



# การทำจิตบำบัด โดยใช้ Satir Model

นางพาง ลิ้มสุวรรณ\*, นิดา ลิ้มสุวรรณ\*

## Satir Model คืออะไร

Satir model เป็นชื่อย่อที่เรียกกันติดปากของผู้ที่ใช้จิตบำบัดแนว Satir ชื่อเต็มคือ Satir Transformational Systemic Therapy (STST)

Virginia Satir ผู้เป็นเจ้าของ Satir model มีชีวิตอยู่ในช่วงปี ค.ศ. 1916-1988 เดิมโตมาในครอบครัวเกษตรกรที่ยากจน แต่เป็นคนฉลาด ช่างสังเกตธรรมชาติและผู้คน มีความสนใจศึกษารวมชาติจิตใจและชีวิตของมนุษย์ โดยเริ่มแรกเป็นครูก็สนใจชีวิตของนักเรียนที่ตนดูแลจนไปเยี่ยมบ้านเด็กๆ เป็นประจำ ต่อมา Virginia มาศึกษาเป็นนักสังคมสงเคราะห์ และไปเรียนต่อด้าน psychoanalysis

จากการทำงาน Virginia ค่อยๆ ค้นพบวิธีของตัวเองที่จะช่วยเหลือผู้มีปัญหาทางจิตใจได้มากขึ้น เร็วขึ้นและลึกซึ้งขึ้น เช่น เป็นคนแรกๆ ที่รักษาครอบครัวของผู้ป่วยที่ไม่ใช้รักษาตัวผู้ป่วยอย่างเดียว จนเกิดการรักษาที่เรียกว่า ครอบครัวบำบัด (family therapy) ต่อมา Virginia ก็สามารถพัฒนาวิธีช่วยคนต่อไปอีก คือวิธีการรักษาต่างๆ คิดวิธีอบรมคนให้เป็นนักบำบัดที่ดี รวมถึงเดินทางไปหลายประเทศเพื่อไปอบรมคนให้เป็นนักบำบัดที่มีประสิทธิภาพ และมีคุณภาพ จน Satir model ได้รับความนิยมมากขึ้นตามลำดับ เพราะผู้ใช้ Satir model พบว่าเป็นวิธีที่ดีได้ผลและค่อนข้างกระชับ ใช้เวลาในการรักษาน้อยลง ได้ผลมากขึ้น ทำให้ทั้งคนที่บำบัดและผู้รับการบำบัดต่างได้รับความพอใจ และมีความก้าวหน้าพัฒนาของจิตใจมากขึ้นไปเรื่อยๆ Satir model จึงได้รับความสนใจและแพร่หลายไปอย่างรวดเร็วในประเทศต่างๆ แต่เนื่องจาก Satir model ยังเป็นเรื่องค่อนข้างใหม่ คนจำนวนมากในวงการผู้ให้ความช่วยเหลือทางจิตใจจึงอาจไม่รู้จักรับรู้คนๆ ที่รู้จักแล้ว ศึกษาแล้วมักจะยอมรับและใช้ Satir model ในการดูแลผู้ป่วยทางจิตเวชที่จำเป็นต้องได้รับการรักษาทางจิตใจด้วย ไม่ใช่รักษาอาการของโรคด้วยยาทางจิตเวชเท่านั้น แล้วปล่อยให้อาการทางใจไว้มองไม่สนใจ หรือไม่ก็แค่ดูแลจิตใจของคนไข้แบบผิวเผิน โดยมุ่งเน้นให้อาการหมดไปในครั้งนั้นๆ เท่านั้น แต่ไม่มีการเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจของผู้ป่วยที่ลึกเพียงพอจนผู้ป่วยสามารถช่วยตัวเองต่อไปได้มากขึ้นในอนาคต

ข้อดีอีกอย่างของ Satir model คือ ทั้งตัวผู้บำบัดและผู้ป่วยมีโอกาสพัฒนาจิตใจของตัวเองให้ดียิ่งขึ้นไปได้เรื่อยๆ

วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย 2555; 57(3): 251-258

\* ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

### จิตบำบัดแนว Satir คืออะไร

เนื่องจากมนุษย์มีทุกข์ทางใจมากมาย ไม่แพ้ความทุกข์หรือความเจ็บป่วยทางร่างกาย ดังนั้นมนุษย์ตั้งแต่โบราณจึงพยายามค้นหาวิธีต่างๆ เพื่อบำบัดทุกข์ทางใจตลอดมา เช่น ศาสนาต่างๆ จิตบำบัดวิธีต่างๆ ในโลกยุคหลังพบว่ารวมแล้วมีจิตบำบัดหลายร้อยสกุลที่ใช้กันอยู่ แต่สกุลที่รู้จักกันดีมีเพียง 10-20 สกุลเท่านั้น เช่น psychodynamic, CBT (cognitive behavioral therapy)

จิตบำบัดแนว Satir เป็นอีกสกุลหนึ่งที่มีอายุยังไม่มาก ภาพรวมของจิตบำบัดแนว Satir พอสรุปได้โดยย่อดังต่อไปนี้

