

SATIR BULLETIN

THAILAND

The 6th Satir Conference (Thailand)

*Inner
Harmony,
Lifelong
Vitality*



ปีที่ 3 ฉบับที่ 2

สิงหาคม 2569

SATIR BULLETIN THAILAND

คณะกรรมการสมาคมพัฒนาศักยภาพมนุษย์และจิตบำบัด
แนวชาเที่ยวร์ ปี 2567-2569

รศ. นพ.พิชัย อธิฐานสกุล	นายกสมาคม
ผศ. พญ.วรลักษณ์ อธิราโมทย์	กรรมการ
พ.ท.หญิง อิงอร อัครเทพเมธา	กรรมการ
นายอรรถนพ มิ่งขวัญ	กรรมการ
นพ.ฐาตุร กาญจโนภาส	กรรมการ
พญ.ธัญญา ลีลาศิริวงศ์	กรรมการ
ผศ.พิเศษ พญ.ปราณี เมืองน้อย	กรรมการและเหรัญญิก
ผศ. ดร.มณฑล สรไกรกิติกุล	กรรมการและเลขานุการ
ร.ต.หญิง มาลี ศิวาทิตย์กุล	กรรมการและผู้ช่วย เลขานุการ

กองบรรณาธิการ Satir Bulletin

นพ.ฐาตุร กาญจโนภาส
พญ.ธัญญา ลีลาศิริวงศ์
น.ส.พิมพ์วรรณ คำผลศิริ

พิสูจน์อักษร
น.ส.ศศิธร ไขว้วัฒน์



The 6th Satir Conference Thailand
: Inner Harmony, Livelong Vitality

TABLE OF CONTENTS

CHECK-IN

- 01 คำทักทายจากนายกสมาคมพัฒนาศักยภาพมนุษย
และจิตบำบัดแนวซาเทียร์

SPECIAL ARTICLES

- 02 The Iceberg of Sleep :
ภูเขาน้ำแข็งยามค่ำคืน

- 07 The Satir Model and Caring
for Caregiver Vulnerability : ซาเทียร์โมเดลกับ
การดูแลภาวะถูกทำให้เปราะบางของผู้ดูแล

- 15 ใจชั้น ขยับกาย :
Exploring the Inner World
through Dance Movement

SATIR DIVERSITY

- 20 Beneath the Frame :
ภาพถ่าย...ที่เป็นมากกว่าภาพ

ACTIVITIES

- 25 Upcoming Activities

คำทักทายจากนายกสมาคมฯ



สวัสดีท่านผู้อ่านทุกท่านครับ ผ่านไปแล้วกว่าครึ่งปีของปี 2569 มีเรื่องราวต่างๆ มากมายเกิดขึ้นในสังคมในช่วงเวลาที่ผ่านมา ทั้งเรื่องเศร้าและเรื่องน่ายินดี แต่ไม่ว่าโลกหรือสังคมภายนอกจะเป็นเช่นไร การกลับมาดูแลใจของตัวเอง การรู้เนื้อรู้ตัว [Awareness] ยังคงเป็นสิ่งสำคัญที่จะนำไปสู่ความสงบสุขภายในใจของเราทุกคน

ผมจึงอยากเชิญชวนทุกท่านกลับมาเชื่อมโยงกับตัวเอง โดยให้พื้นที่และเวลากับตัวเองแม้จะเป็นช่วงสั้นๆ อาจเป็นการใช้เวลาในการรับรู้ลมหายใจ ร่างกายของเรา หรือสำรวจสิ่งที่เกิดขึ้นในใจ กลับมาเชื่อมโยงกับพลังชีวิต และสิ่งดีๆ ที่อยู่ในตัวท่านเอง การฝึกและทำสิ่งเหล่านี้จะช่วยให้เราได้กลับมาอยู่กับ “เรา” ณ ปัจจุบัน (Here and Now) ได้มากขึ้น ท่ามกลางความวุ่นวายบนโลกใบนี้ เมื่อเรามีสันติสุขในใจของเรา ณ ปัจจุบัน เราจะสามารถแบ่งปันความมีสันติสุขนี้ให้กับคนรอบๆ ตัว และสังคมที่เราอยู่ด้วย ดังคำกล่าวที่บอกว่า Peace Within, Peace Between, Peace Among

Satir Bulletin ฉบับนี้มาใน theme ที่ร้อยเรียงจากหัวข้อการประชุม Satir Conference ที่จะจัดขึ้นในวันที่ 16-18 กันยายน 2569 โดยเป็นบทความ บทสัมภาษณ์จากวิทยากรในการประชุม และจากผู้เรียนชาเทียร์โมเดลผู้นำพาความเป็น “คน” ที่มากขึ้นไปใช้ในระบบต่างๆ กับการนำเสนอได้อย่างน่าสนใจ ขอเชิญติดตามอ่านในเล่มได้เลยครับ

ดังเช่นทุกครั้ง ผมขอขอบคุณแพทย์หญิงธัญญา สลาคีรวงศ์, นายแพทย์ฐากร กาญจโนภาส, คุณพิมพ์วรรณ คำผลศิริ และคุณศศิธร ไข่วิวัฒน์ ที่มบรรณาธิการวารสารที่เสียสละเวลาในการสร้างสรรค์ Satir Bulletin ฉบับนี้ รวมถึงทุกท่านที่มีส่วนเกี่ยวข้องมา ณ ที่นี้ด้วย

รองศาสตราจารย์นายแพทย์พิชัย อธิกุลสกุล
นายกสมาคมพัฒนาศักยภาพมนุษย์และจิตบำบัดแนวชาเทียร์



ภูเขาน้ำแข็ง THE ยามคำคืน ICEBERG OF SLEEP



บทความโดย : พว.รติ ภัคอุรงค์
จิตแพทย์ สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา

การนอนหลับนั้นกินเวลาในชีวิตของคนโดยประมาณหนึ่งในสาม ปัจจุบันทราบว่า การนอนหลับไม่ได้เป็นเพียงช่วงเวลาที่พักผ่อนฟื้นฟูร่างกายและสมอง หลักฐานทางวิทยาศาสตร์บ่งชี้ว่า เป็นช่วงที่มีส่วนสำคัญต่อการจัดระเบียบความทรงจำ การเรียนรู้ และการประมวลผลอารมณ์ ซึ่งในระยะยาวอาจมีผลต่อวิธีที่บุคคลปรับตัวรับมือกับประสบการณ์ และทำความเข้าใจตนเอง

ดังนั้นเมื่อเกิดการหลับขึ้น
อารมณ์และปมประเด็นความขัดแย้งจะค่อยๆ ถูกจัดระเบียบ
และหากการนอนหลับเป็นไปได้ดีด้วยดี
ปัญหาทางอารมณ์จะค่อยๆ ได้รับการคลี่คลายไปโดยธรรมชาติ
ซึ่งสะท้อนว่ามูมหนึ่ง

...การนอนหลับเป็นยาตามธรรมชาติของจิตใจ...

อย่างไรก็ตามผมพบว่า การทำงานแบบชาเขียวร้อน
มีมิติให้เรามองการนอนหลับได้ลึกมากขึ้นโดยอาศัยภูเขาน้ำแข็ง
รวมถึงมุมมองวงกลมความสัมพันธ์ระหว่างตนเอง ผู้อื่น และบริบท
ได้ช่วยให้ผมเข้าใจว่าบางครั้งปัญหาการนอนหลับเป็นเพียงพฤติกรรมที่เราอาจมอง
เห็นเหนือภูเขาน้ำแข็ง หากแต่สิ่งที่อยู่ใต้ลงไปนั้นสามารถสะท้อนต่อตัวตนได้หลาย
ด้านเลยทีเดียว

อาจจะจัดลงกล่องได้ไม่พอดีเป๊ะๆ
ผมขอเสนอมุมมองให้ลองสำรวจตามสิ่งที่พบได้บ่อยๆ ดังนี้



1. การนอนหลับ = ความสำเร็จ

การนอนหลับสะท้อนขึ้นความคาดหวังแบบ “เมื่อสามารถควบคุมการนอนหลับได้ หมายถึง ฉันสำเร็จ”

หลายครั้งการนอนหลับเป็นตัวแทนของการรับรู้ ว่า ฉันหลับดีเท่ากับฉันมีสุขภาพที่ดี ฉันใช้ตัวฉันช่วงกลางวันได้อย่างเต็มที่ ภูเขาน้ำแข็งลูกนี้รับรู้จากชั้นมุมมอง (Perceptions) และความคาดหวัง (Expectations) เป็นหลัก แต่สิ่งที่มีจะหลงลืมไปคือ การรับรู้การนอนหลับอย่างเป็นประสบการณ์ (Experiential)

ในยุคนี้เรามักเชื่อตัวชีวิตภายนอก เช่น smartwatch ที่ใช้วัดการนอนหลับ ซึ่งการนอนดีที่แท้จริงอาจไม่สามารถเชื่อจากค่าตัววัด แต่ต้องรับรู้โดยทั้งหมดของร่างกายทั้งประสบการณ์ระหว่างหลับตื่น พลังงานช่วงกลางวัน และความตื่นตัว ดังนั้น เมื่อบุคคลยิ่งหาความสำเร็จผ่านการวัดค่าเพียงอย่างเดียว และยึดติดกับค่าการนอนที่ดีที่เครื่องมือให้แล้วมากเท่าไร ก็ยิ่งจะห่างไกลจากการหลับที่ดี

นอกจากนี้ ยิ่งการนอนต้องรับผิดชอบความสำเร็จภายในภูเขาน้ำแข็งมากขึ้นเท่าไร สิ่งก็ตามมาคือ “ความคาดหวัง” และความคาดหวังนำมาซึ่งความพยายามและการควบคุมตนเองเพื่อให้หลับ ทั้งสองอย่างสร้างความตื่นตัวเป็นอย่างมาก ขัดแย้งกับการนอนหลับ ซึ่งเป็นเวลาที่มนุษย์ควรผ่อนคลาย และปล่อยให้ร่างกายทำงานตามระบบของมันเอง

ดังนั้น ยิ่งอยากหลับ ยิ่งยากจะหลับ สิ่งที่จะง่าย กลับยากด้วยประการฉะนี้

2. การนอนหลับ = ที่หลบภัย

หลายครั้งผมพบว่า เมื่อคนมาขอคำปรึกษาจากผมและบอกว่าอยากหลับได้เป็นอย่างแรก เมื่อคุยย้อนกลับไป พบว่ามีปัญหาในชีวิตที่คนๆ นั้นไม่สามารถรับมือได้ หรือหมดหวังต่อการแก้ไขและลึกๆ อยากให้การนอนหลับเป็นสถานที่หนึ่งที่ใช้เพื่อหลีกหนีจากปัญหานั้นได้

ใช้... ผมกำลังพูดถึงท่าทีการรับมือแบบเฉไฉ (Irrelevant) หรือยอมตาม (Placating)

ภายใต้ภูเขาน้ำแข็งของคนกลุ่มนี้ ผมพบว่าในระดับขั้นการรับรู้ต่อตนเอง (Perception to Self) ที่มักพบบ่อยๆ คือ ฉันไม่สามารถรับมือต่อปัญหานี้ได้ ฉันไม่มีความสามารถ หรือฉันไม่มีพลัง

การนอนหลับจึงเป็นหนึ่งในบริบท (Context) ของพื้นที่ปลอดภัยที่เจ้าของภูเขาน้ำแข็งนั้นต้องการอย่างมาก เขาได้โอนถ่ายการรับผิดชอบต่อการจัดการปัญหาไปให้การนอนหลับแทน

ตอนนั้นหน้าที่ของผมคือ การชวนพวกเขาได้รู้ว่าอะไรกำลังเกิดขึ้นในภูเขาน้ำแข็งของพวกเขา และพวกเขากำลังใช้ท่าทีการรับมือเพื่ออยู่รอดใด (Survival Coping Stances) เมื่อชวนให้พวกเขาได้ตระหนักรู้แล้ว ก็นำไปสู่การยอมรับและดูแล ความปั่นป่วนที่เกิดขึ้นนำไปสู่การตัดสินใจใหม่และการเปลี่ยนแปลง ซึ่งแต่ละคนต่อจากขั้นตอนนี้จะมีหนทางในการคลี่คลายที่แตกต่างกัน



