



# Satir Model

ศ.พญ.นงพงา ลิ้มสุวรรณ, รศ.พญ.นวนันท์ ปิยะวัฒน์กุล,  
รศ.พญ.สุวรรณมา อรุณพงศ์ไพศาล

## บทนำ

การรักษาทางจิตใจโดยใช้ Satir Model นั้น ได้ถูกพัฒนาขึ้นโดย Virginia Satir ซึ่งเป็นชาวอเมริกัน และมีชีวิตอยู่ช่วง ค.ศ. 1916 ถึง ค.ศ. 1988 Virginia Satir เป็นคนฉลาดหลักแหลมอย่างมาก

Virginia Satir มีพรสวรรค์มากในการรักษาผู้ป่วยให้หายหรือดีขึ้นอย่างรวดเร็วเร็วกว่าวิธีเดิมๆ มากมาย แรกๆ คนทั่วไปคิดว่าเป็นความสามารถเฉพาะตัวของ Virginia ต่อมาพบว่าสิ่งที่ Virginia ทำมีหลักเกณฑ์ที่ดีและสามารถถ่ายทอดให้คนอื่นเรียนรู้แล้วสามารถช่วยเหลือรักษาผู้อื่นได้เร็วและลึกซึ้งเหมือนที่ Virginia ทำได้ จึงกลายเป็นวิธีรักษาล่าสุดวิธีหนึ่งที่มีความนิยมมากขึ้นอย่างรวดเร็ว ทั้งนี้คงเนื่องจากประสิทธิภาพและประสิทธิผลที่ชัดเจนนั่นเอง คนที่ค้นพบผลสำเร็จนี้ต่างอยากเผยแพร่ให้เพื่อนมนุษย์ด้วยกัน เพื่อนำไปช่วยตัวเองและผู้อื่น จนบางคนคิดว่า Satir Model เป็นคล้ายศาสนาหรืออย่างไร จึงทำให้คนรู้จักแล้วอยากเผยแพร่ต่อไป ทั้งจริงไม่ใช่แน่นอน เพียงแต่เป็นการช่วยเหลือรักษาคนที่มีความทุกข์ทางจิตใจอย่างเป็นระบบ รวดเร็วได้ผลดี คนที่มีโอกาสสัมผัส หรือผู้ที่เปิดใจเรียนรู้การรักษาวิธีนี้ จึงเกิดความศรัทธาและอยากเผยแพร่ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ซึ่งเป็นธรรมดาที่เห็นอะไรดีก็อยากให้คนอื่นได้รับสิ่งที่ดีเช่นกัน

## Satir Model ในประเทศไทย

Satir Model เผยแพร่เข้ามาเมืองไทยครั้งแรกเมื่อไรไม่ทราบแน่ เท่าที่สืบค้นได้พบว่ามีลูกศิษย์รุ่นแรกๆ ของ Satir มาสอนในเมืองไทยให้กับอาจารย์ในบางมหาวิทยาลัย ราวๆ พ.ศ. 2540 หรือก่อนหน้านี้นี้ แต่ยังไม่เป็นที่รู้จักมากนัก จนกระทั่ง พ.ศ. 2543 Dr. John Banmen มาสอนให้คนของกระทรวงสาธารณสุข โดย พญ. สมรัก ชูวานิชวงศ์ เป็นผู้ติดต่อ และยังได้แนะนำ ศ.พญ. นงพงา ลิ้มสุวรรณ ซึ่งเป็นประธานวิชาการราชวิทยาลัยจิตแพทย์แห่งประเทศไทย และสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทยว่า น่าจะจัดสอนให้จิตแพทย์ไทยด้วย ตั้งแต่นั้นเป็นต้นมาทางกระทรวงสาธารณสุขกับราชวิทยาลัยจิตแพทย์ ฯ และสมาคมจิตแพทย์ ฯ จึงได้ร่วมมือกันเชิญ Dr. John Banmen มาสอนอีกหลายครั้ง จนคนไทยกลุ่มหนึ่งสามารถเป็นวิทยากรได้เองแล้ว