#### Iceberg-ภูเขาน้ำแข็ง

ใน Satir model จะใช้รูปภูเขาน้ำแข็งเป็นตัวแทนของจิตใจ โดยแบ่งออกเป็นชั้นต่างๆ ตามส่วนของจิตใจ เพื่อให้เข้าใจจิตใจที่เป็นนามธรรม กลับกลายเป็นรูปธรรมมากขึ้น เพื่อง่ายต่อการศึกษา การเข้าใจและการช่วยเหลือผู้ป่วยได้ดีขึ้น ซึ่งพบว่าได้ผลดีมาก ทำให้เข้าใจได้โดย

ไม่ยาก แม้ตัวคนไข้เองก็สามารถเข้าใจได้เช่นกัน ภาพของ iceberg ประกอบไปด้วยส่วนต่างๆ (รูปที่ 1)

#### Therapeutic beliefs

Satir พบว่ามนุษย์มีความเชื่อต่างๆ มากมาย แล้วมนุษย์จะใช้ชีวิตไปตามความเชื่อของตน ซึ่งความเชื่อผิดๆ ก็นำความทุกข์มาให้สาหัสได้ เช่น ผู้ป่วยเชื่อว่าตนเองเป็นคนไร้คุณค่า ไม่มีใครต้องการ ชีวิตไม่มีความหมาย ไม่มีหวังอีกแล้ว ก็จะทำให้ซึมเศร้า หรืออาจทำลายชีวิตตัวเองได้

ส่วนนักบำบัดเองก็ต้องมีความเชื่อ ความศรัทธาที่ตรงตามความเป็นจริงและสามารถนำมาใช้ช่วยในการบำบัดผู้ป่วยได้ จึงเรียก therapeutic beliefs เช่น Satir เชื่อว่า การเปลี่ยนแปลงเป็นไปได้เสมอ และมีความเป็นไปได้โดยไม่สิ้นสุดในการจะเปลี่ยนแปลงชีวิตตนเองให้ดีขึ้น therapeutic belief ของ Satir แบ่งเป็น 3 เรื่อง คือ 1. เรื่องเกี่ยวกับคน 2. เรื่องเกี่ยวกับการปรับตัว 3. เรื่องเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลง รวมแล้วทั้งหมดมีจำนวนประมาณ 30 กว่าข้อ



รูปที่ 1 ภูเขาน้ำแข็ง

## Stances

Virginia Satir พบว่าเวลาคนเราต้องเผชิญกับความเครียด ความกดดัน คนจะปรับตัวเพื่อรับมือกับปัญหาเพื่อให้มีชีวิตรอดต่อไป บางทีจึงเรียกวิธีการรับมือกับปัญหาเหล่านี้ว่า survival stances หรือ coping stance

Stances ที่มนุษย์ใช้มี 4 แบบ คือ placating stance, blaming stance, super-reasonable stance และ irrelevant stance

การเข้าใจ stance ของผู้ป่วย ทำให้วิธีการที่ผู้ป่วยใช้ ซึ่งแต่ละ stance ก็ไม่สามารถแก้ปัญหาได้อย่างแท้จริง เป็นเพียงการปกป้องตนเองให้อยู่ได้เท่านั้น แต่จะไม่มีความสุขและไม่สามารถพัฒนาตนเองต่อไป

การช่วยให้ผู้ป่วยไม่ต้องใช้ stance อยู่เป็นประจำสม่ำเสมอ และช่วยให้ผู้ป่วยมีความสุขสอดคล้องกลมกลืน (congruence) มากขึ้น เขาก็จะมีความสุขมากขึ้นตามลำดับ และมีโอกาสเติบโตต่อไป ชีวิตจะมีความสุขมากขึ้นตามลำดับได้

Stance ไม่ใช่บุคลิกภาพ เป็นเพียงสิ่งที่คนเราได้เรียนรู้มา จึงสามารถเกิดการเรียนรู้ใหม่ได้เสมอ

## Family map และ family rules

แผนภูมิครอบครัวเป็นอีกเครื่องมือหนึ่ง ที่ช่วยให้ผู้รับการบำบัดเกิดการตระหนักรู้ เกิดความเข้าใจตนเองและคนอื่นๆ ในครอบครัว โดยเฉพาะพ่อแม่ และยังทำให้มองเห็นความเป็นมาของชีวิตพ่อแม่ และความเป็นมาของตนเอง เห็นความสัมพันธ์ของแต่ละคนที่มีต่อกัน เห็นความขัดแย้ง ผู้รับการบำบัดจะเข้าใจตัวตน ตลอดจนความเชื่อ กฎกติกาที่เริ่มถ่ายทอดมาจากพ่อแม่ ซึ่งบางอย่างทำให้ชีวิตไม่ยืดหยุ่น บีบคั้นไม่มีความสุขทั้งกับตนเองและความสัมพันธ์กับผู้อื่น ขณะเดียวกันก็สามารถใช้แผนภูมิครอบครัวทำให้ผู้รับการบำบัดเห็น resources ของตนและของสมาชิกในครอบครัวด้วย

การตระหนักรู้สิ่งต่างๆ เหล่านี้สามารถนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงตนเอง เปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์กับ

ผู้อื่นและบริบท เกิดความสุขสงบในใจได้มากขึ้น ยอมรับตนเอง ยอมรับคนอื่น ตลอดจนยอมรับบริบทได้มากขึ้น เกิดความสอดคล้องกลมกลืน (congruence) มากขึ้นตามมา นับว่าเป็นวิธีการที่มีประโยชน์มาก สามารถทำให้สิ่งที่อยู่ใน unconscious มาอยู่ในระดับ conscious ได้เป็นอย่างดี