3. การนอนหลับ = ค่าใช้จ่าย

หลายคนอาจมีพฤติกรรมที่ส่งผลให้นอนน้อย เช่น ติดเกม ดูซีรีส์ เล่นมือถือ จนไม่ยอมนอนเมื่อถึงเวลา รวมถึงการพยายามปรับเวลาการนอนให้เป็นช่วงที่ต้องการ อาจมีมุมมองที่แอบซ่อนอยู่ว่า “เวลาคือสิ่งที่ล้ำค่าที่สุดในโลก” การนอนเป็นเรื่องเสียเวลา ไร้ประสิทธิภาพ ...ต่างกันคนละขั้วกับคนที่มีมุมมองว่า “การนอนดีคือความสำเร็จ”

มุมมองที่น่าเป็นห่วงนี้ ขัดแย้งกับความจริงที่ว่า “มนุษย์หลับตามบริบทธรรมชาติ” ทำให้ราคาที่ต่อจ่ายต่อธรรมชาติจากการละเลยการดูแลตัวเอง และยอมมีผลตามมาอีกมากมายแน่นอน

จะเป็นอย่างไรหากพวกเขาเริ่มมองเห็น “ราคาที่ต่อจ่าย” ของตนเอง นั่นอาจเป็นทั้งทางเข้าและทางออกของปัญหานี้

4. การนอนหลับ = การวางใจที่ไม่ปลอดภัย

“การหลับจะเกิดขึ้นเมื่อกายและใจผ่อนคลาย” นั้นเป็นประโยคที่ผมถูกสอนมาระหว่างฝึกฝนการทำบำบัดเพื่อรักษาอาการนอนไม่หลับ หลายครั้งผมพบว่า การนอนหลับนั้นสะท้อนท่าทีต่อการรับรู้ว่าเป็นประสบการณ์ต่อการผ่อนคลาย

ซึ่งในกลไกการรับมือเพื่ออยู่รอดของบางคน “การรับรู้ความผ่อนคลาย หมายถึง อันตราย”

ความผ่อนคลายไม่ใช่ความสุขเสมอไป เพราะการคิด วางแผน และควบคุมเคยเป็นเครื่องมือเอาตัวรอด ดังนั้นการนอนจึงไม่ใช่แค่การหลับตา แต่คือการยอมวางกลไกที่เคยปกป้องตนเองลง

สิ่งนี้ปรากฏได้ในหลายท่าทีการรับมือเพื่ออยู่รอด และผมพบบ่อยครั้งว่า คนใช้ท่าทีเจ้าเหตุผล (Super-Reasonable) มักเป็นมาตั้งแต่วัยเด็กที่เคยชินกับการคิดวางแผนเพื่อรับมือชีวิต ฉะนั้นภายใต้ภูเขาน้ำแข็งของหลายๆ คน ...การไม่มีแผน การต้องเชื่อว่าตนเองจะรับมือได้ต่อวันพรุ่งนี้ แม้เป็นปัญหาเล็กๆ น้อยๆ ก็ไม่ใช่เรื่องง่ายสำหรับเขา

เมื่อความผ่อนคลายเกิดขึ้น... ความคิด ความรู้สึก ความปรารถนาเกี่ยวกับตัวฉันและคนอื่น ภายใต้ภูเขาน้ำแข็ง ซึ่งปกติในยามกลางวันจะรับรู้แต่การคิดวิเคราะห์ตามหลักเหตุผล มักเกิดขึ้นเต็มไปหมด ...และแน่นอน...สิ่งเหล่านี้รบกวนการนอนของเขาด้วยตัวของมันเอง

การรักษาจึงไม่ใช่แค่สอนให้หยุดคิด แต่ช่วยให้เขากลับมาเชื่อมโยงกับความปลอดภัยภายใน



ส่วนตัวผมมีข้อเสนออื่นๆ ว่า การจะนอนหลับได้อาจลองอาศัยหลักการภายในนี้

- การลดการควบคุม
- การยอมรับว่าตนเองไม่จำเป็นต้องรู้ทุกอย่างในตอนนี
- การพักจากการวางแผนลงชั่วคราว
- การไว้วางใจว่าพรุ่งนี้ยังพอรับมือได้
- การปล่อยให้ร่างกายทำงานแทนความคิด

โดยอาจขยายความได้อีกมากมายจากหลักการนี้ แต่ผมจะปล่อยให้ผู้อ่านตีความเองเช่นกัน เนื่องจากทุกคนมีสิทธิ์จะมีวิธีการทำงานทางใจที่เข้ากับตนเอง



แน่นอนว่า การนอนหลับไม่ได้มีเพียงมิติทางจิตใจเท่านั้น ยังเกี่ยวข้องกับระบบชีวภาพของการนอนหลับ จังหวะนาฬิกาชีวิต ปัจจัยทางร่างกาย โรคทางจิตเวช ยา สารกระตุ้น และบริบทอื่นๆ อีกมากมาย ดังนั้น การมองผ่านภูเขาน้ำแข็งจึงไม่ใช่การแทนที่การประเมินทางคลินิก หากเป็นการเพิ่มมิติความเข้าใจต่อประสบการณ์ของบุคคล

สำหรับผู้บำบัด การประเมินปัจจัยเหล่านี้ควรดำเนินการควบคู่ไปกับการสำรวจภูเขาน้ำแข็งของการนอนหลับ เพราะบางคนไม่หลับไม่เป็นปัญหา บางคนแม้หลับได้ ก็ยังมีปัญหากับการนอนหลับ

นี้อาจเป็นตัวอย่างสั้นๆ ภายใต้ภูเขาน้ำแข็งแห่งการนอนหลับ ให้ท่านผู้อ่านลองสำรวจใจตนเองหรือบุคคลที่ท่านทำงานด้วย และอาจพอช่วยส่องแสงลงไปว่า ปัญหาการนอนหลับไม่ได้เป็นเพียงปัญหาทางชีววิทยาหรือพฤติกรรม แต่เป็นภาษาหนึ่งของตัวตน ที่สะท้อนความสัมพันธ์ของมนุษย์ระหว่างตนเอง ผู้อื่น และบริบทชีวิต

เมื่อเวลาเข้านอนมาถึงเราทุกคนต้องวางบางสิ่งบางอย่างลง เพื่อเข้าสู่เขตแดนใหม่ของจิตใจในทุกคืน และบางครั้งสิ่งที่เราวางไม่ลงอาจสะท้อนความเป็นตัวเรา มากกว่าสิ่งที่เราถือไว้ตลอดทั้งวัน



RECOGNIZING THE VULNERABILITY OF CAREGIVERS, THE SATIR MODEL AND CARING FOR CAREGIVER VULNERABILITY



มองให้เห็นความเปราะบางของผู้ดูแล
ซาเทียร์โมเดลกับการดูแลภาวะถูกทำให้เปราะบางของผู้ดูแล

บทความโดย ดร.บุษบงก์ วิเศษพลชัย

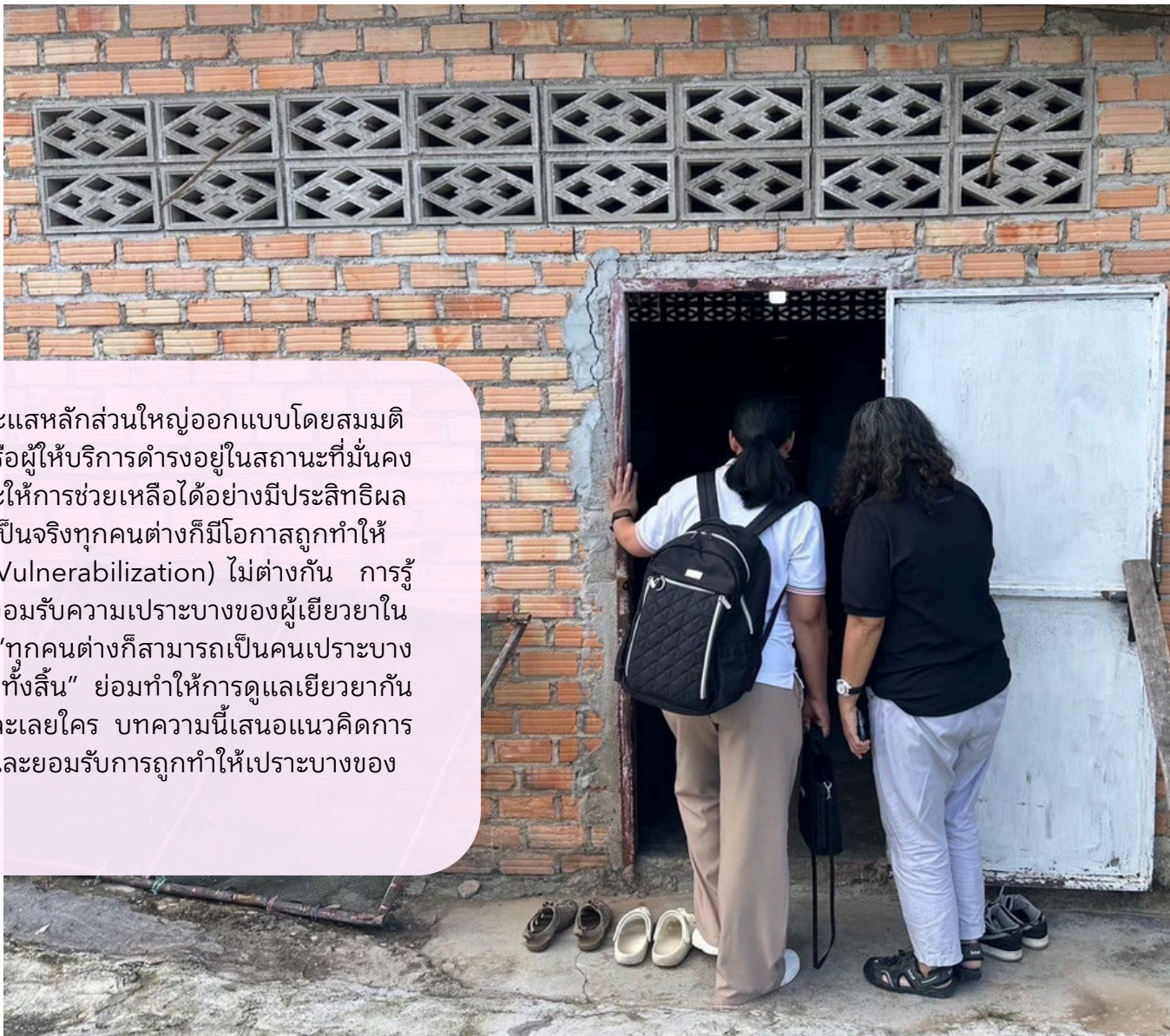
เส้นแบ่งที่ (อาจ) ไม่มีอยู่จริงระหว่าง “ผู้เฒ่า” และ “ผู้ถูกเฒ่า”

ในห้องแนะแนว... คุณครูสุภา ผู้หญิงวัยกลางคนพยายามนั่งฟังเรื่องราวของเด็กนักเรียนหญิงผู้ถูกกระทำรุนแรงในครอบครัว ในเวลาเดียวกันเธอเองก็กำลังพยายามจัดการกับอารมณ์ภายในเกี่ยวกับปัญหาครอบครัวเช่นเดียวกัน

ในชุมชนแออัดแห่งหนึ่งในเมืองใหญ่... เกตุแก้ว นักสังคมสงเคราะห์จบใหม่ ซึ่งเติบโตมาในชุมชนที่คล้ายกัน กำลังทำงานกับครอบครัวที่ถูกคุกคามด้วยการไล่รื้อ เธอเข้าใจความเจ็บปวดเพราะเคยผ่านมันมา แต่นั่นก็ทำให้บาดแผลเก่าของเธอเองถูกเปิดขึ้นมาใหม่ทุกวัน

ป้าชมชื่น พยาบาลเกษียณวัย 62 พยายามปลอบใจป้าชมกลิ่น พี่สาววัย 68 ที่ทะเลาะกับแม่วัย 87 ของพวกเธอ ทั้งป้าชมกลิ่นและแม่ต่างก็มีภาวะสมองเสื่อม ขณะที่ป้าชมชื่นเป็นคนเดียวที่ดูแลทั้ง 2 คน ตามลำพังเนื่องจากไม่มีครอบครัว

