สรุปรายงานการประชุมวิชาการเชิงปฏิบัติการ
Satir Model ในการพัฒนาศักยภาพผู้ให้การปรึกษา เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการให้บริการปรึกษารายบุคคล เพื่อสร้างพลังและความสุขในการใช้ชีวิตคู่และดูแลความสัมพันธ์ สำหรับนักสังคมสงเคราะห์ นักจิตวิทยา บุคลากรทางการศึกษา นักพัฒนาสังคม
พยาบาลวิชาชีพ บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข
ระหว่างวันที่ ๒๐ - ๒๓ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๖
ณ โรงแรม เอสดี อเวนิว กรุงเทพมหานคร

.....

ส่วนที่ ๑ **ข้อมูลทั่วไป**

ชื่อ/นามสกุล นางสาวอำไพ วิสูงเล

อายุ ๔๙ ปี **การศึกษา** พยาบาลศาสตรบัณฑิต

ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

หน้าที่ความรับผิดชอบ ปฏิบัติงานประจำหน่วยให้การปรึกษาสุขภาพผู้ป่วยในให้การปรึกษาผู้ป่วยใน ก่อนและหลังการตรวจเลือดหาเชื้อเอชไอวี ให้การปรึกษาตามกระบวนการปรึกษาเป็นความลับ คำนึงถึงสิทธิ์ผู้ป่วยเป็นสำคัญปรึกษาแบบองค์รวมในเรื่องการป้องกันการรับและการแพร่กระจายเชื้อ เน้นให้ผู้รับการปรึกษามีความรู้เกิดความตระหนักและมีทักษะในการดูแลตนเองและมีคุณภาพชีวิตที่ดี

ชื่อเรื่อง การประชุมวิชาการเชิงปฏิบัติการ Satir model ในการพัฒนาศักยภาพผู้ให้การปรึกษาเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการให้บริการปรึกษารายบุคคลเพื่อสร้างพลังและความสุขในการใช้ชีวิตคู่และดูแลความสัมพันธ์

เพื่อ ☐ศึกษา ☐ ฝึกอบรม ☑ ประชุม
☐ดูงาน ☐ สัมมนา ☐ ปฏิบัติงานวิจัย

งบประมาณ ☑ เงินงบประมาณกรุงเทพมหานคร ☐ เงินบำรุงโรงพยาบาล
☐ ทุนส่วนตัว

จำนวนเงิน ๖,๕๐๐ บาท (หกพันห้าร้อยบาทถ้วน)

วัน เดือน ปี ระหว่างวันที่ ๒๐ - ๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

สถานที่ ณ โรงแรม เอสดี อเวนิว กรุงเทพมหานคร

คุณวุฒิ/วุฒิบัตรที่ได้รับ -

การเผยแพร่รายงานผลการศึกษา/ฝึกอบรม/ ประชุม สัมมนา ผ่านเว็ปไซต์สำนักการแพทย์ และกรุงเทพมหานคร

☑ ยินยอม ☐ ไม่ยินยอม

ส่วนที่ ๒ **ข้อมูลที่ได้รับจากการอบรม**

๒.๑ วัตถุประสงค์

๒.๑.๑ เพื่อพัฒนาความรู้เกี่ยวกับแนวการบำบัดคู่สมรสแบบ Satir Model

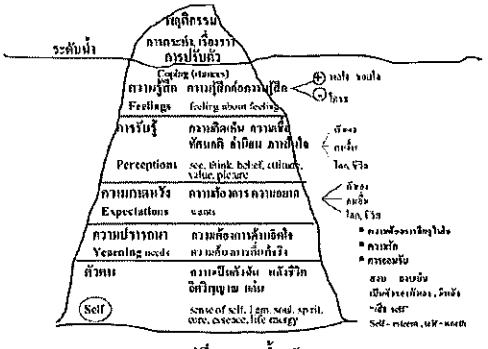
๒.๑.๒ เพื่อพัฒนาความรู้เกี่ยวกับสำรวจใจแบบ Satir Model

๒.๑.๓ เพื่อพัฒนาความรู้เกี่ยวกับกระบวนการบำบัดแบบ Satir Model

๒.๒ เนื้อหาโดยย่อ

Satir model เป็นชื่อย่อที่เรียกกันติดปากของผู้ที่ใช้จิตบำบัดแนว Satir ชื่อเต็มคือ Satir Transformational Systemic Therapy (STST) Virginia Satir ผู้เป็นเจ้าของ Satir model มีชีวิตอยู่ในช่วงปี ค.ศ. ๑๙๑๖-๑๙๘๘ เติบโตมาในครอบครัวเกษตรกรที่ยากจน แต่เป็นคนฉลาด ช่างสังเกตธรรมชาติและผู้คน มีความสนใจศึกษาธรรมชาติจิตใจและชีวิตของมนุษย์ โดยเริ่มแรกเป็นครูก็สนใจชีวิตของนักเรียนที่ตนดูแลจนไปเยี่ยมบ้านเด็ก ๆ เป็นประจำ ต่อมา Virginia มาศึกษาเป็นนักสังคมสงเคราะห์ และไปเรียนต่อด้าน psychoanalysis จากการทำงาน Virginia ค่อยๆ ค้นพบวิธีของตัวเองที่จะช่วยเหลือผู้มีปัญหาทางจิตใจได้มากขึ้นเร็วขึ้นและลึกซึ้งขึ้น เช่น เป็นคนแรกๆ ที่รักษาครอบครัวของผู้ป่วยที่ไม่ใช่รักษาตัวผู้ป่วยอย่างเดียว จนเกิดการรักษาที่เรียกว่า ครอบครัวบำบัด (family therapy) ต่อมา Virginia ก็สามารถพัฒนาวิธีช่วยคนต่อไปอีก คือ วิธีการรักษาต่าง ๆ คิดวิธีอบรมคนให้เป็นนักบำบัดที่ดีรวมถึงเดินทางไปหลายประเทศเพื่อไปอบรมคนให้เป็นนักบำบัดที่มีประสิทธิภาพ และมีคุณภาพจน Satir model ได้รับความนิยมมากขึ้นตามลำดับ เพราะผู้ใช้ Satir model พบว่าเป็นวิธีที่ดีได้ผลและค่อนข้างกระชับ ใช้เวลาในการรักษาน้อยลง ได้ผลมากขึ้น ทำให้ทั้งคนที่บำบัดและผู้รับการบำบัดต่างได้รับความพอใจ และมีความก้าวหน้าพัฒนาของจิตใจมากขึ้นไปเรื่อย ๆ Satir modelได้รับความสนใจและแพร่หลายไปอย่างรวดเร็วในประเทศต่าง ๆ แต่เนื่องจาก Satir model ยังเป็นเรื่องค่อนข้างใหม่ คนจำนวนมากในวงการผู้ให้ความช่วยเหลือทางจิตใจจึงอาจไม่รู้จัก ส่วนคนที่รู้กันแล้วศึกษาแล้ว มักจะยอมรับและใช้ Satir model ในการดูแลผู้ป่วยทางจิตเวชที่จำเป็นต้องได้รับการรักษาทางจิตใจด้วย ไม่ใช่รักษาอาการของโรคด้วยยาทางจิตเวชเท่านั้น แล้วปล่อยอาการทางใจไว้ไม่สนใจ หรือไม่ก็แค่ดูแลจิตใจของคนไข้แบบผิวเผิน โดยมุ่งเน้นให้อาการหมดไปครั้งนั้นผู้ป่วยช่วยตัวเองต่อไปได้มากขึ้นในอนาคต ข้อดีอีกอย่างของ Satir model คือ ทั้งตัวผู้บำบัดและตัวผู้ป่วยมีโอกาสพัฒนาจิตใจของการทำจิตบำบัด โดยใช้ Satir Model จิตบำบัดแนว Satir คืออะไรเนื่องจากมนุษย์มีทุกข์ทางใจมากมาย ไม่แพ้ความทุกข์หรือความเจ็บป่วยทางร่างกาย ดังนั้นมนุษย์ตั้งแต่โบราณจึงพยายามค้นหาวิธีต่าง ๆ เพื่อบำบัดทุกข์ทางใจตลอดมา เช่น ศาสนาต่าง ๆ จิตบำบัดวิธีต่าง ๆ ในโลกยุคหลังพบว่ารวมแล้วมีจิตบำบัดหลายร้อยสกุลที่ใช้กันอยู่ แต่สกุลที่รู้จักกันดีมีเพียง ๑๐-๒๐ สกุลเท่านั้นเช่น psychodynamic, CBT (cognitive behavioral therapy) จิตบำบัดแนว Satir เป็นอีกสกุลหนึ่งที่มีอายุยังไม่มาก ภาพรวมของจิตบำบัดแนว Satir พอสรุปได้โดยย่อดังต่อไปนี้