## เป้าหมายของการบำบัด

จิตบำบัดแนว Satir ให้ความสำคัญกับเป้าหมายของการบำบัดอย่างมาก โดยบอกว่าการบำบัดในแต่ละครั้งถ้าขาดเป้าหมายที่ชัดเจนย่อมไม่เกิดการบำบัดหรือการเปลี่ยนแปลงของจิตใจ เป็นเพียงการพูดคุยกับธรรมดา ดังนั้นจึงต้องตระหนักว่า “no goals no therapy”

ทั้งนี้เนื่องจากมีนักจิตบำบัดจำนวนมากที่ขาดเป้าหมายที่ชัดเจนจึงเสียเวลาในการบำบัดไปมาก แต่ผู้รับการบำบัดได้ประโยชน์น้อยมากหรือแทบไม่ได้เลย เช่น ผู้รับการบำบัดอาจได้รับความสบายใจชั่วคราวจากการระบายความทุกข์แต่ไม่เกิดการเติบโตพัฒนาในตนเองที่จะช่วยตัวเองไม่ต้องเกิดความทุกข์หรือปัญหาแบบเดิมซ้ำแล้วซ้ำอีก แล้วก็ต้องหาทางระบายความทุกข์เป็นครั้งๆ ไปเท่านั้น ดังนั้นผู้บำบัดจะต้องฟังเรื่องราวซ้ำๆ วนไปวนมาของผู้รับการบำบัดจนอาจเกิดความเบื่อหน่ายได้ หรืออาจเกิดอาการหมดไฟ (burn out) ได้

เป้าหมายของจิตบำบัดแนว Satir มี 3 ชนิด

1) Iceberg goal หรือ specific goal หรือ personal goal คือ เป็นเป้าหมายจำเพาะของการบำบัดครั้งนั้นๆ โดยต้องสำรวจจากผู้รับการบำบัดว่า ในช่วงนี้เวลานี้เขาต้องการให้ตัวเองเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร หลังการบำบัดครั้งนี้ ส่วนใหญ่เขาต้องการเปลี่ยนแปลงความรู้สึก เช่น จากรู้สึกเศร้าให้ไม่เศร้า อยากเลิกรู้สึกผิด อยากรู้สึกไม่รังเกียจพอ อยากรู้สึกไม่เครียด ไม่หงุดหงิดตลอดเวลา ซึ่ง goals ในระดับความรู้สึกนั้นยอมรับได้ เพราะยังอยู่ใน iceberg หรืออยู่ที่ตัวผู้รับการบำบัด ทำให้เขาต้องเปลี่ยนแปลงที่ตนเองและอยู่ในอำนาจหรือความเป็นไปได้ที่เขาจะเปลี่ยนแปลงได้

ส่วน goals ที่ผู้รับการบำบัดอีกจำนวนมากมาย เข้าใจว่าเป็น goals คือ การพยายามจะไปเปลี่ยนแปลง ผู้อื่น หรือ สิ่งอื่นที่อยู่ภายนอกตัวของเขา ซึ่งไม่มีความ เป็นไปได้และเขาก็ไม่มีอำนาจ ไม่สามารถจะไปบังคับ ควบคุมคนอื่น หรือสิ่งอื่นให้เป็นไปได้ตั้งใจเขา เช่น ต้องการให้สามีเลิกกับภรรยาบ่อย ต้องการให้แม่รักตัว เองยอมรับตัวเอง อยากให้แม่ที่เสียชีวิตไปแล้วกลับคืน มาดูแลตัวเอง อยากให้ลูกเชื่อฟังชั้นเรียนและเรียนเก่ง จะเห็นว่า goals เหล่านี้อยู่นอก iceberg (อยู่นอกตัว) จึง ไม่เป็น iceberg goals ตาม Satir model

นักบำบัดมือใหม่จะมีปัญหาเกี่ยวกับการตั้ง iceberg goals นี้มาก เพราะจะถูกรับการบำบัดชักพาออกนอก iceberg อยู่เสมอ แล้วผู้บำบัดไม่สามารถพาเขากลับ เข้าสู่ iceberg ของเขาได้ การบำบัดจึงไม่สำเร็จในหัวมอ งนั้นๆ เพราะ goals ของผู้รับการบำบัดทำไม่ได้เอง iceberg goals จะพูดอีกแบบได้ว่า **ต้องเป็น goals ที่ผู้รับ การบำบัดทำได้เอง** ไม่ใช่ต้องให้ผู้อื่นมาทำให้ เพราะ ถ้าเป็นอย่างหลังนี้ก็แปลว่า ความทุกข์สุขของเขาต้องไป ขึ้นกับคนอื่น ซึ่งก็จะไปขัดแย้งกับ metagoal ข้อ more responsible คือ เขาต้องรับผิดชอบชีวิตของเขาเอง เขาต้องรับผิดชอบต่อความทุกข์สุขของเขาเอง

