็กชายคนนี้เป็น ต้ม ต้มเพิ่งย้ายโรงเรียนใหม่ จากโรงเรียนใกล้บ้านไปโรงเรียนประจำ ซึ่งต้มเองก็เต็มใจเพราะคิดว่าเป็นโรงเรียนที่ดี แต่ชีวิตต้มเปลี่ยนไปอย่างมาก ต้มต้องปรับตัวกับเพื่อนใหม่ กับการอยู่หอ และกับการเรียนที่ยากขึ้น ซึ่งต้มมองว่าเพื่อนที่โรงเรียนไม่ต้อนรับต้มเท่าไรนัก และต้มก็ไม่เก่งพอที่จะได้รับการยอมรับจากครู

ต้มเองก็คิดว่าตัวเองพยายามปรับตัวอย่างมากแล้ว แต่ปัญหาต่างๆ ก็ยังดูไม่คลี่คลาย ต้มเริ่มรู้สึกไม่มีความสุข กลัวและกังวลทุกครั้งที่จะต้องไปโรงเรียนและเข้าหอพัก เริ่มมีอาการทางกายคือ มือสั่น ใจสั่น ท้องไส้ปั่นป่วน จนกระทั่งต้มมีความรู้สึกที่ “ไม่อยากไปโรงเรียน”

ดิฉันเจอต้ม 2-3 ครั้ง สิ่งที่ดิฉันมองเห็นคือ ต้มมีความกังวลและความอ่อนไหวในจิตใจ แต่ในขณะที่เดียวกัน ดิฉันก็มองเห็นความกล้าหาญในตัวต้ม ซึ่งต้มเองยังคงมองไม่เห็นมัน สิ่งที่ต้มมองเห็นในตัวเองคือ ความกลัว ความกังวล และความอ่อนแอ จึงเป็นงานของดิฉันที่จะต้องพาต้มไปสัมผัสกับบุคลิกในตัวเองด้วยตัวต้มเอง

ดิฉันเลือกใช้การบำบัดในสภาพทราย ในการทำงานกับต้ม เพราะต้มค่อนข้างพูดน้อย และบางครั้งต้มไม่สามารถที่จะหาคำมาอธิบายสิ่งที่อยู่ภายในใจตัวเองได้ แต่ทว่าต้มเป็นเด็กที่มีศักยภาพในการเข้าใจตัวเองได้อย่างลึกซึ้ง

หลังจากที่ดิฉันแนะนำตั้มนให้รู้จักกับธาตุทราย พุดคุยเชื่อมโยงกัน และให้ตั้มได้สัมผัสกับทราย ดิฉันให้ตั้มเลือกว่าอยากทำงานกับเรื่องไหนก่อน ตั้มเลือกที่จะวางตุ๊กตาที่เป็นตัวแทนของ ครอบครัวและตุ๊กตาที่แทนความสงบในใจก่อน ซึ่งกลายเป็นพลังใจที่ดีของตั้ม ดิฉันนึกชื่นชมตั้ม ในใจที่ตั้มเลือกทำงานกับ resources จาก ครอบครัวก่อน ตั้มได้มีโอกาสสัมผัสความรัก การยอมรับ ความอบอุ่น และความสงบ เพื่อเป็นต้นทุนในใจก่อนที่ตั้มจะไปเผชิญหน้ากับความกังวล ซึ่งเป็นเรื่องที่น่ากลัวสำหรับตั้ม



ดิฉันค่อยๆ สํารวจภูเขาน้ำแข็งผ่านตุ๊กตาในธาตุทราย นกน้อยสีชมพูที่กำลังล้มลง กำลังรู้สึกกลัว และท้อแท้ นกน้อยมองตัวเองว่าไม่เก่งและด้อยกว่าคนอื่น คนอื่นก็มองว่ามันอ่อนแอ แต่ละชั้นของภูเขา น้ำแข็งสัมพันธ์กับความรู้สึกทางร่างกาย ดิฉันค่อยๆ สํารวจความรู้สึกทางร่างกายของตั้มไปด้วย เพื่อให้แน่ใจว่าตั้มสัมผัสถึงประสบการณ์และสามารถดูแลตัวเองพร้อมกันไปได้

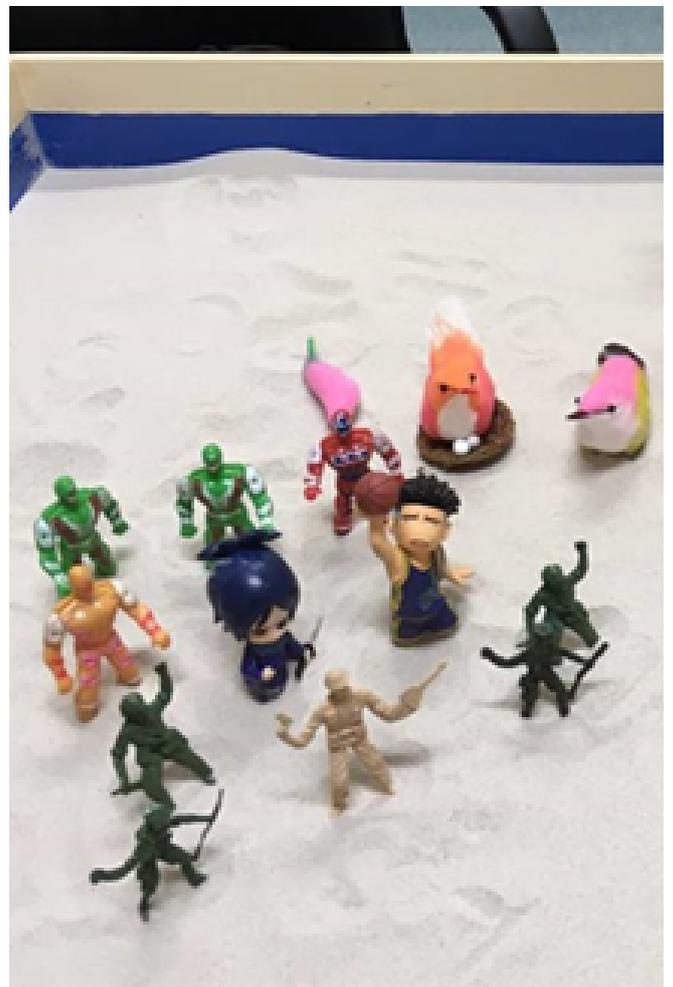
เราสํารวจกันไปต่อถึงชั้น expectation และ yearning นกน้อยต้องการที่จะเป็นนกที่แข็งแรง มั่นคง มีความเข้มแข็งกล้าหาญ และมีอิสระที่จะบินตามความต้องการ



อะไรคืออุปสรรคที่ทำให้ตี้ม ไม่สามารถล้มผัส ความเข้มแข็งกล้าหาญที่มีอยู่ได้ มันคือแมงมุม สีดำตัวใหญ่ แมลงสาบตัวใหญ่ และยอดมนุษย์ สีดำ ทั้ง 3 สิ่งนี้เป็นตัวแทนของความกลัวและความกังวล ระหว่างที่ตี้มวางตุ๊กตา ตี้มก็ยังมือ ลั่น ใจลั่นและล้มผัสความกลัวได้อย่างชัดเจน



แมงมุมสีดำและแมลงสาบตัวใหญ่มาก เรา อยู่กับความกลัวนั้นสักพัก จนแน่ใจว่าตี้ม สามารถดูแลตัวเองได้ ดิฉันถามตี้มว่าพอจะมี อะไรที่จะช่วยดูแลและจัดการความกลัวได้บ้าง ตี้มเริ่มใส่ตุ๊กตาเข้ามาหลายตัว เป็นตุ๊กตา ทหารตัวเล็กๆ ตุ๊กต่านักบาส และตุ๊กตายอด มนุษย์ตัวเล็กๆ ที่ยืน support อยู่ด้านหลัง ตี้มพูดว่า “จริงๆ ทหารตัวเล็กๆ คือตัวแทน ของความกล้าหาญ ซึ่งตัวผมก็มีอยู่บ้าง ไม่งั้น ผมคงจะเลิกสู้ไปแล้ว ตุ๊กต่านักบาสคือความ พยายามของผม ผมเล่นไม่เก่งแต่ผม พยายามฝึก ยอดมนุษย์ข้างหลังคือคนรอบๆ ตัวและเพื่อนที่ดีของผม” เราใช้เวลาสักพักใน การล้มผัสกับ resources และเชื่อมโยงกับ ร่างกาย



ดิฉันชวนตั้มเดินดูรอบๆ ภาดทราย และถามตั้มว่า  
อยากเปลี่ยนแปลงอะไรเพิ่มเติม ช่วงเวลานี้พลัง  
ของตั้มเปลี่ยนไปอย่างชัดเจน ตั้มลุกขึ้น  
เปลี่ยนแปลงตุ๊กตาในภาด พาดตุ๊กตาครอบครัว  
และนางฟ้าเข้ามาใกล้กับ resources อื่นๆ หยิบ  
บันไดมาเชื่อมโยง resources กับ yearning  
ขณะนี้ตั้มรู้สึกมีพลังมากขึ้นและร่างกายก็รู้สึกโล่ง  
สบาย



ตั้มพาทหารและยอดมนุษย์จัดการกับแมงมุมและ  
แมลงสาบโดยจับมันหยายทิ้งและเอาทรายกลบ  
และล้อมยอดมนุษย์ตัวสีดำล้มลง “ผมสามารถ  
เผชิญความกลัวและจัดการมันได้ครับ” ตั้มเอา  
ใบหน้าที่มีความสุขมาวางรอบๆ ครอบครัว “ผม  
รู้สึกมีความสุขครับ จริงๆ แล้วผมมีความกล้าหาญ  
และความพยายาม และผมก็ได้กำลังใจจากคน  
รอบๆ ตัวมากๆ เลย”

ดิฉันขออนุญาตส่งความปรารถนาดีด้วยการจุด  
เทียนและอวยพรให้ตั้ม “ผมอวยพรให้ตั้มสัมผัส  
พลังของตัวเองได้เสมอ ขอให้ตั้มมองเห็นความ  
กล้าหาญ ความพยายามและพลังที่ตั้มมีในตัว  
เอง” ตั้มอาจจะอธิษฐานอะไรให้ตัวเองไหมคะ  
ตั้มรับเทียนไป และอธิษฐานให้ตัวเอง “ผมขอให้  
ตัวผมมีความสุขและมีพลังครับ” แล้วตั้มก็วาง  
เทียนลงในภาดทราย



ดิฉันชวนตั้มเดินดูรอบๆ ภาดทรายอีกครั้ง และ  
ถามว่าตั้มต้องการเปลี่ยนแปลงอะไรในภาดทราย  
อีกหรือไม่ ตั้มไม่เปลี่ยนแปลงอะไรแล้ว ดิฉันถาม  
คำถามสุดท้ายเพื่อตรอกตรึงว่าต่อไปนี้ตั้มจะ  
เปลี่ยนแปลงไปอย่างไร ตั้มตอบว่า “ผมจะมอง  
เห็นพลังในตัวเอง และมองว่าความกลัวเป็นสิ่งที่  
ผมรับมือได้ครับ” เราใช้เวลาในการตรอกตรึงภาพ  
สุดท้ายและดิฉันขอจบ session ด้วยความรู้สึก  
สงบและอิ่มใจ

“เมื่อผู้รับการบำบัดกำลังมีประสบการณ์กับพลังชีวิต การตัดสับ  
ใจจะอยู่ในแนวทางบวกของปัญญาญาณและความเป็นไปได้ของ  
พลังชีวิต” และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงโดยสิ้นเชิง



# SATIR X SRI

## SRI คืออะไรคะ?

SRI มาจากคำว่า Somato Respiratory Integration เป็นศาสตร์ที่เกี่ยวกับการกลับมาดูแลร่างกาย ขออนุญาต ยกคำอธิบายมาจากหนังสือของ Donald M. Epstein (ผู้คิดค้นศาสตร์นี้) นะคะ

Somato (Body) Respiratory (Breathing) Integration TM ออกแบบมาเพื่อมอบทางเลือกใหม่ให้กับประสบการณ์ในร่างกายของเรา และเพื่อการเยียวยาตัวเราเอง โดยศาสตร์นี้จะสอนให้รู้จักจังหวะของร่างกาย (body's rhythm) และภูมิปัญญาภายใน (inner wisdom) ผ่านการโฟกัสสมาธิ (focus attention) ลมหายใจที่อ่อนโยน (gentle breath) การเคลื่อนไหว (movement) และการสัมผัส (touch)

แบบฝึกหัดทั้ง 12 แบบ ได้รับการออกแบบมาเพื่อช่วยให้สมองของเราเชื่อมต่อกับร่างกาย และประสบการณ์ของร่างกายอีกครั้งหนึ่ง เป้าหมายก็คือ เพื่อช่วยให้เราพัฒนาทักษะชีวิต เชื่อมโยงกับความปลอดภัย ความแข็งแกร่ง ภูมิปัญญา และความรักที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์ของร่างกาย การสั่นสะเทือน (vibration) โครงสร้าง และพลังงานของร่างกาย