กรอบคิดกระแสหลักส่วนใหญ่ออกแบบโดยสมมติว่า ผู้ดูแลหรือผู้ให้บริการดำรงอยู่ในสถานะที่มั่นคงเพียงพอที่จะให้การช่วยเหลือได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่ในความเป็นจริงทุกคนต่างก็มีโอกาสถูกทำให้เปราะบาง (Vulnerabilization) ไม่ต่างกัน การรู้เท่าทันและยอมรับความเปราะบางของผู้เฒ่าในฐานคิดว่า “ทุกคนต่างก็สามารถเป็นคนเปราะบางในบางบริบททั้งสิ้น” ย่อมทำให้การดูแลเฒ่าเฒ่ากันและกัน ไม่ละเลยใคร บทความนี้เสนอแนวคิดการมองให้เห็นและยอมรับการถูกทำให้เปราะบางของผู้ดูแล



กรอบแนวคิดหลักเรื่อง “ความเปราะบาง”

แนวคิดสามประการต่อการออกแบบการดูแลอย่างมีนัยสำคัญ ได้แก่ ความเปราะบาง (Vulnerability), คนเปราะบาง (Vulnerable Person/Group) และการถูกทำให้เปราะบาง (Vulnerabilization) ความแตกต่างและการซ้อนทับกันของสามแนวคิดนี้ไม่ใช่เพียงความแตกต่างทางความหมาย แต่จะช่วยให้เข้าใจการกำหนดทิศทางของการทำความเข้าใจการดูแล

ความเปราะบาง (Vulnerability) หมายถึง ภาวะหรือเงื่อนไขที่ทำให้บุคคลหรือกลุ่มบุคคลมีความเสี่ยงสูงต่อการได้รับผลกระทบเชิงลบจากเหตุการณ์ สถานการณ์ โครงสร้างทางสังคม เศรษฐกิจ การเมือง หรือสิ่งแวดล้อม เพราะไม่มีกำลังและความสามารถพอที่จะรับมือกับปัญหาที่เข้ามากระทบ มีแนวโน้มที่จะบอบช้ำโดยง่าย และยากที่จะกลับคืนสู่สภาพปกติได้

คนเปราะบาง (Vulnerable Person/Group)

หมายถึง บุคคลหรือกลุ่มบุคคลที่อยู่ในสถานะเสี่ยงต่อการถูกละเมิดสิทธิ ถูกกีดกัน หรือได้รับผลกระทบเชิงลบมากกว่าคนทั่วไป เนื่องจากข้อจำกัดด้านทรัพยากร อำนาจ โอกาส หรือการคุ้มครองทางสังคม เช่น ผู้มีรายได้น้อย คนพิการ ผู้สูงอายุ เด็ก ผู้ลี้ภัย กลุ่มชาติพันธุ์ ผู้ที่ถูกเลือกปฏิบัติ อย่างไรก็ตามบุคคลไม่ได้ “เป็น” คนเปราะบางโดยเนื้อแท้ แต่เปราะบางเพราะ “อยู่ในสถานการณ์เปราะบาง” ภายใต้เงื่อนไขบางประการ การนิยามตายตัวอาจนำไปสู่การตีตรา มองข้ามความสามารถและพลังของบุคคล จึงต้องเน้นย้ำว่าความเปราะบางเป็นสถานะที่เกิดจากบริบทและความสัมพันธ์เชิงอำนาจ ไม่ใช่คุณลักษณะติดตัว

การถูกทำให้เปราะบาง (Vulnerabilization) หมายถึง กระบวนการเชิงโครงสร้างหรือเชิงนโยบาย อาทิ ความไม่เท่าเทียมเชิงโครงสร้าง การกีดกันทางนโยบาย การเลือกปฏิบัติ ระบบเศรษฐกิจ หรือสถาบันที่สร้างความเหลื่อมล้ำ ทำให้บุคคลหรือกลุ่มบุคคลตกอยู่ในภาวะเปราะบาง ไม่ว่าจะโดยตั้งใจหรือไม่ตั้งใจ เช่น นโยบายที่จำกัดการเข้าถึงบริการสาธารณะ ระบบแรงงานที่ไม่คุ้มครองแรงงานนอกระบบ โครงสร้างเมืองที่ไม่รองรับผู้พิการ การขาดระบบการศึกษาในภาษากลุ่มชาติพันธุ์ ความไม่เท่าเทียมเชิงโครงสร้างที่สะสมข้ามรุ่น การที่ระบบการทำงานไม่ออกแบบการดูแลผู้ที่ทำหน้าที่ดูแล



Adaptive Capacity (A) หมายถึง ความสามารถในการปรับตัว อาทิ ทรัพยากร บริการ สิทธิ เครือข่าย นโยบายที่บุคคลหรือชุมชนมีเพื่อรับมือและฟื้นตัว ทั้งในระดับปัจเจก ครอบครัว และชุมชน

โดยมีสมการของความเปราะบางคือ

$$\text{Vulnerability (V)} = (\text{Exposure} + \text{Sensitivity}) - \text{Adaptive Capacity}$$



Exposure (E) หมายถึง ระดับการรับผลกระทบ อาทิ ความถี่ ความรุนแรง และระยะเวลาที่ต้องเผชิญกับสถานการณ์เสี่ยง ตัวอย่างสถานการณ์ เช่น พื้นที่น้ำท่วมซ้ำซาก ชุมชนใกล้โรงงานมลพิษ แรงงานนอกระบบที่ถูกเลิกจ้างง่าย การมีหน้าที่ต้องฟังเรื่องราวความทุกข์ยากของผู้คนในทุกเมื่อเชิ่ววันของชีวิต



Sensitivity (S) หมายถึง ความไวต่อความเสี่ยงที่ทำให้เปราะบาง อาทิ ระดับที่การเผชิญภัยส่งผลกระทบต่อบุคคล ตัวอย่างสถานการณ์ เช่น ลักษณะทางชีวภาพ สถานะทางสังคมเศรษฐกิจ วัฒนธรรม และสถานะทางกฎหมาย ประสบการณ์อ่อนไหวของตนเอง

สมการผู้ดูแลในบริบทที่มีความเปราะบางเชิงโครงสร้างจึงมักมีระดับ Exposure สูง เพราะต้องสัมผัสกับความทุกข์ของผู้อื่นอย่างต่อเนื่อง มี Sensitivity สูง โดยเฉพาะเมื่อมีประสบการณ์ตรงที่คล้ายกับผู้รับการดูแล และ Adaptive Capacity ต่ำ เพราะระบบสนับสนุนผู้ดูแลมักไม่เพียงพอ ค่าตอบแทนต่ำ และขาดการดูแลตนเอง

สมการสำหรับผู้ดูแลในบริบทเหล่านี้คือ “ผู้ดูแลที่มีความเปราะบาง” หมายความว่าพวกเขาเองก็อยู่ในสถานะเปราะบางอย่างมีนัยสำคัญ แม้จะไม่ถูกระบุว่าเป็น “ผู้รับบริการหรือผู้รับการดูแล” ในระบบใดก็ตาม การมองข้ามความจริงนี้ไม่เพียงทำให้ผู้ดูแลเสี่ยงต่อการหมดไฟและบาดเจ็บแบบทุติยภูมิ (Secondary Trauma) แต่ยังทำให้การดูแลที่พวกเขาให้ผู้อื่นด้วยคุณภาพลงอย่างเป็นระบบด้วย

การถูกทำให้เปราะบางในฐานะกระบวนการที่ดำเนินต่อเนื่อง

สิ่งสำคัญที่บทความนี้ต้องการนำเสนอคือ การถูกทำให้เปราะบางไม่ใช่เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นครั้งเดียว แต่เป็นกระบวนการที่ดำเนินอย่างต่อเนื่องผ่านกลไกหลายระดับ

กลไกระดับมหภาค (Macro) ได้แก่ ความไม่เท่าเทียมเชิงโครงสร้าง นโยบายที่กีดกัน และระบบเศรษฐกิจที่สร้างความเหลื่อมล้ำ

กลไกระดับกลาง (Meso) ได้แก่ วัฒนธรรมองค์กร ระบบการจัดการงาน และบรรทัดฐานวิชาชีพที่ไม่รองรับความต้องการของผู้ดูแล

กลไกระดับจุลภาค (Micro) ได้แก่ รูปแบบความสัมพันธ์ในการดูแล วิธีที่บุคคลรับและให้ความช่วยเหลือ และพลวัตอำนาจในปฏิสัมพันธ์รายวัน

ซาเทียร์โมเดลมีคุณค่าเป็นพิเศษในการทำงานกับกลไกระดับจุลภาคและระดับกลาง เพราะเครื่องมือของโมเดล เช่น Iceberg Model และ Survival Coping Stances สามารถทำให้ "กระบวนการถูกทำให้เปราะบางของผู้ดูแล" ที่ดำเนินอยู่ในระดับความสัมพันธ์และจิตใจภายในมองเห็นได้และทำงานกับมันได้

ซาเทียร์โมเดลวางรากฐานบนความเชื่อว่า มนุษย์ทุกคนมีคุณค่าในตนเอง มีทรัพยากรภายใน และสามารถเปลี่ยนแปลงได้ ในบริบทนี้หมายถึงทั้งผู้ดูแลและผู้ถูกดูแล

Satir ไม่ได้เสนอว่าผู้ดูแลต้องสมบูรณ์แบบปราศจากบาดแผล หรือไม่มีความเปราะบาง แต่เสนอว่าผู้ดูแลที่มีประสิทธิผลคือ ผู้ที่ทำงานกับตัวเองและตระหนักรู้ในประสบการณ์ภายในของตนเองอย่างต่อเนื่อง ซึ่ง Satir เรียกว่า "Self of the Therapist"

"เครื่องมือสำคัญที่สุดของนักบำบัดคือตัวนักบำบัดเอง ถ้าเครื่องมือนี้ไม่ได้รับการดูแล มันก็ไม่สามารถทำงานได้ดี"

– Virginia Satir, อ้างใน Banmen (2008)

ข้อเสนอนี้มีนัยสำคัญยิ่งเมื่อนำมาใช้กับผู้ดูแลที่ตัวเองก็อยู่ในสถานะเปราะบาง : "Self of the Therapist" ในบริบทนี้ไม่ใช่เพียงการตระหนักรู้ภายใน แต่รวมถึงการตระหนักรู้ว่าตนเองอยู่ในตำแหน่งแห่งที่ใดในระบบอำนาจ เผชิญกับกระบวนการทำให้เปราะบางแบบใดบ้าง และสิ่งเหล่านั้นส่งผลต่อ Congruence ในฐานะเป้าหมายสำหรับทั้งผู้ดูแลและผู้ถูกดูแล หรือความสอดคล้องภายใน สำหรับผู้ดูแลที่อยู่ในสถานะเปราะบางจึงหมายถึง สภาวะที่ผู้ดูแลสามารถดำรงอยู่ในความซื่อสัตย์ต่อประสบการณ์ภายในของตนเอง ในขณะที่ยังสามารถปรากฏอยู่ต่อหน้าผู้รับบริการได้อย่างมีพลัง

Congruence ในผู้ดูแลที่เปราะบางจึงไม่ได้หมายถึง การที่ผู้ดูแลไม่มีความเจ็บปวดหรือความเปราะบาง แต่หมายถึงการที่ผู้ดูแลสามารถ "ถือ" ความเปราะบางของตนเองไว้ได้โดยไม่ให้มันควบคุมปฏิสัมพันธ์กับผู้ที่ถูกดูแล และสามารถ "รู้จัก" เมื่อความเปราะบางของตนเองกำลังรบกวนเข้าสู่การทำงาน นี่คือทักษะที่ต้องได้รับการพัฒนา ไม่ใช่คุณสมบัติที่ผู้ดูแลมีอยู่แล้ว