2) **Metagoals** เป็นเป้าหมายสำคัญ 4 ข้อใน ทุกครั้งของการบำบัดแบบ Satir model เป็นเป้าหมาย ที่ผู้บำบัดเป็นผู้รู้เองว่าต้องช่วยให้เขาไปถึงเป้าหมายนี้ ตามลำดับ คือให้ได้เป้าหมายนี้เพิ่มขึ้นๆ โดยอาจไปได้ ทีละมาก น้อย หรือช้า เร็วกก็ตาม อย่างไรก็ตาม อย่งไรก็ต้องมุ่งสู่ เป้าหมายนี้ คือ change and growth ในที่สุด จึงจะ คุ่มค่าของการบำบัด

metagoals 4 ข้อ ประกอบด้วย

2.1 better self-esteem - มีคุณค่าในตนเอง มากขึ้น

2.2 better choice maker - สามารถตัดสินใจ เลือกได้ดีขึ้น

2.3 more responsible - สามารถรับผิดชอบต่อ ทุกข์และสุขของตัวเองได้มากขึ้น

2.4 more congruence - ใจมีความสอดคล้อง กลมกลืนมากขึ้นตามลำดับ

metagoals เหล่านี้ที่ผู้บำบัดรู้เองว่าเป็นหน้าที่ ต้องทำให้รับการบำบัด โดยไม่ต้องบอกเขาว่ากำลังทำอยู่ เมื่อเขาได้ goals เหล่านี้มากขึ้นตามลำดับ เขาจะรู้ได้เอง ว่าตัวเองดีขึ้นใน 4 ด้านนี้

3) **Change and growth** เป็นเป้าหมายปลายทาง ของ Satir model คือ ช่วยให้ผู้รับการบำบัดจัดการ เปลี่ยนแปลงภายในจิตใจของตนเองจน **เป็น (being)** คนที่ต่างไปจากคนเดิม ไม่ใช่เปลี่ยนแปลงแค่ระดับ พฤติกรรมแล้ว **ทำ (doing)** อะไรต่างไปจากเดิม การเป็น คนที่ต่างไปจากเดิม คือ ทุกส่วนของจิตใจได้เปลี่ยนไป ในทางที่ดีขึ้น โดยผู้รับการบำบัดจะเกิดความแตกต่าง ในทุกระดับของ iceberg ทั้งระดับที่อยู่ใต้ผิวน้ำและ เหนือผิวน้ำ กล่าวคือ ผู้รับการบำบัดจะ **รู้สึก** ต่างไป **มีความคิดความเชื่อ** ต่างไป **มีความคาดหวัง** ที่เปลี่ยน ไป **มีความปรารถนา** หรือความต้องการที่แท้จริงที่ได้รับ การตอบสนอง **ตัวตน** หรือพลังชีวิตของเขาก็มีพลังมาก ขึ้น คล้ายถ่านของโทรศัพท์มือถือที่ได้รับการเติมมาใหม่ เขาสามารถนำพลังนี้มาใช้ในชีวิตได้ดี ส่วนพฤติกรรมซึ่งเป็น ส่วนเหนือผิวน้ำย่อมเปลี่ยนไปเองในทางที่เป็นแนว บวกมากขึ้นอย่างแน่นอน เพราะพฤติกรรมนับเป็นเพียง ผลแสดงออกของส่วนต่างๆ ที่อยู่ใต้ผิวน้ำหรือภายใน จิตใจนั่นเอง เหมือนคำพูดของไทยที่ว่า “ใจเป็นนาย กาย เป็นบ่าว” นั่นเอง

เป้าหมายทั้ง 3 ข้อของ Satir model รวมกันแล้ว อาจพูดได้อีกแบบว่าเป็น common goals ที่ต้องการช่วย ให้ผู้รับการบำบัดได้บรรลุ **เป้าหมายชีวิต** 3 ด้าน คือ

1. สุขภาพดี (healthy) ซึ่งรวมถึงสุขภาพกาย สุขภาพใจ สุขภาพอารมณ์และจิตวิญญาณ
2. มีความสุข (happy)
3. มีความสำเร็จ (success)

**ขั้นตอนการทำจิตบำบัดโดยใช้ Satir model**

ข้อดีอย่างยิ่งของการทำจิตบำบัดตาม Satir model เมื่อเทียบกับการทำจิตบำบัดแนวอื่น ก็คือ การมีขั้นตอนที่ชัดเจนในการบำบัดแต่ละครั้ง ทำให้ผู้บำบัดไม่ต้องคิดเองทุกครั้งว่าจะทำอะไรดีจึงจะได้ผลดี การมีขั้นตอนตามลำดับนี้ช่วยให้ผู้บำบัดมีหลักการที่ดีมากๆ คล้ายมีถนนที่ดีแล้วเดินไปตามแนวถนนนี้ ก็จะไม่ตกลงข้างทางไปหรือไม่หลงทางไปไกลมาก หรือเกิดการเดินวนวนไม่สามารถไปสู่ปลายทางหรือเป้าหมายที่ตั้งไว้สักที

1. Therapist prepare self ผู้รักษาเตรียมตัวเองให้พร้อม
2. Make contact เชื่อมความสัมพันธ์
3. Problem หาว่าปัญหาคืออะไร
4. Explore impact สำรวจผลกระทบต่อจิตใจ
5. Set goal(s) ตั้งเป้าหมาย
6. Commitment มีความมุ่งมั่น ตั้งใจจริง
7. Change ทำการเปลี่ยนแปลง
8. Anchoring ตอกย้ำการเปลี่ยนแปลง
9. Home work ให้การบ้าน
10. Closure ยุติการรักษา