เวลาที่เรากลับมาเชื่อมโยงกับร่างกายของเราอีกครั้งผ่านลมหายใจ การสัมผัส การเคลื่อนไหวที่โฟกัส และสมาธิ เราจะสามารถมีประสบการณ์ในร่างกายของเราได้อย่างเต็มที่มากขึ้น และเปลี่ยนสถานะของจิตสำนึก (state of conscious) ของเรา ไปสู่สถานะที่สนับสนุน (support) ให้เกิดความไว้วางใจในร่างกาย จิตใจ และวางใจประสบการณ์ชีวิตของเราค่ะ



บทสัมภาษณ์ ภาณุ. ศิริวรรณ ทวีวัฒนปรีชา

ร่างกายของเราอยู่กับเรามาตลอดชีวิต ประสบการณ์ที่เราได้รับ ทุกสิ่งทุกอย่างเหล่านั้น เกิดขึ้นในร่างกาย สิ่งที่เห็น เราเห็นผ่านดวงตาของเรา ทุกอย่างที่ได้ยิน เราก็มีประสบการณ์ผ่านหูของเรา ทุกอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดในใจมีผลกระทบต่อร่างกายเรา เวลาที่เรามีอารมณ์ความรู้สึกบางคราว เรารับรู้หรือรู้สึกสัมผัสได้ที่ร่างกายของเรา

ตั้งแต่เรามีชีวิต ร่างกายของเรามีประสบการณ์โดยตรงกับความเครียด เริ่มตั้งแต่ตอนที่คลอดออกมาจากท้องแม่ เด็กทารกมีความเครียด ความกลัวที่ต้องออกมาจากสภาวะแวดล้อมที่แน่นอน และปลอดภัยในครรภ์มารดา พอโตขึ้น เราก็มีความเครียด ความกังวล ความกลัวเข้ามาตลอด ตั้งแต่เลิกจมน้ำ ขอยกตัวอย่างแค่ช่วงที่เราโตมา และทำงานแล้วนะคะ

ชีวิตช่วงนี้ เรามีความเครียดเยอะแยะมากตั้งแต่เข้าจนค้ำมีด เราอาจจะมีความเครียดจากการที่ต้องฝ่าฟันรถติด มีความเครียดเวลาต้องมาอยู่ในสถานที่แห่งใหม่ที่เรารู้จัก ไม่คุ้นเคย เราอาจจะมีความเครียดที่ค้างคา มาตั้งแต่เมื่อวานที่ต้องจัดการสิ่งต่างๆ หรืออาจมีความเครียดจากความสัมพันธ์กับคนอื่นๆ ทั้งที่ทำงานหรือที่บ้าน เมื่อเราประสบกับเหตุการณ์ที่เครียด ร่างกายจะตึงแน่น เกร็ง เราอาจรู้สึกเจ็บปวด หรือรู้สึกตัดขาด/ขาดการเชื่อมโยง (disconnection) ก็ได้

(disconnection คือ ความสามารถที่ลดลงของสมองในการค้นหาส่วนของร่างกาย และการสื่อสารกับส่วนนั้นของร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ บางครั้งส่วนที่เจ็บปวดอาจดึงดูด/เรียกร้องความสนใจของเราได้ง่าย แต่ส่วนที่ขาดการเชื่อมโยงจะไม่สามารถสื่อสารได้ง่าย และอาจอยู่เหนือการรับรู้ของเรา)



โดยทั่วไปแล้ว ร่างกายเรา ใจเรา สมองเรามีกลไกที่จะตอบสนองต่อความเครียด ทำให้เราจัดการและผ่านสถานการณ์นั้นมาได้ จากนั้น ร่างกายก็จะกลับมาผ่อนคลายจากความตึงเครียดนั้น แต่เวลาที่เกิดสถานการณ์รุนแรงไม่คาดฝัน เช่น เหตุการณ์แผ่นดินไหวที่เพิ่งผ่านมานี้ เป็นเหตุการณ์รุนแรงที่คุกคามความอยู่รอดทั้งทางร่างกายและจิตใจของเราอย่างมาก ร่างกายเราเกิดปฏิกิริยาโต้ตอบ (reaction) ขึ้นมาทั้งทางร่างกายและทางอารมณ์ความรู้สึก และเพื่อให้เราปลอดภัย ร่างกายจะโต้ตอบอย่างรวดเร็ว สมองส่วนหน้าจะทำงานลดลง แต่สมองส่วนที่ช่วยเรื่องสัญชาตญาณการอยู่รอดจะถูกกระตุ้นให้ทำงานทันที แล้วเราก็ใช้กลไกป้องกัน หรือท่าทางการรับมือของเรา ไม่ว่าจะปัดป้องหรือหนี เพื่อให้รอดชีวิต (ทางกาย) ในขณะที่เรารู้ว่าแผ่นดินไหว อารมณ์ความรู้สึกก็จะถูกกระตุ้นขึ้นมามากมาย เราอาจจะรู้สึกตกใจ กลัว กังวลในขณะเดียวกันก็รู้สึกหวั่นไหว คิดถึงคนที่เรารัก หรืออาจจะรู้สึกโกรธผู้คนที่แย่งกันออกจากสถานที่ โหมโหกับการจรรยาจรที่ติดขัดที่ทำให้เราไม่สามารถไปจากสถานที่นั้น หรือกลับไปหาคนสำคัญคนที่เรารักได้ ตอนนั้น ใจเราจะท่วมท้นไปด้วยอารมณ์ความรู้สึกต่างๆ มากมาย แต่ว่าขณะนั้นไม่เหมาะสมที่จะแสดงอารมณ์ความรู้สึกเหล่านั้นออกมา

ลองเดาดูว่า อะไรจะเกิดขึ้นกับอารมณ์ความรู้สึกเหล่านั้นบ้าง แม้ว่ามันจะไม่ได้ถูกแสดงออกมา...

แน่นอนว่ามันไม่ได้แค่หายไปเฉยๆ แต่มันจะเก็บสะสมไว้ในร่างกาย และเมื่อเราผ่านสถานการณ์นั้นมาได้แล้ว เราก็มีกมลหกลิมที่จะกลับมาดูแลร่างกาย ดูแลอารมณ์ความรู้สึกของเรา และเวลาที่เราเป็นแบบนี้เรื่อยๆ มีเหตุการณ์บางอย่างส่งผลกระทบต่อให้เกิดความรู้สึก แต่มันไม่เหมาะสมที่จะแสดงออกเป็นแบบนี้ซ้ำๆ ลึกพักหนึ่ง เราจะค้นเคยที่จะเก็บกดอารมณ์ความรู้สึกพวกนี้ และเก็บสะสมเป็นพลังงานพวกนี้ไว้ในร่างกายแทน เช่น บางคราวรู้สึกโกรธ แต่ตอนนั้นเราไม่สามารถแสดงมันออกมาได้ เราก็เก็บกดมันไว้ในบางส่วนของร่างกาย เป็นแบบนี้ไปซักพักก็อาจจะรู้สึกปวดกระเพาะ หรือรู้สึกแน่นหน้าอก หรือรู้สึกตึงๆ ที่กล้ามเนื้อ มันเป็นพลังงานที่ร่างกาย รับรู้ รู้สึก และสัมผัสได้ ถ้าเก็บสะสมต่อๆ ไป ผ่านไปนานๆ เข้า มันก็จะส่งผลต่อร่างกาย เกิดเป็นอาการปวดหรือเกร็ง ตึงที่ร่างกายแบบเรื้อรัง โดยที่เราก็คงไม่รู้ที่มาของมัน

### แล้วเราต้องทำอะไรคะ?

SRI จะมีทั้งหมด 4 stages ประกอบไปด้วย 12 exercises เวลาที่เขาจัดอบรมจะแบ่งเป็น 3 phases คือ phase 1, phase 2, และ spiritual phase

แต่เราจะขอพูดถึงแค่ exercise 1 ที่ฝึกฝนได้ง่ายๆ ใช้เวลาสั้นๆ นะคะ เป้าหมายของ exercise นี้ คือ เพื่อเป็นการเช็ค ว่า "เกิดอะไรขึ้นในร่างกายของเราบ้างในตอนนี้นะ" "สำรวจว่าร่างกายของฉันทันรับมือกับความเครียดอย่างไร"

ใน exercise นี้ เราต้องการค้นพบว่า "ส่วนใดของร่างกายที่ส่งและรับข้อความได้ดี และส่วนใดมีความเชื่อมโยงเกี่ยวข้องกับความคิด และทำให้มีการสื่อสารที่ไม่ดี" (หมายถึงการรับ-ส่ง information ระหว่าง ร่างกายและสมอง) เราสามารถใช้ exercise นี้ ในการกลับมาเชื่อมโยงกับร่างกาย เพื่อที่จะมาเคลียร์อารมณ์ความรู้สึกพวกนี้ เพราะว่ามันเป็นของที่อยู่ในระดับ subconscious

ใน exercise นี้ เราจะใช้เครื่องมือ 4 อย่าง จากร่างกายของเรา คือ

1. การสัมผัสด้วยมือของเรา (touch) การสัมผัสของมือเรา จะส่งข้อมูลไปยังส่วนที่รับรู้ความรู้สึกในสมอง (sensory area) ความรู้สึกสัมผัสของเรที่อยู่ใต้มือจะส่งข้อมูลจำนวนมากไปยังสมองของเรา และ 70% ของข้อมูลที่ได้รับจากสัมผัสที่มือของเราจะไปยังส่วนที่ไม่รู้ตัวของสมอง (subconscious mind) ดังนั้น เมื่อเรานำมือของเราไปสำรวจส่วนต่างๆ โดยการสัมผัส เราอาจได้รับข้อมูลมากมายที่เราไม่เคยรู้มาก่อนผ่านการตั้งใจสัมผัสอย่างมีสติของเรา และเรายังสามารถส่งข้อมูลไปยังส่วนที่ไม่รู้ตัวของสมองได้อีกด้วย

2. การใช้การหายใจอย่างอ่อนโยนไปยังบริเวณที่เราสัมผัส (gentle breathing) เมื่อเราหายใจเข้าสู่บริเวณนี้ เรากำลังส่งข้อมูลไปยังส่วนการหายใจของสมอง (breathing area) ซึ่งก็คือสมองส่วนล่าง

3. เราใช้การเคลื่อนไหวในบริเวณที่เราสัมผัส และหายใจลงไป (movement) เมื่อเราเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อในบริเวณนี้ เรากำลังส่งและรับข้อมูลจากส่วนการเคลื่อนไหวของสมอง (motor area)

4. การใส่ใจ มีสติ (paying focus attention) กับสิ่งที่เกิดขึ้นเมื่อเราส่งการสัมผัส การเคลื่อนไหว และการหายใจเข้าไปพร้อมกันในบริเวณนั้น นั่นคือ เรากำลังส่งข้อมูลไปยังสมองส่วนหน้าของเรา



เมื่อเราสัมผัสบริเวณนั้น นำพาการหายใจ และการเคลื่อนไหวไปในบริเวณนี้ และให้ความสนใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นที่นั่น เรากำลังกระตุ้นสมองส่วนต่างๆ เหล่านี้ในเวลาเดียวกัน

หลักการคือ การกระตุ้นสมองพร้อมๆ กันทั้ง 4 ส่วนนั้น จะเป็นการปลดปล่อยข้อมูลที่อยู่ใน subconscious ให้ขึ้นมาอยู่ใน conscious ข้อมูลเก่าๆ ก็จะกลับขึ้นมาผ่านร่างกายของเรา ในศาสตร์ SRI เชื่อว่า ร่างกายของเรามี ปัญญาอันมากมาย และเขา (หมายถึง ร่างกาย) รอที่จะบอกอะไรๆ กับเรา แต่เราแค่ไม่รู้วิธีที่จะเชื่อมโยงกับเขา วิธีนี้จึงใช้เครื่องมือทั้งสิ้นเป็นตัวกระตุ้นให้เราและร่างกายสามารถสื่อสารกันได้

มันน่าสนใจมาก เพราะว่ามันบอกได้จริงๆ ครูที่พี่เรียนด้วย คือคุณ Anastacia (Anastacia Lundholm) ตอนไปเรียนที่แคนาดา Anastacia เพิ่งมาเรียนซาเทียร์เป็นปีแรกๆ แล้วโชคดีมากที่เราได้อยู่กลุ่มเดียวกัน ช่วงที่มีการฝึก therapy กัน เขาขอเป็น therapist พี่ก็เลยเป็น star แล้วเขาไม่ได้ใช้ซาเทียร์อย่างเดียว ในช่วงของ process เขาพาพี่ไป connect กับร่างกาย connect กับความกลัวที่ฝังอยู่ในร่างกาย แล้วความที่ตัวเขาและพลังงานของเขามันปลอดภัยมาก เขาชวนพี่น้องญาติให้ความกลัวขึ้นมา...ขึ้นมาแบบท่วมๆ เลย แล้วอนุญาตให้มันได้บอกกล่าว ข้อมูล จากนั้น release มันออกไป ก็เลยรู้สึกว่า เขาเก่งมาก และมีอีกตัวอย่างของอาจารย์อีกท่านที่กลับมา connect กับความทรงจำเก่าที่เก็บเป็นความเจ็บปวดที่สะโปก จากนั้นก็มี process แล้วอาการก็ดีขึ้น มันสุดยอดมาก



หลังจากนั้น พี่มีโอกาสดูเจอ Anastacia อีก ได้ทำ exercise phase 3 ของ SRI ซึ่งเรียกว่าเป็น spiritual phase คือ จะเป็นการเชื่อมโยงกับพลังงานจักรวาล พลังงานจากพื้นดิน แล้วมันมีโมเมนต์ที่ทำให้เรารู้สึกว่า เอ้ย...เราเป็นส่วนหนึ่ง ไม่ใช่แค่คิดเอา แต่เรารู้สึกว่าเราเป็นส่วนหนึ่งจริงๆ จากนั้นก็เลยตามไปเรียนกับเขาที่จีน ชวนหมอผึ้ง (อ.รัตนา) ไปเรียนด้วยกัน พี่ลงเรียนหลักสูตร 2 ปี เป็น professional course แต่พอติดโควิดก็เลยกลายเป็นหลักสูตรออนไลน์ ตอนนี้ก็ยังเรียนอยู่ต่อเนื่อง ที่จริง Anastacia คู่กับ John เยอะ เพราะตอนที่เขาจะสร้างหลักสูตรนี้ให้ที่จีน เขาก็ปรึกษากับ John หลักสูตรนี้ก็เลยดังที่จีน เพราะว่าเขาทำเป็นหลักสูตรที่ certified กับ Banmen Satir China Management Center

แล้วตอนนี้มีใครสอนหลักสูตร certified ที่ไทยไหมคะ?