ครูสุภาและเกตุแก้วต้องแบกรับทั้งบทบาทผู้ดูแลและผู้ที่กำลังเผชิญกับความเปราะบางไปพร้อมๆ กัน ในพื้นที่ที่ต้องเผชิญกับ Exposure สูงด้วยการสัมผัสกับเรื่องราวความทุกข์ทุกวัน มี Sensitivity ต่อความทุกข์นั้นสูงด้วยความเชื่อมโยงส่วนตัวกับปัญหาที่ตนเผชิญ และ Adaptive Capacity น้อยจากการขาดการสนับสนุน ขาดทักษะการรับมือ และอื่นๆ เสี่ยงต่อการเผชิญภาวะเหนื่อยล้าทางอารมณ์และจิตใจจากการรับรู้เรื่องราวเจ็บปวดหรือดูแลช่วยเหลือผู้อื่นอย่างต่อเนื่อง (Compassion Fatigue) สูง เพราะพวกเขาไม่มีกลไกสนับสนุนทางจิตใจที่เป็นทางการ การทำงานในสถานะที่ผู้ดูแลเปราะบางเช่นเดียวกันจึงไม่สามารถอาศัยเพียงทักษะวิชาชีพ แต่ต้องรวมถึงกระบวนการทำงานกับ iceberg ของตนเองด้วย

ปรากฏการณ์ “ผู้สูงอายุดูแลผู้สูงอายุ” ของป้าชมชื่น เป็นกรณีภาวะผู้ดูแลในกลุ่มที่มักเป็นคู่สมรสหรือพี่น้อง ซึ่งมีอายุใกล้เคียงกับผู้ที่ถูกดูแล ประสบปัญหาสุขภาพของตัวเองในระดับคล้ายคลึงกัน ประกอบกับมีทรัพยากรทางร่างกายและสังคมที่ลดลงอยู่แล้ว

ในกรอบสมการ $V = (E+S)-A$ สำหรับผู้ดูแลกลุ่มนี้ :

E สูงมาก เพราะต้องดูแลผู้ป่วยเรื้อรังหรือระยะท้ายอย่างต่อเนื่อง

S สูงมาก เพราะสัมผัสกับการเสื่อมถอยของร่างกาย ซึ่งสะท้อนชีวิตของตนเองในอนาคต

และ A ต่ำมาก ด้วยสุขภาพที่เสื่อมถอย เครือข่ายสังคมหดแคบลง ลูกหลานห่างไกล และบริการสนับสนุนไม่เพียงพอ

ค่า V หรือความเปราะบางจึงสูงมาก ในบางกรณีสูงกว่าของผู้ที่ตนดูแลเสียอีก

$$V = (E+S)-A$$



การประยุกต์ซาเทียร์โมเดลในกรณีนี้ต้องทำงานกับชั้น Yearnings ของผู้ดูแลอย่างชัดเจน เพื่อให้เห็นถึงความปรารถนาที่จะได้รับการดูแลบ้าง ความปรารถนาที่จะได้พักผ่อน ความปรารถนาที่จะได้รับการยืนยันว่า ตนเองมีคุณค่ามากกว่าการเป็นเครื่องมือดูแลผู้อื่น การยืนยันความปรารถนาเหล่านี้ไม่ใช่การเบี่ยงเบนความสนใจออกจากผู้ที่ตนดูแล แต่เป็นเงื่อนไขที่ทำให้การดูแลสามารถดำเนินต่อไปได้อย่างมีคุณภาพและยั่งยืน

ผู้ดูแลจึงจำเป็นต้องรู้เท่าทันความเปราะบางและการถูกทำให้เปราะบางของตน มีการสร้างวัฒนธรรมองค์กรที่อนุญาตให้ผู้ดูแลพูดถึงความยากลำบากโดยไม่ถูกตัดสิน และในระบายนโยบาย หมายถึงระบบ Supervision และ Peer Support ที่ออกแบบโดยตระหนักถึงความเปราะบางของผู้ดูแล

การดูแลที่เยียวยาตัวเองไปพร้อมกัน

บทความนี้จึงเสนอว่า การดูแลกลุ่มที่ถูกทำให้เปราะบางในบริบทที่มีความเหลื่อมล้ำเชิงโครงสร้างสูงไม่สามารถแยกออกจากการดูแลผู้ดูแลได้ ผู้ดูแลที่ตนเองก็ถูกทำให้เปราะบางโดยโครงสร้างเดียวกันไม่สามารถให้การดูแลที่มีคุณภาพและยั่งยืนได้ หากระบบยังคงปฏิบัติต่อพวกเขาเหมือนเครื่องมือที่ไม่มีชีวิต

ซาเทียร์โมเดลเสนอกรอบที่มีพลังสำหรับความท้าทายนี้ เพราะวางรากบนความเชื่อที่เป็นสากลว่า มนุษย์ทุกคนไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทใดล้วนมีคุณค่า มีความปรารถนาพื้นฐาน และมีทรัพยากรภายในที่รอการยืนยันและการเปิดพื้นที่ให้เติบโต

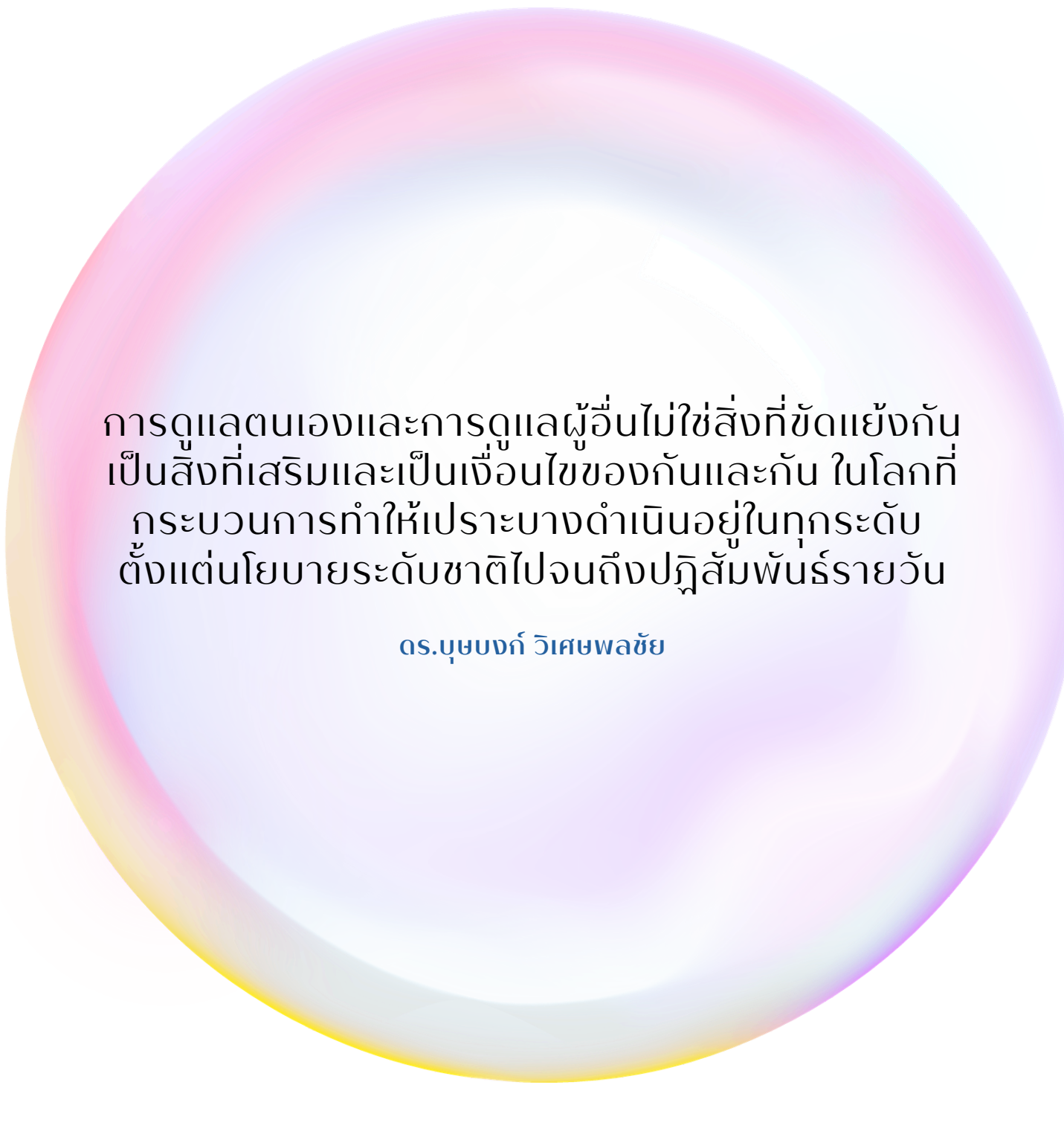
บทความนี้ไม่ได้เสนอให้ลดคุณค่าของผู้ดูแลลงมาเป็น “ผู้ถูกดูแล” แต่ยืนยันว่า การดูแลตนเองและการดูแลผู้อื่นไม่ใช่สิ่งที่ขัดแย้งกัน เป็นสิ่งที่เสริมและเป็นเงื่อนไขของกันและกัน ในโลกที่กระบวนการทำให้เปราะบางดำเนินอยู่ในทุกระดับ ตั้งแต่นโยบายระดับชาติไปจนถึงปฏิสัมพันธ์รายวัน การสร้างผู้ดูแลที่มีความสอดคล้องภายในและตระหนักรู้ถึงสถานะของตนเองในระบบอำนาจคือ การสร้างสะพานระหว่างการเยียวยาระดับบุคคลและการเปลี่ยนแปลงระดับโครงสร้าง เพราะผู้ดูแลที่เยียวยาตัวเองไปพร้อมกับการเยียวยาผู้อื่นคือผู้ที่สามารถเห็นทั้งสองสิ่งพร้อมกัน



เอกสารอ้างอิง

- Banmen, J. (Ed.). (2008). In her own words: Virginia Satir, selected papers 1963-1983. Satir Institute of the Pacific.
- Fineman, M. A. (2008). The vulnerable subject: Anchoring equality in the human condition. *Yale Journal of Law and Feminism*, 20(1), 1-23.
- Hernandez, P., Gangsei, D., & Engstrom, D. (2010). Vicarious resilience: A new concept in work with those who survive trauma. *Family Process*, 46(2), 229-241.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103-111.
- Mcann, I. L., & Pearlman, L. A. (1990). Vicarious traumatization: A framework for understanding the psychological effects of working with victims. *Journal of Traumatic Stress*, 3(1), 131-149.
- Turner, B. S. (2006). *Vulnerability and human rights*. Pennsylvania State University Press.
- Witmer, J. M., & Young, M. E. (1998). The silent partner: Uses of imagery in counselor supervision. *Counselor*





การดูแลตนเองและการดูแลผู้อื่นไม่ใช่สิ่งที่ขัดแย้งกัน
เป็นสิ่งที่เสริมและเป็นเงื่อนไขของกันและกัน ในโลกที่
กระบวนการทำให้เปราะบางดำเนินอยู่ในทุกระดับ
ตั้งแต่นโยบายระดับชาติไปจนถึงปฏิสัมพันธ์รายวัน

ดร.บุษบงก์ วิเศษพลชัย



ใจขับ ขยับกาย

EXPLORING THE INNER WORLD
THROUGH DANCE MOVEMENT

บทสัมภาษณ์ คุณวราภรณ์ ทวีวรดิฐกุล
Dance Movement Therapist
สัมภาษณ์และเรียบเรียง : รัญญา ลีลาศิริวงศ์

รบกวนมีมีแนะนำตัวเองหน่อยค่ะ ตอนนี้ทำอะไรอยู่บ้างนะคะ?

ปัจจุบันทำงานเป็นนักเต้นและการเคลื่อนไหวบำบัด (Dance Movement Therapist) ที่โรงพยาบาลเอกชน เป็นครูลอนโยคะด้วย และมีเปิดสถานที่เป็น space กิ่งๆ สตูดิโอที่ให้บริการจัดเป็นพื้นที่เพื่อให้ผู้คนสามารถมาเคลื่อนไหวตามใจตัวเองตามสิ่งที่เขาสนใจด้วยค่ะ

แล้วเพราะอะไรจึงตัดสินใจมาเรียนซาเทียร์คะ?