**1. ผู้รักษาเตรียมตัว (therapist prepare self)**  
คือการที่ผู้บำบัดต้องมีความพร้อมที่จะบำบัด โดยการเตรียมตัวเองให้สงบ ไม่มีเรื่องรบกวนจิตใจตัวเอง ในขณะที่นั้น หรือถ้ามีเรื่องของตัวเองก็สามารถพักไว้ได้ก่อนชั่วคราว ภาวะขณะที่ผู้รับการบำบัดอยู่ตรงหน้าแล้วสำคัญมากที่สุดที่ผู้บำบัดจะอยู่ที่ self ของตัวเองเพื่อสามารถใช้ self ตัวเองได้ในระหว่างบำบัด ถ้าไม่เช่นนั้นแล้วการบำบัดจะไม่สามารถสำเร็จได้ เพราะไม่มีสมาธิอยู่กับคนตรงหน้า ไม่สามารถให้ความสนใจเขาเต็มร้อยเปอร์เซ็นต์

สรุปคือ ผู้บำบัดต้อง congruence และ experiencing positive life energy ของตัวเอง

**2. เชื่อมความสัมพันธ์ (making contact)**

คือการพูดกับผู้รับการบำบัดแบบเข้าถึงในจิตใจของเขาเลย โดยทั้งคู่ต้องหันหน้าให้ตรงกัน ไม่ใช่หันข้างเข้าหากันแบบทฤษฎีอื่น เพื่อที่ผู้บำบัดจะได้เห็นเขา

โดยตรง (ไม่ต้องบิดคอก) ทำให้สามารถเห็นภาษากาย (nonverbal) ของเขาชัดเจน เวลาฟังก็ฟังด้วยใจที่มุ่งความสนใจที่เขา ฟังแบบคิดตามไปด้วย (ไม่ไปคิดเรื่องอื่น)

**ฟังให้ได้ยิน iceberg ของเขา** เช่น ฟังให้ได้ยินอารมณ์ความรู้สึก ความคิด ความต้องการ ความผิดหวัง ความปรารถนา และตัวตนของเรา เขาก็จะรับรู้ได้ว่าเราเข้าใจเขา เราสัมผัสเขาได้จริง เขารู้สึกได้ว่าเรายอมรับเขาอย่างไม่มีข้อแม้ ทำให้เขารู้สึกปลอดภัย มั่นคง

สรุปคือ เชื่อมความสัมพันธ์กับคนทั้งคน (the person) ไม่ใช่เชื่อมเฉพาะกับอาการ (symptoms) ที่เขามาหา คือ ถ้ามแต่อาการและเรื่องราวเท่านั้น

**3. ปัญหาคืออะไร (problem)**

คือ ฟังว่าปัญหาของเขาคืออะไร ประสบการณ์ของเขาเป็นอย่างไร เป็นการฟังเรื่องราวที่รบกวนจิตใจเขาให้ฟังสั้นๆ ไม่เกิน 4 นาที เพื่อพอให้เข้าใจเป็นพื้นฐาน เช่น ปัญหาคือลูกไม่ยอมเรียนหนังสือ สามีไปมีผู้หญิงนอกสมรส แม่สามีคอยรังเกียจตำหนิหาเรื่อง เรื่องหัวหน้าที่ทำงานไม่ยุติธรรม เรื่องมีความขัดแย้งกับแม่ หรืออื่นๆ อีกมากมาย ถ้าผู้บำบัดมีหลายประเด็นมาก เราจะให้เขาเลือกหนึ่งเรื่องที่เขาต้องการบำบัดให้จบไปจากใจวันนี้ก่อน

ผู้เรียนรู้ใหม่ใน Satir model มักจะไม่สามารถช่วยให้เขาจับใจความได้ว่าเรื่องอะไร จะปล่อยให้เขาเล่าวกไปวนมา ซ้ำไปซ้ำมา เรื่องนี้ไปเรื่องนั้น **ซึ่งเป็นการเสียเวลามากทั้ง 2 ฝ่าย** ผู้บำบัดควรฝึกทักษะข้อนี้ให้สำเร็จตั้งแต่แรกๆ เสีย

ที่จริงปัญหาทั้งหลาย ผู้บำบัดควรฟังให้ออกกว่าเป็น unfulfilled yearning

**4. สำรวจผลกระทบต่อจิตใจ (explore impact)**

เรื่องราวที่ผู้รับการบำบัดเล่าในข้อ 3 ซึ่งเป็นเรื่องที่เขาทุกข์หรือรบกวนจิตใจเขา ในฐานะผู้บำบัดพอฟังได้ใจความก็ให้เริ่มสำรวจผลกระทบต่อทันที โดยใช้คำถามที่เรียกว่า process question คือ คำถามที่ถามสิ่งที่อยู่  
ในใจ ไม่ใช่ถามเรื่องราวข้างนอกจิตใจเหมือนในข้อ 3

เช่น ถามว่า “เรื่องนี้ทำให้คุณรู้สึกอย่างไรบ้าง” “เรื่องนี้ทำให้คุณมองเขาเป็นอย่างไร” “คุณต้องการอะไรจากเขา” “คุณต้องการอะไรจากตัวเอง” “ในใจลึกๆ แล้วคุณต้องการอะไร (yearning) ที่คุณได้แล้วจะทำให้คุณมีความสุข”