ยังคง จริงๆ พวกเราเพิ่งเริ่มเรียน ตอนนี้ พี่เรียน level 1 รอบที่สองอยู่ และกำลังจะเรียน level 2 เดือนมิถุนายนนี้ (2568) ยังไม่ใช่หลักสูตรสำหรับการเป็นผู้สอนนะคะ แต่เป็นหลักสูตรสำหรับ practitioner (ผู้นำไปใช้ปฏิบัติ) ในการใช้ร่างกาย และข้อมูลจากร่างกายไปเชื่อมโยงกับตัวเรา เพื่อให้เราได้รับรู้ข้อมูลจากร่างกาย และเรียนรู้นำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างไร แล้วนำประสบการณ์นี้พาให้ client เอาข้อมูลจากร่างกายของเขาเองมาเป็นประโยชน์กับตัวเขาได้ ให้เขาได้รู้ว่า จะใช้ประโยชน์จากข้อมูลของร่างกายนั้นได้อย่างไรเช่นกัน

อ้อ มันก็เลยเชื่อมโยงกับซาเทียร์ ได้ด้วยเหตุนี้?

ใช่ค่ะ จริงๆ ที่ John เพิ่ม body sensations เข้าไปในภูเขาน้ำแข็ง ก็ได้รับอิทธิพลไม่น้อยมาจาก Anastacia เพราะถ้าคุณบอกว่า experiential มันต้อง in body แต่คุณไม่มีส่วนของ body sensations เข้าไปเลยก็คงไม่ได้ ในที่สุด John ก็เลยเพิ่มเรื่องนี้เข้ามาในซาเทียร์โมเดล

ถ้าเราไปเปิด YouTube มันจะมีคลิป SRI เยอะแยะมากมาย มีคนพาทำ exercise โน่นนี่นั่น แต่ก็จะเป็นแค่ exercise เพื่อการดูแลสุขภาพ ไม่ได้ integrate เรื่องจิตใจเข้าไปด้วย แต่ด้วยความที่ Anastacia เรียนซาเทียร์มานาน สอบจนเป็นนักบำบัดในแนวซาเทียร์ และจนกระทั่งได้เป็นครูสอนซาเทียร์ที่ Satir Institution of Pacific เพราะฉะนั้นถ้าเรามาเรียน SRI กับ Anastacia ความที่เขาเป็นครูซาเทียร์ด้วย เขาก็ผสมผสานศาสตร์ทั้งสองอย่างเข้ากันได้ดีมาก

แล้วตอนนี้ อาจารย์สามารถเอา SRI ไปใช้ได้แล้วหรือยังคะ หรือว่าต้องรอให้ certified ก่อน แล้วจึงจะเอาไปใช้ได้?

พี่จบ level 1 แล้ว เวลาดูแลเคลส พี่จะเลือกกว่าเมื่อไหร่พี่จะใช้ SRI ผสมผสานกับซาเทียร์ พี่คิดว่าหลายๆ ศาสตร์ มันมีความคล้ายคลึงกัน ตอนไปเรียน Satir therapy ที่เมืองนอก อาจารย์ทุกท่านจะใช้ meditation ทุกเช้าตอนทำเทรนนิ่ง ส่วน Anastacia บอกว่า แทนที่จะใช้ meditation แค่ในการเทรนนิ่ง ทำไมไม่ใช้ในการบำบัดด้วยล่ะ และตอนนี้พี่ก็ apply ใช้ meditation ในการบำบัด มันได้ผลมากเลย ในบางส่วนบางช่วงก็ดีมาก ซึ่งจริงๆ อาจารย์ Virginia Satir ก็ใช้ meditation มาตลอดเลย มีหนังสือเป็นของ Virginia เอง ล่าสุดเขาออกเล่มใหม่ John ก็ edit ของ Virginia และเขาก็เติมของเขาเข้าไปด้วย เพื่อนพี่ที่จีนก็มีคนที่ใช้ meditation ในการบำบัดแล้วก็ เป็น Satir Trainer ที่ดังมากเลยคนหนึ่ง เขาเขียนหนังสือแล้วส่งให้ John อ่าน John ก็เขียนคำนิยมให้เขา พี่ก็เลยรู้สึกเสียดายว่า เมืองไทยเราเป็นสายพุทธ เรา meditate แต่เราไม่ได้ทำเป็น guiding meditation ทั้งที่จริง เราเข้าถึง meditation ได้ง่ายมากเลย

โดยสรุป พี่เลยรู้สึกว่ ศาสตร์ทั้งหลายเนี่ย คล้ายคลึงกันมากเลย



อยากให้อาจารย์ช่วยยกตัวอย่างเวลาที่เรานำ  
เทียร์กับ SRI เสริมกันสักหนึ่งตัวอย่างได้ไหมคะ ว่า  
มันออกมาในรูปแบบไหน?

แต่เดิมเวลาที่เรานำ client เล่าเรื่องราวมานิดนึง  
แล้วประโยคที่เราถามคือ “พอเล่ามาถึงตรงนี้  
แล้ว คุณรู้สึกอย่างไร” แล้วเราก็ใช้ process  
questions ถามสำรวจ impact ลึกลงไปเรื่อยๆ ใน  
ภูเขาน้ำแข็ง ถ้าเราจะใช้ SRI ตรงจังหวะที่เขารู้สึกว่า  
มีอะไรขึ้นมา เราเพียงแค่ชวนให้เขาลองสแกน  
ร่างกายดูนิดนึงว่า “เวลาที่คุณเล่าเรื่องนี้ขึ้นมา  
ร่างกายส่วนไหนที่ถูกกระตุ้น หรือเวลาที่คุณเล่า  
เรื่องนี้ คุณรู้สึกถึงอารมณ์ความรู้สึกนั้นได้ในส่วน  
ไหนในร่างกาย” เพราะอย่าลืมว่า ถ้ามันเกิด  
experiential จริง มันจะไม่ใช่แค่เล่าเรื่อง มันจะ  
ต้องเกิดเป็น body sensations ด้วย ถ้าถามไป  
เรื่อยๆ แล้วเราไม่ชวนเขาเช็ค หรือตระหนักถึง  
ความรู้สึกสัมผัสในร่างกาย มันจะขึ้นหัว มันจะกลายเป็น  
เป็นการที่เขาแค่เล่าว่า เขารู้สึกอะไร เขาคิดอะไร ใช้  
หัวอย่างเดียว ไม่ได้ experiential แต่ในจังหวะ  
แบบนี้ที่มีอะไรบางอย่างเกิดขึ้นมา แล้วเราชวนให้  
เขาช้าลง ให้เขารับรู้สแกนร่างกาย เขาจะเริ่มรับรู้  
ตระหนักรู้ร่างกายของเขาได้ แล้วเราก็เชิญให้  
เขาลองสัมผัสบริเวณนั้นดู และอย่างที่บอก ในหลัก  
การของ SRI เขาเชื่อว่าจะมีความทรงจำเก็บไว้ใน  
ร่างกาย (body memory) โดยเฉพาะตัว  
emotional energy จะถูกเก็บเป็นพลังงานไว้ใน  
ร่างกายตามส่วนต่างๆ

ดังนั้น พอเขาบอกได้แล้วว่ามันอยู่ตรงไหน เรา  
ก็จะให้เขาสัมผัสที่จุดนั้น หายใจลงไปรับรู้การ  
เคลื่อนไหวตรงนั้น โฟกัสตรงนั้น และใช้เวลา  
เชื่อมโยงอยู่กับตรงนั้นสักครู่ จากนั้น เราค่อย  
ใช้คำถามของซาเทียร์โมเดลเข้าไปถามสำรวจ  
impact ในภูเขาน้ำแข็งในชั้นอื่น ๆ ต่อไป สิ่ง  
หนึ่งที่พี่ชอบมากคือ มันมีความอ่อนโยน  
อ่อนน้อมถ่อมตน การเชื่อมโยงกับร่างกายคือ  
มันเป็นการให้เกียรติ และการขออนุญาต ถ้า  
เขา (หมายถึง ตัวร่างกาย) ยังไม่อนุญาต ก็ขอ  
เขาว่า ฉันทจะนั่งอยู่ข้างๆ เธอ ถ้าเขาอนุญาต  
งั้นเรามาทำความรู้จักกันมากขึ้นดีไหม...คือ  
มันนุ่มนวลมาก ซึ่งส่วนนี้ พอร่างกายเขา  
อนุญาต เราก็ใช้คำถามของซาเทียร์โมเดลถาม  
ในส่วนนั้นว่า เขารู้สึกอย่างไร มองตัวเอง  
อย่างไรบ้าง แล้วจริงๆ ส่วนนี้เขามีอะไรที่อยาก  
ได้อยู่ล่ะ หรือมี deep belief อะไรที่เขายึดไว้  
จนทำให้เขาตัดสินใจตัวเองว่า ไม่ดีพอ ไม่น่ารัก  
ฯลฯ มันเป็นการที่เรา explore impact ใน  
iceberg ของ part (ส่วนของร่างกายส่วนนั้น)  
ที่นี่ย่าลืมว่า ร่างกายเราไม่ได้เก็บเฉพาะ  
negative emotion หรือ negative energy  
แต่ร่างกายเรายังเก็บ resources ต่างๆ ด้วย



จุดเด่นอีกอย่างหนึ่งของ SRI คือ เราสามารถ explore หา resources ได้แล้ว exercise ที่เรียน มันไม่ใช่แค่เชื่อมโยงกับตัวที่เป็นส่วนที่ถูกกระตุ้น แต่เรายังสามารถพา client ไปเชื่อมโยงกับส่วนที่เป็น strong area หรือส่วนที่เป็น peaceful area หรือส่วนอื่นๆ ที่เขาเก็บ wisdom area ที่เป็น resources ได้ด้วย ตอนที่เรียนถึงตรงนี้ พี่นึกถึง Satir belief ข้อหนึ่งที่ว่า “We all have the internal resources we need to cope successfully and to grow.” “เราทุกคนมีทรัพยากรอยู่ในตัวที่จะใช้ในการรับมือกับสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จ และพัฒนาเพื่อเติบโตขึ้น” เวลาที่เราเชื่อมโยงกับส่วนที่เป็น positive เขา (area ของร่างกาย) ก็จะเริ่มรู้สึกเบาสบายขึ้น แล้วเราจึงค่อยถามเขาว่า แล้ว area แรกอยากได้อะไร บางทีเขาอยากได้ความเข้มแข็ง ความกล้าหาญ ก็ชวนเขาไปดู ถ้าเป็น client ที่พี่ไม่เคยสอน exercise 1 มาก่อนเนี่ย พี่ก็จะเชื่อใน wisdom ของ client เลย พี่จะถามเลยว่า ลองสแกนร่างกายดูว่าตำแหน่งไหนในร่างกายที่รู้สึกมันคง แต่พี่จะช่วยเขาจินตนาการว่า ลองนั่งหลังตรง เก็บสัมผัสพื้นอยู่กับความมั่นคง ตรงนี้พี่จะ meditate ให้เขาเชื่อมโยงกับความมั่นคง และรับรู้ว่ามีโลก support รับรู้ว่านักฟัง support มีหลากหลายอย่างที่ support เขาตรงนี้ ก็คือทำเป็น guiding meditation เพื่อช่วยให้เขา grounding

จริงด้วยค่ะ นอกจากเรื่อง negative แล้ว ยังมีเรื่อง positive ที่ซ่อนอยู่ในร่างกายจริงๆ ด้วย