ภาพของจิตใจ



รูปที่ 1 ภูเขาน้ำแข็ง

Therapeutic beliefs Satir

Iceberg-ภูเขาน้ำแข็งใน Satir Model จะใช้รูปภูเขาน้ำแข็งเป็นตัวแทนของจิตใจ โดยแบ่งออกเป็นชั้นต่าง ๆ ตามส่วนของจิตใจเพื่อทำให้จิตใจที่เป็นนามธรรม กลับกลายเป็นรูปธรรมมากขึ้น เพื่อง่ายต่อการศึกษาการเข้าใจและการช่วยเหลือผู้ป่วยได้ดีขึ้น ซึ่งพบว่าได้ผลดีมาก ทำให้เข้าใจได้โดยไม่ยาก แม้ตัวคนไข้เองก็สามารถเข้าใจได้เช่นกันภาพของ Iceberg ประกอบไปด้วยส่วนต่าง ๆ (รูปที่๑) Therapeutic beliefs Satir พบว่ามนุษย์มีความเชื่อต่าง ๆ มากมาย แล้วมนุษย์จะใช้ชีวิตไปตามความเชื่อของตน ซึ่งความเชื่อผิดๆ ก็นำความทุกข์มาให้สาหัสได้เช่น ผู้ป่วยเชื่อว่าตนเองเป็นคนไร้คุณค่า ไม่มีใครต้องการ ชีวิตไม่มีความหมาย ไม่มีความหวังอีกแล้ว ก็จะทำให้ซึมเศร้าหรืออาจทำลายชีวิตตัวเองได้ส่วนนักบำบัดเองก็ต้องมีความเชื่อ ความศรัทธาที่ตรงตามความเป็นจริงและสามารถนำมาใช้ช่วยในการบำบัดผู้ป่วยได้จึงเรียก Therapeutic Beliefs เช่น Satir เชื่อว่า การเปลี่ยนแปลงเป็นไปได้เสมอ และมีความเป็นไปได้อย่างไม่สิ้นสุดในการจะเปลี่ยนแปลงชีวิตตนเองให้ดีขึ้น

therapeutic belief ของ Satir แบ่งเป็น ๓ เรื่องคือ

๑. เรื่องเกี่ยวกับคน

๒. เรื่องเกี่ยวกับการปรับตัว

๓. เรื่องเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลง

Stances Virginia Satir พบว่าเวลาคนเราต้องเผชิญกับความเครียด ความกดดัน คนจะปรับตัวเพื่อรับมือกับปัญหาเพื่อให้มีชีวิตอยู่รอดต่อไป บางทีจึงเรียกวิธีการรับมือกับปัญหาเหล่านี้ว่า survivalstances หรือ coping

Stance Stances ที่มนุษย์ใช้มี ๔ แบบ คือ

๑. Placating stance

๒. Blaming stance

๓. Super-reasonable stance

๔. Irrelevant stance

การเข้าใจ stance ของผู้ป่วย ทำให้รู้วิธีการที่ผู้ป่วยใช้ซึ่งแต่ละ stance ก็ไม่สามารถแก้ปัญหาได้อย่างแท้จริง เป็นเพียงการปกป้องตนเองให้อยู่ได้เท่านั้นแต่จะไม่มีความสุขและไม่สามารถพัฒนาตนเองต่อไป การช่วยให้ผู้ป่วยไม่ต้องใช้ stance อยู่เป็นประจำสม่ำเสมอ และช่วยให้ผู้ป่วยมีความสอดคล้องกลมกลืน (congruence) มากขึ้น เขาก็จะมีความสุขมากขึ้นตามลำดับ และมีโอกาสเติบโตต่อไป ชีวิตจะมีความสุขมากขึ้นตามลำดับได้ Stance ไม่ใช่บุคลิกภาพ เป็นเพียงสิ่งที่คนเราได้เรียนรู้มาจึงสามารถเกิดการเรียนรู้ใหม่ได้เสมอ Family map และ family rules แผนภูมิครอบครัวเป็นอีกเครื่องมือหนึ่ง ที่ช่วยให้ผู้รับการบำบัดเกิดการตระหนักรู้ เกิดความเข้าใจตนเองและคนอื่น ๆ ในครอบครัวโดยเฉพาะพ่อแม่และยังทำให้มองเห็นความเป็นมาของชีวิตพ่อแม่ และความเป็นมาของตนเอง เห็นความสัมพันธ์ของแต่ละคนที่มีต่อกัน เห็นความขัดแย้ง ผู้รับการบำบัดจะเข้าใจตัวตน ตลอดจนความเชื่อกฎกติกาที่เริ่มถ่ายทอดมาจากพ่อแม่ ซึ่งบางอย่างทำให้ชีวิตไม่ยืดหยุ่น บีบคั้น ไม่มีความสุขทั้งกับตนเองและความสัมพันธ์กับผู้อื่น ขณะเดียวกันก็สามารถใช้แผนภูมิครอบครัวทำให้ผู้รับการบำบัดเห็น resources ของตนและของสมาชิกในครอบครัวด้วยการตระหนักรู้ สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้สามารถนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงตนเอง เปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์กับผู้อื่นและบริบท เกิดความสุขสงบในใจได้มากขึ้น ยอมรับตนเอง ยอมรับคนอื่น ตลอดจนยอมรับบริบทได้มากขึ้น เกิดความสอดคล้องกลมกลืน

(congruence) มากขึ้นตามมา นับว่าเป็นวิธีการที่มีประโยชน์มาก สามารถทำให้สิ่งที่อยู่ใน unconscious มาอยู่ในระดับ conscious ได้เป็นอย่างดี

เป้าหมายของการบำบัดจิตบำบัดแนว Satir ให้ความสำคัญกับเป้าหมายของการบำบัดอย่างมาก โดยบอกว่าการบำบัดในแต่ละครั้งถ้าขาดเป้าหมายที่ชัดเจนย่อมไม่เกิดการบำบัดหรือการเปลี่ยนแปลงของจิตใจ เป็นเพียงการพูดคุยกับธรรมดา ดังนั้นจึงต้องตระหนักว่า"no goals no therapy" ทั้งนี้เนื่องจากมีนักจิตบำบัดจำนวนมากที่ขาดเป้าที่ชัดเจนจึงเสียเวลาในการบำบัดไปมาก แต่ผู้รับการบำบัดได้ประโยชน์น้อยมากหรือแทบไม่ได้เลย เช่นผู้รับการบำบัดอาจได้รับความสบายใจชั่วคราวจากการระบายความทุกข์แต่ไม่เกิดการเติบโตพัฒนาในตนเองที่จะช่วยตัวเองไม่ต้องเกิดความทุกข์หรือปัญหาแบบเดิมซ้ำแล้วซ้ำอีก แล้วก็ต้องหาทางระบายความทุกข์เป็นครั้งๆ ไปเท่านั้น ดังนั้นผู้บำบัดจะต้องฟังเรื่องราวซ้ำ ๆ วนไปวนมาของผู้รับการบำบัดจนอาจเกิดความเบื่อหน่ายได้หรืออาจเกิดอาการหมดไฟ (burnout) ได้