ขณะนี้ในประเทศไทยสามารถก่อตั้งเป็นสมาคมเพื่อเผยแพร่การทำจิตบำบัดแนวซาเทียร์ คือ สมาคมพัฒนาศักยภาพมนุษย์และจิตบำบัดแนวซาเทียร์ขึ้นเมื่อวันที่ 4 กรกฎาคม พ.ศ. 2548 และเนื่องจาก Satir Model ใช้ได้ผลดีมากจึงแพร่หลายในนักจิตบำบัดไทยอย่างค่อนข้างรวดเร็วมาก ขณะนี้มีผู้ได้รับการฝึกอบรมไปแล้วไม่น้อยกว่า 800 คนแล้ว

วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย 2550; 52(1); 1-6

## หลักการของ Satir Model

แต่โบราณกาลมาแล้ว การทำจิตบำบัดมีมากมายหลายวิธีจนไม่อาจกล่าวได้หมด ทั้งนี้ เพราะมนุษย์มีชีวิตที่ประกอบไปด้วย กาย และ ใจ การเจ็บป่วยจึงเกิดที่ 2 ส่วนนี้ ไม่กายก็ใจ หรือทั้ง 2 ส่วนพร้อมๆ กัน การบำบัดทางจิตที่มนุษย์แสวงหามีหลากหลายมาก เพราะมนุษย์นั้นป่วยทางจิตมากกว่าทางกายนั่นเอง Satir Model เป็นจิตบำบัดแนวหนึ่งที่เกิดขึ้นในระยะหลังในโลกตะวันตกที่ค่อนข้างมีประสิทธิภาพสูง จึงได้รับความนิยมหลักการของ Satir Model อาจย่อได้คร่าวๆ ดังนี้

### 1. ความเชื่อพื้นฐานของ Satir Model (Satir's Therapeutic Beliefs)

ความเชื่อพื้นฐานของ Satir Model เป็นความเชื่อเกี่ยวกับคน การปรับตัว และการเปลี่ยนแปลงของคนในด้านต่างๆ ที่ช่วยให้เกิดความเข้าใจ เห็นใจ และเป็นแนวทางในการทำจิตบำบัดให้ผู้ป่วยได้อย่างดีเยี่ยม ความเชื่อเพื่อใช้ในการทำจิตบำบัดมีตัวอย่าง ดังนี้

#### 1.1 ความเชื่อเกี่ยวกับคน เช่น

- คนส่วนใหญ่ทำดีที่สุดเท่าที่เขาจะทำได้ ณ เวลานั้นๆ
- ความสัมพันธ์ที่ดีนั้นตั้งอยู่บนพื้นฐานของคุณค่าที่เท่าเทียมกัน คือ คน เท่ากับ คน
- คนเป็นเจ้าของอารมณ์ ความรู้สึก คนจึงสามารถเรียนรู้ที่จะเป็นนายของอารมณ์ความรู้สึกของตนได้

#### 1.2 ความเชื่อเกี่ยวกับการปรับตัว เช่น

- ทุกคนมีขุมทรัพย์อยู่ภายในที่สามารถนำมาใช้ปรับตัวและทำให้ตนเองเติบโตพัฒนา
- ปัญหาไม่ใช่ปัญหา แต่การปรับตัวต่างหากที่เป็นปัญหา

#### 1.3 ความเชื่อเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลง

เช่น

- การเปลี่ยนแปลงนั้นเป็นไปได้เสมอ แม้การเปลี่ยนแปลงภายนอก จะจำกัดหรือเปลี่ยนแปลงไม่ได้ แต่การเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจนั้นเป็นไปได้เสมอ
- เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในอดีตเปลี่ยนแปลงไม่ได้แล้ว แต่เราเปลี่ยนแปลงผลกระทบที่ยังมีมาถึงปัจจุบันได้
- การบำบัดจำเป็นต้องเป็นแนวบวก และมีจุดมุ่งหมาย