พี่มี client คนหนึ่ง เขาสามารถ aware ร่างกาย เขาได้ถึงขนาดที่แบบว่า ซ้ายเป็นตัว trigger ส่วนตัวที่มันคงเป็นตัวที่อยู่แผ่นหลังมุมไหนมุมไหน คือละเอียดมาก แล้วใช้มือแตะที่หลังส่วนนั้นโดยตรงได้ไหม ไม่ได้ (เพราะเอื้อมไม่ถึง) พี่ก็ให้เขาฟังหลังไป แล้วเอามือสัมผัสด้านหลังจากลำตัวด้านหน้า จินตนาการว่า มือของเราสามารถเคลื่อนเข้าไปถึงตำแหน่งข้างหลังตรงนั้นได้ คือพี่คิดว่า การที่เราสามารถใช้จินตนาการได้ มันเป็นเรื่องที่สวยงามของซาเทียร์โมเดล คือ ใช้อะไรก็ได้ที่ไปเชื่อมโยงกับโลกภายใน แล้วเราใช้ SRI ในการสัมผัสกับร่างกาย เพื่อให้เขาเชื่อมโยงกับร่างกายที่มันเก็บพลังงานต่างๆ ไว้

จริงๆ concept มันมาจาก change process ของซาเทียร์เรื่องการเกิด chaos ส่วนหนึ่งจะต้องอยู่กับ trigger อีกส่วนหนึ่งอยู่กับ resources เพราะถ้าไม่ถูก triggered มากพอ เขาก็จะไม่อยากเปลี่ยนแปลง แล้วถอยกลับไปอยู่ที่ status quo ที่เดิม ในทางกลับกัน ถ้าถูก triggered มากไป เขาก็จะ overwhelmed แต่ถ้าเราให้ resources อย่างเดียวโดยที่ไม่ถูกกระตุ้นมากพอ เขาก็จะรู้สึกว่าชีวิตสลายแล้ว ผ่านมันไปได้ แต่ว่าก็จะไม่เกิดการเปลี่ยนแปลงแบบ transformational เพราะฉะนั้น ใน chaos จะต้องมีกระแสพลังงานทั้งสองสาย จาก concept นี้ เราพาเขาไปสู่ร่างกายทั้งส่วนที่มี trigger ล้ำจาง impact ที่ส่วนนั้น และชวนเขาหาส่วนที่เป็น resources จากนั้น ให้เขาเชื่อมโยงกับส่วนนั้นอย่างเกิดเป็นประสบการณ์ในร่างกาย แล้วให้ทั้งสองส่วนของร่างกายของเขาคุยกันเอง เราแทบไม่ต้องทำอะไรต่อเลย



สมมุติว่า ส่วนที่ถูกกระตุ้น เขารู้สึกกลัว และอยาก  
 ได้ความมั่นคงปลอดภัย ที่จะถามว่า มีส่วนใดใน  
 ร่างกายของเขาที่รู้สึกเชื่อมโยงกับความมั่นคงได้  
 บ้าง ซึ่งบางทีบางคนเขาหาไม่เจอ เราก็อาจต้องใช้  
 guiding mediation เชื้อเชิญเขาและพาเขาไป  
 เชื่อมโยงกับประสบการณ์เก่าที่เขาเคยได้รับความ  
 มั่นคงปลอดภัย ซึ่งเวลาที่เขาเจอแล้ว (เราจะ  
 สังเกตได้จาก body และ energy เขาที่ต่างไป)  
 เราก็จะขอ confirm กับเขาว่า โอเค...ตรงนี้นะ  
 ขอให้เขาเชื่อมโยง และขออนุญาตส่วนที่มั่นคงได้  
 ใหม่ว่า อยากจะช่วยเหลือส่วนนี้ (ที่ถูกกระตุ้น)  
 ใหม่ ให้เขาเชื่อมโยง ขออนุญาต แล้วส่วนนี้ล่ะ  
 อยากได้ความมั่นคงจากตรงนี้ใหม่ โอเค...อยาก  
 จှนให้มือหนึ่งวางไว้ตรงนี้ อีกมือหนึ่งวางไว้ตรงนี้  
 บางทีพี่ก็ใช้สองมือสลับ หายใจตรงนี้ 4-5 ลม  
 หายใจ ไปหายใจตรงนี้ 2-3 ลมหายใจ กลับมาตรง  
 นี้ 4-5 ลมหายใจ ให้เขาเชื่อมโยงกับบริเวณที่มี  
 positive energy เชื่อมโยงกับบริเวณที่มี  
 resources เป็นเวลานานกว่า แล้วก็ให้มัน  
 เคลื่อนผ่านไปผ่านมา

\*\*\* สิ่งสำคัญมากคือ เราต้องมีความสนใจใคร่รู้ใน  
 บุคคลที่อยู่ข้างหน้าเราอย่างมากมาย (แทบจะ  
 อยากขีดเส้นใต้ตรงคำว่า curiosity เลยค่ะ) และ  
 เราก็ต้องตระหนักรู้ตัวเรา (iceberg ในทุกๆ ชั้น  
 ของเรา) เป็นอย่างดี เราถึงจะใช้ตัวเราเป็นเครื่องมือ  
 ในการเปิดพื้นที่แห่งการยอมรับ และความ  
 ปลอดภัยให้กับเขาได้ และมันไม่ใช่แค่การเชื่อม  
 โยงกับส่วนที่เกิด impact แล้วเอาส่วนที่มี  
 resources มากลบ หรือมาช่วยโดยไม่ดูที่มาที่ไป  
 อย่างลืมนว่า ร่างกายเขาอาจจะมีอาการเก็บความทรงจำ  
 ของ trauma เก่าที่มีมาตั้งแต่อดีตที่ถูกเก็บปิด  
 เอาไว้ในแคปซูลแห่งกาลเวลาในระดับ  
 subconscious

สิ่งที่มันโผล่มากระตุ้นเขาในตอนนี้อาจไม่ใช่  
 ทั้งหมด ดังนั้นเราจึงต้องสนใจใคร่รู้ในตัว  
 บุคคลข้างหน้าเราเป็นอย่างมาก เพราะการ  
 ทำกระบวนการที่ชวนเขาสัมผัสร่างกายก็อาจ  
 เปิดความทรงจำฝังร้ายเหล่านั้นของเขาขึ้น  
 มาอีกครั้ง ตัวเราจึงต้องมีความมั่นคงและ  
 ปลอดภัยพอที่จะเอื้อให้เขากลับมา  
 ประสบการณ์นั้นมารู้ตัวใหม่ในปัจจุบันขณะ  
 ด้วยสายตาของผู้ใหญ่ในวันนี้ ประเด็นคือเรา  
 ต้องเชื่อมั่นว่า ร่างกายของเขามีศักยภาพ  
 ร่างกายของเขามีคำตอบ เราเพียงแต่ช่วยให้  
 เขาเชื่อมโยงกับร่างกายของเขาอย่าง  
 ปลอดภัย แล้วเขาก็จะได้คำตอบของเขา  
 เอง...เราก็นั่งยิ้มรอ ^^

### ฟังแล้วสนุกจังค่ะ

สนุกมาก เราสามารถทำ parts party ได้ใน  
 ร่างกาย มันดีตรงที่ว่า เราสามารถทำให้มัน  
 เชื่อมโยงกันหลายๆ พาร์ท เพราะแต่ละ  
 พาร์ทก็มี iceberg เป็นของตัวเอง แล้วก็ให้  
 แต่ละพาร์ทมาคุยกัน มานั่งจิบน้ำชาด้วยกัน

เห็นภาพชัดเจนมากเลยคะ ในการใช้ซาเทียร์  
 โมเดลกับ SRI เสริมกันและกัน ขอบพระคุณ  
 มากค่ะอาจารย์

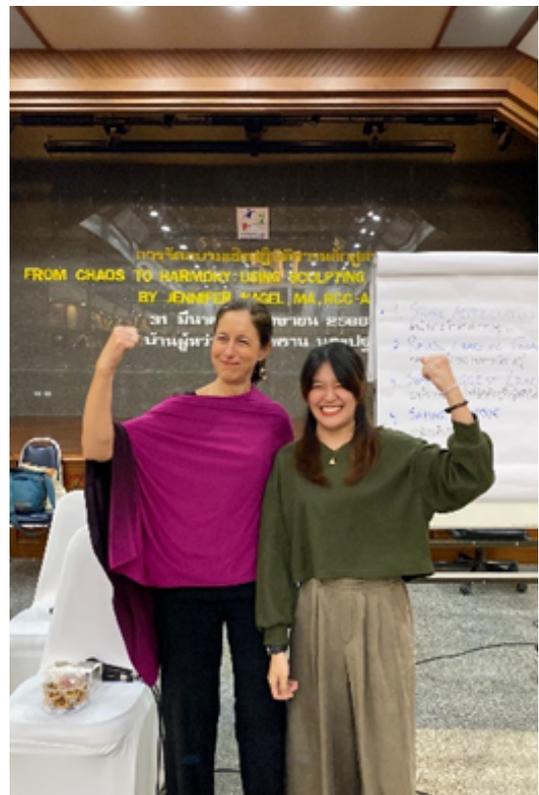


# บันทึกประสบการณ์ Workshop “From Chaos to Harmony: Using Sculpting in therapy”

บันทึกประสบการณ์โดย น.ส.ปรมาภรณ์ สุคนธทรัพย์  
(คุณครู-นักจิตวิทยา)

ในวันแรกครุถามว่า “มีใครเคยใช้ sculpting บ้าง?” ตอนนั้นเราไม่กล้ายกมือ ไม่มั่นใจเลย เพราะ sculpting ดูยิ่งใหญ่ ดู advanced มาก ตอนนั้นคิดเองว่า เรายังประสบการณ์น้อย ที่เราเคยทำน่าจะยังไม่ใช้หรอก แม้จะรู้สึกกังวล แต่ขณะเดียวกันก็อยากเรียนรู้ด้วย

กิจกรรมแรก ครูให้จับคู่กับเพื่อนและแชร์ resources ที่นำมาในวันนี้ พร้อมทำทางประกอบ ตอนนั้นเลือกอยู่สักพักว่าจะเอาอะไรดี มีทรัพยากร (ในหัว) มากมายเต็มไปหมด ทั้งความกล้าหาญ ความรับผิดชอบ ความมุ่งมั่น ความร่าเริง ฯลฯ แต่ใจรู้สึกว่ายังไม่ใช่ พอใช้เวลา grounding กับตัวเองอีกนิด ก็มีคำว่า “ความอ่อนโยน” ผุดขึ้นมา ตอนนั้นเรารู้สึกว่าใช่เลย และท่าทางของความอ่อนโยนก็มาโดยแทบไม่ต้องคิด พอเราได้ไปจับคู่และแชร์กับเพื่อน เราได้เห็นทรัพยากรที่เพื่อนนำมา รับรู้ถึงพลังงานของเขา และเรารู้สึกว่ามันเชื่อมโยงกับตัวเรา จากตอนแรกที่เรารู้สึกว่ากระเป๋าก้นทรัพยากรของเรามีมันเบาโหล่ง แต่เมื่อได้แชร์กับเพื่อนหลายคนเข้า รู้สึกว่าเริ่มมีของใส่ในกระเป๋ามากขึ้นเรื่อยๆ เราได้รับรู้ถึงทรัพยากรที่เพื่อนมีเหมือนกับเรา รับรู้ถึงพลังผ่านท่าทาง และท่าทางก็ออกมาเองผ่านร่างกาย จึงได้รู้ว่าเราเป็นมนุษย์และมี resources เหมือนกัน แต่ในขณะเดียวกัน เราก็มีเอกลักษณ์ไม่เหมือนใครด้วย เช่น มีความกล้าหาญเหมือนกัน แต่ความกล้าแต่ละคนก็หน้าตา/ท่าทางแตกต่างกัน



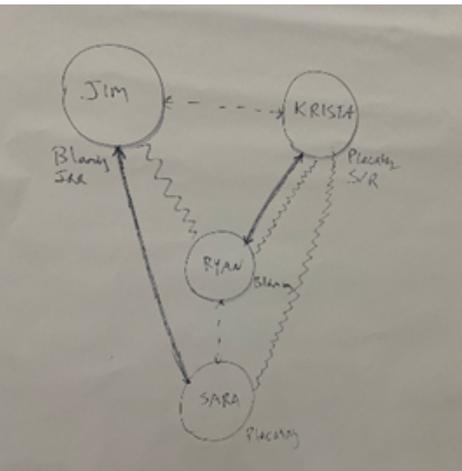
“ร่างกายเรามีภูมิปัญญา และร่างกายเรารู้ว่าอะไรเหมาะกับเรา” ตอนนั้นไม่เข้าใจหมายความว่าอะไร จนกระทั่งกิจกรรมที่ครูให้แสดง scenario มันน่าอัศจรรย์มากที่แค่เราเปลี่ยนท่าทางเพียงเล็กน้อย พลังงานก็เปลี่ยนแล้ว เช่น เปลี่ยนจากการยืนห่อไหล่ คอตก รู้สึกตัวเล็ก อ่อนแอ ไม่มีแรง เปลี่ยนมาเป็นยืดตัว เปิดไหล่ ยืนมั่นคง โอ้...ทำนี้รู้สึกมีพลังสุดๆ เห็นภาพเคลสที่เดินเข้ามาแบบคอตก แค่เปลี่ยนท่าทางสักหน่อยก็อาจช่วยเปลี่ยนพลังงานให้เป็นไปในทางบวกมากขึ้นได้นี่เอง

