



คู่มือการบำบัดตามแนวคิด Satir Model  
สำหรับผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย



จัดทำโดย

กลุ่มงานจิตวิทยา

โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

2554

## คำนำ

จิตบำบัด (Psychotherapy) เป็นการบำบัดรักษาเพื่อแก้ไขปัญหาคือความผิดปกติทางจิตใจ หรือพฤติกรรมที่ผิดปกติให้เหมาะสมขึ้น ด้วยการสร้างความสัมพันธ์กับผู้ป่วยหรือผู้รับการบำบัด ที่อาศัยการสื่อสารแบบสองทาง ระหว่างบุคคลหนึ่งในฐานะผู้บำบัดโดยทำหน้าที่ใช้ทักษะและเทคนิคเฉพาะ เพื่ออำนวยความสะดวกอีกฝ่ายหนึ่งซึ่งเป็นผู้รับการบำบัดได้ระบายความคับข้องใจ สำรวจและทำความเข้าใจสิ่งที่ เป็นปัญหา และแสวงหาแนวทางแก้ไขปัญหานั้นด้วยตนเอง

จิตบำบัดตามแนวทฤษฎีของแซทเทียร์นั้น เน้นความภาคภูมิใจในตนเอง การเปลี่ยนแปลงจากแง่ลบสู่แง่บวก และการเติบโตของมนุษย์ โดยมีความเชื่อว่ามนุษย์เราสามารถเติมเต็มในสิ่งที่ตนต้องการสามารถใช้ตัวตนของตนเองในทางสร้างสรรค์ และในทางบวกมากขึ้น และสามารถมีทางเลือกมากขึ้น สำหรับอิสรภาพและพลังที่ยิ่งใหญ่กว่าเดิม เพราะแนวคิดของแซทเทียร์มีความเชื่อพื้นฐานที่เหมาะสมกับแผนการให้คำปรึกษาผู้ที่เสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ซึ่งเชื่อว่ามนุษย์ไม่เพียงแต่มีแรงผลักดันที่จะเอาชีวิตรอด แต่ยังมีแรงผลักดันที่จะเติบโต พัฒนาและตระหนักถึงศักยภาพของตนเองด้วย ดังนั้นหากใครเลือกที่จะฆ่าตนเองให้ตายแสดงว่าบางส่วนในพลังชีวิตของเขาล้มเหลว และจำเป็นจะต้องมีการเปลี่ยนแปลง แซทเทียร์มองว่ามนุษย์มีทรัพยากรภายในที่จำเป็นสำหรับการบรรลุเป้าหมายอยู่แล้ว เพียงแต่บางครั้งจำเป็นต้องได้รับความช่วยเหลือที่มีประสิทธิภาพจึงจะบรรลุได้ “การเปลี่ยนแปลงภายในนั้นเป็นไปได้เสมอ”

จากการปฏิบัติงานด้านการบำบัดรักษาทางจิตวิทยา ผู้บำบัดพบว่าผู้ที่มีปัญหาทางด้านอารมณ์จิตใจมักใช้ศักยภาพของตนเองได้ไม่เต็มที่ และพบปัญหาของระดับความภาคภูมิใจตลอดจนการติดต่อกับผู้อื่น ส่งผลให้เกิดอารมณ์ในด้านลบ นำไปสู่การทำร้ายตนเองเพื่อให้หลุดพ้นจากความทุกข์ทรมานหรือเพื่อร้องขอความช่วยเหลือ แต่การแสดงออกของพฤติกรรมดังกล่าวส่งผลให้เกิดความเสียหายทั้งต่อชีวิตของผู้ป่วยและทั้งความทุกข์ไว้ให้แก่ญาติผู้อยู่เบื้องหลัง ดังนั้นกลุ่มงานจิตวิทยาจึงนำการบำบัดตามแนวคิดแบบแซทเทียร์มาประยุกต์ใช้ในการบำบัดผู้ป่วยจิตเวชที่มีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย เพื่อให้มีแนวทางการจัดการกับปัญหาที่เหมาะสม เสริมสร้างความรู้สึกรักมีคุณค่าในตนเอง และเพื่อเป็นการแสดงให้เห็นถึงวิธีการของการบำบัดรักษาทางจิตวิทยา ที่สามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการให้บริการแก่ผู้ป่วยต่อไป

ห้องสมุดโรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์	
เลขทะเบียน	002165
วันที่	22 ก.ย. 2554
เลขเรียกหนังสือ	พท420 กว6850
	8564 ก.1