เป้าหมายของจิตบำบัดแนว Satir มี ๓ ชนิด

๑) Iceberg goal หรือ specific goal หรือ personal goal คือเป็นเป้าหมายจำเพาะของการบำบัดครั้งนั้น ๆ โดยต้องสำรวจจากผู้รับการบำบัดว่าในชั่วโมงนี้เวลานี้เขาต้องการให้ตัวเองเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรหลังการบำบัดครั้งนี้ส่วนใหญ่เขาต้องการเปลี่ยนแปลงความรู้สึก เช่น จากรู้สึกเศร้าให้ไม่เศร้าอยากเลิกรู้สึกผิดอยากรู้สึกไม่รังเกียจพ่อ อยากรู้สึกไม่เครียด ไม่หงุดหงิดตลอดเวลา ซึ่ง goals ในระดับความรู้สึกนั้นยอมรับได้เพราะยังอยู่ใน iceberg หรืออยู่ที่ตัวผู้รับการบำบัดทำให้เขาต้องเปลี่ยนแปลงที่ตนเองและอยู่ในอำนาจความเป็นไปได้ที่เขาจะเปลี่ยนแปลงได้ ส่วน goals ที่ผู้รับการบำบัดอีกจำนวนมากมายเข้าใจว่าเป็น goals คือ การพยายามจะไปเปลี่ยนแปลงผู้อื่น หรือ สิ่งอื่นที่อยู่ภายนอกตัวของเขา ซึ่งไม่มีความเป็นไปได้และเขาก็ไม่มีอำนาจ ไม่สามารถจะไปบังคับควบคุมคนอื่น หรือสิ่งอื่นให้เป็นไปได้ดั่งใจเขา เช่นต้องการให้สามีเลิกกับภรรยาน้อย ต้องการให้แม่รักตัวเองยอมรับตัวเอง อยากให้แม่ที่เสียชีวิตไปแล้วกลับคืนมาดูแลตัวเอง อยากให้ลูกเชื่อฟังขยันเรียนและเรียนเก่งจะเห็นว่า goalsเหล่านี้อยู่นอก iceberg (อยู่นอกตัว) จึงไม่เป็น iceberg goals ตาม Satir model นักบำบัดมือใหม่จะมีปัญหากับการตั้ง iceberg goals นี้มาก เพราะจะถูกผู้รับการบำบัดชักพาออกนอก iceberg อยู่เสมอ แล้วผู้บำบัดไม่สามารถพาเขากลับเข้าสู่ iceberg ของเขาได้การบำบัดจึงไม่สำเร็จในชั่วโมงนั้น ๆ เพราะ goalsของผู้รับการบำบัดทำไม่ได้เองiceberg goals จะพูดอีกแบบได้ว่า ต้องเป็น goals ที่ผู้รับการบำบัดทำได้เอง ไม่ใช่ต้องให้ผู้อื่นมาทำให้เพราะถ้าเป็นอย่างหลังนี้ก็แปลว่า ความทุกข์สุขของเขาต้องไปขึ้นกับคนอื่น ซึ่งก็จะไปขัดแย้งกับ metagoal ข้อ more responsible คือ เขาต้องรับผิดชอบชีวิตของเขาเองเขาต้องรับผิดชอบความทุกข์สุขของเขาเอง

๒) Metagoals เป็นเป้าหมายสำคัญ ๔ ข้อในทุกครั้งของการบำบัดแบบ Satir model เป็นเป้าหมายที่ผู้บำบัดเป็นผู้รู้เองว่าต้องช่วยให้เขาไปถึงเป้าหมายนี้ตามลำดับ คือให้ได้เป้าหมายนี้เพิ่มขึ้นๆ โดยอาจไปได้ทีละมาก น้อย หรือช้า เร็ว ก็ตาม อย่างไรก็ต้องมุ่งสู่เป้าหมายนี้ คือ change and growth ในที่สุดจึงจะคุ้มค่าของการบำบัด metagoals ๔ ข้อ ประกอบด้วย

๒.๑ better self-esteem - มีคุณค่าในตนเองมากขึ้น

๒.๒ better choice maker - สามารถตัดสินใจเลือกได้ดีขึ้น

๒.๓ more responsible - สามารถรับผิดชอบต่อทุกข์และสุขของตัวเองได้มากขึ้น

๒.๔ more congruence - ใจมีความสอดคล้องกลมกลืนมากขึ้นตามลำดับ metagoals เหล่านี้ที่ผู้บำบัดรู้เองว่าเป็นหน้าที่ต้องทำให้รับการบำบัด โดยไม่ต้องบอกเขาว่ากำลังทำอยู่เมื่อเขาได้ goals เหล่านี้มากขึ้นตามลำดับ เขาจะรู้ได้เองว่าตัวเองดีขึ้นใน ๔ ด้านนี้

๓) Change and growth เป็นเป้าหมายปลายทางของ Satir model คือ ให้ผู้รับการบำบัดจัดการเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจของตนเองจน เป็น (being) คนที่ต่างไปจากคนเดิม ไม่ใช่เปลี่ยนแปลงแค่ระดับพฤติกรรมแล้ว ทำ (doing) อะไรต่างไปจากเดิม การเป็นคนที่ต่างไปจากเดิม คือ ทุกส่วนของจิตใจได้เปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น โดยผู้รับการบำบัดจะเกิดความแตกต่างในทุกระดับของ iceberg ทั้งระดับที่อยู่ ใต้ผิวน้ำและเหนือผิวน้ำ กล่าวคือ ผู้รับการบำบัดจะรู้สึก ต่างไปมีความคิดความเชื่อต่างไป มีความคาดหวังที่เปลี่ยนไป มีความปรารถนา หรือความต้องการที่แท้จริงที่ได้รับการตอบสนอง ตัวตนหรือพลังชีวิตของเขาก็มีพลังมากขึ้น คล้ายถ่านของโทรศัพท์มือถือที่ได้รับการเติมมาใหม่เขาสามารถนำพลังนี้มาใช้ในชีวิตได้ดี ส่วนพฤติกรรมซึ่งเป็นส่วนเหนือผิวน้ำย่อมเปลี่ยนไปเองในทางที่เป็นแนวบวกมากขึ้นอย่างแน่นอน เพราะพฤติกรรมนับเป็นเพียงผลแสดงออกของส่วนต่าง ๆ ที่อยู่ใต้ผิวน้ำหรือภายในจิตใจนั่นเองเหมือนคำพูดของไทยที่ว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” นั่นเองเป้าหมายทั้ง ๓ ข้อของ Satir model รวมกันแล้วอาจพูดได้อีกแบบว่าเป็น common goals ที่ต้องการช่วยให้ผู้รับการบำบัดได้บรรลุเป้าหมายชีวิต ๓ ด้าน คือ

๑. สุขภาพดี (healthy) ซึ่งรวมถึงสุขภาพกายสุขภาพใจ สุขภาพอารมณ์และจิตวิญญาณ

๒. มีความสุข (happy)

๓. มีความสำเร็จ (success)