ครูสอนว่าให้ “start with positive” ถ้ามาเป็นคู่รัก ให้เริ่มจากการคุยถึงครั้งแรกที่เขาเจอกัน เพื่อให้เขากลับไปเชื่อมโยงกับประสบการณ์ที่เป็นบวกก่อน รวมถึงการเชื่อมโยงให้เขาได้ขยับ เคลื่อนเปลี่ยนที่ ถอยออกมาสักหน่อย เปลี่ยนมุมมองและตำแหน่งยืนบ้าง ลองลดมือที่ขี้ลังหน้อย เขาอาจได้เห็นคนตรงหน้าเพิ่มขึ้นอีกนิด แม้ชั้นบนภูเขาน้ำแข็งจะเห็นว่าเขาแตกต่างกัน แต่ลึกๆ ใต้ภูเขาน้ำแข็งนั้น เขาต่างมี yearnings เหมือนกัน นึกถึงความเชื่อซาเทียร์ที่บอกว่า “เราเชื่อมโยงกันด้วยความเหมือน และเติบโตด้วยความต่าง”

ยิ่งได้จับคู่แล้วลอง follow energy ตัวเองในการเป็น coping stances ต่างๆ โดยไม่พูดคุยกัน เราเห็น dynamics ที่เกิดขึ้น ทั้ง intrapsychic และ interactive part กับเพื่อน พออยู่แบบ irrelevant (freeze) และเพื่อนมานั่งข้างๆ อยู่ดี ๆ เราเกิดความรู้สึกที่คุ้นเคยขึ้นมา เป็นความรู้สึกที่ปลอดภัยอบอุ่น จนเรารู้สึกว่าไม่ต้องหนีอีกแล้ว เราอยู่กับเขาได้อย่างสงบ สบาย และตัวเองก็ค่อยๆ ออกมา จนกล้าสบตาคนข้างๆ นี่สินะที่เขาว่า สมองเราอาจจะจำไม่ได้ แต่ร่างกายเรารู้ได้



มีวันหนึ่ง เราอาสาออกไปรับบทเด็กน้อยที่อยู่ในครอบครัวหนึ่งที่ใช้ stance : placating (ยอมตาม) ขณะที่ทุกคนในครอบครัวตกลงและจัดทำทางที่อยากเป็นกัน เราก็พยัคหน้าหงิกๆ ว่าโอเค จนกระทั่งครูถามว่า "คุณโอเคจริงๆ ไหม ไม่ได้ placating อยู่ใช่ไหม?" ดูเหมือนมุกตลก ทุกคนหัวเราะ เราก็ขำ แต่เพียงเสี้ยววินาทีที่ครูเดินจากไป เราก็อ่อนคิดได้ว่า เอ้อ... เมื่อกี้เรา placating จริงด้วยแฮะ จริงๆ เราไม่ได้โอเคกับทำทางที่คนอื่นจัดให้แน่ะ ย้อนนึกไปถึงเคล็ดลับที่ใช้ placating stance ถ้าเราถามเขาเพิ่มอีกสักหน่อย อาจช่วยให้เขาได้ย้อนทบทวนความต้องการของตัวเอง เหมือนกับเราในวันนี้

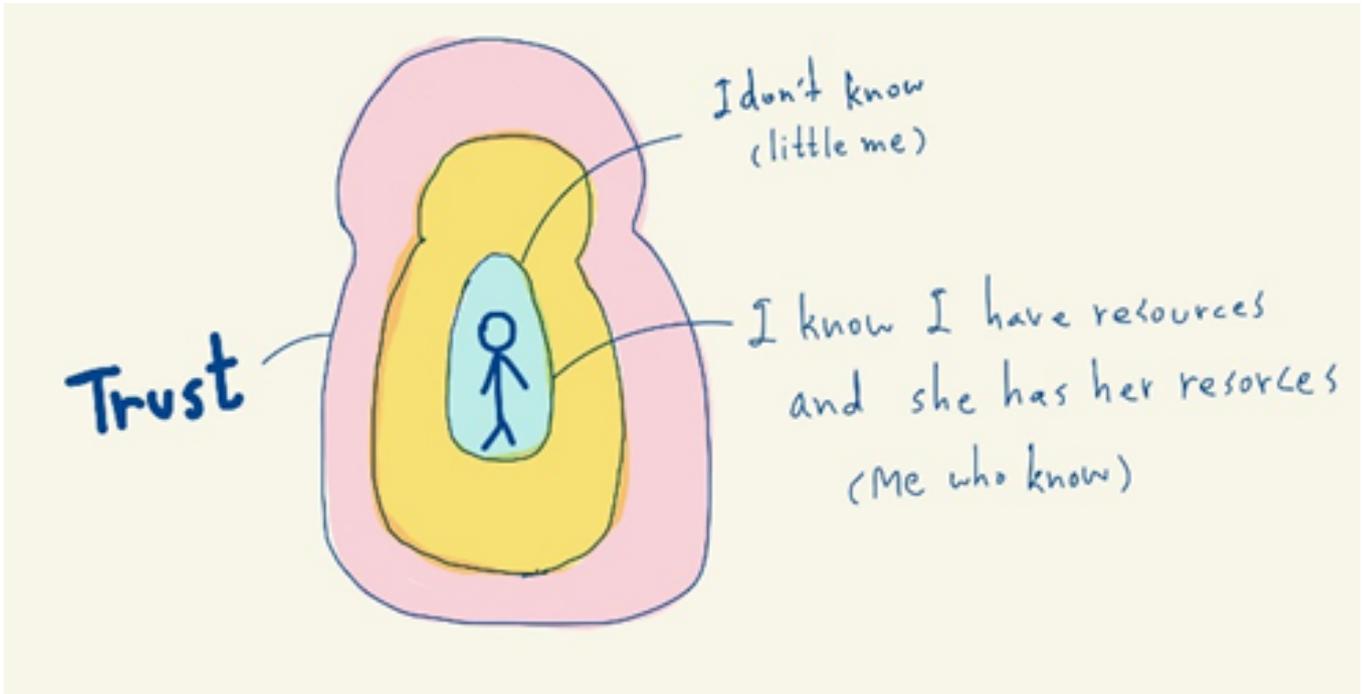


ในช่วงค่ำได้เข้ากลุ่ม trio เพื่อฝึกฝนกันต่อ เรารู้สึกได้ว่าคืนนี้เราพร้อม จึงอาสาขอเป็น therapist เราตกลงกันว่า สตาร์สำคัญที่สุด ถ้ามีจังหวะที่จะใช้ sculpting ได้ก็จะทำ แต่ถ้าไม่ได้ก็แค่ go with the flow และ trust the process ตอนนั้นเราทั้งตื่นเต้น ทั้งกังวล จึงชวนทุกคน grounding กันก่อน เริ่มกระบวนการ

คุยกันสบายๆ ให้สตาร์ของเราเริ่มกระบวนการส่องสว่างในทางของเขา และครูช่วย reflect ให้ว่า จริงๆ เราทำนะ เรา being congruence ช่วยโอบอุ้มพื้นที่นี้ให้เกิดขึ้นอย่างมั่นคง จึงทำให้เกิดกระบวนการนี้ขึ้น และสิ่งสำคัญคือ time, space, slow down the process

ปรากฏว่าพอทุกคนลืมนามา เรารับรู้ได้ถึงพลังที่เป็นบวกมาก ระหว่างกระบวนการนั้นเราที่เป็น therapist ไม่ได้ทำอะไรเลย สตาร์ได้ปั้นหุ่นเป็นตัวแทนของพ่อที่จากไปและนั่งคุยกันอย่างไหลลื่น เกิดกระบวนการไปเอง เราเหมือนกำลังดูละครที่กำลังดำเนินไป โดยเรามีหน้าที่ในการเปิดเรื่อง (making contact & set goal) ดูให้เป็นในทิศทางที่เป็นบวก และรอดเรื่อง (anchoring & homework) จังหวะนั้นเลยได้รู้ว่า อ้อ! sculpting ไม่ต้องใหญ่ก็ได้ ปั้นหุ่นขึ้นมาทั้ง





และแล้วก็ถึงวันที่เราจะได้เห็นครูเจนนีเฟอร์ demonstrate เราได้เห็น therapist ที่ชวนสตาร์หายใจแล้วบอกว่า "I'm breathing with you" มันช่างรู้สึกอบอุ่นใจ และรับรู้ได้ว่า therapist คนนี้จะอยู่เคียงข้างร่วมทางไปกับสตาร์ ในกระบวนการมีการเชื่อเชิญให้ลองเปลี่ยนท่า วางสิ่งที่แบกไว้ลงดูสักครู และคอยไต่ถามว่าสิ่งนี้มันใช้สำหรับเขาขณะนี้ไหม

และในบางคำถามของครูก็พาเราอึ้งว่า ครูรู้ได้อย่างไรนะ? ครูเล่าให้ฟังว่ามีความรู้สึกบางอย่างเกิดขึ้นในร่างกาย จึงลองตรวจสอบดูว่าสตาร์รู้สึกเหมือนกันหรือเปล่า เรามองว่ามันคือการที่ therapist อยู่แบบ congruence มีความตระหนักรู้และไว้วางใจ (trust) ในตัวเองมาก จึงแยกได้ว่าความรู้สึกที่เกิดขึ้นเป็นของตนหรือสตาร์ ถ้าเป็นเราคงคิดว่าเป็นความรู้สึกของตัวเองที่กำลังสั่นไหวเองแน่ ๆ

ครูเล่าให้ฟังว่า ครูเองก็มีส่วนที่เป็น "ฉันที่ไม่รู้" ซึ่งถูกล้อมรอบด้วย "ฉันที่รู้" รู้ว่าตัวฉันมีทรัพยากรมากมายและคนตรงหน้า (สตาร์) ก็มีทรัพยากรมากมายในตัว แล้วก็ถูกล้อมอีกทีด้วย "ความไว้วางใจ" trust the process ไว้วางใจแม้ว่าจะไม่รู้

สำหรับฟังก์ สิ่งนี้ถือว่าเป็นความท้าทายและเป็นทางเลือกใหม่ที่นำลองด้วย ทรัพยากรที่ชื่อว่า "ความไว้วางใจ" เป็นสิ่งที่ไม่คุ้นเคยสำหรับตัวเองเลย แต่จากนี้เราก็อยากเชื่อมโยงกับเขาบ่อยๆ เพื่อให้คุ้นเคยกันมากขึ้นเช่นกัน

ในวันสุดท้าย ครูก็พาพวกเรา grounding ในตอนเช้าเหมือนทุกวัน แต่วันนี้เรารู้สึกถึงร่างกายได้อย่างชัดเจนมาก ตอนยืนและหลับตา เรารู้สึกไม่มั่นคงเลย รู้สึกว่าร่างกายเอนไปเอนมาเหมือนจะล้ม ต้องใช้ความพยายามในการยืนมาก เราเห็นความคิดและความกังวลมากมายที่ผุดขึ้นมาในหัว จนค่อย ๆ เอาสติมาไว้กับลมหายใจ ตามเสียงครูไปเรื่อย ๆ รู้สึกถึงพื้นที่ยืนอยู่ที่ส่งพลังขึ้นมาผ่านเท้าของเรา และรู้สึกถึงพลังจากเบื้องบนลงมาที่ศีรษะของเรา และตั้งแต่เมื่อไรก็ไม่รู้ที่เรา รู้สึกยืนได้อย่างมั่นคง สบาย และไม่ต้องพยายาม

พอถึงช่วงพักเบรก เราได้ไปคุยกับพี่คนหนึ่ง เพราะตอนช่วงให้แชร์ยังคุยกันไม่จบดี พอฟังเรื่องราวของพี่เขาแชร์ มันก็กระตุ้นเรื่องราวบางอย่างในตัวเราเช่นกัน เป็นเรื่องที่เราเก็บมันเอาไว้จนลืมและคิดว่าโอเค เราผ่านมันมาได้แล้ว แต่ขณะเล่าให้พี่คนนั้นฟัง เรารับรู้ถึงความรู้สึกที่ยังอัดแน่นข้างใน และรู้สึกถึงน้ำตาที่ใกล้จะไหลออกมา ตอนนั้นเราจึงได้รู้ว่าเรื่องนี้ยังคงส่งผลกระทบต่อเราอยู่ ไม่รู้ว่าจะหายไปไหมเพราะนี่เป็นวันสุดท้ายแล้ว แต่หากมีโอกาสเราก็อยากทำงานกับเรื่องนี้

พอกลับมาครูให้พวกเราจับกลุ่ม trio และทำงานร่วมกัน เราريباสาเป็นสตาร์ทันทีเพื่อทำงานกับเรื่องนี้ที่เพิ่งผุดขึ้นมา ครูพาพวกเรา grounding ลั้น ๆ อีกครั้งก่อนเริ่มฝึก ตอนนั้นเรามีภาพขึ้นมาในหัวชัดมาก เมื่อลืมนตาและเล่าปัญหาให้ therapist ฟังคร่าว ๆ แค่นั้น ประโยคแรกเราก็น้ำตาไหล แต่เราได้เห็น therapist ที่ให้เวลาและให้พื้นที่ปลอดภัยกับเราโดยไม่เร่งรีบ เราจึงได้เห็นภาพในหัวชัดขึ้นเรื่อย ๆ จนถึงช่วงที่ therapist อยากชวนเราลุกขึ้นมาปั้นหุ่น เราจึงขอเป็นคนปั้นจัดทำทางเอง