การสำรวจนี้อาจใช้เวลา และขึ้นๆ ลงๆ ใน iceberg จนผู้บำบัด และผู้รับการบำบัดมีความเข้าใจจิตใจของเขาไปพร้อมๆ กัน คือ ทำให้เกิดการตระหนักรู้ (awareness หรือ conscious) เขาก็จะเกิดความเข้าใจในตนเอง (self understanding) ซึ่งเป็นขั้นแรกที่ต้องเกิดขึ้น จึงจะเกิดการเปลี่ยนแปลงที่แท้จริงได้

ข้อสำคัญ อย่าลืมหาสำรวจ positive resources ต่างๆ ไปพร้อมกันด้วยเพื่อให้เขาสัมผัสพลังด้านบวก และสามารถนำมาใช้ช่วยการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นต่อไป

### 5. ตั้งเป้าหมาย (set goals)

การตั้งเป้าหมายของการบำบัดในครั้งนั้นๆ สำคัญมาก โดยใช้คำถามเริ่มต้น เช่น “หลังจากคุณเข้าใจใจของคุณแล้ว คุณต้องการให้ตัวคุณ จิตใจของคุณเปลี่ยนไปอย่างไรบ้าง” การเปลี่ยนนี้เปลี่ยนเพื่อตัวผู้รับการบำบัด และจำเป็นที่สุดที่เป้าหมายนั้นผู้รับการบำบัดทำได้ด้วยตนเอง เช่น “ผมต้องการรู้สึกไม่เครียด” “ดิฉันไม่ต้องการมีความทุกข์แบบนี่ต่อไป” “ดิฉันต้องการจะรู้สึกว่าตัวเองไม่ล้มเหลว”

ทั้งหมดที่ยกตัวอย่างมาจะเห็นเป็น iceberg goal ทั้งสิ้น คืออยู่ภายใน iceberg คือไม่ไป set goal ใวนอก iceberg ซึ่งทำไม่ได้เอง

แต่ถึงอย่างไรก็ยังเป็นเป้าหมายในระดับตั้งเป้าหมายที่อยู่ลึกกว่านั้นของทุกคนคือ yearning ได้รับการตอบสนอง ระหว่างขบวนการบำบัดเป้าหมายจะค่อยๆ ลึกลง จนผู้รับการบำบัดสามารถตอบสนอง yearning ได้ด้วยตนเองเป็นหลัก การบำบัดก็จะสิ้นสุดลงสำหรับครั้งนั้น ดังนั้น yearning คือ เป้าหมายที่แท้จริง

### 6. ความตั้งใจจริง (Commitment)

ซึ่งเป็นขั้นตอนที่ Satir model มีเพิ่มจากการบำบัดแนวอื่น เพราะบ่อยครั้งที่ผู้รับการบำบัดบอกว่า

อยากเปลี่ยนแปลงตนเอง แต่ไม่ได้มุ่งมั่น จริงจังในความต้องการนั้น คือ ยังไม่ได้ตัดสินใจอย่างเด็ดขาดว่าเป็นสิ่งที่ตัวเองต้องการจริงและจะทำเอง โดยยังคงหรือยังพยายามจะไปเปลี่ยนคนอื่นหรือพยายามจะให้สิ่งภายนอกตัวเองเปลี่ยนแปลงเพื่อให้ได้ตั้งใจเขา เช่น ลึกๆ ก็ยังอยากให้แม่เปลี่ยนไปจากเดิม ให้แม่ไม่เป็นคนที่ขาดความยุติธรรม อยากให้แม่มาใส่ใจให้ความสำคัญตนเอง ตนจึงจะมีความสุขได้

ดังนั้นผู้บำบัดตั้งคำถามย้ำว่าต้องการจะเปลี่ยนแปลงตนเองจริงๆ ใช่หรือไม่ ถ้าใช่จึงเริ่มเข้าสู่ขบวนการเปลี่ยนแปลง

### 7. เปลี่ยนแปลง (Change)

ซึ่งเป็นขั้นตอนที่จะช่วยให้ผู้รับการบำบัดเปลี่ยนแปลง โดยผู้บำบัดต้องใช้เทคนิคหรือวิธีการต่างๆ ช่วยเขา เช่น การยอมรับ การปล่อยวาง การให้อภัย การใช้อุปมาอุปมัย การใช้อารมณ์ขัน การให้กับตัวเองในสิ่งที่ต้องการ เช่น การยอมรับตนเอง การรักตัวเอง การชื่นชมตัวเอง การมองเห็นคุณค่าของตนเอง และอื่นๆ เรื่องเทคนิคใน Satir model ไม่จำกัดวิธีการ คือจะใช้วิธีอะไรก็ได้ในเชิงบวกที่ช่วยให้ผู้รับการบำบัดเปลี่ยนแปลงได้ และได้เป้าหมายตามที่ตั้งใจไว้

เทคนิคที่ Virginia satir คิดขึ้นเองก็มีหลายอย่าง เช่น sculpting, parts party, family reconstruction

change เป็นขั้นตอนที่อาจจะต้องมีประสบการณ์บ้าง เช่น เคยเห็น therapist คนอื่นทำในการสาธิตการบำบัด หรือสิ่งที่เคยเรียนมาจากการบำบัดสกุลอื่นก็สามารถนำมาใช้ได้ หรือแม้กระทั่งผู้บำบัดใช้ความคิดสร้างสรรค์ของตนคิดขึ้นมาเองก็ใช้ได้เช่นกัน แต่มีข้อแม้อย่างเดียวว่า วิธีการนั้นต้องเป็นไปในเชิงบวกเท่านั้น และเมื่อจบการบำบัดเขาจะสามารถเข้าถึงพลังชีวิต (life energy) ของเขาได้ เขาจะรู้สึกมีพลัง เมื่อคนเราเข้าถึง life energy ของตนที่มีอยู่ก็จะเกิดการเยียวยา (healing) เกิดขึ้น ความบอบช้ำในใจจะหายไปได้ เพราะเมื่อจิตใจมีแรงก็จะสามารถตอบสนอง yearnings ของตนเองได้