ขั้นตอนการทำจิตบำบัดโดยใช้ Satir model ข้อดีอย่างยิ่งของการทำจิตบำบัดตาม Satir model เมื่อเทียบกับการทำจิตบำบัดแนวอื่น ก็คือ การมีขั้นตอนที่ชัดเจนในการบำบัดแต่ละครั้ง ทำให้ผู้บำบัดไม่ต้องคิดเองทุกครั้งว่าจะทำอย่างไรดีจึงจะได้ผลดี การมีขั้นตอนตามลำดับนี้ช่วยให้ผู้บำบัดมีหลักการที่ดีมาก ๆ คล้ายมีถนนที่ดีแล้วเดินไปตามแนวถนนนี้ก็จะไม่ตกลงข้างทางไปหรือไม่หลงทางไปไกลมาก หรือเกิดการเดินวกวนไม่สามารถไปสู่ปลายทางหรือเป้าหมายที่ตั้งไว้

๑.Therapist prepareself ผู้รักษาเตรียมตัวเองให้พร้อม

๒. Makecontact เชื่อมความสัมพันธ์

๓. Problem หาว่าปัญหาคืออะไร

๔. Exploreimpact สำรวจผลกระทบต่อจิตใจ

๕. Set goal(s) ตั้งเป้าหมาย

๖. Commitment มีความมุ่งมั่น ตั้งใจจริง

๗. Change ทำการเปลี่ยนแปลง

๘. Anchoring ตอกย้ำการเปลี่ยนแปลง

๙. Home work ให้การบ้าน

๑๐. Closure ยุติการรักษา

๑. ผู้รักษาเตรียมตัว (therapist prepare self) คือการที่ผู้บำบัดต้องมีความพร้อมที่จะบำบัด โดยการเตรียมตัวเองให้สงบ ไม่มีเรื่องรบกวนจิตใจตัวเองในขณะนั้น หรือถ้ามีเรื่องของตัวเองก็สามารถพักไว้ได้ก่อนชั่วคราว ภาวะขณะที่ผู้รับการบำบัดอยู่ตรงหน้าแล้วสำคัญมากที่ผู้บำบัดจะอยู่ที่ self ของตัวเองเพื่อสามารถใช้ self ตัวเองได้ในระหว่างบำบัด ถ้าไม่เช่นนั้นแล้วการบำบัดจะไม่สามารถสำเร็จได้เพราะไม่มีสมาธิอยู่กับคนตรงหน้า ไม่สามารถให้ความสนใจเขาเต็มร้อยเปอร์เซ็นต์สรุปคือ ผู้บำบัดต้อง congruence และ experiencing positivelifeenergy ของตัวเอง

๒. เชื่อมความสัมพันธ์ (making contact) คือการพูดกับผู้รับการบำบัดแบบเข้าถึงในจิตใจของเขาเลย โดยทั้งคู่ต้องหันหน้าให้ตรงกัน ไม่ใช่หันข้างเข้าหากันแบบทฤษฎีอื่น เพื่อที่ผู้บำบัดจะได้เห็นเขาโดยตรง (ไม่ต้องบิดคอ) ทำให้สามารถเห็นภาษากาย (nonverbal) ของเขาชัดเจน เวลาฟังก็ฟังด้วยใจที่มุ่งความสนใจที่เขาฟังแบบคิดตามไปด้วย(ไม่ไปคิดเรื่องอื่น)ฟังให้ได้ยิน iceberg ของเขา เช่น ฟังให้ได้ยินอารมณ์ความรู้สึก ความคิด ความต้องการ ความผิดหวังความปรารถนา และตัวตนของเรา เขาก็จะรับรู้ได้ว่าเราเข้าใจเขาเราสัมผัสเขาได้จริงเขารู้สึกได้ว่าเรายอมรับเขาอย่างไม่มีข้อแม้ทำให้เขารู้สึกปลอดภัย มั่นคงสรุปคือ เชื่อมความสัมพันธ์กับคนทั้งคน (the person) ไม่ใช่เชื่อมเฉพาะกับอาการ (symptoms) ที่เขามาหา คือ ถามแต่อาการและเรื่องราวเท่านั้น

๓. ปัญหาคืออะไร (problem) คือ ฟังว่าปัญหาของเขาคืออะไร ประสบการณ์ของเขาเป็นอย่างไรเป็นการฟังเรื่องราวที่รบกวนจิตใจเขา ให้ฟังสั้น ๆ ไม่เกิน ๔ นาทีเพื่อพอให้เข้าใจเป็นพื้นฐานเช่น ปัญหาคือลูกไม่ยอมเรียนหนังสือ สามีไปมีผู้หญิงนอกสมรส แม่สามีคอยรังเกียจตำหนิหาเรื่องเรื่องหัวหน้าที่ทำงานไม่ยุติธรรม เรื่องมีความขัดแย้งกับแม่ หรืออื่น ๆ อีกมากมาย ถ้าผู้บำบัดมีหลายประเด็นมาก เราจะให้เขาเลือกหนึ่งเรื่องที่เขาต้องการบำบัดให้จบไปจากใจวันนี้ก่อนผู้เรียนรู้ใหม่ใน Satir model มักจะไม่สามารถช่วยให้เขาจับใจความได้ว่าเรื่องอะไรจะปล่อยให้เขาเล่าวกไปวกมาซ้ำไปซ้ำมาเรื่องนี้ไปเรื่องนั้น ซึ่งเป็นการเสียเวลามากทั้ง ๒ ฝ่าย ผู้บำบัดควรฝึกทักษะข้อนี้ให้สำเร็จตั้งแต่แรก ๆ เสียที่จริงปัญหาทั้งหลายผู้บำบัดควรฟังให้ออกกว่าเป็น unfulfilledyearning

๔. สำรวจผลกระทบต่อจิตใจ (Explore Impact) เรื่องราวที่ผู้รับการบำบัดเล่าในข้อ ๓ ซึ่งเป็นเรื่องที่เขาทุกข์หรือรบกวนจิตใจเขาในฐานะผู้บำบัดพอฟังได้ใจความก็ให้เริ่มสำรวจผลกระทบทันทีโดยใช้คำถามที่เรียกว่า Process Question คือ คำถามที่ถามสิ่งที่อยู่ในใจ ไม่ใช่ถามเรื่องราวข้างนอกจิตใจเหมือนในข้อ ๓ เช่น ถามว่า “เรื่องนี้ทำให้คุณรู้สึกอย่างไรบ้าง” “เรื่องนี้ทำให้คุณมองเขาเป็นอย่างไร”“คุณต้องการอะไรจากเขา” “คุณต้องการอะไรจากตัวเอง” “ในใจลึก ๆ แล้วคุณต้องการอะไร (Yearning) ที่คุณได้แล้วจะทำให้คุณมีความสุข”การสำรวจนี้อาจใช้เวลา และขึ้นๆ ลงๆใน Iceberg จนผู้บำบัด และผู้รับการบำบัดมีความเข้าใจจิตใจของเขาไปพร้อม ๆ กัน คือ ทำให้เกิดการตระหนักรู้(Awareness หรือ Conscious) เขาก็จะเกิดความเข้าใจในตนเอง (Self Understanding) ซึ่งเป็นขั้นแรกที่ต้องเกิดขึ้น จึงจะเกิดการเปลี่ยนแปลงที่แท้จริงได้ข้อสำคัญอย่าลืมสำรวจ positive resources ต่าง ๆ ไปพร้อมกันด้วยเพื่อให้เขาสัมผัสพลังด้านบวก และสามารถนำมาใช้ช่วยการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นต่อไป