### 2. ภูเขาน้ำแข็งของคน (The Personal Iceberg Metaphor)

Satir จะอุปมาอุปไมยว่าประสบการณ์ของคนเราเปรียบเสมือนภูเขาน้ำแข็ง (Iceberg) ดังภาพที่ 1 ซึ่ง Iceberg นี้จะแบ่งเป็น 7 ระดับคือ

1. Behavior คือ การกระทำ หรือเรื่องราวของผู้รับการบำบัด เป็นสิ่งที่เขาแสดงออก ซึ่งเป็นส่วนที่โผล่พ้นน้ำ

2. Feeling คือ อารมณ์ ความรู้สึกของเขที่เกิดขึ้น เช่น สนุก เพลิดเพลิน มีความสุข ตื่นเต้น หลงใหล โกรธ เจ็บปวด กลัว เสียใจ เศร้า

3. Feeling about feeling คือ ความรู้สึกของเขา ที่มีต่อความรู้สึกต่างๆที่เกิดขึ้นเช่น รู้สึกอายหรือรู้สึกผิดที่โกรธ

4. Perception คือ สิ่งที่เขาเห็น คิด และเชื่อ รวมทั้งข้อสันนิษฐาน สิ่งที่เขารับรู้จะเป็นจริงสำหรับเขา ความคิด และค่านิยมของเขา

5. Expectations คือ ความต้องการ (want) หรือความคาดหวังที่มีต่อตนเอง ต่อผู้อื่น และความคาดหวังของผู้อื่นที่มีต่อตนเอง

6. Yearning คือ สิ่งที่เขาปรารถนาถวิลหาอันเป็นสากล (universal need) ซึ่งเป็นสิ่งที่ทุกๆ คนต้องการ เช่น ความรัก การยอมรับ ความรู้สึกเป็นพวกเดียวกัน (sense of belonging) ความสร้างสรรค์

ความเชื่อมโยง (connection) อิสระภาพ (freedom) ฯลฯ

7. Self คือ ตัวตนของเขา (I am) ซึ่งเป็นจิตวิญญาณ พลังชีวิต สาระ แก่น ความเป็นตัวเขา และสิ่งที่ตัวเขา “เป็น”



ภาพที่ 1 ภาพของจิตใจโดยใช้ Iceberg

การใช้ภาพภูเขาน้ำแข็งนี้ทำให้มองเห็นและเข้าใจจิตใจคนได้ดีขึ้นมากเพราะเป็นรูปธรรมนับเป็นความคิดสร้างสรรค์ของ Satir ที่ดีเยี่ยมที่ทำให้เรื่อนามธรรมที่เข้าใจยากได้ง่ายขึ้น และได้ใช้เป็นเครื่องมือที่สำคัญมากในการทำจิตบำบัดแนวซาเทียร์ คือ ใช้ Iceberg ในการ

1. **ทำความเข้าใจ** ว่าจิตใจผู้ป่วยในชั้นต่างๆ เป็นอย่างไร พฤติกรรมที่แสดงออกเป็นผลจากสิ่งต่างๆ ที่อยู่ใต้อิทธิพลของจิตใจที่ลึกลงไปอะไรบ้าง เพราะ แต่ละเหตุการณ์ก็ส่งผลกระทบได้ทุกระดับของ Iceberg

2. **สร้างความเชื่อมโยง** เมื่อผู้ป่วยมาพบกับผู้บำบัดนั้นจำเป็นต้องเกิดความเชื่อมโยงกันในทุกระดับของ Iceberg จึงจะสามารถ “เข้าถึง” ผู้รับการบำบัดได้จริงๆ

3. **สำรวจผลกระทบ** เมื่อเหตุการณ์ส่งผลกระทบต่อจิตใจทุกระดับก็สามารถสำรวจได้ว่าแต่ละระดับเกิดอะไรขึ้นบ้าง