ภาพ 1: ได้เป็นภาพที่เราลงไปนั่ง irrelevant และมีอีกคนที่เป็นตัวแทน blaming & introjection ของเราทำท่าชี้มือมาที่เราอยู่ ตอนนั้นเรารู้สึกกลัวมาก ไม่กล้าลุก ไม่กล้าเงยหน้าขึ้นมามอง มีเสียงที่เราด่าทอต่อว่าตัวเองดังไปหมด

ภาพ 2: จน therapist ชวน blaming เปลี่ยนท่าทาง จากมือที่ชี้หาเราเป็นยกมือขึ้น ตอนนั้นเรารู้สึกสบายขึ้น และกล้าเงยหน้าออกมามอง แต่ยังไม่กล้าลุกขึ้น รู้สึกไร้เรี่ยวแรง ไม่มีพลัง

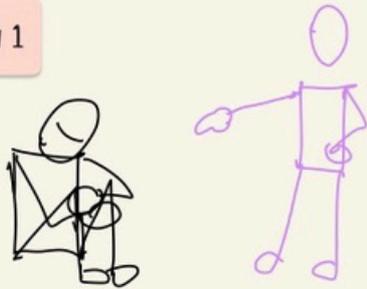
ภาพ 3 : จน therapist ถามเราว่า ต้องใช้อะไรถึงจะช่วยให้ลุกขึ้นได้? เรานึกถึงทรัพยากรที่เราบอกว่าเรามีบ่อย ๆ คือ "ความกล้าหาญ" แต่พอพูดออกมา เราก็รู้สึกว่ายังไม่ใช้ความกล้าหาญยังมีพลังไม่พอที่จะพาเราลุกขึ้น จนกระทั่งมีคำว่า "assertive" ผุดขึ้นมา เราพูดเสียงดัง ตัวแดงผิวงขึ้นมายืนมองตาคนที่ blaming

ภาพ 4 : ถึงจะลุกขึ้นมาได้ก็ยังไม่รู้สึกกลัว มือสั่น จึงขอหันไปมองรอบ ๆ ขณะนั้นเราได้เห็นเพื่อนกลุ่มอื่น ๆ ที่กำลังทำงานกับกลุ่มของตัวเอง เรารับรู้ถึง resources จากพวกเขาเหล่านั้น และได้ "trust" มาไว้ในมือขวา เราอยากไว้วางใจในตัวเองและคนอื่น รับรู้ได้ว่าความกลัวลดลง แต่มือซ้ายก็ยังสั่น

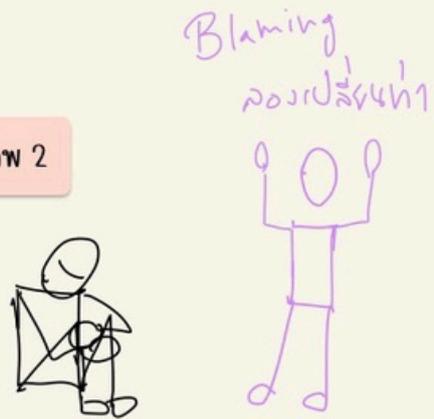
ภาพ 5 : พอมองดู blaming และยอมรับได้ว่าเขาคือส่วนหนึ่งของเรา อยากไว้วางใจเขาที่เป็นเลี้ยวส่วนในตัวเราด้วย เรารับรู้ถึงความรักของเขาได้ เสียงที่เขาด่าทอในตอนแรกจริง ๆ แล้วเขาเพียงอยากให้เราลุกขึ้นสู้เพื่อปกป้องตัวเอง เพียงแต่เพื่อนคนนี้อาจพูดไม่เก่งนัก จึงหวั่นไหวเกิดคำพูดดังขึ้นมาข้างในว่า "รักตัวเองมาก ๆ นะ" เราก็คำนวณทันทีก็อยากรักตัวเองแต่ไม่รู้ต้องทำไง พอเราเงยหน้าสบตากับ blaming เราก็พูดออกมาว่า "love" และกำไว้ที่มือซ้าย

ภาพ 6 : ตอนนี้อย่างไรก็ตามที่สั่นอีกแล้ว เท้าสองข้างก็ยืนได้อย่างแข็งแรงมั่นคง เราเดินก้าวเข้าไปหา blaming กอดเขา ขอโทษเขา แต่ blaming เขาไม่ได้กล่าวโทษอะไรเราเลยสักนิด เขาเพียงพูดว่า "เก่งมากแล้วนะ" เราร้องไห้หนักมาก แต่ใจกลับเบาลง ตอนนี้อย่างไรก็ตามเหมือนเราได้กลับมาหลอมรวมเป็นหนึ่งเดียวกันอีกครั้ง

ภาพ 1



ภาพ 2



Assertiveness

ภาพ 3



ภาพ 4

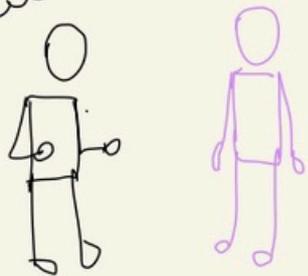


เผชิญหน้ากับ Blaming & Introjection แต่ยังมีสัน ๗

นั้นคนอื่นคือ  
ขอโทษ Trust กับ  
ตัวเอง & คนอื่น  
แต่ ยังมีสัน ๗

ภาพ 5

Love



ไต่ขึ้นมาสิ่งหนึ่งบอก "รักตัวเอง"  
แต่รักตัวเองต้องทำยังไง?

ขอโทษ



ไต่ลงมาแล้ว ๔:

ภาพ 6

เข้าปกอด รู้สึกได้ปลดปล่อย  
ด. รู้สึกผิดกับตัวเอง +  
ได้ฟังด. รัก ของ Blaming



พอบจบกระบวนการ จะเป็นช่วงเวลา ที่ supervisor คุยกับ therapist สตาร์อย่างเรา จึงไปเข้าห้องน้ำ ล้างหน้าล้างตาสักหน่อย แม้ จบ session แต่ภายในเรา still on process เรามองตัวเองในกระจกแล้วอยากทำทำอีก ครั้ง นึกถึง assertive, trust, love ที่เกิดขึ้น เรามองเข้าไปในกระจก และเมื่อเห็นแววตาที่ อ่อนโยนมองกลับมา เราจึงใช้เวลาซบซบภาพ นั้นอย่างเต็มที่ เรารู้สึกเหมือนเพิ่งได้เห็นตัว เองจริงๆ เป็นครั้งแรก โห... เราสวยงามขนาด นี้เลย แวตาอ่อนโยนขนาดนี้เลยหรือ ตอนนั้น มี resources อีกอย่างผุดเข้ามาคือคำว่า "ความอ่อนโยน" (ซึ่งในกิจกรรมวันแรก เรา บอกว่าเรานำ "ความอ่อนโยน" มา และรู้สึกที่ม มากที่เขามาแสดงตัวในวันสุดท้ายนี้ด้วย)

ขอบคุณ blaming ที่มาบอก เขาอาจเป็นเสียง ของ assertive ที่เรารักตัวเอง และอยาก ปกป้องตัวเองในวันนั้น ซึ่งในวันนี้เรามีความ อ่อนโยน เพื่อช่วยในการสื่อสารกับตัวเอง มากขึ้นด้วย และไม่ต้องการตำหนิตัวเอง มากนัก สิ่งที่จะช่วยเอื้อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงนี้ คือ time, space, slow down the process อย่างที่ครูเคยบอกไว้จริงๆ

การมาเข้า workshop ครั้งนี้เป็นประสบการณ์ที่น่า อัศจรรย์สำหรับตัวพื้งค์มาก มันเหมือนการต่อจิ๊กซอว์ที่ได้ ขึ้นส่วนมาประกอบวันละนิดวันละหน่อย และในวันสุดท้าย ก่อนกลับบ้าน จิ๊กซอว์ทั้งหมดก็มาประกอบกันจนกลายเป็น ภาพที่สมบูรณ์ เราารู้สึกว่าทุกอย่างมันช่าง ถูกที่ ถูก เวลา และถูกจังหวะ ทั้งประสบการณ์ที่ได้ฟังจากพี่ๆ เพื่อนๆ แคร่ทั้งกลุ่มใหญ่ กลุ่มย่อย ทั้งประสบการณ์ ความ รู้ และคำปรึกษาที่ได้รับมาจากครูทุก ๆ ท่าน ทั้งบรรยากาศ ที่อบอุ่นปลอดภัย รวมถึงทุกๆ resources ที่มาเชื่อมโยง และสนับสนุนกัน ทุกอย่างมาประกอบกันได้อย่างลงตัวพอ เหมาะพอดี จนเกิดเป็นการตระหนักรู้ในวันสุดท้ายนี้ ร้อย เรียงเป็น "From Chaos to Harmony" จริงๆ

ขอบคุณ Virginia Satir ที่ทำให้เราเห็นความเป็นไปได้ มากมายในการเชื่อมโยงกับความเป็นมนุษย์ในตัวเรา ขอบคุณสมาคมพัฒนาศักยภาพมนุษย์และจิตบำบัดแนว ชาเขียว ที่ให้โอกาสพื้งค์ได้มีประสบการณ์นี้เพื่อนำไปใช้กับ ตัวเองและแบ่งปันให้ผู้อื่นต่อไป ขอบคุณครูเจนนิเฟอร์ และครูบาอาจารย์ทุกท่านที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาให้ตลอด มา และขอบคุณทุกสิ่งที่น่าพาเราทุกคนมาเชื่อมโยงกัน ได้ ร่วมเฉลิมฉลองการครบรอบ 20 ปี Satir Thailand ไป ด้วยกัน ดีใจอย่างที่สุดที่ได้มาและได้มีประสบการณ์ครั้งนี้ ป.ล. เรียนเสร็จจึงพบว่า อ้อ! เราเคยใช้ sculpting มาก ก่อนหน้านี้แล้วนี่นาแค่ตอนนั้นเรายังไม่รู้ตัว แต่ต่อจาก นี้... เราจะรู้ตัวมากขึ้น มันใจมากขึ้น มันคงมากขึ้น สอดคล้องกลมกลืนมากขึ้น และตอนนี้ก็กล้ายกมืออย่าง มั่นใจว่า เราก็คือคนหนึ่งที่ใช้ sculpting ค่ะ :)

---

We are all connected : แม้แต่ในบางเสี้ยวส่วนที่ เราารู้สึกว่าแปลกใหม่... เรามีอยู่แล้วตั้งแต่ต้น -

---

# SATIR DIVERSITY



## DEATH PLANNER MEETS SATIR



บทสัมภาษณ์ ปัญชาดา ผ่องนพคุณ  
เรียบเรียงโดย สุภากร กาญจนภาค

สวัสดีค่ะ ปัญญาดา ผ่องนพคุณ ปัจจุบันเป็น Death Planner นักวางแผนการตายดี เป็นผู้ก่อตั้ง Baojai Family ค่ะ งานของเรามีสองด้าน ด้านแรกคือบริการ Predeath Planning แบบรายบุคคล คู่รัก หรือครอบครัว เป็น private session อีกด้านคือการชวนผู้คนใคร่ครวญผ่านคำถามในเพจ ทั้งสองอย่างมีเป้าหมายเดียวกันคือการขับเคลื่อนเรื่องความตาย ให้เป็นเรื่องที่พูดคุยกันได้ทั้งในระดับครอบครัวและสังคม

อยากให้เล่าแรงบันดาลใจในการทำงานเกี่ยวกับความตาย ทั้งที่เรื่องนี้ดูเป็นสิ่งที่พูดยากในสังคมไทย

แรงบันดาลใจมาจากประสบการณ์ส่วนตัวในการดูแลพ่อช่วงสุดท้ายของชีวิต ท่านป่วยเป็นมะเร็งปอดระยะท้าย และเข้าสู่อการดูแลแบบประคับประคอง ตอนนั้นได้เห็นเลยว่า ถ้าใครได้วางแผนไว้ล่วงหน้าก็น่าจะดี ก็เลยเริ่มศึกษามาเรื่อย ๆ จนส่งพ่อจากไปได้อย่างที่เขาต้องการ ครอบครัวเล็ก ๆ ของเราได้จัด family meeting กันเอง มันทำให้เห็นเลยว่าถ้าทุกครอบครัวในไทยสามารถคุยกันแบบนี้ได้ก็คงดีมาก

แรงบันดาลใจอีกอย่างก็คือเรื่องสิทธิมนุษยชน เราไปเจอประเด็นหนึ่งคือ "สิทธิในการตายดี" หรือพระราชบัญญัติสุขภาพมาตรา 12 ซึ่งคนไทยยังรู้เรื่องนี้น้อยมาก นี่จึงเป็นจุดเริ่มต้นของการทำเพจ เพื่อขับเคลื่อนให้เรื่องนี้เป็นที่รู้จักมากขึ้น และต่อมาก็ขยายมาเป็นบริการสำหรับบุคคลทั่วไป ทั้งแบบเดี่ยว คู่ชีวิต และก็ครอบครัว