ที่มาเรียนเพราะว่า ตอนที่เรียน Dance Movement Therapy มีโอกาสได้ดูวิดีโอของคุณเวอร์จิเนีย ซาเทียร์ ที่ส่ง Star เป็นผู้หญิงซึ่งเป็นภรรยาที่ตัวเตี้ยมาก ขึ้นไปยืนบนเก้าอี้เพื่อคุยกับสามีที่ตัวสูงมาก เพื่อแก้ปัญหาครอบครัวประเด็นหนึ่งในวิดีโอ นั่นคือพอเห็นก็รู้สึก "ว้าว" มาก ...มันทำแบบนี้ได้ด้วยเหรอ... เลยสนใจ แต่ตอนนั้นการเรียน Dance Movement Therapy ไม่ได้เน้นเรื่องนี้เลย เขาแค่บอกว่ามันเป็นการทำงานเกี่ยวกับร่างกาย เราก็เก็บไว้เป็นข้อมูล

หลังเรียนจบ กลับมา ครบ internship ทุกอย่างแล้ว ได้ยินคำว่า "ซาเทียร์" ขึ้นมาอีกครั้งจากเพื่อนร่วมงานคนหนึ่ง แล้วรู้สึกประหลาดใจว่ามันคืออะไรในประเทศไทยมีด้วยเหรอ? เพราะว่าเราจำภาพนั้นได้ เลยรับรู้ว่ามีสมาคมฯ นี้ ก็ตามข่าวมาเรื่อยๆ จนกระทั่งมีการเปิดคอร์สเรียน จึงเข้ามาเรียนเพื่อให้รู้จริงๆ ว่า ทำไมต้องขึ้นไปยืนบนเก้าอี้ล่ะ? (เสียงอมยิ้ม)

พอได้เรียนแล้วเป็นอย่างไรบ้างคะ?

เรียนไปแล้วพบว่า ...ไม่ได้มีแค่เก้าอี้... แต่มีเยอะมากเลย ไม่รู้ด้วยซ้ำว่ามีภูเขาน้ำแข็ง สนใจแต่เก้าอี้ (หัวเราะ)

แล้วพอเยอะกว่าที่คิดไว้ รู้สึกยังงงบ้าง?

รู้สึกดีใจค่ะ รู้สึกได้กำไร เพราะว่าจริงๆ นี่คือนั่นที่เราขาด เทียบกับใน Dance Movement Therapy จะเน้นด้าน Expressive Therapy ทั้งหมดเลย เน้นด้านการแสดงออก แต่ว่าพอแสดงออก (express) แล้วยังงังต่ออะไร? ทำอะไรต่อ? เขาก็มีเครื่องมือของเขา เช่น วิธีการอ่านการเคลื่อนไหวร่างกายของคนว่า เขาใช้อะไร ไม่ใช้ส่วนไหน เคลื่อนไหวแบบไหน กว้าง-แคบแคไหน อยู่ในจังหวะแบบไหน หรือเขาอยู่ในคุณลักษณะของการเคลื่อนไหวแบบใด

แต่พอตัวเองเอามาปรับใช้กับคนไทย ก็รู้สึกว่ายากจังเลย เพราะคนไทย express น้อยมาก เป็นประสบการณ์ตั้งแต่ตอน intern แล้ว เราไม่รู้จะดูอะไร เขาไม่ยอมเคลื่อนไหวด้วยซ้ำ แล้วเราต้องทำอะไรเหรอ? ก็เป็นคำถามกับตัวเอง

พอได้มาเรียนซาเทียร์ ก็เห็นว่ามันมีชั้นของภูเขาน้ำแข็งให้เราเข้าไปดู โดยเฉพาะอย่างยิ่งการแสดงออกทาง Body Sensations มันเห็นผ่านร่างกาย เหมือนเรามีเครื่องมืออีกอย่างหนึ่งว่า หลังจากเราอ่านร่างกาย อ่าน movement ของเขาเสร็จแล้ว เราจะไปไหนต่อในภูเขาน้ำแข็งนี้

...เลยรู้สึกว่ามันไม่ใช่แค่เรื่องเก้าอี้ หรือที่เราเพิ่งมารู้ทีหลังว่าเรียกว่า "Sculpting" (หัวเราะ) แล้วไม่ได้มีแค่นั้น...มันมีเยอะมากเลย รู้สึกว่ามันเป็นกำไรค่ะ นอกจากจะได้เครื่องมือเพิ่มแล้ว ยังทำให้มีจุดหมายมากขึ้น รู้ว่าเรากำลังทำอะไรอยู่กันแน่ใน session (ช่วงเวลาการบำบัด-ทีม บก.)

การเรียนรู้เรื่องนี้ทำให้การทำงานของเรเปลี่ยนไปอย่างไรบ้างไหมคะ?

รู้สึกว่ามี 2 อย่าง คือ มีเป้าหมายให้เราไปชัดเจน กับ มี back หรือ support บางอย่างอยู่ เหมือนตอนแรกๆ ที่เราไม่เข้าใจเลยว่า "พลังชีวิต" คืออะไร แต่พออยู่กับซาเทียร์ไปก็ ...อ้อ... เริ่มเข้าใจมากขึ้น เริ่มเห็นว่า สิ่งนี้แหละ เหมือนเป็นถ่านไฟให้เราทั้งในโดยรวมและใน session ค่ะ ใน session นอกจากจะรู้ว่าเราจะไปในทิศทางไหนแล้ว เรายังรู้ว่า "สิ่งที่เรากำลังทำมาจากอะไร"

เราเห็นที่มาที่ไปของสิ่งที่เรากำลังทำอยู่คืออะไร หลังจากอ่าน movement ของเขาแล้วพอจะเห็น...ตีความออกมา จะไปต่ออย่างไร มดลงตรงไหนได้บ้าง แค่เขา express แสดงออกมาทางร่างกาย อย่างนี้ไหมคะ?

ใช่ๆ ค่ะ คือ ไม่ใช่แค่เขา express ออกมา เราอ่านตีความ ใส่ intervention (การใส่กระบวนการเพื่อการช่วยเหลือ-ทีม บก.) แล้วจบ แต่มันมีอะไรลึกลงไปกว่านั้น อีกอย่างซาเทียร์โมเดลทำให้เราเห็น resource ของตัวเองมากขึ้น ทำให้เรามั่นใจในสิ่งที่เรากำลังจะทำมากขึ้น รู้สึกมีฐานที่มั่นคงมากขึ้น คือ ได้ work กับตัวเองด้วย ซึ่งมันส่งผลกับการทำ session ไปด้วย เหมือนเรามั่นใจมากขึ้น แน่นขึ้นจากข้างใน

ความมั่นใจ หรือ "ความแน่นขึ้น" นี้ มาได้อย่างไรคะ?

คิดว่ามาจากการที่ผ่านการทำงานกับ Trio (การจับกลุ่ม 3 คน เพื่อฝึกตามหลักสูตรการเรียนรู้ซาเทียร์โมเดล-ทีม บก.) ครั้งแล้วครั้งเล่า ที่เพื่อนในกลุ่มก็ค่อยๆ validate เราว่า ...เรามี เรามี... (มีความสามารถ "มีของ"-ทีม บก.) ตอนแรกเราก็ไม่เชื่อ แต่พอมันมาแล้วมาอีก เห็นแล้วเห็นอีก ก็เชื่อในที่สุดค่ะ



แล้วมันคืออะไรในตัวเราที่ช่วยให้เรามั่นใจในการทำงานมากขึ้นคะ?

อธิบายเป็นคำพูดยากมากเลย แต่จะพยายามนะค่ะ (หัวเราะ) มันเป็นความมั่นใจว่า เราเชื่อมโยงกับร่างกายเราได้แน่ๆ อันนี้คือสิ่งที่เรามั่นใจมาก แค่อย่าไปคิดว่ามันเชื่อมไม่ได้ เพราะเราเชื่อมมาตลอด

อ้าว... แต่ว่าก่อนหน้านี้เราก็ต้นมาตลอดเลยนี่คะ เราไม่ได้รู้สึกแบบนี้หรือ?

ด้วยความที่เราเป็นนักเต้น ต้นมาตั้งแต่ 6 ขวบ จนถึงตอนนี้ ผ่านการเต้นอาชีพนมา เรารู้สึกว่าร่างกายของเราไม่เหมือนชาวบ้าน เราารู้สึกว่าเรา interact กับโลกด้วยร่างกายของนักเต้น เราไม่แน่ใจว่าสิ่งที่เรารู้สึก...คนอื่นรู้สึกเหมือนเราหรือเปล่า (อ้อ...-ทีม บก.) แล้วสิ่งที่เรารู้สึกมันเป็น "human" หรือเป็น "dancer"? อะไรอย่างนี้ค่ะ ซึ่งมันเป็นความไม่มั่นใจก่อนใหญ่ที่อยู่ในตัวเราตลอดเวลา พอเราได้ทดลองใน Trio ได้ทดลองที่จะเชื่อเราก็เลยได้เห็นว่า อ้าว...ก็มีนะ คนอื่นก็รู้สึก

ช่วยเล่าให้ฟังหน่อยได้มั๊ยคะว่า จุดไหนที่เราเริ่มเชื่อแล้วว่า “มันมีอยู่จริง”

โห... คำถามนี้ยากมากเลยคะ (หัวเราะ) มันไม่มีจุดเริ่มต้นที่ชัดเจน แต่เป็นแบบค่อยๆ เพิ่มขึ้นมาทีละนิด

ในเรื่องนี้ trio ช่วยเราอย่างไรคะ?

คิดว่าน่าจะตั้งแต่ครั้งแรกสุดเลย เพื่อนคนหนึ่งในกลุ่มเป็นคนเล่าเรื่อง และอีกสองคนที่เหลือจะช่วยถามคำถามตามที่มีอยู่ในหนังสือ (คู่มือคอร์ส) เพื่อดูว่า คำถามเหล่านี้จะพาเราไปไหนต่อ แล้วตอนนั้นเพื่อนคนหนึ่งกำลังถามเพื่อนอีกคนที่เป็น Star แต่ตอนนั้นในใจเราคิดว่า เราอยากให้เราทำทำนี่จังแล้วปล่อยมันออกมา ชวนให้เขาลองดู ปรากฏว่าเขามาขอบคุณเรามากๆ เลย (น้ำเสียงตื่นเต้น) บอกว่าขอบคุณมากๆ เลยที่ชวนเขาทำทำนี่ ก็เลยแบบว่า...เฮ้ย... เขารู้สึกแบบที่เรารู้สึก ทั้งๆ ที่ตอนเราพูดออกไปก็ไม่ค่อยแน่ใจ

นั่นเป็นหนึ่งในหลายๆ ครั้งที่เรารู้ได้ ถ้าครั้งล่าสุดที่เป็นการยืนยันคือ ตอนไปเรียนที่บ้านผู้ห่วยานครั้งล่าสุดเลย

เราชวน Star ทำทำ ซึ่งจริงๆ ครั้งนั้นสวมแว่นของ Dance Movement Therapist ว่า เราเห็นเขาทำทำนี่ แล้วเราอยากขยายทำทำนี้ เราชวนเขาอยู่กับทำนั้น ซึ่ง supervisor ของกลุ่มก็มายืนยันกับเราว่า มันได้ผล มันคือจุดแข็งของเราะ ยิ่งทำให้มั่นใจมากขึ้นว่า “เออ เออ เออ...มันได้อยู่”

จากที่เรากังวลอยู่สองชั้น... ชั้นแรกคือเรากลัวว่าการเป็นนักเต้นของเราอาจจะทำให้เราไม่รู้จักร่างกายคน เพราะเราเต้นมาตั้งแต่ 6 ขวบ ซึ่งเด็กมาก และชั้นที่สองคือมันใช้ได้กับวัฒนธรรมนี้ เราไม่ได้รู้สึกที่เราแปลกแยกแล้ว

เพราะ Dance Movement Therapy เราไปเรียนมากจากอเมริกา แต่เราตัดสินใจ intern (ฝึกงาน) ในประเทศไทย เพราะเราก็คอยอยู่กับวัฒนธรรมไทยนั้นแหละ เราไม่อยากจะออกไปข้างนอกเข้ามา แต่มันก็ยังเป็นความแปลกอยู่ดี เพราะบางทีคนใช้จะมองเราแล้วพูดว่า “พูดอะไรอะ” เราก็เสีย self...จนเราสงสัย และตั้งคำถามให้กับสิ่งที่เราเรียนมาด้วยซ้ำว่า มันมีจริงหรือ? มันใช้ได้จริงหรือ? ต้องทำอย่างไรหรือเขาถึงจะขยับไปกับเรา?



แล้วตอนนี้ชวนเขาเข้าไปกับเราอย่างไรคะ?