๕. ตั้งเป้าหมาย (Set Goals) การตั้งเป้าหมายของการบำบัดในครั้งนั้น ๆ สำคัญมาก โดยใช้คำถามเริ่มต้น เช่น “หลังจากคุณเข้าใจใจของคุณแล้ว คุณต้องการให้ตัวคุณ จิตใจของคุณเปลี่ยนไปอย่างไรบ้าง” การเปลี่ยนนี้เปลี่ยนเพื่อตัวผู้รับการบำบัดและจำเป็นที่สุดที่เป้าหมายนั้นผู้รับการบำบัดทำได้ด้วยตนเอง เช่น “ผมต้องการรู้สึกไม่เครียด” “ดิฉันไม่ต้องการมีความทุกข์แบบนี้ต่อไป” “ดิฉันต้องการจะรู้สึกว่าตัวเองไม่ล้มเหลว” ทั้งหมดที่ยกตัวอย่างมาจะเห็นเป็น Iceberg Goal ทั้งสิ้น คืออยู่ภายใน Iceberg คือไม่ไป Set Goal ไว้นอก Iceberg ซึ่งทำไม่ได้เอง ถึงอย่างไรก็ยังเป็นเป้าหมายในระดับตื้นเป้าหมายที่อยู่ลึกกว่านั้นของทุกคนคือ Yearning ได้รับการตอบสนอง ระหว่างขบวนการบำบัดเป้าหมายจะค่อย ๆ ลึกลง จนผู้รับการบำบัดสามารถตอบสนอง Yearning ได้ด้วยตนเองเป็นหลัก การบำบัดก็จะสิ้นสุดลงสำหรับครั้งนั้น ดังนั้นYearning คือเป้าหมายที่แท้จริง

๖. ความตั้งใจจริง (Commitment) ซึ่งเป็นขั้นตอนที่ Satir model มีเพิ่มจากการบำบัดแนวอื่น เพราะบ่อยครั้งที่ผู้รับการบำบัดบอกว่าอยากเปลี่ยนแปลงตนเอง แต่ไม่ได้มุ่งมั่น จริงจังในความต้องการนั้น คือ ยังไม่ได้ตัดสินใจอย่างเด็ดขาดว่าเป็นสิ่งที่ตัวเองต้องการจริงและจะทำเอง โดยยังคงหรือยังพยายามจะไปเปลี่ยนคนอื่นหรือพยายามจะให้สิ่งภายนอกตัวเองเปลี่ยนแปลงเพื่อให้ได้ดั่งใจเขา เช่นลึก ๆ ใจยังอยากให้แม่เปลี่ยนไปจากเดิม ให้แม่ไม่เป็นคนที่ขาดความยุติธรรม อยากให้แม่มาใส่ใจให้ความสำคัญตนเอง ตนจึงจะมีความสุขได้ดังนั้นผู้บำบัดตึงต้องถามย้ำว่าต้องการจะเปลี่ยนแปลงตนเองจริง ๆ ใช่หรือไม่ ถ้าใช่จึงเริ่มเข้าสู่ขบวนการเปลี่ยนแปลง

๗. เปลี่ยนแปลง (Change) ซึ่งเป็นขั้นตอนที่จะช่วยให้ผู้รับการบำบัดเปลี่ยนตนเองโดยผู้บำบัดต้องใช้เทคนิคหรือวิธีการต่าง ๆ ช่วยเขา เช่น การยอมรับ การปล่อยวาง การให้อภัย การใช้อุปมาอุปมัย การใช้อารมณ์ขัน การให้กับตัวเองในสิ่งที่ต้องการเช่น การยอมรับตนเอง การรักตัวเอง การชื่นชมตัวเองการมองเห็นคุณค่าของตนเอง และอื่น ๆ เรื่องเทคนิคใน Satir model ไม่จำกัดวิธีการ คือจะใช้วิธีอะไรก็ได้ในเชิงบวกที่ช่วยให้ผู้รับการบำบัดเปลี่ยนได้และได้เป้าหมายตามที่ตั้งใจไว้เทคนิคที่ Virginia Satir คิดขึ้นเองก็มีหลายอย่างเช่น sculpting, parts party, family reconstruction changeเป็นขั้นตอนที่ต้องมีประสบการณ์บ้าง เช่น เคยเห็น therapist คนอื่นทำในการสาธิตการบำบัด หรือสิ่งที่เคยเรียนมาจากกาบบัดสกุลอื่นก็สามารถนำมาใช้ได้หรือแม้กระทั่งผู้บำบัดใช้ความคิดสร้างสรรค์ของตนคิดขึ้นมาเองก็ใช้ได้เช่นกัน แต่มีข้อแม้อย่างเดียวว่า วิธีการนั้นต้องเป็นไปในเชิงบวกเท่านั้นและเมื่อจบการบำบัดเขาจะสามารถเข้าถึงพลังชีวิต (Life Energy) ของเขาได้เขาจะรู้สึกมีพลัง เมื่อคนเราเข้าถึง Lifeenergy ของตนที่มีอยู่ก็จะเกิดการเยียวยา (healing) เกิดขึ้น ความบอบช้ำในใจจะหายไปได้เพราะเมื่อจิตใจมีแรงก็จะสามารถตอบสนอง yearningsของตนเองได้

๘. ตอกย้ำการเปลี่ยนแปลง (Anchoring) หลังการเปลี่ยนแปลงได้เกิดขึ้นแล้ว เพื่อให้การเปลี่ยนแปลงคงอยู่ จึงมีการตอกย้ำการเปลี่ยนแปลงโดยมีการทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นจากการบำบัด เพราะเขาอาจลืมว่าอะไรเปลี่ยนไปแล้วหรือเขาอาจจับประเด็นไม่ได้บางเรื่อง โดยอาจตรวจสอบว่าชั้นต่าง ๆ ของ iceberg เปลี่ยนไปอย่างไรแล้ว เช่น ความเศร้าเปลี่ยนไปหรือยังยังเศร้าอยู่ไหม ความต้องการได้เปลี่ยนจากอะไรเป็นอะไร ความปรารถนาได้รับการตอบสนองอย่างไรชั้นของ self เปลี่ยนไปอย่างไร มีพลังมากขึ้นกว่าเดิมอย่างไร self-esteem ดีขึ้นไหมสรุป transformational change คือ Iceberg ทั้ง Iceberg ได้เปลี่ยนไปจากเดิมหมดแล้วมีiceberg ใหม่เกิดขึ้น ยกเว้นบางกรณีที่ทำให้เปลี่ยนไม่ได้ทั้งหมดก็จะมีเพียงบางส่วนของ iceberg เปลี่ยนไปหรือถึงแค่ระดับเกิดการตระหนักรู้ตนเองมากขึ้นเท่านั้น แล้วการเปลี่ยนทั้งหมดอาจจะเกิดขึ้นได้ในการบำบัดครั้งต่อ ๆ ไป

๙. การบ้าน (Homework) เนื่องจากการพบกันของผู้บำบัดและผู้รับการบำบัดเป็นเวลาน้อย ดังนั้นเพื่อให้เกิดประโยชน์มากขึ้น นอกชั่วโมงบำบัดผู้รับการบำบัดควรทำงานต่อเนื่องไปอีก โดยผู้บำบัดจะให้การบ้านที่เหมาะสมไปทำต่อที่บ้าน การบ้านที่ให้จะเป็นสิ่งที่ผู้รับการบำบัดสามารถทำได้เอง มักเป็นสิ่งที่มาจาก iceberg เช่น ให้ผู้รับการบำบัดชื่นชมตนเองบ่อยขึ้น ให้ตระหนักรู้ถึงอารมณ์ความรู้สึกไม่ใช่มีแต่เหตุผลเท่านั้น ให้มองเห็นคุณค่าของตนเองบ่อยขึ้น ให้สามารถชื่นชมคู่สมรสและฝึกชมคู่สมรสด้วยการพูดวันละสัก ๓ เรื่อง เป็นต้น