## REVIEW

### PRE - DEATH PLANNING

บริการให้คำปรึกษาและวางแผนเตรียมตัวตายดี

“

 **Piyatida Theppradit** ♥ แนะนำ Baojai Family อยู่อย่างมีความสุข จากไปอย่างใจเมา

5 ม.ค. · 🌐

ใช้บริการครอบครัวใหญ่ ประทับใจมากค่ะ







## REVIEW PRE - DEATH PLANNING บริการให้คำปรึกษาและวางแผนเตรียมตัวตายดี



**Prieto To-uam Chan**  
23 ชม. · 🇹🇭

คำคืนแห่งการออกแบบและวางแผนวาระสุดท้ายของชีวิต

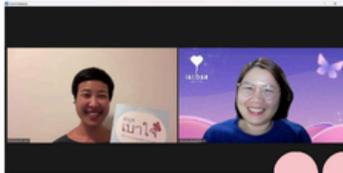
ขอบคุณกอดเคย KorToey Pinchada แห่ง Baojai Family อย่างมากใจ จากไปอย่างไร้เงา ที่ค่อย ๆ ชาญคุยและสะท้อนให้ตนเองได้ทวนถึงคุณค่าในชีวิต ยิ่งคุยก็ยิ่งเห็นตนเองชัดว่า 'อ้อ ไม่ได้กลัวตายนะ' แต่ 'กลัวการสูญเสียและพลัดพราก' มากกว่าสิ่งใด เพราะชีวิตที่ผลัดผ่านจนล่วงเข้าสูปีที่ 36 อย่าง 37 มั่นข้างสวยงามและสมบูรณ์แบบมาก ๆ มากจนสร้างความหวงแหน และการต่อรองเพื่อหลีกเลี่ยงหนีการเผชิญหน้ากับความจริงนี้

นอกจากนี้การทบทวนโดยการนำทางของกอดเคย และสมุดเบาใจ ยังช่วยให้เรารู้เพิ่มว่าเราเองได้เริ่มวางแผนมาแล้วระดับหนึ่ง แต่ก็ยังมีบางเรื่องที่ยังไม่ได้ระบุไว้อย่างแน่ชัด และน่าจะส่งผลให้คนข้างหลังที่ยังอยู่สับสนและตัดสินใจได้อย่างลำบาก จึงมีการบ้านที่เหลือให้ทบทวนและเตรียมการล่วงหน้า

... และในตอนที่เราก้าวสู่การเป็นทั้ง counselor และนักวางแผนการลงทุน/ชีวิต เรามองว่าประเด็นมันสำคัญและจำเป็นมากจริง ๆ เพราะไม่ว่าคุณจะเป็นใคร คุณไม่สามารถหลีกเลี่ยงมันได้เลย ยิ่งไปกว่านั้นเลือกไม่ได้ว่าอยากให้ 'วันสุดท้าย' มารันไหนและเมื่อไหร่

ฉะนั้น การวางแผนประกันชีวิต/การลงทุน คือการสร้างหลักประกันด้านกายภาพให้แก่ครอบครัว ส่วนการพูดคุยและวางแผนด้วยสมุดเบาใจ คือ การเตรียมกายและใจ ให้แก่ทั้งตนเองและคนที่เรารัก เพื่อท้ายที่สุดแล้วเราสามารถใช้ชีวิตในแต่ละวันด้วยความเบาใจ และจากไปด้วยความสุขสงบเท่าที่จะเป็นไปได้ในวันสุดท้ายของชีวิต

มาออกแบบและวางแผนชีวิตกันเถอะ!



ตอนนี้พี่กอดเคยก็เป็นหนึ่งในผู้เข้าร่วมหลักสูตร TCSM (Transformational Change using Satir Model) ซึ่งเป็นหลักสูตรระยะยาวรุ่นแรกสำหรับภาคประชาสังคม อยากให้เล่าที่มาที่ไปว่ารู้จักซาเทียร์โมเดลได้อย่างไรครับ

รู้จักซาเทียร์โมเดลครั้งแรกตอนเรียนคอร์สออนไลน์กับอาจารย์ฟัง (รศ.นพ.พิชัย อิทธิกุลสกุล) เรื่อง Grief and Bereavement ช่วงโควิด ตอนนั้นยังรู้สึกว้าโมเดลนี้ค่อนข้างไกลตัว เชื่อมโยงกับตัวเองยาก เหมือนจักรวาลจัดสรรให้เจอเรื่อยๆ พอเรียนครั้งนั้นได้สำรวจตัวเองว่าลึกๆ เรายังมีความรู้สึกบางอย่างกับเรื่องของพ่อ แม้จะคิดว่าจัดการไปหมดแล้วก็ตาม หลังจากนั้นได้เรียนกับอาจารย์

ฟังอีกครั้ง แบบ onsite ครั้งนี้ถึงพริกถึงขิง เพราะเชื่อมโยงกับภูเขาน้ำแข็งในตัวเองได้ชัดเจนมากขึ้น ประตูปานแรกที่เปิดขึ้นคือ ซาเทียร์พูดว่า "มนุษย์มีศักยภาพ และทำดีที่สุดในเวลาอันสั้น" คำนี้ติดอยู่ในใจเลย เพราะเราเองก็มีอดีตที่ยาก จึงอยากศึกษามากขึ้น ซาเทียร์ช่วยให้เรามองเห็นว่าคนทุกคนมีดี เราเคยเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่นเสมอ บางครั้งก็คิดว่าเราเก่งกว่า บางครั้งก็ด้อยกว่า แต่โมเดลนี้ทำให้เรารู้ว่าแท้จริงแล้วทุกคนมีคุณค่าในแบบของตัวเอง หลังจากเรียน onsite ครั้งนั้น ก็มีโอกาสรียนอีกเรื่อยๆ จนเริ่มเห็นว่าซาเทียร์โมเดลไม่ใช่แค่เรื่องเข้าใจตัวเอง แต่เป็นเครื่องมือที่สามารถนำไปช่วยคนอื่นได้ด้วย

ตอนนั้นเรายังไม่ได้เรียนเพื่อเป็นผู้ให้คำปรึกษา แต่ก็เริ่มสังเกตท่าทีของอาจารย์ ดูว่าเขาดังคำถามอย่างไร ใช้ท่าทีแบบไหน แล้วค่อยๆ นำมาประยุกต์กับเคลงของเราเอง

## อยากให้ยกตัวอย่างเหตุการณ์ที่พี่อเตยได้นำซาเทียร์โมเดลไปใช้จริงในงานวางแผนการตายดีครับ

ก่อนจะรู้จักซาเทียร์โมเดล เราคิดว่าในทุกเคสที่เราดูแล คนต้องดีขึ้น ต้องได้ผลลัพธ์ตามเป้าหมายของเรา นั่นเป็นที่มาของความคาดหวัง และเป็นความทุกข์โดยไม่รู้ตัว พอรู้จักซาเทียร์โมเดล เราเริ่มจากเห็นภูเขาน้ำแข็งของตัวเอง ความคาดหวังที่ซ่อนอยู่ เมื่อเราเข้าใจจุดนี้ เราก็อยู่กับคนตรงหน้าได้ดีขึ้น โดยไม่รีบผลักเขาไปสู่เป้าหมายที่เราวางไว้

มีเคสหนึ่งที่ได้มีโอกาสไปดูแลครอบครัวหนึ่ง ซึ่งลูกเป็นเสาหลักของบ้าน และคาดหวังทุกอย่างให้เป็นไปตามที่ตัวเองคิด ทุกครั้งที่พ่อแม่ตอบคำถามหรือแสดงความเห็นขึ้นมา เขาก็จะมีความรู้สึก และความคิดของเขาแทรกขึ้นมาตลอดอย่างไม่พอใจ เพราะคำตอบมันไม่เป็นไปตามที่หวัง เราเลยชวนเขาหยุดสักนิด แล้วถามว่า "ตอนนี้คุณรู้สึกอย่างไร" เขาบอกว่า เขารู้สึกไม่พอใจ เราเลยลองชวนมองดูว่า เขาเคยอนุญาตให้พ่อแม่เป็นในแบบที่เขาเป็นบ้างไหม เขาเลยหยุดชะงักแล้วค้นพบว่าเขาไม่เคยอนุญาตให้พ่อแม่ได้เป็นในแบบที่เขาเป็นเลย

เมื่อค่อยๆ พาเขาสำรวจไปเรื่อยๆ ก็พบว่าสิ่งที่อยู่เบื้องหลังทั้งหมดคือ "ความรัก" และเมื่อเราชวนพ่อแม่พูด พ่อแม่ก็บอกว่าแม่จะรู้สึกอึดอัด แต่ก็ยอมทำตามเพราะรักลูก จุดนี้ทำให้ทุกคนในบ้านได้กลับมาเข้าใจว่าจริงๆ แล้ว เรากำลังแสดงความรักในแบบของตัวเอง แต่ในรูปแบบที่ต่างกันแค่นั้นเอง

หลังจากนั้น ท่าทีของลูกก็เปลี่ยน พ่อแม่ก็เปลี่ยน ครอบครัวกลับมาเชื่อมโยงกันมากขึ้น เคสนี้เป็นตัวอย่างที่ชัดเจนว่าแนวคิดซาเทียร์โมเดลช่วยคลี่คลายได้โดยที่เราไม่ได้ต้องเปลี่ยนเขา แต่แค่ให้พื้นที่ให้เขาได้เป็นตัวของเขาเอง



ในระหว่างเรียนรู้อาชีพเฝ้าระวังโรค พี่ก็เคยเห็นตัวเองเปลี่ยนไปในแง่มุมไหนบ้างครับ

ความสัมพันธ์ในบ้านดีขึ้นมาก อย่างกับพี่ชายที่เคยมีความขัดแย้งหนักจนคิดว่าจะไม่กลับมาคุยกันได้อีก ตอนนั้นเราไม่เห็นความทุกข์ของแม่ด้วยซ้ำว่าแม่ทุกข์ใจเรื่องนี้มาโดยตลอด แต่พอเราได้เห็นภูเขาน้ำแข็งในตัวเอง ก็พบว่าความโกรธจริงๆ คือความรักที่ไม่รู้จะสื่อสารยังไง เราพบว่าเรารักเขาและเป็นห่วงเข้ามามากๆ แต่เวลาที่ผ่านไปนานมากจนทำความรักกลายเป็นความโกรธ คำที่ก้องขึ้นมาในหัวตอนนั้นคือ "เราทุกคนมีดี" " เรากลับมาถามว่า พี่ชายเรามีอะไรดีบ้าง เรากลียดพี่ชายแค่ไหน โกรธแค่ไหน แต่ในวันที่ปลอดไฟที่บ้านติดๆ ดับๆ รถมีปัญหาหรืออะไรก็ตาม คนที่โทรไปหาแล้วเขาจะมาช่วยเหลือ คือพี่ชายเรา แต่เราไม่เคยเห็นสิ่งนี้เลย เรากลับมามองเห็นว่าพี่ชายก็มีดี เรากลับมามีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ตอนนี้ความสัมพันธ์ของทุกคนในบ้านก็เปลี่ยนไปด้วย พี่ชาย หลานสาว หรือแม้แต่แม่เอง ทุกอย่างกลับมาดีขึ้นหมดเลย เราไม่ได้ทะเลาะกับแม่นานมากแล้ว ตั้งแต่รู้จักซาเทียร์โมเดล มันทำให้เราเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์มากขึ้น และเราก็เชื่อในสิ่งนี้จริงๆ ดังนั้นสิ่งที่เป็นการใช้ชีวิตมากที่สุด คือ ไม่ใช่ การเป็น Death planner แล้ว แต่มันคือการที่เรายังมีชีวิตอยู่ในชีวิตนี้ที่เรามีความสัมพันธ์กับคนในครอบครัวที่ดีขึ้นมากเหลือเกินจริงๆ

ฟังดูเหมือนแค่วิธีการมองโลกของเราเปลี่ยนไป ความเชื่อที่เราเชื่อว่าทุกคนมีดี ก็ช่วยให้ค่อยๆ คลี่คลายความสัมพันธ์ที่เคยติดขัดมาโดยตลอด

พี่ชายบางครั้งยังเหมือนเดิม แต่เรามองเขาเปลี่ยนเขาไป พอทำที่เราเปลี่ยนเขาก็ดูเปลี่ยนเป็นคนที่ดีขึ้นด้วยเหมือนกัน มันทำให้เราเชื่อในเรื่องของพลังงาน ว่ามันมีส่วนจริงๆ คือ พลังงานที่เรามีต่อเขาเปลี่ยน พลังงานของเขาก็เปลี่ยน





### ช่วยพูดถึงหลักสูตร TCSM น้อยครับ

เวลาเราเรียนรู้อะไรก็ตาม สมมุติว่าเราเรียนอนุบาล เราก็ไม่ได้ย้อนกลับไปเรียนอนุบาล 1 อีก หรือจบ ม.6 แล้วก็ไม่ย้อนกลับไปทบทวนมันอีก แต่การเรียนรู้ซาเทียร์โมเดลสำหรับเรา มันคือการเรียนรู้ที่ไม่สิ้นสุด พี่เรียนมาหลายครั้ง และทุกครั้งก็มีบางอย่างใหม่ๆ ให้เราเห็นต่างออกไป เช่น เรียนหลักสูตรนี้ครั้งแรกก็ยังเป็น Basic Satir Model แต่ครั้งนี้กลับเห็นสิ่งใหม่ๆ เพราะประสบการณ์ชีวิตเราเติบโตขึ้น เราเลยเห็นบางอย่างลึกซึ้งขึ้น