ตอนนี้ใช้ Sculpting (เทคนิคการปั้นหุ่น-ทิม บก.) ก่อนค่ะ (หัวเราะ)

แล้วเขาเทียนมันเข้าไปอยู่ในเนื้อในตัว หรือเข้าไปอยู่ในบริบทของเราอย่างไรบ้างคะ?

ที่บอกว่ามันคือ “กำไร” หมายถึง เราไม่ได้แค่เรียนรู้การทำ Sculpting แต่เรายังได้เรียนรู้เรื่องของ “ภูเขาน้ำแข็ง” และรู้เรื่อง “วงกลมความสัมพันธ์” ด้วย

นอกเหนือจากนั้นสิ่งที่ impact กับตัวเองมากเลยคือเรื่อง “พลังชีวิต” เพราะก่อนหน้านี้เคยมีคำถามกับตัวเอง เราสนใจเรื่องวิปัสสนา และสงสัยว่าการที่เราไปยุ่งกับอารมณ์มาก ให้เขา express ออกมามากๆ มันเป็นการทำให้เขาไปหลงมากขึ้นหรือเปล่า? ...หรือเราตัดทิ้งไหม? แคร่รับรู้แล้วปล่อยไหม?

หลังจากเข้าใจซาเทียนมากขึ้น แม้ยังคงเข้าใจไม่ทั้งหมดก็เห็นเส้นทาง...โดยเฉพาะเรื่องภูเขาน้ำแข็ง 5 ลูก ...เริ่มเห็นเส้นทางว่าจริงๆ แล้วมันไปที่เดียวกัน ...เริ่มเห็นเส้นทางว่ามันต้องทำอะไรบางอย่างกับตัวเองก่อน คำว่า congruent ถึงจะเข้ามา ทำให้เข้าใจว่า ถ้าเราจะไปฝึกวิปัสสนาหรืออะไรอื่นๆ ต้องเริ่มจากการที่ข้างในตัวเองไม่ขัดกันเองก่อน

...อะไรประมาณนี้ อาจจะอธิบายออกมาเป็นคำพูดได้ไม่ค่อยดี มันเป็นเรื่องที่ impact ข้างในลึกมาก เราเองมองว่าเรื่องของจิตวิทยากับจิตวิญญาณไม่ได้แยกออกจากกัน ซึ่งซาเทียนโมเดลทำให้เห็นตรงนี้ค่ะ แต่เรายังเห็นด้วยความเข้าใจ ยังไม่สามารถ Experiential (การได้สัมผัสประสบการณ์ตรง-ทิม บก.) ภูเขาน้ำแข็งลูกที่ 4 และลูกที่ 5 ได้ในตอนนี

แต่รู้ว่าจะมีอยู่?

ใช่ค่ะ มันรู้สึกมีความหวังกับความเป็นมนุษย์มากเลยค่ะ โดยเฉพาะตอนได้เห็นอาจารย์ทำ Demonstration (การสาธิตการทำจิตบำบัด-ทิม บก.) แต่ละรอบว่า ...เอ้ย... มัน impact ขนาดนี้ คนเรามันเปลี่ยนแปลงกันได้ขนาดนี้... มันเป็นความหวังขึ้นมา

ส่วนอีกเรื่องหนึ่งที่นึกขึ้นมาได้เมื่อสักครู่นี้คือ โยคะ เพราะเราไปโยงว่า “พลังชีวิต” กับ “ปรารถนา” ที่อยู่ในโยคะคืออย่างเดียวกัน ก็แค่เราจะเข้าผ่านซาเทียนโมเดล หรือเข้าไปด้วยวิธีการ (Process) ของโยคะ ตอนนี้เลยสนใจว่า ถ้าเราเอาความเป็นซาเทียนโมเดลเข้าไปในโยคะจะเป็นอย่างไร? ซึ่งกำลังทำการบ้านตรงนี้อยู่

เนื่องจากมีอาจารย์จิตแพทย์ท่านหนึ่งที่เราได้มีโอกาสสอนโยคะ เราก็ให้อาจารย์เล่นเอาฝ่ามือสองข้างประกบกัน ขยับฝ่ามือแบบดูดเข้าดูดออกจากฝ่ามืออีกข้างหนึ่ง ให้รู้สึกถึง Magnetic Field อะไรแบบนี้ หลังจากจบคลาสทั้งหมด อาจารย์ก็บอกว่า “นี่มัน Life Energy นี่มัน Self! มีมียะเรียนซาเทียนไม่ใช่เหรอ...นี่ไง!” (น้ำเสียงหัวเราะตื่นเต้น) “เนี่ย...มันตัดภูเขาน้ำแข็งลงไปถึง Life Energy เลย!”

...ก็เลย...ว้าว... เป็นจุดเริ่มต้นของความสนใจว่า ถ้าคนเราจะรู้สึกถึง Self ได้ จากการฝึกร่างกายมันก็คือ body เลยยังคงหมกมุ่นกับเรื่องนี้อยู่ในตอนนี้นะคะ

ดีจัง ดีจัง... ขอให้หมกมุ่นต่อไปนะคะ แล้วจะรอดติดตามผลงาน ขอบคุณมีมี่มากๆ เลยค่ะ



SATIR DIVERSITY



BENEATH
THE FRAME

ภาพถ่าย...ที่เป็นมากกว่าภาพ

บทสัมภาษณ์ คุณจุฑารัตน์ พรบุญสุนทร
ช่างภาพ นักศิลปะอิสระ และ Kehrinka Instructor

สัมภาษณ์และเรียบเรียง : รัญญา ลีลาศิริวงศ์

**สวัสดีค่ะ พี่จุ๊ รบกวนช่วยเล่าถึงสายอาชีพที่ทำอยู่
ตอนนี้สักนิดนะคะ**

ตอนนี้อาชีพหลักคือช่างภาพค่ะ ถ่ายทั้งภาพ portrait (ภาพถ่ายบุคคล) แฟชั่น โฆษณา และถ่ายภาพอาหาร พอดีช่วงโควิดที่ผ่านมา มีช่วงว่างจากงานถ่ายภาพ ก็เลยมี project ส่วนตัวเกี่ยวกับศิลปะที่ได้รับแรงบันดาลใจจากการไปเรียนจัดดอกไม้แบบโคริงกะ (Kehrinka) คือ การจัดดอกไม้โดยให้ความสำคัญกับพลังชีวิตของธรรมชาติ ทำให้เราตั้งคำถามว่า ...เออ ความงามที่แท้จริงคืออะไรนะ...

หลังเรียนรู้อีกช่วยขยายมุมมองเรื่องความงามของเราให้กว้างขึ้น จากเดิมที่เราถ่ายภาพและอยู่กับของสวยงามมาตลอดอยู่แล้ว จึงเอาแรงบันดาลใจนี้มาผสมกับงานถ่ายรูป โดยสร้างสรรค์กิจกรรมให้คนได้ใช้เวลาอยู่กับดอกไม้ ได้ทดลองจัดดอกไม้ และเราจะถ่ายภาพเขาร่วมกับดอกไม้ที่เขาเลือกหรือที่เขาได้จัดค่ะ

เป้าหมายหลักของการจัดกิจกรรมนี้คืออะไรคะ?

อยากให้คนมีเวลากับดอกไม้มากขึ้น อยากให้เขาได้มีประสบการณ์จากการซาบซึ้งความงามว่า มันเป็นส่วนหนึ่งที่จำเป็นสำหรับชีวิตนะ คือรู้สึกว้าว...การที่เราซาบซึ้งความงามได้เป็นสิ่งพิเศษสำหรับการเป็นมนุษย์แล้วเติมพลังชีวิตได้ด้วย อะไรอย่างนี้ค่ะ เลยอยากให้คนมีประสบการณ์แบบนั้นเหมือนกับที่เราได้รับนะ

project นี้ไม่ได้หวังผลกำไร เป็น project ทางศิลปะที่ทำแล้วมีความสุข ส่วนตัวเชื่อว่าการมีสุนทรียภาพในชีวิตเป็นสิ่งที่ทำให้มนุษย์เรามีชีวิตชีวา



แล้วพีจีเคยจัดนิทรรศการภาพถ่ายของตัวเองด้วยไหมคะ?

เคยค่ะ จัดแสดงในแกลเลอรีแห่งหนึ่ง 3 สัปดาห์ค่ะ งานนั้นรวบรวมหลายๆ อย่างที่เราเคยเรียนมาอย่าง Sand Tray โคริงกะ และเราเปิดรับสมัครผู้เข้าร่วม พาเขาไปเชื่อมโยงกับดอกไม้ และออกแบบการ์ดคำถามเพื่อให้เขาได้กลับไปสำรวจความรู้สึกของตัวเองว่า สิ่งที่เขาประทับใจในดอกไม้ ในความงามนี้คืออะไร มีความหมายอย่างไรกับเขา แล้วให้เขาถ่ายทอดความรู้สึกออกมาบนกระดาษอีกที อาจวาดรูป เขียนกลอน หรืออะไรก็ได้เป็นการทำให้ตัวเอง จากนั้นเราจะถ่ายภาพเขากับดอกไม้ที่เขาเลือก ผู้เข้าร่วมก็นำดอกไม้กลับไปจัดที่บ้าน พอดอกไม้โรยราแล้ว รูปถ่ายและการ์ดจะส่งไปถึงเขาพอดีอะไรแบบนี้ค่ะ เพื่อเป็นการตอกตรึงความรู้สึกและสิ่งประทับใจเหล่านั้นให้เขาได้ทบทวนและเห็นตัวเองอีกครั้ง ภาพถ่ายชุดนี้ก็นำมาจัดแสดงในวันสุดท้ายของแกลเลอรีด้วยค่ะ

เป็น project ที่มีความสุนทรีย์มากเลยคะ แล้วเริ่มรู้จักซาตียร์ได้อย่างไรคะ?

เคยเห็นผ่านตาและสนใจ เพราะเป็นศาสตร์ที่เรียนรู้ด้านจิตใจของมนุษย์ เรามีความสนใจด้านจิตวิทยาและกำลังศึกษาระยะอยู่แล้ว จนปี 2019 ได้มีโอกาสสมัครเรียนคอร์สชื่อ Inner Healer กับอาจารย์ลอรา (Laura Sue Dodson) และอาจารย์มอรีน (Maureen Graves) ซึ่งเป็นลูกศิษย์ของอาจารย์เวอร์จิเนีย ซาตียร์ (Virginia Satir) สมัครยากมากแต่เราก็ได้เรียน จำได้ว่าร้องไห้ทุกวัน แต่จากกิจกรรมที่เขาจัดทำให้ค้นพบว่า นี่คือนั่นที่เราตามหา เราเห็นว่ามีสิ่งต่างๆ เหล่านี้เกิดขึ้นในตัวเอง เห็นความเป็นมนุษย์มากขึ้น

เวลาที่อาจารย์พูดถึง "Become More Fully Human" ก็จะซาบซึ้งกับคำนี้มากๆ ตอนนั้นอายุประมาณ 42-43 ปี เป็นช่วงที่สามีก่อดิถีวัยกลางคน จึงส่งผลกระทบกับความสัมพันธ์ของชีวิตคู่ ความสัมพันธ์ของเรากับสามีเปลี่ยนจากคนที่เคยเข้าใจกันกลายเป็นเหมือนคนแปลกหน้า เกิดความไม่เข้าใจกัน ซึ่งกระทบกระเทือนจิตใจเรามาก

พอได้เรียนซาตียร์ทำให้เกิดการเยียวยาตัวเองอย่างลึกซึ้ง เราร้องไห้หนักมากในคลาส เพราะสิ่งที่ครูสอนมันเข้าไปสัมผัสถึงข้างใน ได้เห็นความเป็นมนุษย์มากขึ้น เข้าใจคำว่า "More Fully Human" ตอนแรกมีความคาดหวังเล็กๆ ว่าจะเรียนเพื่อไปดูแลสามี แต่กลายเป็นคลาสในครั้งนั้นคือการเข้าไปเยียวยาตัวเราเองทั้งหมดเลยคะ

หลังจากจบคลาสนั้น คุณจึงได้นำเครื่องมือหรือแนวคิดมาปรับใช้อย่างไรต่อคะ?