๑๐. ยุติการรักษา (Closure) เมื่อจะจบชั่วโมงการรักษาเพราะบรรลุวัตถุประสงค์แล้วให้การเปลี่ยนแปลงได้เกิดขึ้นแล้ว ผู้รักษาจะบอกว่าจะยุติการพูดคุยในวันนั้นแล้ว ผู้รับการบำบัดเห็นด้วยหรือไม่และมี

อะไรจะต้องพูดเพิ่มเติมหรือไม่ถ้าผู้รับการบำบัดเกิดนำประเด็นใหม่ที่ไม่เกี่ยวข้องกับประเด็นที่บำบัดตลอดจนผลการบำบัดยังคงอยู่นานกว่า และที่สำคัญคือผู้รับการบำบัดสามารถเติบโตได้เองต่อไปอีกด้วย Satir model จึงได้รับความนิยมมากขึ้น และแพร่หลายมากขึ้นตามลำดับ เพราะนอกจากประสิทธิภาพการรักษาแล้วตัวผู้รักษาก็มีความสุขมากขึ้นตามลำดับ เพราะมีการเติบโตมากขึ้นเช่นกัน

ในการทำจิตบำบัดแนว Satir ทั้ง ๑๐ ขั้นตอนที่กล่าวมาแล้ว จำเป็นต้องมีคุณสมบัติของ ๕ essential elements ประกอบด้วย จึงจะทำให้การบำบัดบรรลุเป้าประสงค์อย่างดีคุณสมบัติทั้ง๕ข้อนี้ประกอบด้วย

๑. Experiential คือผู้รับการบำบัดต้องสามารถสัมผัสผลกระทบจากอดีตได้ในปัจจุบัน เช่น เคยกลัวมากในวัยเด็กพอพูดถึงแล้วสามารถสัมผัสความรู้สึกกลัวได้ในขณะที่พูดผู้รับการบำบัดยังต้องสามารถสัมผัสพลังทางบวกหรือพลังชีวิตของตนเองได้ด้วย จึงจะเกิดการเปลี่ยนแปลงภายในเกิดขึ้นได้การเปลี่ยนแปลงนี้บางทีเรียกว่ามีenergy shift เกิดขึ้น

๒. Systemic การบำบัดต้องทำอย่างมีระบบ ทั้งภายในจิตใจของเขาและทั้งการปฏิสัมพันธ์ของเขา (interactive system) ใน intrapsychic system ช่วยให้ผู้บำบัดสัมผัสความรู้สึก ความคิดความเชื่อ ความต้องการความปรารถนาและพลังชีวิต ซึ่งแต่ละส่วนก็มีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันด้วยใน interactivesystem รวมถึงความสัมพันธ์ตั้งแต่ในอดีตและปัจจุบัน การเกิดการเปลี่ยนแปลงใน system ใด system หนึ่ง ก็ส่งผลถึงอีก system หนึ่งด้วย transformational change เกิดการเปลี่ยนแปลงของพลังงานในใจ ก็ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และสิ่งอื่นไปด้วย พลังงานที่เปลี่ยนจะเปลี่ยนจากพลังงานเชิงลบเป็นพลังงานเชิงบวก เช่นความเศร้า ความโกรธเป็นพลังงานเชิงลบ ส่วนความสุขความภูมิใจเป็นพลังงานเชิงบวก

๓. Positive directional นักบำบัดแนว Satirจะช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางบวกเสมอ เช่น มีมุมมองใหม่ เป็นบวกสร้างความเป็นไปได้ใหม่ในทางบวก ค้นหาความต้องการที่แท้จริง (yearning) ซึ่งเป็นพลังงานทางบวกตลอดจนช่วยเชื่อมตัวเองให้เขาเข้าถึง lifeenergy ดังนั้น Satir model จึงมุ่งความสนใจตรงส่วนที่ healthy ที่ความเป็นไปได้ที่เป็นขุมทรัพย์ของเขา ไม่ไปเน้นหรือค้นหาพยาธิสภาพ และไม่เน้นการแก้ปัญหา

๔. Changefocused ทุกคำถามในการบำบัดแนว Satir จะมุ่งสู่การเปลี่ยนแปลงตัวเขาเองเสมอ เช่น “คุณจะต้องเปลี่ยนตัวเองอย่างไรจึงจะหายรู้สึกผิดหวัง?” “อะไรยังเป็นอุปสรรคที่ทำให้คุณให้อภัยตัวเองไม่ได้”

๕. Useof self ขณะบำบัดผู้บำบัดต้องอยู่ในสภาวะcongruence คือ มีความสอดคล้องกลมกลืนในตัวเอง ผู้รับการบำบัดจึงจะรู้สึกว่า ผู้บำบัด ห่วงใยเขา ยอมรับเขา สนใจเขาจริง ๆ และรู้สึกว่าผู้บำบัดมีความหวัง คือ Therapist จะต้องอยู่ที่ระดับ Self ของ iceberg แล้วตัว Therapist จึงจะเชื่อมโยงกับพลังชีวิตของตนเอง ก็จะมีความคิดสร้างสรรค์คิดออกว่าจะช่วยคนที่อยู่ตรงหน้าได้อย่างไรบ้าง เช่นคิดออกว่าจะต้องใช้คำพูดแบบไหน จะใช้อุปมาอุปมัยอะไรจะใช้อารมณ์ขันไหม เป็นต้นสรุป Satir model เป็นจิตบำบัดที่มีประสิทธิภาพมากในยุคปัจจุบัน สามารถทำให้จิตใจของผู้รับการบำบัดเปลี่ยนแปลงและเติบโตได้จริง บางครั้งการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วภายในการบำบัดเพียงครั้งเดียวได้ส่วนในผู้รับการบำบัดที่มีปัญหาชีวิตมากมายและยาวนาน บางรายก็จำเป็นต้องได้รับการบำบัดหลายครั้งแต่โดยรวมแล้วพบว่า ถ้าผู้ทำการบำบัดชำนาญเพียงพอการบำบัดจะสั้นลงมากเมื่อเทียบกับจิตบำบัดแนวอื่น ๆ ตลอดจนผลการบำบัดยังคงอยู่นานกว่า และที่สำคัญคือผู้รับการบำบัดสามารถเติบโตได้เองต่อไปอีกด้วย Satir model จึงได้รับความนิยมมากขึ้น

และแพร่หลายมากขึ้นตามลำดับ เพราะนอกจากประสิทธิภาพการรักษาแล้วตัวผู้รักษาก็มีความสุขมากขึ้นตามลำดับ เพราะมีการเติบโตมากขึ้นเช่นกัน

Changing Expectation ,มี ๕ วิธี

๑. Letgo ตัดใจ

๒. Find alternative หาทางเลือกใหม่

๓. point out the cost ราคาที่ต้องจ่าย คุ้มไหม

๔. ให้ดูที่ yerning ของผู้ป่วย

๕. ช่วยให้สมปรารถนา

Change feeling

- ความรู้สึก เป็นปฏิกิริยา reaction ต่อบางสิ่งบางอย่าง

- มีเหตุการณ์ เราให้ความหมาย เรามี reaction Concept

- เราเป็นเจ้าของความรู้สึกและอารมณ์เราสามารถเปลี่ยนแปลงได้ เรารับผิดชอบต่อความรู้สึกของเราความรู้สึกมักเป็นเป็น Reaction ต่อ Unmet Yearnings Unmet Expectation

- ไม่สมหวัง ผิดหวัง เศร้า , ไม่ได้รับความรักเกิดอารมณ์น้อยใจ , ไม่ได้รับการยอมรับเกิด..โกรธ. Concept TheLower the self- esteem, The stronger the reactionHigh Self esteem, Lessneedtoget angry เปลี่ยนจาก Reaction เป็น make choices