4. **ตั้งเป้าหมายเฉพาะ** ในการบำบัดต้องมีเป้าหมายว่าต้องการให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอะไรในจิตใจ เขาต้องการให้ตัวเขาเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรบ้าง

5. **ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง** เมื่อรู้เป้าหมายการเปลี่ยนแปลงที่ระดับของ Iceberg ที่ต้องการ ผู้บำบัดเลือกใช้เทคนิคต่างๆ ช่วยนำทางให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้น โดยสามารถเริ่มจากชั้นไหนของ Iceberg ก่อนก็ได้แล้วแต่ความเหมาะสมสำหรับผู้รับการบำบัดนั้นๆ

6. **ตอกย้ำการเปลี่ยนแปลง** ผู้บำบัดสามารถตอกย้ำการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นแล้วในทุกชั้นของ Iceberg

**ตัวอย่าง Iceberg ของผู้รับการบำบัดรายหนึ่ง**

ตัวอย่างภาพภูเขาน้ำแข็งหรือภาพของจิตใจที่เกิดจากการสำรวจตัวเองของภรรยาคนหนึ่งอายุ 38 ปี สมมติชื่อว่า คุณดาริกา แต่งงานมา 19 ปี มีลูกสาว 1 คน อายุ 16 ปี สามีอายุ 42 ปี คุณดาริกามีอาการเศร้า อึดอัด ขณะเล้าบ่ญหาของตนเอง จะร้องไห้ไปด้วยเกือบตลอดเวลา คุณดาริกาเล่าว่าสามีทำแต่งงาน ไม่เคยช่วยดูแลลูกตอนลูกยังเล็ก สามีไม่เคยเอาใจใส่ภรรยาเลย สามีให้เงินคุณดาริกาไว้ใช้ในบ้านจำนวนน้อยมาก จนไม่พอใช้ต่างๆ ที่สามีมีรายได้มาก สามีจะเก็บไว้เองหมด คุณดาริการู้สึกตัวเองเหมือนเป็นทาสต้องทำงานบ้านเองหมด แม้คุณดาริกาได้พยายามทุ่มเทกับบทบาทของภรรยาคือพยายามเป็นภรรยาที่ดีและเป็นแม่ที่ดี แต่สามีกลับไม่เคยชื่นชมและสามีไม่เคยเห็นความดีของภรรยาเลย คุณดาริการู้สึกไม่พอใจ จึงทะเลาะกับสามีบ่อยๆ สามีควบคุมอารมณ์ไม่ได้จะพูดจาหยาบคายกับภรรยาเวลา

ทะเลาะกัน เวลานี้คุณดาริการู้สึกเบื่อหน่ายมาก จนบางครั้งคิดอยากฆ่าตัวตาย และบ่อยครั้งก็คิดจะแยกทางกับสามีออกไปเช่าบ้านอยู่คนเดียว เพราะที่จริงก็มีรายได้ของตัวเองบ้าง แต่ก็กลัวว่า จะทำให้พ่อแม่คุณดาริกาเสียใจที่ชีวิตสมรสของ ลูกล้มเหลว



ภาพที่ 2 Iceberg ของคุณดาริกา

### 3. เป้าหมายการทำจิตบำบัดแนว Satir

การทำที่ผู้บำบัดและผู้รับการบำบัดพบกัน การพูดกันต้องมีเป้าหมายในการพูดกัน ถ้าขาดเป้าหมายในการบำบัดแล้ว การพบกันจะกลายเป็นการพูดคุยกันแบบคนทั่วไป จะไม่เกิดผลการบำบัดรักษาแต่อย่างใด ซึ่งเป็นการเสียเวลาทั้งสองฝ่าย (no goal, no therapy) โดยเป้าหมายนั้น มุ่งสู่ผลลัพธ์ 2 ประการ คือ