วันสุดท้ายของคลาสอาจารย์ให้เลือก "เครื่องมือดำรงคุณค่าของตน" (Self-Esteem Maintenance Kit) กลับไป พีจีเลือก "หมวกนักสืบ" (Detective Hat) เพื่อกลับมาตั้งต้นสืบชีวิตของตัวเอง จนวันหนึ่งขณะที่กำลังตากผ้าเรามองเห็น "ความโกรธ" ของตัวเองที่ถูกกดทับไว้ข้างหลังมาตลอด ด้วยความที่เรามีบุคลิกแบบใช้เหตุผลนำ (Super-Reasonable) เรามักจะผลักความโกรธทิ้งไป เพราะคิดว่ามันไม่ได้ช่วยแก้ปัญหาอะไร

แต่วันนั้นเรารู้ถึงความโกรธที่สะกิดบอกว่าเขาไม่ไหวแล้ว เราจึงอนุญาตให้ตัวเองโกรธโอบกอด และเป็นมิตรกับความโกรธ รวมถึงด้านลบของตัวเอง ทำให้เราสอดคล้องกลมกลืน (congruent) กับตัวเองมากขึ้น กล้าสื่อสารจากข้างใน และกลับมาตั้งแกนเห็นคุณค่าในตัวเองได้ สามารถบอกตัวเองได้โดยอัตโนมัติว่า "ฉันปลอดภัย ฉันดีพอ ฉันเป็นที่รัก และฉันดูแลความรักให้ตัวเองได้"



พอเราตั้งแกนของตัวเองได้แล้ว ส่งผลต่อคนรอบข้างหรือความสัมพันธ์อย่างไรบ้างคะ?

ทุกอย่างรอบตัวก็เปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น รวมถึงสามีที่ค่อยๆ ดีขึ้นค่ะ เราเปลี่ยนวิธีการสื่อสารจากการคอยให้คำแนะนำหรือชี้หน้า มาเป็นการใช้คำถามและการสะท้อนสิ่งที่เขาคิดหรือรู้สึก (reflection) ซึ่งช่วยให้เขาตระหนักรู้ในตัวเองได้ดีขึ้น โดยที่เราไม่ได้คาดหวังหรือไปกะเกณฑ์อะไรเขาเลย

ในมุมมองการทำงานถ่ายภาพ แนวคิดเหล่านี้นำมาประยุกต์ใช้ได้อย่างไรบ้างคะ?

แนวการถ่ายภาพของตัวเองเปลี่ยนไปเยอะเหมือนกันค่ะ โดยเฉพาะเวลาถ่ายภาพบุคคลที่ไม่ใช่นางแบบ นายแบบมืออาชีพ เขาจะมีความไม่คุ้นชิน เราสามารถใช้ความสงบจากภายในตัวเรา (Use of Self) ช่วยให้เราผ่อนคลายลงได้ ตัวอย่างล่าสุดไปถ่ายภาพผู้สมัคร ส.ส. ซึ่งภาพต้องนำไปใช้ทำป้ายหาเสียง เราไม่ได้บริฟแค่ให้ฉิกยิ้ม หรือทำท่าทางผิวเผิน แต่เราชวนเขาคูญให้เขานึกถึงความตั้งใจดีๆ ที่อยากจะทำเพื่อประชาชน หากเขาได้เข้าไปทำงานเขาอยากเห็นความเปลี่ยนแปลงอะไร เราให้เขานึกถึงภาพนั้นไว้ในใจ แล้วส่งสารออกมาทางสายตา พอเขาได้คิดถึงสิ่งนั้นจริงๆ สีหน้าก็จะสื่อสารออกมาเอง เป็นการเข้าไปเชื่อมโยงกับความเป็นมนุษย์ของเขา ก้าวข้ามอคติเรื่องบทบาทอาชีพ ทำให้ภาพมีพลังและมีชีวิตชีวา มากกว่าเดิมค่ะ ซึ่งผู้ที่มาถ่ายภาพรวมถึงทีมงานทุกคนประทับใจมาก เพราะมันต่างจากการถ่ายภาพที่เขาเคยสัมผัสมา





**เป็นไอเดียที่น่าสนใจมากค่ะ ถ้ามีโอกาสนำ
ภาพถ่ายมาเปรียบเทียบระหว่างวิธีการถ่าย
แบบเดิม กับการประยุกต์ใช้เครื่องมือของ
ชาเทียร์ดังพลั้งจากข้างในของเขาออกมา...น่า
จะเห็นความแตกต่างที่ชัดเจนมาก**

น่าลองมากเลยคะ เพราะประสบการณ์ที่ผ่านมา
ทั้งการทำงานถ่ายภาพบุคคลและการทำ project
ที่ให้เลือกดอกไม้ร่วมกับศาสตร์ Sand Tray
ทำให้เห็นว่า เมื่อตัวแบบได้เชื่อมโยงกับความรู้สึก
และความต้องการลึกๆ ของตนเองก่อนถ่ายภาพ
ภาพที่ได้จะมีความหมาย และทำให้เขารู้สึก
ซาบซึ้ง (appreciate) อย่างมากค่ะ

**สุดท้ายนี้...พีจีมีอะไรอยากฝากถึงผู้อ่านเกี่ยว
กับการนำชาเทียร์โมเดลมาปรับใช้ในชีวิตส่วน
ตัวและการทำงานบ้างไหมคะ?**

ชาเทียร์เป็นเรื่องของการเข้าใจมนุษย์ค่ะ ไม่ว่า
คุณจะทำอาชีพอะไร...เราทุกคนคือมนุษย์ การ
เรียนรู้ศาสตร์นี้ช่วยให้เราเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ขึ้น
("Become More Fully Human") มีชีวิตชีวา
รับรู้ได้ว่าขณะนี้เกิดอะไรขึ้นภายในตัวเรา พอเรา
เข้าใจตัวเอง เราก็จะเข้าใจคนตรงหน้า เข้าใจข้อ
จำกัดและบริบทต่างๆ ได้ลึกซึ้งขึ้น มันทำให้เรา
สามารถเปิดรับประสบการณ์ที่หลากหลาย และ
ลื่นไหลไปกับสถานการณ์ได้อย่างมีชีวิตชีวา
มากขึ้น

สำหรับการทำงาน มันเหมือนเรามีกล่องเครื่องมือ
ที่พร้อมหยิบมาใช้เพื่อทำงานได้ลึกซึ้งขึ้น จาก
ที่เคยเป็นคนที่ยึดติดกับการควบคุม (control)
ทุกอย่างให้เป๊ะ กลายเป็นการเปิดกว้างและไหล
ลื่นไปกับการงาน ทำให้รู้สึกอึดอัดใจและมีความสุข
กับสิ่งที่ทำมากขึ้นค่ะ

**ขอบคุณพีจีมากๆ เลยค่ะ ชอบคำว่า "ไหลลื่น
ไปกับการงาน" จังเลยคะ ^^**





สมาคมพัฒนาศักยภาพมนุษย์และจิตบำบัดแนวชาเขียว

ขอเชิญบุคคลทั่วไปโดยไม่ต้องมีพื้นฐานชาเขียว
เข้าร่วมการอบรมเชิงปฏิบัติการ

ทางเดินแห่งรัก

4-5 กันยายน 2569

บ้านผู้หว่าน จ.นครปฐม

วิทยากร



พญ.สมรัก ชูวานิชวงศ์
คุณสุเทพ ชูวานิชวงศ์

รับสมัครเฉพาะ

คู่สามีภรรยา ที่ใช้ชีวิตคู่มาแล้ว 3 เดือนขึ้นไป
ไม่จำกัดอายุ 30 คู่ เท่านั้น



We warmly welcome to all couples,
celebrating love and diversity

ค่าธรรมเนียม (ต่อคู่)

วันที่ชำระเงิน	สมาชิกสมาคมฯ	ไม่ใช่สมาชิกสมาคมฯ
• ภายใน วันที่ 31 ก.ค. 2569	10,000 บาท	10,500 บาท
• หลัง วันที่ 31 ก.ค. 2569	12,000 บาท	12,500 บาท

หมายเหตุ: ทางสมาคมฯ ขอสงวนสิทธิ์ในการคืนเงินไม่ว่ากรณีใดๆ หากท่านไม่สามารถ
เข้าร่วมอบรมได้ แต่ท่านสามารถส่งผู้ที่มีคุณสมบัติตามที่กำหนดมาเข้าอบรมแทนได้
โดยขอให้แจ้งกับผู้จัดการอบรมล่วงหน้าอย่างน้อย 7 วัน

เหมาะสำหรับคู่รักที่ต้องการ

1. เสริมสร้างความเข้าใจ และความสัมพันธ์ที่ดี
2. เรียนรู้และแก้ไขความขัดแย้ง หรือช่องว่างที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตคู่
3. พัฒนาพลังใจและความผูกพันที่เคยมีให้กลับมาอีกครั้ง
4. วางรากฐานชีวิตคู่ที่มั่นคง พร้อมเติบโตไปด้วยกันในระยะยาว

ชำระค่าลงทะเบียนเข้าบัญชี

สมาคมพัฒนาศักยภาพมนุษย์และจิตบำบัดแนวชาเขียว
ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขารามาริบดี
บัญชีออมทรัพย์ เลขที่บัญชี **026-466658-3**



หนังสือเชิญเข้ารับการอบรม



ใบสมัครเข้ารับการอบรม



สมาคมพัฒนาศักยภาพมนุษย์และจิตบำบัดแนวชาเทียร์

เปิดรับสมัคร
วันที่ 15 พ.ค. 2569

The 6th Satir Conference (Thailand)

*Inner
Harmony,
Lifelong
Vitality*

ค่าลงทะเบียน

- 1 ลงทะเบียน 2 วัน (เฉพาะ: Main conference)
 - สมาชิก 4,500 บาท (ภายใน 15 ก.ค. 2569 4,300 บาท)
 - ไม่ใช่สมาชิก 5,000 บาท (ภายใน 15 ก.ค. 2569 4,500 บาท)
- 2 ลงทะเบียน 3 วัน (Pre+main conference) + 2000 บาท



หนังสือเชิญอบรม



ลงทะเบียน

16-18 กันยายน 2569 ณ โรงแรมกราฟ ห้วยขวาง กรุงเทพมหานคร



สมาคมพัฒนาศึกษาภาพมนุษย์
และจิตบำบัดแนว ช่างเกียร์

The 6th

Satir Conference (Thailand)

Inner Harmony, Lifelong Vitality

16-18 กันยายน 2569 ณ โรงแรมสุโขทัย จังหวัดสุโขทัย



- **Pre-congress**

พ. 16 กันยายน 2569

	ห้อง Ballroom 1	ห้อง Ballroom 2	ห้อง Nero	ห้อง Bianca	ห้อง Monocle
09.00-16.00 น.	Living Well, Leaving Well สามภารกิจเพื่ออายุยืนยาวอย่างมีคุณภาพ นพ.ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล ภาควรรณฯ จารุสมบุรณ์	"Designing a Vital Life: A Sand Tray Experience" "การนำชีวิตมาถากทรายเพื่อชีวิตที่มีความหมาย" "Design not just a longer life — but a more meaningful one." พ.ท.พิน พน.ปราณี นิยมอน้อย รศ.พญ.จุฑา เกษังไกรวัตร พน.กัญญาณี นิธิ อ.เบญจมาภรณ์ โตโตทัย พน.พัชรา ธรรมโชติ นว.จิราพร สารพัฒน์	Basic Family System Approach พ.ท.พ.น.ปรีชวัน อภิรักษ์ศิริ รศ.พ.น.วนนิต ปิยะวัฒน์กุล Clinician	1st Chapter of Satir Model พ.น.ธรรมา ซื่อคำศรีวงศ์ พ.ก.พนิต อังอร อัครเทพวร อ.อรรพ มั่งวัน	Parenting Harmony, Growing Vitality พ.น.ไพโรจน์ ไชยง พ.น.เกตุศิริ เหลี่ยมวานิช พ.น.บุษบา พุกยาพนชาติ พ.น.กิตติกุล เกียนแก้ว