- คือ Reacting เลือกก่อน Responding

- Encourage People (Patient ,Clients)

- Reaction จากล่างสุดขึ้นบน ความรู้สึกจะสะสมโกรธครั้งต่อไปจะโกรธง่ายเรื่องเล็กน้อยก็โกรธ

- Feeling จึงมักเป็นstrongly Past -Based

ช่วยให้ Cl.เลือกว่าจะทำอะไรกับความรู้สึกนั้นในปัจจุบัน

- (ตอบสนองไม่ใช่ตอบโต้) , ให้ตัดสินใจ

วิธี change Feeling

๑. Feeling คุณรู้สึกอย่างไร

๒. Awareness รับรู้ความรู้สึกนั้น , เกิดการเรียนรู้ รู้ทันตามทัน

๓. Accept ให้ยอมรับโดยไม่ต้องชอบ , คนจำนวนมากไม่ยอม

๔. Experiencing สัมผัสกับความรู้สึกในร่างกาย , ให้เกิดความรู้สึกเช่นเศร้าหรือเป็นอารมณ์ส่วน/อก/ท้อง

-ถ้า cl. สามารถรู้สึกได้ บอกให้รู้สึกมากขึ้นไปอีก บางครั้งบอกให้หลับตาแล้วนึกว่าคนที่ทำอยู่ตรงหน้า

๕. Change ทำการเปลี่ยนแปลง .ให้ทำอะไรบางอย่าง,คุณจะทำอะไรกับความรู้สึกนั้นให้เลือก

- คุณอยากจะทำอะไร make choice ละทิ้งความรู้สึกนั้นเสีย ไม่เอา ไม่แบกไว้อีก

- ยกโทษให้....ยกโทษให้ตนเอง- ขออโหสิกรรม.

- ตรวจ Check ว่า ขณะนี้รู้สึกอย่างไร ความรู้สึกได้เปลี่ยนไปหรือยัง โล่ง ผ่อนคลาย

- คนที่ทำให้เกิดความรู้สึกนั้นไม่มีอำนาจเหนือเราอีกต่อไป

- การทำให้ชีวิตสมรสดีขึ้น Improveing Marriage

- การเข้าใจภาษารักของกันและกัน love Language
- การสร้างความใกล้ชิดสนิทสนม Intimacy
- ฝากรักใส่ธนาคาร Put money in the bank
- การบำบัดคู่ สมรส Couple Therapy

ความรักมี ๒ ชนิด

๑. ฉันรักเขาเพราะฉันจำเป็นต้องมีเขา

๒. ฉันจำเป็นต้องมีเขาเพราะฉันรักเขา

ความรักชนิดที่ ๓ รักนั้นดีแน่แต่รักแท้นั้นดีกว่า...แบบพุทธ

คนเราแต่งงานเพื่ออะไร เพราะอะไรเพราะความรัก

รักคืออะไร = Caring, Accept, Appreciating

เรารักเขามาก : เขาถูกใจเรามาก : เราพอใจเขามาก

ตอบสนอง Yearning เติมเต็ม Yearning

เพราะอยากมีความสุข

Love เป็น Spiritual (Anger เป็น Emotion)

ทั้งคู่ Reach out เวลา In Love จะ Flow congruent Ever thing is in common First connect with Yearning call love แล้ว component อื่นก็มา connect -Doing เข้ากันได้ -Feeling เข้ากันได้ - perception เข้ากันได้มองดูเหมือนกันทุกอย่าง-ตกหลุมรัก หลงใหลซึ่งกันและกัน ตื่นเต้น เร้าใจ ใช้เวลาอยู่ด้วยกันแรก มองแต่สิ่งที่เหมือนกันทุกระดับ -ช่วงนี้เรียกว่า Honeymoon Period
ทุกอย่าง connect สิ่งทีแตกต่างถูกมองข้าม(Ignored)ความรักทำให้คนตาบอดต่อมาความเหมือน (sameness) เริ่มหายไป ความแตกต่างเริ่มปรากฏ Love ลดลง Differences มากขึ้น เลยคิดว่าไม่รักกันแล้ว คิดว่าน่าจะหย่ากัน

๑. ความแตกต่างมักเริ่มที่ Expectation (Exp... Expt) connection นี้ขาดไป
ทุกคนมีความคาดหวัง ...ผิดหวัง ...เมื่อผิดหวัง coping stance ต่าง ๆ

๒. Perception ก็เริ่มเปลี่ยนแปลงเทพบุตร-ซาตาน

๓. Doing ก็แตกต่าง ต่างคนต่างไปทำตามที่ตนเองอยากทำคนละอย่าง

๔. มีเหตุการ*ณ์*เกิด Impact ทั้งคู่เช่น เจ็บปวด โกรธ เศร้า พบเสมอว่า Yearnings ของพวกเขาไม่ได้รับการตอบสนองมีทางเลือก

๑. อยู่อย่างทุกข์ระทมต่อไปทั้งคู่จ่ายแพงต้องทนอยู่

๒. หย่ากัน นึกว่าเป็นคำตอบไม่สามารถไป Resolved Difference Satir แนะนำ Therapy

๓. Therapyบำบัด ต้องประเมินดูว่ายังรักกันอยู่ อยากอยู่ด้วยกันไม่รักกันไม่อยากอยู่ด้วยกัน

การบำบัดคู่สมรส

๑. ช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจของ สามีภรรยา เราเช่น ลด Impact สลายความขัดแย้งช่วยให้ Yearning ได้รับการตอบสนอง

๒. ทำให้ชีวิตสมรสดีขึ้น-ฝากรักใส่ธนาคาร-เข้าใจภาษารักของกันและกัน-สร้างความใกล้ชิด ถ้าสามีไม่ยอมมาบำบัด ให้ภรรยาบอก Ice berg ของสามีเขาเป็นใครส่วนใหญ่ไม่รู้ ยุ่งแต่เรื่อง Doing ต้องถามคำถาม คุณทำอย่างไรกับความรู้สึกของเขาพยายามต่อไปเพื่อให้สามีเข้ามารักษา

๑.Therapist prepareself ผู้รักษาเตรียมตัวเอง ให้พร้อม

๒. Make contact เชื่อมความสัมพันธ์

๓. Problem หาว่าปัญหาคืออะไร

๔. Explore impact สำรวจผลกระทบต่อจิตใจ

๕. Set goal(s) ตั้งเป้าหมาย

๖. Commitment มีความมุ่งมั่น ตั้งใจจริง

๗. Change ทำการเปลี่ยนแปลง

๘. Anchoring ตอกย้ำการเปลี่ยนแปลง

๙. Home work ให้การบ้าน

๑๐. Closure ยุติการรักษา

สรุป couple Therapy

- บำบัดใจของแต่ละคนก่อน (Inside, Intrapsychic)
- ลด Impact เข้าถึงพลังชีวิตตนเองหา Life ตัวเอง
- ทุกส่วนของHarmony, Life, Congruence
- Change F, FAF ,P ,E
- รักษาความสัมพันธ์ทีหลัง (Interactive, relationship, communication)
- ให้ connection ทุกระดับ Y -LOVE, S-Soul Mate
- ฉันได้รับ เราได้รับ เธอได้รับ
- การทำให้ชีวิตสมรสดีขึ้น