1. เกิดการเปลี่ยนแปลง เป็นการเปลี่ยนแปลง**ความเป็นตัวเรา**ให้เป็นคนที่แตกต่างกันไปจากเดิมไม่เปลี่ยนแปลงเพียงบางเรื่อง เช่น แค่มีพฤติกรรมเปลี่ยน แค่มีอารมณ์เปลี่ยน หรือมีความคิดที่แตกต่างไปจากเดิมเท่านั้น แต่ Satir Model มุ่งให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้ง Iceberg เลยทีเดียว แม้บางครั้งในผู้รับการบำบัดบางราย จะไม่สามารถไปถึงเป้าหมายก็ตาม คือผู้รับการบำบัด บางรายอาจเปลี่ยนได้แค่บางส่วนของ Iceberg เท่านั้น ซึ่งก็ช่วยเขาได้มากพอควรทีเดียว

2. เกิดการเติบโตพัฒนา มุ่งให้จิตใจผู้รับการบำบัดมีการเติบโตพัฒนาขึ้นกว่าเดิม เช่น รู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่ามากขึ้น รับผิดชอบต่อทุกข์-สุข ของตนเองมากขึ้น สามารถตัดสินใจเลือกเองได้ดีกว่าเดิม และสามารถมีชีวิตที่สอดคล้องกลมกลืนมากขึ้น

การจะได้ผลลัพธ์ 2 ประการนี้ การบำบัดแต่ละครั้งจึงมีเป้าหมายอยู่ 2 ชนิด ในขณะเดียวกัน ที่ทำการบำบัด คือ

#### 3.1 Metagoal

เป็นเป้าหมายที่ผู้บำบัดมีไว้ให้ผู้รับการบำบัดทุกราย เพราะเป็นผลลัพธ์ที่ทุกคนควรจะได้รับ เนื่องจากเป็นเป้าหมายที่ทำให้เกิดการเติบโตพัฒนาของผู้รับการบำบัดนั่นเอง ซึ่งผู้บำบัดมีไว้ในใจและทำเป้าหมายนี้ตลอดเวลาของการทำการบำบัดเมื่อมีโอกาสหรือจังหวะ ซึ่งมี 4 ข้อ คือ

1. ช่วยให้ผู้รับการบำบัด**รู้สึกตัวเองมีคุณค่ามากขึ้น** มีความภาคภูมิใจในตัวเอง มองตัวเองในแง่บวก มีความมั่นใจในตนเอง รู้สึกตัวเองเป็นคนมีประโยชน์ พอใจตนเอง ตลอดจนยอมรับตัวเองมากขึ้น
2. ช่วยให้ผู้รับการบำบัด **ตัดสินใจเอง** คือเขาสามารถที่จะเลือกเอง ตัดสินใจเอง มองเห็นทางเลือกหลาย ๆ ทาง คือสามารถเลือกได้ไม่น้อยกว่า 3 ทางในแต่ละเรื่องที่ต้องตัดสินใจ จะทำให้

รู้สึกตัวเองมีอำนาจ (empowered) เป็นเจ้านายของตนเอง เลือกได้แม้กระทั่งจะตอบโต้หรือจะตอบสนอง

3. ช่วยให้ผู้รับการบำบัด **รับผิดชอบต่อจิตใจ** ของตนเอง คนทั่วไปจะสามารถรับผิดชอบต่อเรื่องภายนอกได้ เช่น การกระทำของตนเอง แต่อาจไม่รู้สึกรับผิดชอบต่อโลกภายใน (จิตใจ) ของตนเอง เช่น เรื่องความสุข ความทุกข์ มักคิดว่าคนอื่นเป็นผู้มาทำให้เราสุขหรือทุกข์ คล้ายเป็นผู้ถูกกระทำ (เป็นเหยื่อ) หรือคอยให้คนอื่นมาทำให้เราเป็นสุข ซึ่งทำให้ขาดอิสรภาพ ต้องคอยพึ่งพาผู้อื่น