## 8. ตอกย้ำการเปลี่ยนแปลง (Anchoring)

หลังการเปลี่ยนแปลงได้เกิดขึ้นแล้ว เพื่อให้การเปลี่ยนแปลงคงอยู่ จึงมีการตอกย้ำการเปลี่ยนแปลง โดยมีการทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นจากการบำบัด เพราะเขาอาจลืมว่าจะอะไรเปลี่ยนไปแล้วหรือเขาอาจจับประเด็นไม่ได้บางเรื่อง โดยอาจตรวจสอบว่าชั้นต่างๆ ของ iceberg เปลี่ยนไปอย่างไรแล้ว เช่น ความเศร้าเปลี่ยนไปหรือยัง ยังเศร้าอยู่ไหม ความต้องการได้เปลี่ยนจากอะไรเป็นอะไร ความปรารถนาได้รับการตอบสนองอย่างไร ชั้นของ self เปลี่ยนไปอย่างไร มีพลังมากขึ้นกว่าเดิมอย่างไร self-esteem ดีขึ้นไหม

สรุป transformational change คือ iceberg ทั้ง iceberg ได้เปลี่ยนไปจากเดิมหมดแล้ว มี iceberg ใหม่เกิดขึ้น ยกเว้นบางกรณีที่ทำให้เปลี่ยนไม่ได้ทั้งหมด ก็จะมีเพียงบางส่วนของ iceberg เปลี่ยนไป หรือถึงแค่ระดับเกิดการตระหนักรู้ตนเองมากขึ้นเท่านั้น แล้วการเปลี่ยนทั้งหมดอาจจะเกิดขึ้นได้ในการทำบำบัดครั้งต่อไป

## 9. การบ้าน (Homework)

เนื่องจากการพบกันของผู้บำบัดและผู้รับการบำบัดเป็นเวลาน้อย ดังนั้นเพื่อให้เกิดประโยชน์มากขึ้น นอกชั่วโมงบำบัดผู้รับการบำบัดควรทำงานต่อเนื่องไปอีก โดยผู้บำบัดจะให้การบ้านที่เหมาะสมไปทำที่บ้าน การบ้านที่ให้จะเป็นสิ่งที่ผู้รับการบำบัดสามารถทำได้เอง มักเป็นสิ่งที่มาจาก iceberg เช่น ให้ผู้รับการบำบัดชื่นชมตนเองบ่อยขึ้น ให้ตระหนักรู้ถึงอารมณ์ความรู้สึกไม่ใช่มีแต่เหตุผลเท่านั้น ให้มองเห็นคุณค่าของตนเองบ่อยขึ้น ให้สามารถชื่นชมคู่สมรสและฝึกชมคู่สมรสด้วยการพูดวันละสัก 3 เรื่อง เป็นต้น

## 10. ยุติการรักษา (Closure)

เมื่อจะจบชั่วโมงการรักษา เพราะบรรลุลักษณะวัตถุประสงค์แล้ว ให้การเปลี่ยนแปลงได้เกิดขึ้นแล้ว ผู้รักษาจะบอกว่า จะยุติการพูดคุยในวันนั้นแล้ว ผู้รับการบำบัดเห็นด้วยหรือไม่และมีอะไรจะต้องพูดเพิ่มเติมหรือไม่ ถ้าผู้รับการบำบัดเกิดนำประเด็นใหม่ที่ไม่เกี่ยวข้องกับประเด็นที่บำบัดใน

วันนั้นขึ้นมาตอนจะจบแล้ว ผู้บำบัดก็สามารถบอกได้ว่า เรื่องนั้นๆ จะสามารถใช้เป็นหัวข้อบำบัดในครั้งต่อไปได้ ส่วนวันนี้เราจะจบเพียงแค่นี้ก่อน

## Five essential elements

ในการทำจิตบำบัดแนว Satir ทั้ง 10 ขั้นตอนที่กำลังกล่าวมาแล้ว จำเป็นต้องมีคุณสมบัติของ 5 essential elements ประกอบด้วย จึงจะทำให้การบำบัดบรรลุเป้าประสงค์อย่างดี คุณสมบัติทั้ง 5 ข้อนี้ประกอบด้วย

### 1. Experiential

คือผู้รับการบำบัดต้องสามารถสัมผัสผลลัพธ์จากอดีตได้ในปัจจุบัน เช่น เคยกลัวมากในวัยเด็ก พอพูดถึงแล้วสามารถสัมผัสความรู้สึกกลัวได้ในขณะที่พูด

ผู้รับการบำบัดยังต้องสามารถสัมผัสพลังทางบวก หรือพลังชีวิตของตนเองได้ด้วย จึงจะเกิดการเปลี่ยนแปลงภายในเกิดขึ้นได้ การเปลี่ยนแปลงนี้บางที่เรียกว่ามี energy shift เกิดขึ้น