๒.๓ ประโยชน์ที่ได้รับ

๒.๓.๑. ต่อตนเอง

๒.๓.๑.๑ เพื่อพัฒนาความรู้เกี่ยวกับแนวการบำบัดคู่สมรสแบบ Satir Model

๒.๓.๑.๒ เพื่อพัฒนาความรู้เกี่ยวกับสำรวจใจ แบบSatir Model

๒.๓.๑.๓ เพื่อพัฒนาความรู้เกี่ยวกับกระบวนการบำบัดแบบSatir Model

๒.๓.๑.๔ มีทักษะเกี่ยวกับกระบวนการบำบัดแบบSatir Model

๒.๓.๒ ต่อหน่วยงาน

- ผู้เข้ารับการอบรมสามารถนำความรู้ที่ได้ทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติมาบูรณาการใช้ในหน่วยงานและนำมาถ่ายทอดให้กับบุคลากรการพยาบาลให้มีความรู้ความเข้าใจแนวการบำบัดแบบ Satir Model

ส่วนที่ ๓ ปัญหาอุปสรรค

เนื่องจากกระบวนการบำบัดแบบ Satir Model ต้องใช้ระยะเวลานานในแต่ละขั้นตอนผู้ฝึกอบรมจะต้องฝึกฝนมากขึ้นในการทำกระบวนการให้ได้ครบตามกระบวนการบำบัด และใช้ Satir Model ในการดูแลผู้ป่วย เพื่อให้ได้ประสิทธิภาพเพื่อให้ผู้ป่วยได้รับการรักษาทั้งทางกายและจิตใจด้วยแบบองค์รวม

ส่วนที่ ๔ ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะ

จากการประชุมวิชาการเชิงปฏิบัติการ Satir Model ในการพัฒนาศักยภาพผู้ให้การปรึกษาเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการให้บริการปรึกษารายบุคคลเพื่อสร้างพลังและความสุขในการใช้ชีวิตคู่และดูแลความสัมพันธ์นั้นได้เพิ่มประสบการณ์ความรู้เกี่ยวกับการบำบัดทางจิตใจซึ่งเป็นกระบวนการบำบัดเชิงลึกถึงการนำพลังชีวิตของแต่ละบุคคลออกมาเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ดีขึ้นสามารถนำความรู้มาเผยแพร่ให้แก่บุคลากรในการพัฒนาหน่วยงานได้

ลงชื่อ.....ผู้รายงาน
(นางสาวอำไพ วิสูงเล)
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

ส่วนที่ ๕ ความคิดเห็นของผู้บังคับบัญชา

ขอให้นำความรู้ที่ได้ มาพัฒนาหน่วยงานและโรงพยาบาลตากสิน

ลงชื่อ.....
(นายขจร อินทรบุหรั่น)
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลตากสิน

แบบรายงานผลการประชุมฯ ในประเทศ ในหลักสูตรที่หน่วยงานภายนอกเป็นผู้จัด

ตามหนังสืออนุมัติที่ กท ๐๖๐๒/๑๕๒๗๑ ลงวันที่ ๒๙ พฤศจิกายน ๒๕๖๕
ข้าพเจ้า (ชื่อ-สกุล) นางสาวอำไพ นามสกุล วิสูงเล
ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ สังกัด ~~งาน/ฝ่าย/โรงเรียน~~ การพยาบาล โรงพยาบาลตากสิน
กอง - สำนัก/~~สำนักงานเขต~~ สำนักการแพทย์
ได้รับอนุมัติให้ไป (ฝึกอบรม/~~ประชุม~~/ดูงาน/~~ปฏิบัติการวิจัย~~) ในประเทศ ประชุมวิชาการเชิงปฏิบัติการ Satir Model ในการพัฒนาศักยภาพผู้ให้การปรึกษา ระหว่างวันที่ ๒๐ – ๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖ ณ โรงแรมเอส ดี อเวนิว กรุงเทพมหานคร เบิกค่าใช้จ่ายเป็นเงินทั้งสิ้น ๖,๕๐๐ บาท (หกพันห้าร้อยบาทถ้วน)

ขณะนี้ได้เสร็จสิ้นการประชุมฯ แล้ว จึงขอรายงานผลการประชุมฯ ในหัวข้อต่อไปนี้

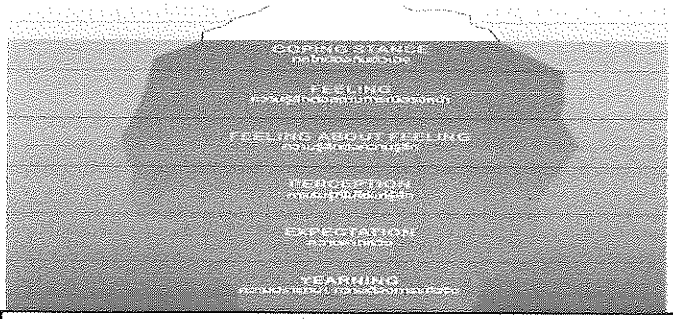
๑. เนื้อหา ความรู้ ทักษะ ที่ได้เรียนรู้จากการประชุมฯ
๒. การนำมาใช้ประโยชน์ในงานของหน่วยงาน/ข้อเสนอแนะเพื่อการพัฒนางาน
๓. ความคิดเห็นต่อหลักสูตรการประชุมฯ ดังกล่าว (เช่น เนื้อหา/ความคุ้มค่า/วิทยากร/การจัดหลักสูตร เป็นต้น)

(กรุณาแนบเอกสารที่มีเนื้อหาครบถ้วนตามหัวข้อข้างต้น)

ลงชื่อ.....ผู้รายงาน
(นางสาวอำไพ วิสูงเล)
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

Satir Model ในการพัฒนาศักยภาพผู้ให้การปรึกษา

อัตลักษณ์ภูเขาน้ำแข็ง ICEBERG กับการสำรวจใจ



Satir ใช้ทฤษฎี Iceberg (ระดับขั้นต่างๆ ของภูเขาน้ำแข็ง) ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยสำรวจผลกระทบต่อจิตใจของคนในทุกระดับ ทั้งพฤติกรรม ความรู้สึก (โกรธ เกลียด กลัว รู้สึกผิด รู้สึกต่ำต้อยด้อยค่า) การรับรู้ (ประสาทสัมผัสที่ 5) ความคาดหวัง และตัวตนที่แท้จริง กระทั่ง แก่นแท้ของจิตวิญญาณ

Therapeutic belief ของ Satir

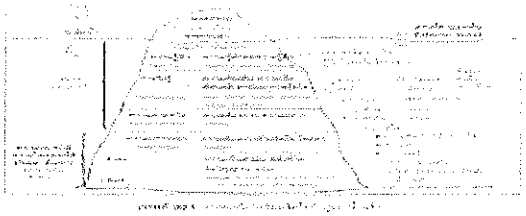
1. เรื่องเกี่ยวกับคน
2. เรื่องเกี่ยวกับการปรับตัว
3. เรื่องเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลง

stance Stances ที่มนุษย์ใช้มี 4 แบบ คือ

1. placating stance
2. blaming stance
3. super-reasonable stance
4. irrelevant stance

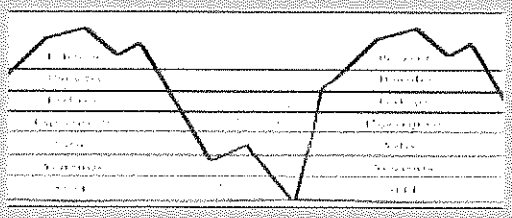
ภาพของจิตใจ

ขั้นตอนการทำจิตบำบัดโดยใช้ Satir model



1.Therapist prepareself ผู้รักษาเตรียมความพร้อม
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

5 Elements of change
การเปลี่ยนแปลง

1. Experiential เกิดประสบการณ์
2. Systemic เป็นเชิงระบบ
3. Positive directional มีทิศทางเชิงบวก
4. Change focused มุ่งเน้น การเปลี่ยนแปลง
5. Use of self การใช้ตัวตนผู้บำบัด

INTERACTIVE