4. ช่วยให้มีชีวิตของผู้รับการบำบัดมีความ **สอดคล้องกลมกลืน** มากขึ้น คือจิตใจอยู่ในภาวะสมดุล มีความรู้ตัว สามารถเปิดเผย เชื่อมโยงกับคนอื่น กลมกลืนไม่ขัดแย้ง ยอมรับ และรู้สึกสงบในจิตใจได้ โดยไม่ใช้ชีวิตไปตามอารมณ์ เป็นคนเจ้าอารมณ์ ให้อารมณ์มาเป็นใหญ่ ให้อารมณ์เป็นเจ้านาย แล้วแต่อารมณ์จะบงการไปต่างๆ นานา สามารถมีชีวิตที่ยอมรับตนเอง คนอื่น บริบท รู้สึกสามารถควบคุมชีวิตตนเองได้ ไม่ต้องใช้ชีวิตเพื่อทำให้ผู้อื่นพอใจถ้าสอดคล้องกลมกลืนได้มากที่สุดคือ ระดับจิตวิญญาณ จะทำให้รู้สึกมีความสุข ยอมรับ ใ่วางใจตนเอง และรู้สึกมีพลัง มีความสงบสุข

**3.2 Specific goals**

เป็นเป้าหมายเฉพาะบุคคล สำหรับผู้รับการบำบัดแต่ละคนจะแตกต่างกันไป ผู้บำบัดและผู้ได้รับการบำบัดจะต้องหาเป้าหมายที่ต้องการในการบำบัดแต่ละครั้ง ข้อสำคัญต้องเป็นเป้าหมายที่ผู้รับการบำบัด **ทำได้ด้วยตนเองเท่านั้น** เพราะบ่อยครั้งเขาจะไปตั้งเป้าหมายไว้นอก Iceberg จึงกลายเป็นคนอื่นต้องทำให้ เช่น ผู้หญิงที่สามีนอกใจไปมีเมียน้อย เกิดความระทมทุกข์จิตใจอย่างสาหัสก็จะตั้งเป้าหมายให้สามีเลิกกับเมียน้อย

ซึ่งสามีต้องเป็นคนกระทำ ตัวผู้รับการบำบัดทำเองไม่ได้ก็จะไม่สำเร็จ จึงต้องช่วยให้เห็นว่าที่จริงแล้วเขาต้องการมีความสุข แต่เขากลับคิดว่าถ้าสามีเลิกกับเมียน้อยแล้วเขาจะมีความสุข

การบำบัดจึงมุ่งสู่ว่าจะต้องเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจตนเองอย่างไรบ้างจึงจะได้ความสุขตามเป้าหมาย ไม่ว่าจะสามีจะเลิกหรือไม่เลิกกับเมียน้อยก็ตาม เขามีทางเลือกอะไรได้บ้าง เขาจะเลือกแบบไหนจึงอยู่ในกระบวนการบำบัด

ดังนั้น Specific goals จึงต้อง **ทำได้เอง** และเป็นเป้าหมายที่อยู่ใน Iceberg หรืออยู่ภายในจิตใจของผู้รับการบำบัดเองเท่านั้น



ดังนั้น Specific goals จึงต้อง **ทำได้เอง** และเป็นเป้าหมายที่อยู่ใน Iceberg หรือ อยู่ภายในจิตใจของผู้ป่วยเองเท่านั้น ตัวอย่างเช่นในกรณีของคุณดาริกาเราสามารถตั้ง เป้าหมายเฉพาะในระดับต่างๆของจิตใจดังนี้

- ระดับความรู้สึก - สุขใจ ปล่องวาง ความโกรธ
- ระดับความรู้สึกต่อความรู้สึก - พอใจ ชื่นชมตนเอง

- ระดับการรับรู้ - มองว่าตนเองมีค่า เป็นผู้เลือกตัดสินใจและควบคุมชีวิตตนเอง
- ระดับความคาดหวัง - คาดหวังให้ตนเองมีความสุขได้แม้ว่าสามีจะเป็นอย่างไรก็ตาม จัดการกับความไม่สมหวังได้ด้วยตนเอง เช่น ปล่อยวาง ความคาดหวังที่ขึ้นอยู่กับคนอื่น (สามี)
- ระดับความปรารถนา - มองเห็นคุณค่าในตนเอง เต็มเต็มความรัก และการยอมรับด้วยตนเอง
- ระดับตัวตนรู้สึกตนเองมีคุณค่า มีความภูมิใจตนเอง สงบสุข มีพลังชีวิต