### 2. Systemic

การบำบัดต้องทำอย่างมีระบบ ทั้งภายในจิตใจของเขาและทั้งการปฏิสัมพันธ์ของเขา (interactive system)

ใน intrapsychic system ช่วยให้ผู้บำบัดสัมผัสความรู้สึก ความคิดความเชื่อ ความต้องการ ความปรารถนาและพลังชีวิต ซึ่งแต่ละส่วนก็มีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันด้วย

ใน interactive system รวมถึงความสัมพันธ์ตั้งแต่ในอดีตและปัจจุบัน การเกิดการเปลี่ยนแปลงใน system ใด system หนึ่ง ก็ส่งผลถึงอีก system หนึ่งด้วย

transformational change เกิดการเปลี่ยนแปลงของพลังงานในใจ ก็ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และสิ่งอื่นไปด้วย พลังงานที่เปลี่ยนจะเปลี่ยนจากพลังงานเชิงลบเป็นพลังงานเชิงบวก เช่น ความเศร้า ความโกรธ เป็นพลังงานเชิงลบ ส่วนความสุข ความภูมิใจเป็นพลังงานเชิงบวก



3. Positive directional

นักบำบัดแนว Satir จะช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางบวกเสมอ เช่น มีมุมมองใหม่ที่เป็นบวก สร้างความเป็นไปได้ใหม่ๆ ในทางบวก ค้นหาคำความต้องการที่แท้จริง (yearning) ซึ่งเป็นพลังงานทางบวก ตลอดจนช่วยเชื่อมตัวเองให้เขาเข้าถึง life energy

ดังนั้น Satir model จึงมุ่งความสนใจตรงส่วนที่ healthy ที่ความเป็นไปได้ ที่เป็นชุมทรัพย์ของเขา ไม่ไปเน้นหรือค้นหาพยาธิสภาพ และไม่เน้นการแก้ปัญหา

4. Change focused

ทุกคำถามในการบำบัดแนว Satir จะมุ่งสู่การเปลี่ยนแปลงตัวเขาเองเสมอ เช่น “คุณจะต้องเปลี่ยนตัวเองอย่างไรจึงจะหายรู้สึกผิดหวัง?” “อะไรยังเป็นอุปสรรคที่ทำให้คุณให้อภัยตัวเองไม่ได้”

5. Use of self

ขณะบำบัดผู้บำบัดต้องอยู่ในสภาวะ congruence คือ มีความสอดคล้องกลมกลืนในตัวเอง ผู้รับการบำบัดก็จะรู้สึกที่ผู้บำบัด ห่วงใยเขา ยอมรับเขา สนใจเขาจริงๆ และรู้สึกที่ผู้บำบัดมีความหวัง คือ Therapist จะต้องอยู่ที่ระดับ Self ของ iceberg แล้วตัว Therapist จึงจะเชื่อมโยงกับพลังชีวิตของตนเอง ก็จะมีความคิดสร้างสรรค์ คิดออกว่าจะช่วยคนที่อยู่ตรงหน้าได้อย่างไรบ้าง เช่น คิดออกว่าจะต้องใช้คำพูดแบบไหน จะใช้อุปมาอุปมัยอะไร จะใช้อารมณ์ขันใหม่ เป็นต้น

**สรุป**

Satir model เป็นจิตบำบัดที่มีประสิทธิภาพมาก ในยุคปัจจุบัน สามารถทำให้จิตใจของผู้รับการบำบัดเปลี่ยนแปลงและเติบโตได้จริง บางครั้งการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วภายในการบำบัดเพียงครั้งเดียวได้ ส่วนในผู้รับการบำบัดที่มีปัญหาชีวิตมากมายและยาวนาน บางรายก็จำเป็นต้องได้รับการบำบัดหลายครั้ง แต่โดยรวมแล้วพบว่า ถ้าผู้ทำการบำบัดชำนาญเพียงพอ การบำบัดจะสั้นลงมากเมื่อเทียบกับจิตบำบัดแนวอื่นๆ

ตลอดจนผลการบำบัดยังคงอยู่นานกว่า และที่สำคัญคือ ผู้รับการบำบัดสามารถเติบโตได้เองต่อไปอีกด้วย Satir model จึงได้รับความนิยมมากขึ้น และแพร่หลายมากขึ้นตามลำดับ เพราะนอกจากประสิทธิภาพการรักษาแล้ว ตัวผู้รักษาก็มีความสุขมากขึ้นตามลำดับ เพราะมีการเติบโตมากขึ้นเช่นกัน

**เอกสารอ้างอิง**

1. Satir V. The Satir Model. California: Science and Behavior Books, Inc; 1991.
2. Satir V. The New People Making. California: Science and Behavior Books, Inc; 1988.
3. Culley S. Integrative counseling skills in action. California: Sage Publications; 1991.
4. Banmen J, Maki - Banman K. Satir's Systemic (brief) Therapy. California, Science and Behavior Books, Inc; 2001.
5. Kim YA. An analysis of Satir transformational systemic therapy in the Korean Worldwide. The Satir Journal 2007; 1(2).
6. Banmen J. Applications of the Satir Growth Model. USA: Avanta the Verginia Satir Network; 2006.
7. Banmen J. Edited Satir Transformational Systemic Therapy. Science & Behavior Books, Inc.; 2008.
8. Limsuwan N, Piyawatkul N, Arunpongpaisal S. Satir Model. Journal of the Psychiatric Association of Thailand 2007; 52(1):1-6.