- Congress workshop

พ. 17 กันยายน 2569

08.00 - 09.00 u.	ลงทะเบียน				
09.00 - 09.15 u.	ฟรีเบิด (Making contact) โดย รศ.พ.ว.เพ็ญ อัครสุภา				
09.15 - 10.30 u.	Key note speaker: Anastacia Lundholm				
10.30 - 11.00 u.	Break				
11.00 - 11.30 u.	Sharing Forum				
11.30 - 12.00 u.	ประชุมสามัญประจำปี 2569				
12.00 - 13.30 u.	Lunch				
	ห้อง Ballroom 1	ห้อง Ballroom 2	ห้อง Nero	ห้อง Bianca	ห้อง Monocle
13.30 - 16.30 u.	Revisiting the Therapy Session: Learning from Difficult Moments พศ.พจน.วรลักษณ์ ธีราโณภ ศ.พจน.รัตนา สายพานิชย์ รศ.พ.ว.เพ็ญ อัครสุภา	Deepening Satir Practice साठीการทำจิตนำนิต แนว Satir ศ.เกียรติคุณ พจน.นงพชา สืบสุวรรณ รศ.พจน.สุวรรณี พุทธิศรี	Painting your life to harmonize parts: Exploring inner balance with self-mandala กพจน.วิสาขา ไพพจน์ อ.ธนิษฐ์ สุขวิชชัย	Connecting Life Force, Expanding Possibilities and Healthspan พพ.ประเวศ ดันดีพิวัฒน์สุภา	Change and Solution Focused in Therapy Workshop พจน.สมรึก ชูวานิชวงศ์ Clinician

- Congress workshop

๑. 18 กันยายน 2569

	ห้อง Ballroom 1	ห้อง Ballroom 2	ห้อง Nero	ห้อง Bianca	ห้อง Monocle
09.00-12.00 น.	Working through Failure in obesity for longevity เมื่อहारบन क्कुकु मकुय कुकु รศ.พ.พชัย อังคกุล รศ.ดร.พ.วสุณี อุบลินกุล	Financial Well-being for Lifelong Vitality: Designing a Life from Within คุณพณิชา พจนรา คุณสมนึก วิวัฒน์: อ.อสรวพ มิงวัน	"แต่แห่งสำนักกูยน้ำแข็ง" พท.พ.พชชัย เทลล์จิวส์ดี กน.ศิริวรรณ กวีวัฒนประยา	Love Me Tenderly: เมื่อการออกกำลังกาย คือการบกรัก พท.รักสุดา กิจทองชัย พท.ธันนา สีสากีร์วัห	Self • Other • Illness พท.ฐากร กานดโนมาก ดร.เบษกร วิเศษพลชัย
12.00-13.15 น.	Lunch				
13.15-15.00 น.	Where Music Meets Your Inner Resources พท.ภาณุวัฒน์ ว่องตระกูลเรือง คุณธีรศักดิ์ ยงปิยะกุล คุณปัทมา ปญนันฑน	Satir Everywhere I ที่ใดมี "เรา" ที่นั่นมีซาเทียร์ พท.ธันนา สีสากีร์วัห คุณปัทมา พอนพุก ดร.เบษกร วิเศษพลชัย คุณจุฬารัตน์ พญปัญญ พท.อสรวพ อนันตอสกุล อ.ดร.พ.พ.ปรสรัถ กรักรวิธาน	Parents & I : From Child to Caretaker พท.พนัญ อังอร อัครเทพพร อ.พิษสวรรค์ คำพลศรี คุณจุฬาพร เด็ดกัฒ์	"Sleep as a transformative space" เมื่อการนอนหลับ กลายเป็นการบำบัติ พท.ธิดา กิจทรง คุณเมธี เวกจิตร คุณสุภา เกษกรกุล	Let your teen shine รศ.พท.วสุณา กลกิจไวน พท.สินธิย์ นิชู พท.ศิริธร ปริษาวุฒิชัย Clinician
15.00-15.30 น.	Break				
15.30-16.30 น.	World Café (Anchoring your learning) โดย รศ.พ.พชัย อังคกุล แลกเปลี่ยนสนทนา				



สมาคมพัฒนาศักยภาพมนุษย์และจิตบำบัดแนวซาตียร์

วิทยากร

Advanced Satir Psychotherapy:

Understanding and Transforming Relationship Patterns

ในบทบาทของนักบำบัด เราอยู่เคียงข้างความทุกข์ ความขัดแย้ง และการเปลี่ยนแปลงของผู้คนอยู่เสมอ

พื้นที่นี้ เราจะชวนคุณมาสำรวจรูปแบบความสัมพันธ์ที่ซ่อนอยู่ในประสบการณ์ชีวิต ที่กำลังคอยขับเคลื่อนอยู่ภายในเรา และความสัมพันธ์ระหว่างเรากับโลกภายนอกอย่างเป็นระบบ

เราจะช่วยกันพัฒนา "ความตระหนักรู้" ในเรื่องแบบแผนความสัมพันธ์นี้ เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทั้งในตัวเอง และยกระดับการทำงานด้านการบำบัดให้มีความหมายและลึกซึ้ง เป็นระบบมากขึ้น ผ่านประสบการณ์ของตัวเองในการตระหนักรู้เรื่องความสัมพันธ์



พศ.พญ.วรลักษณ์
ธีราโมทย์



ศ.พญ.รัตนา
สายพานิชย์



พญ.รัญญา
ลีลาศิริวงศ์



อ.อรรณพ
มิ่งขวัญ

เหมาะสำหรับ

นักบำบัดและผู้ช่วยเหลือ
ทางด้านจิตใจ ที่ผ่านการอบรม
Basic Satir มาแล้ว

27-30 ตุลาคม 2569

9:00 – 21:00 น. (วันสุดท้ายเลิก 15:00 น.) ณ บ้านผู้หว่าน จ.นครปฐม

ค่าลงทะเบียน (รวมค่าที่พักและอาหารเช้าเรียบร้อยแล้ว)

วันเดือนปี ที่ชำระเงิน	สมาชิกสมาคมฯ (บาท)		ไม่ใช่สมาชิกสมาคมฯ (บาท)	
	พักคู่ / ไม่พักค้าง	พักเดี่ยว	พักคู่ / ไม่พักค้าง	พักเดี่ยว
ภายใน วันที่ 31 ส.ค. 2569	11,500	12,900	12,100	13,500
หลัง วันที่ 31 ส.ค. 2569	12,500	13,900	13,100	14,500

หมายเหตุ: ในกรณีที่ต้องการเข้าพักก่อน ต้องจ่ายค่าที่พักเพิ่มโดยตรงกับทางบ้านผู้หว่าน จำนวน 1,400 บาท

ชำระค่าลงทะเบียนเข้าบัญชี

สมาคมพัฒนาศักยภาพมนุษย์และจิตบำบัดแนวซาตียร์

ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขารามาริบดี

บัญชีออมทรัพย์ เลขที่บัญชี 026-466658-3



หนังสือเชิญเข้ารับการอบรม



ใบสมัครเข้ารับการอบรม

ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมที่ : คุณมาลี ศิวอาทิตย์กุล Ins 082-022-2477

Email : satir.assoc.thailand@gmail.com



สมาคมพัฒนาศักยภาพมนุษย์และจิตบำบัดแนวซาตียร์

Somatic shift: Awakening Body Wisdom for Personal growth

21-23
พฤศจิกายน 2569

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

ณ ศูนย์อภิบาล บ้านผู้หว่าน จังหวัดนครปฐม

เหมาะสำหรับ

ผู้ที่มีความสนใจในการพัฒนาตนเอง
และอยากเรียนรู้เกี่ยวกับ Satir model
และ Somato-Respiratory Integration



Anastacia Lundholm

Anastacia มีประสบการณ์มากกว่า 25 ปี
ในด้านการบำบัดและสร้างการเปลี่ยนแปลง
ผ่านร่างกาย เธอสอนเกี่ยวกับการเชื่อมโยง
"ภูมิปัญญาของร่างกาย" (Body Wisdom)
และนำสิ่งนั้นมาใช้เพื่อการเติบโตจากภายใน

ค่าลงทะเบียนการอบรม

วันที่ชำระเงิน	ไม่พัก/พักคู่	พักเดี่ยว
ภายใน 20 ตุลาคม 2569	18,000 บาท	19,000 บาท
หลัง 20 ตุลาคม 2569	19,500 บาท	20,500 บาท



หนังสือเชิญอบรม



ใบสมัครเข้ารับการอบรม



สมาคมพัฒนาศักยภาพมนุษย์และจิตบำบัดแนวชาเทียร์

Beyond Words: Embodiment and Energy in Satir Therapeutic process

25-29 พฤศจิกายน 2569

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

ณ ศูนย์อภิบาล บ้านผู้หว่าน จังหวัดนครปฐม

เหมาะสำหรับ

บุคลากรที่ทำงานเกี่ยวกับการบำบัด
สร้างการเปลี่ยนแปลงแก่ผู้คน
และเคยผ่านการอบรมพื้นฐานการบำบัด
ด้วย Satir model มาแล้ว



Anastacia Lundholm

Anastacia มีประสบการณ์มากกว่า 25 ปี
ในด้านการบำบัดและสร้างการเปลี่ยนแปลง
ผ่านร่างกาย เธอสอนเกี่ยวกับการเชื่อมโยง
"ภูมิปัญญาของร่างกาย" (Body Wisdom)
และนำสิ่งนั้นมาใช้ในการเติบโตจากภายใน

ค่าลงทะเบียนการอบรม

วันที่ชำระเงิน	ไม่พัก/พักคู่	พักเดี่ยว
ภายใน 20 ตุลาคม 2569	24,000 บาท	25,500 บาท
หลัง 20 ตุลาคม 2569	25,500 บาท	27,000 บาท



หนังสือเชิญอบรม



ใบสมัครเข้ารับการอบรม



สมาคมพัฒนาศักยภาพมนุษยและจิตบำบัดแนวชาเขียว

เปิดรับนักเรียน หลักสูตร

STST

Satir Transformational
Systemic Therapy

รุ่นที่
6

วิทยากร



รศ.นพ.พิชัย
อิทธิฐานกุล



ผศ.พญ.วรลักษณ์
ธีราโมทย์



ศ.พญ.รัตนา
สายพานิชย์

ระยะเวลาเรียน 2 ปี ประกอบด้วย

เนื้อหา 4 modules (module a: 5 วัน)

level 1 phase 1 : 22-26 ธันวาคม 2569

level 1 phase 2 : 1-5 มิถุนายน 2570

level 2 phase 1 : 23-27 พฤศจิกายน 2570

level 2 phase 2 : 23-27 พฤษภาคม 2571

supervision & home trio practice

เดือนละ 1 ครั้ง

สถานที่ : บ้านผู้หว่าน จ.นครปฐม

คุณสมบัติของผู้เรียน

1. บุคลากรทางการแพทย์ที่ทำงานเกี่ยวกับการทำจิตบำบัดหรือให้คำปรึกษาทางด้านจิตใจ
2. สามารถเข้าร่วมอบรมได้ถึง 4 workshop และเข้าร่วม group supervision ได้เดือนละ 1 ครั้ง
3. มีเคสที่ทำบำบัดหรือให้คำปรึกษาอย่างต่อเนื่อง



ลงทะเบียน



หนังสือเชิญ



มาเป็นส่วนหนึ่งร่วมกับพวกเรา สมัครสมาชิก

สมาคมพัฒนาศักยภาพมนุษย์และจิตบำบัดแนวชาเตอร์
เปิดรับสมัครสมาชิกสำหรับบุคลากรสุขภาพและบุคคลทั่วไปที่สนใจการให้คำปรึกษาและ
การพัฒนาตัวเองตามแนวชาเตอร์ โดยสมาชิกจะเป็นส่วนหนึ่งของชุมชนของผู้ที่สนใจ เรียนรู้
และเติบโตตามแนวชาเตอร์ในประเทศไทย

สมาชิกฯ จะได้รับสิทธิประโยชน์ ส่วนลดค่าธรรมเนียมการเข้าร่วมกิจกรรมอบรมของสมาคมฯ
และสิทธิในการสมัครลงเลือกตั้งและลงคะแนนเลือกตั้งคณะกรรมการสมาคมฯ

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

ค่าสมัครสมาชิก 3,000 บาท ตลอดชีพ
ท่านสามารถโอนเงินเข้าบัญชี
'สมาคมพัฒนาศักยภาพมนุษย์และจิตบำบัดแนวชาเตอร์'
ธนาคารไทยพาณิชย์ เลขที่บัญชี 026-466658-3