#### 4. วิธีการบำบัดแบบ Satir Model

การบำบัดที่ได้ผลนั้นต้องมีองค์ประกอบ 5 อย่างคือ

1. therapist's use of self การใช้ตัวตนของผู้บำบัด คือ การที่ผู้บำบัดมีความสอดคล้องกลมกลืน (congruence) ในขณะที่บำบัด ใจจดจ่ออยู่กับการช่วยเหลือผู้ป่วยอย่างเต็มที่ ไม่เสียสมาธิกับเรื่องราวของตนเอง ใช้ภูมิปัญญาของตนในการบำบัด

2. systemic บำบัดอย่างเป็นระบบ มีกระบวนการบำบัดที่เป็นระบบ สำรวจถึงผลกระทบซึ่งกันและกันของแต่ละระดับของ iceberg และผลกระทบในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลด้วย

3. change focused เน้นที่การเปลี่ยนแปลงจากสภาวะที่เป็นอยู่

4. positive directional มีทิศทางบวก มีเป้าหมายของการบำบัดที่เป็นไปในทิศทางที่ดีขึ้น

5. experiential เกิดประสบการณ์การบำบัดที่ได้ผลและมีการเปลี่ยนแปลงแบบ transformation นั้น จะต้องเป็นการบำบัดที่เข้าถึงประสบการณ์ภายในของผู้ป่วย โดยผู้ป่วยต้องสัมผัสและทำการเปลี่ยนแปลงประสบการณ์นั้นๆ

การบำบัดแต่ละครั้งอาจแบ่งเป็นขั้นตอนได้ 10 ขั้นตอน ดังนี้

1. Therapist prepares self ผู้รักษาเตรียมตัวเองก่อนจะพบผู้รับการบำบัด เพื่อให้มีความหนักแน่น สงบ มีสมาธิ และมีความสอดคล้องกลมกลืน (congruent) และพร้อมจะอยู่กับผู้รับการบำบัดได้เต็มที่และมีใจ 100% ระหว่างทำ Therapy

2. Make contact เริ่มสร้างความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับผู้รับการบำบัด (contact) และดำรงความเชื่อมโยงนี้ตลอดช่วงโมงการรักษา

3. Problem รับฟังปัญหาและประสบการณ์ของเขา ดูว่าปัญหานั้นเกิดเป็นปัญหาขึ้นมาได้อย่างไร ฟังตัวตนของเขามากกว่าเรื่องราวของเขา

4. Explore impact ประเมินว่าปัญหาของเขานั้นได้ก่อให้เกิดผลกระทบต่อ iceberg ในระดับต่างๆอย่างไรบ้าง

5. Set goal (s) เริ่มช่วยให้ผู้รับการบำบัดตั้งเป้าหมายสำหรับการเปลี่ยนแปลง เริ่มจากเป้าหมายเบื้องต้นหรืออาจตั้งเป้าหมายในรายละเอียดก็ได้หากผู้ป่วยพร้อม

6. Commitment ทำให้ผู้รับการบำบัดมีการตกลงปลงใจ มีความมุ่งมั่น ตั้งใจจริง ที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองและทำให้ตนเองดีขึ้น

7. Change ใช้เวลาที่เหลือในการทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง โดยใช้เทคนิคต่าง ๆ ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงในระดับต่าง ๆ ของจิตใจ อย่างเป็น experiential

8. Anchoring ตอกย้ำการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นแล้ว โดยก่อนจบช่วงโมงการรักษาให้ทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นในช่วงโมงการรักษากับผู้ป่วย เน้นที่การตกลงปลงใจและการเปลี่ยนแปลงที่ ทำสำเร็จไปว่ามีการเปลี่ยนแปลงอะไรบางอย่างที่เกิดขึ้น