อัญชลี น้อยเกิด  
กันยายน 2554

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนำ	
บทที่ 1 ความรู้เกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย	
1.1 ความหมายของการฆ่าตัวตาย (Definitions of Suicide)	1
1.2 การฆ่าตัวตายตามแนวคิดแซทเทียร์ (The Satir Model's Views on Suicide)	1
1.3 ปัจจัยเกี่ยวกับการฆ่าตัวตายตามแนวคิดต่างๆ	3
1.4 ข้อผิดพลาดในการบำบัดรักษาผู้ป่วยฆ่าตัวตาย	5
1.5 ความเชื่อที่ไม่จริงเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย (Suicide Myths)	7
1.6 ร่องรอยการฆ่าตัวตาย (Suicidal Clues)	9
บทที่ 2 ภาพรวมของแนวคิดแซทเทียร์ (Satir model)	
2.1 ภาพรวมของแนวคิดแซทเทียร์ (Satir model)	11
2.2 การปรับตัวเพื่อให้ชีวิตรอดของแซทเทียร์ (Satir Model)	12
2.3 ขั้นตอนการสัมภาษณ์ (The Satir Model Change Interview)	15
บทที่ 3 รูปแบบของการบำบัดตามแนวคิดแซทเทียร์	
รูปแบบของการบำบัดตามแนวคิดแซทเทียร์	23
ภาคผนวก	
เทคนิคและกลยุทธ์ในการบำบัด	28
บรรณานุกรม	44

## บทที่ 1

### ความหมายการฆ่าตัวตาย

#### 1.1 ความหมายของการฆ่าตัวตาย (Definitions of Suicide)

การให้ความหมายของการฆ่าตัวตายในแต่ละแนวคิดอาจมีความแตกต่างกันบ้างเล็กน้อย แต่จุดประสงค์ของการให้ความหมายก็เพื่อให้เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับคำว่า “ฆ่าตัวตาย” ที่ตรงกัน องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ให้คำนิยามการฆ่าตัวตายว่า “เป็นการกระทำที่ส่งผลถึงแก่ชีวิต” ซึ่งมีการไตร่ตรองและวางแผนไว้ล่วงหน้าก่อนการลงมือ เป็นความเข้าใจ หรือความคาดหวังว่าความตายจะสามารถเปลี่ยนแปลงหรือทำให้บรรลุลความปรารถนาของตนเองได้

#### ความหมายการฆ่าตัวตาย อื่นๆ

- การฆ่าตัวตายเป็นการพยายามของบุคคลที่ต้องการหยุดอารมณ์ ความรู้สึก และความคิดที่เจ็บปวดจนเกินจะทนได้
- การฆ่าตัวตายเป็นผลมาจากการโต้ตอบภายในระหว่างความคิดและความรู้สึก
- การฆ่าตัวตายเป็นความปรารถนาที่จะลดความตึงเครียดด้วยการหยุดความรู้สึกที่ไม่อาจทนได้
- การฆ่าตัวตายเป็นการสิ้นสุดความคับข้องใจภายในที่เจ็บปวด
- การฆ่าตัวตายเป็นการกระทำที่ต้องการออกจากการมีชีวิตอยู่เข้าสู่ความตาย
- การฆ่าตัวตายเป็นการทำให้ตนเองได้รับบาดเจ็บในวิธีต่างๆ เช่น การได้รับสารพิษ การกระทำที่มุ่งให้ขาดอากาศหายใจ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ทั้งแสดงออกอย่างชัดเจนและไม่ชัดเจน บ่งชี้ถึงการกระทำที่มุ่งแก่ชีวิตของตนเอง

- การฆ่าตัวตายไม่ใช่เป้าหมายที่สำคัญที่สุด แต่มันหมายถึงเป็นการยอมแพ้ชีวิตของบุคคล

#### สรุป

การฆ่าตัวตาย หมายถึง การกระทำที่มุ่งทำร้ายตนเองให้ถึงแก่ชีวิต เพื่อหยุดหรือหนีจากความเจ็บปวด อันเกิดจากความตึงเครียด ความสูญเสีย เป็นความรู้สึกที่ไม่สามารถทนได้และเลือกที่จะใช้ความตายเพื่อให้หลุดพ้นจากสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา การฆ่าตัวตายนั้นไม่ใช่การแก้ปัญหา แต่เป็นการยอมแพ้ของบุคคลที่จะหนีออกจากปัญหาเท่านั้น

#### 1.2 การฆ่าตัวตายตามแนวคิดแซททีย์ร์ (The Satir Model's Views on Suicide)

- ผู้ที่ฆ่าตัวตายส่วนใหญ่มักมีความรู้สึกเจ็บปวดทางจิตใจที่เกินจะทนได้
- บุคคลที่ฆ่าตัวตายเนื่องจากพวกเขาไม่สามารถยอมรับและอยู่กับความเจ็บปวดได้ เราต้องเข้าไปในโลกของเขาจึงจะสามารถช่วยให้เขาปรับเปลี่ยนมุมมองและประสบการณ์ของตนเอง
- ศัตรูของชีวิตคือความเจ็บปวด เพราะฉะนั้นผู้ที่ยอมแพ้ในชีวิตจึงเป็นผู้ที่เจ็บปวด