ซาเทียร์โมเดลของผู้อื่นอาจเป็นเรื่องการบำบัด แต่สำหรับพี่ ซาเทียร์โมเดลกลายเป็นพื้นที่ของการเรียนรู้ด้านจิตวิญญาณ มันกระแทะเปลือกความเป็นตัวตนและอัตตาของเราผ่านการเรียนรู้ โดยเฉพาะในหลักสูตรนี้ ซึ่งมีความสวยงามตรงที่โมเดลยังคงเหมือนเดิม แต่ทุกครั้งที่เราไปเรียน เราจะได้เชื่อมโยงกับผู้คนในคลาส เข้าใจแล้วว่าทำไมต้องมีคนหลากหลาย เพราะเราสามารถเชื่อมโยงกันได้เร็วมากในสถานะที่เราเป็นมนุษย์เหมือนกัน

ในระดับของตัวเอง เราารู้สึกว่าการเรียนครั้งนี้เข้มข้นขึ้น เพราะเราเรียนเพื่อจะนำไปเปลี่ยนแปลงผู้คนจริงๆ เราเรียนรู้ผ่านการทำงานกับตัวเอง และหมุดหมายสำคัญคือการนำองค์ความรู้ตรงนี้ไปดูแลผู้อื่น มันจึงมีความหมายที่ไกลกว่าตัวเราเอง

ที่ผ่านมาเวลาเรียนซาเทียร์ เราจะเรียนเพื่อเข้าใจตัวเอง ซึ่งแน่นอนว่าในทุกครั้ง เราจะมองกลับมาที่ตัวเองเป็นหลัก และก็มักจะมีความกลัว เช่น กลัวว่าจะไปเจออะไรในแผนที่ครอบครัว หรือกฎของครอบครัวที่อาจน่ากลัว แต่ในการเรียนหลักสูตรนี้ เราเรียนเพื่อไปดูคนอื่น พอเราเห็นเป้าหมายที่ใหญ่กว่าตัวเรา เรากลับน้อยลง และกลัวที่จะเจอกับบางสิ่งมากขึ้น เพราะเรารู้ว่าจะเกิดประโยชน์กับผู้คนได้จริง ๆ

อะไรในซาเทียร์โมเดลที่พี่ไม่เคยใช้บ่อย ๆ เวลาทำงานกับ ACP บ้างครับ

สิ่งที่ใช้บ่อยที่สุดคือ 5As โดยเฉพาะการพาเคลไปสู่อ Appreciation หลายคนที่มาหาเราไม่ได้มาด้วยความเบิกบาน แต่แบกเรื่องบางอย่างมาตลอดชีวิต เมื่อเราชวนเขาชื่นชมตัวเอง เขาจะเริ่มเห็นคุณค่าในตัวเอง และรู้ว่าการวางแผนที่กำลังทำคือเพื่อตัวเองจริงๆ ไม่ใช่เพื่อใคร แต่เพื่อตัวเขาเอง

อีกสิ่งหนึ่งคือการชวนเขากลับมาอยู่กับความรู้สึก ก่อนที่จะพาไปสู่เป้าหมายใหญ่ เพราะแค่ให้เขากลับมาอยู่กับ "ตรงนี้" และ "ตอนนี้" เชื่อมโยงกับทรัพยากรภายในที่เขา มี ยอมรับอดีตได้ มันมีผลมากๆ กับการที่เขาจะวางแผนต่อในอนาคต

เรามีความเชื่ออยู่เสมอว่า "คนตรงหน้ามีดี" ความเชื่อนี้ทำให้เราสามารถเชื่อมโยงกับเขาในฐานะมนุษย์ และไม่ตัดสินเขา แต่เราจะอนุญาตให้เขาเป็นในแบบที่เขาเป็น

สุดท้าย อยากฝากอะไรถึงผู้อ่านใหม่ครับ

อยากให้ทุกคนกลับมาชื่นชมตัวเอง และใจดีกับตัวเองค่ะ





**POSITIVE PSYCHOLOGY BY USING  
NEUROSCIENCE AND THE SATIR  
MODEL IN THE SAND TRAY : NSST**

*3-7 กุมภาพันธ์ 2568*





# TRANSFORMATIONAL CHANGE USING SATIR MODEL (TCSM): ROAD TO A CHANGE BUILDER

Phase I (8-11 มีนาคม 2568)





# FROM CHAOS TO HARMONY: USING SCULPTING IN THERAPY

JENNIFER NAGEL, MA, RCC-ACS

31 มีนาคม - 4 เมษายน 2568







สมาคมพัฒนาศึกษาภาพมนุษย์  
และจิตบำบัดแนว ชาเทียร์

เปิดรับลงทะเบียน  
วันที่ 15 พ.ค. 2568

# The 5<sup>th</sup> Satir Conference (Thailand)

where  
Curiosity  
meets  
Creativity

20 Years  
of Celebration

24-26 กันยายน 2568

ณ โรงแรมกราฟ ห้วยขวาง  
กรุงเทพมหานคร

## ค่าลงทะเบียน

1 ลงทะเบียน 2 วัน  
(เฉพาะ: main conference)

• สมาชิก 4,300 บาท

ภายใน 15 ก.ค. 2568 **3,800 บาท**

• ไม่ใช่สมาชิก 4,500 บาท

ภายใน 15 ก.ค. 2568 **4,000 บาท**

2 ลงทะเบียน 3 วัน  
(pre+main conference)

**+ 2000 บาท**



UPCOMING ACTIVITIES





# 5<sup>th</sup> Satir Conference (Thailand)

## Where Curiosity meets Creativity

### 20 years of Celebration

24-26 กันยายน 2568 ณ โรงแรมกราฟ ห้วยขวาง กรุงเทพมหานคร

● Pre-congress

พ. 24 กันยายน 2568

	ห้อง Ballroom 1 (100 คน)	ห้อง Ballroom 2 (60 คน)	ห้อง Nero (30 คน)	ห้อง Bianca (60 คน)	ห้อง Monocle (30 คน)
09.00-16.00 น.	เข้าถึงปัญญาในร่างกาย Accessing your body wisdom พ.ประเวศ ดันดีพิวัฒนสกุล	Satir in the Sand Tray: Celebrating Life's Journey พ.พิศม พน.ปราณี เมืองน้อย รศ.พญ.วรุณา กลกิจโกวิท พ.น.สันติชัย ธิษ อ.เบรินทร์ เตโชติชัย พ.น.พลิศรา ธรรมโชติ นพ.วิวัฒน์ สารพัฒน์	Learn how to be more congruent through Mindsight พ.น.สมรภัฏ ชูชาติวงษ์	1 <sup>st</sup> Chapter of Satir Model พ.น.ธัญญา สลาศิริวงศ์ พ.ก.หญิงอิงอร อัครเทพเมธา อ.อรรณพ มีงษ์วัน	Happy Parents, Happy kids พ.น.ไพฑูริ โดสิงค พ.น.กิตติกุล เทียมแก้ว

● Congress workshop

พ. 25 กันยายน 2568

08.00 - 09.00 น.	ลงทะเบียน				
09.00 - 09.15 น.	พิธีเปิด (Making contact) โดย รศ.นพ.พิชัย อัญญาสกุล				
09.15 - 10.30 น.	Panel Discussion: ร้อยเรื่องราว ก้าวสู่ออนาคต: ชาติที่ยิ่งประเทศไทย ศ.เกียรติคุณ พ.น.มณฑา สิมสุวรรณ พ.น.พญ.วรลักษณ์ ธีราโมทย์ รศ.นพ.พิชัย อัญญาสกุล พ.น.สมรภัฏ ชูชาติวงษ์ นพ.ประเวศ ดันดีพิวัฒนสกุล				
10.30 - 11.00 น.	Break				
11.00 - 12.00 น.	We connect within, between, and among - and we celebrate.				
12.00 - 13.30 น.	Lunch				
	ห้อง Ballroom 1 (80-100 คน)	ห้อง Ballroom 2 (80-100 คน)	ห้อง Nero (30 คน)	ห้อง Bianca (50-60 คน)	ห้อง Monocle (30 คน)
13.30 - 16.30 น.	The Courage to Fail: A Satir & CBT Approach to Self-Discovery รศ.ดร.นพ.วรุณ อนุจิตรสกุล รศ.นพ. พิชัย อัญญาสกุล	Relationship with money อ.ศีกดา สรรพวินณางค์ (A Academy) พ.ศ.ดร.นพพร อรรถณรงค์รัตน์ พ.น.พญ.วรลักษณ์ ธีราโมทย์	Pain ≠ Suffering เจ็บปวดแต่ไม่ทุกข์ พระจิตร์ จิตตสวโร (หลวงพี่โก้) นพ.ฐากร กาณโณภา	Healing from Within: Understanding Addiction through the Satir Model พ.น.ธัญญา สลาศิริวงศ์ พ.ก.หญิงอิงอร อัครเทพเมธา อ.อรรณพ มีงษ์วัน	Self-care: the gift for myself พ.น.ประวีร์ จันทร์ศิริ รศ.พ.น.เวณิศา ปะริวัฒน์กุล กน.ศิริวรรณ ทวีวัฒนประยา

● Congress workshop

พ. 26 กันยายน 2568

	ห้อง Ballroom 1 (80-100 คน)	ห้อง Ballroom 2 (80-100 คน)	ห้อง Nero (30 คน)	ห้อง Bianca (50-60 คน)	ห้อง Monocle (30 คน)
09.00-12.00 น.	Transformational leadership: Building self-xxx with Satir model พ.ก.หญิง อิงอร อัครเทพเมธา อ.ศิรินทิพย์ วัฒนภาณจน์ อ.จุฑาทิพย์ เตชะทิพย์	Healing Hearts, Empowering minds: การดูแลใจนักเรียน/นักศึกษา ด้วย Satir Model รศ.พญ.วรุณา กลกิจโกวิท รศ.ดร.พวงเพ็ชร เกสรสมบูรณ์ รศ.ดร.นพพร ว่องสิริมาศ อ.โสธิดา พุทธิธรรม	วิธีสัมพันธ์ประสบการณ์ระดับลึก How to deepen your experiences นพ.ประเวศ ดันดีพิวัฒนสกุล	เปลี่ยนความเหนื่อยล้าเป็นพลัง: Satir กับการจัดการ Burnout พ.ศ.ดร.มณฑล สโรภักดิ์ อ.จิตติพัฒน์ บุณศิริ	Exchange; Curiosity, Creativity and Conceptualization in doing psychotherapy. พ.น.สมรภัฏ ชูชาติวงษ์
12.00-13.15 น.	Lunch				
13.15-15.00 น.	The 3 <sup>rd</sup> Birth in Satir Model ศ.เกียรติคุณ พ.น.มณฑา สิมสุวรรณ ร.ศ.พ.น.สุวรรณ วัฒนศิริ	Satir ไร้รูปแบบ พระจิตร์ จิตตสวโร (หลวงพี่โก้) หลวงจีนใบฎีกาบุญ(เสี่ยสูง) อ.ศุภรดา พิสุทธิคุณ นายแพทย์วิวัฒน์ สารพัฒน์ พ.ศ.ดร.มณฑล สโรภักดิ์	Bring your dislike to harmonize part through art process กพ.น.วิสาชา ไพบ่าง อ.ธันยิต สุขวิเศษ	The Satir Model in Helping Children with ADHD รศ.พญ.วรุณา กลกิจโกวิท พ.น.สันติชัย ธิษ พ.น.ศศิธร ปรัชญาวัฒนะ	Growing from day 1 พ.น.ธัญญา สลาศิริวงศ์ นพ.ธิดา กิตติวงษ์ อ.อรรณพ มีงษ์วัน
15.00-15.30 น.	Break				
15.30-16.30 น.	World Café (Anchoring your learning) โดย รศ.นพ.พิชัย อัญญาสกุล และคณะกรรมาธิการ				

หมายเหตุ: เหมาะสำหรับบุคคลทั่วไป เหมาะสำหรับบุคลากรสุขภาพ นักบำบัด





# มาเป็นส่วนหนึ่งร่วมกับพวกเรา สมัครสมาชิก

สมาคมพัฒนาศักยภาพมนุษย์และจิตบำบัดแนวชาเตียร์  
เปิดรับสมัครสมาชิกสำหรับบุคลากรสุขภาพและบุคคลทั่วไปที่สนใจการให้คำปรึกษาและการ  
พัฒนาตัวเองตามแนวชาเตียร์ โดยสมาชิกจะเป็นส่วนหนึ่งของชุมชนของผู้ที่สนใจ เรียนรู้ และ  
เติบโตตามแนวชาเตียร์ในประเทศไทย

สมาชิกฯ จะได้รับสิทธิประโยชน์ ส่วนลดค่าธรรมเนียมการเข้าร่วมกิจกรรมอบรมของสมาคมฯ  
และสิทธิในการสมัครลงเลือกตั้งและลงคะแนนเลือกตั้งคณะกรรมการสมาคมฯ

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

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