9. Home work ให้การบ้านเพื่อตอกย้ำการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เพื่อเพิ่มศักยภาพของเขาในการที่จะทำให้ตนเองหรือสิ่งต่าง ๆ ดีขึ้นนอกชั่วโมงการบำบัด

10. Closure ยุติการรักษาของชั่วโมงนั้น และนัดหมายการบำบัดครั้งต่อไป

การบำบัดไม่ได้ทำตามขั้นตอนเรียงกันไปตั้งแต่ 1-10 เป็นลำดับ จะมีการขึ้นลง ทำซ้ำทำเพิ่ม บางขั้นตอน ดังภาพที่ 3



ภาพที่ 3 ขั้นตอนการทำ Satir Therapy

ผลของการบำบัดขึ้นอยู่กับองค์ประกอบทั้ง 5 อย่างดังที่กล่าวมาข้างต้น และเราสามารถใช้ในการบำบัดแนว Satir ในการทำทั้งจิตบำบัดรายบุคคล และครอบครัวบำบัด โดยใช้ได้ในภาวะต่างๆ ที่หลากหลายทั้งนี้เนื่องจากคนเรามีส่วนประกอบของประสบการณ์ภายในที่เหมือนกันแม้ว่ารายละเอียดจะต่างกันก็ตาม

**5. การฝึกอบรมเพื่อจะเป็น Satir Model Therapist**

จิตบำบัดแนว Satir หรือจิตบำบัดแนวอื่นๆ ก็ตามที่เขียนในตำราจะเป็นแค่ทฤษฎีหรือแค่ความรู้ ผู้อื่นจะไม่สามารถปฏิบัติได้ถ้าไม่ได้เข้ารับการฝึกอบรม เพราะการบำบัดนั้นเป็นทักษะไม่ใช่แค่มีความรู้แล้วจะทำได้ ท่านจึงต้องการครูในการถ่ายทอดวิชา การทำให้ดู การฝึกทำด้วยตนเองซ้ำ

แล้วซ้ำแล้วจึงเกิดความชำนาญ เนื่องจากครูไม่สามารถให้ความชำนาญแก่ศิษย์ได้ ครูได้เพียงช่วยฝึก ช่วยสอน ช่วยยามติดขัดต่าง ๆ ผู้บำบัดและเราทุกคนนั้นก็ก็มีประสบการณ์ภายใน หรือมี iceberg เช่นเดียวกับผู้ป่วย ในการฝึกอบรมเพื่อที่จะเป็น Satir Model Therapist นั้น ผู้บำบัดจะได้มีการสำรวจและพัฒนาตนเองจากการฝึกอบรม (self development) และการบำบัดผู้ป่วยด้วย จึงหวังว่าผู้สนใจจะแสวงหาเพื่อพัฒนาทักษะอันเป็นประโยชน์ต่อผู้รับการบำบัดที่ท่านรับผิดชอบ และยังได้รับการพัฒนาจิตใจตนเองในระหว่างฝึกอบรมด้วย

**บทสรุป**

Satir Model เป็นวิธีที่ใช้ในการทำจิตบำบัดที่แพร่หลายในประเทศไทยในขณะนี้ เป็นการบำบัดที่เน้นการเปลี่ยนแปลงและเติบโตภายในตัวตนของเราโดยอาศัยการมีประสบการณ์ในตนเองเปลี่ยนแปลงที่ผลกระทบต่อประสบการณ์ภายในและการจัดการ (coping) ของคนเรา ซึ่งผู้บำบัดมีความสำคัญต่อความสำเร็จในการบำบัดเป็นอย่างมาก จึงต้องมีการอบรมและฝึกฝนพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง

**References**

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: 2001.
5. The Satir Journal : Transformational Systemic Therapy; 2006.
6. Banmen J. Applications of the Satir Growth Model.USA: Avanta the Verginia Satir Network; 2006