- การฆ่าตัวตายไม่ได้ไปอยู่ทุกที่แต่มันจะอยู่ที่ใดที่หนึ่ง
- คนที่ฆ่าตัวตายส่วนใหญ่มักจะเป็นเหยื่อของความคิด (การรับรู้) ความรู้สึก และพฤติกรรมที่ไร้เหตุผลและมักจะนำไปสู่ชีวิตที่ไร้เหตุผลด้วย
- ความตายเป็นผลมาจากความคิดที่มีอารมณ์ด้านบวกไม่เพียงพอส่งผลให้บุคคลกระทำการฆ่าตัวตาย มีอารมณ์และความรู้สึกที่มากเกินไป
- ผลกระทบจากความทุกข์หรือการถูกทารุณในวัยเด็กส่งผลให้ความอดทนต่อความเจ็บปวดมีน้อย และเป็นไปได้ว่าจะทำให้ความคิดฆ่าตัวตายหรือการพยายามฆ่าตัวตายเพิ่มขึ้น
- การฆ่าตัวตายเป็นผลมาจากการไม่สามารถตัดสินใจ ความขัดแย้ง เป็นการโต้แย้งกันระหว่างความรู้สึก การรับรู้ ความคาดหวังและความปรารถนา
- การฆ่าตัวตายเป็นหนทางที่จะหยุดความทุกข์ที่เหลืออะทน และเป็นการหลีกเลี่ยงจากความเจ็บปวด
- ความสิ้นหวังเป็นตัวชี้วัดที่ดีว่าบุคคลนั้นจะฆ่าตัวตาย มากกว่าเชื่อว่าบุคคลนั้นเป็นโรคซึมเศร้า
- การฆ่าตัวตายเป็นเรื่องของจิตใจและกระบวนการของอารมณ์ที่เกิดจากความปรารถนาที่ไม่เหมาะสม
  - การฆ่าตัวตายเป็นทางออกสุดท้าย
  - การฆ่าตัวตายเป็นทางออกของชีวิต
  - คนเรามักยึดติดรูปแบบของการจัดการกับปัญหาในแบบเดิมที่เคยทำมา และยากที่จะเปลี่ยนแปลง ไม่ว่าจะเป็นการจัดการกับความโกรธ ความกลัว การตกเป็นเหยื่อ
  - การฆ่าตัวตายเป็นคำตอบสุดท้ายที่จะทำให้หลุดพ้นจากความเจ็บปวดได้
  - เป็นความเจ็บปวดทางจิตใจที่เกิดจากความล้มเหลว ความยุ่งยาก และการเรียกร้องความต้องการที่ไม่เหมาะสม (Satir Model)
    - การฆ่าตัวตายเกิดจากหลายกรณี แต่หลักๆ เกิดจากธรรมชาติของจิตใจ
    - บุคคลเลือกที่จะฆ่าตัวตายเพื่อยุติความเจ็บปวดไม่ว่าจะเป็นทางอารมณ์ ร่างกายหรือจิตใจ
    - ชีวิตของเราเกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อม การฆ่าตัวตายก็เช่นกัน ดังนั้นเราต้องการที่จะทำงานร่วมกับสิ่งแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกของผู้ที่มีความคิดฆ่าตัวตาย

### สรุป

การฆ่าตัวตายตามแนวคิดของแซทเทียร์ หมายถึง การกระทำที่บุคคลเชื่อว่าเป็นหนทางที่จะสามารถช่วยให้หลุดพ้นจากความรู้สึกเจ็บปวด ความรู้สึกทรมานที่ไม่สามารถทนได้ เป็นการสิ้นสุดเรื่องราวหรือปัญหา ซึ่งการกระทำดังกล่าวแซทเทียร์มองว่าพื้นฐานด้านการเลี้ยงดู ประสบการณ์ที่ผ่านมาในอดีตมีผลต่อการรับรู้และการแปลความหมายของบุคคล โดยผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายนั้นจะมีความคิดในด้านลบมากกว่าความคิดด้านบวก มีการรับรู้ ความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล มีวิธีการ

แก้ปัญหาในรูปแบบเดิมๆ ยากที่จะเปลี่ยนแปลง ส่งผลต่อการตัดสินใจที่ไม่เหมาะสมตามมา มีความเชื่อว่าการฆ่าตัวตายเป็นทางออกสุดท้ายของชีวิต

### 1.3 ปัจจัยเกี่ยวกับการฆ่าตัวตายตามแนวคิดต่างๆ

#### (Common Factors about Suicide among Different Schools)

แนวคิดการบำบัดที่ Satir Model ให้การยอมรับมีดังนี้ (Maris, Canetto, McIntosh & Silverman, 2000)

#### 1. ความรู้สึกสิ้นหวัง (Feeling of hopelessness)

ผู้ที่ฆ่าตัวตายมักมีประสบการณ์ความเจ็บปวดที่รุนแรงจากความสิ้นหวัง ซึ่งเป็นสิ่งที่แนวคิดแซทเทียร์ (Satir Model) ให้ความสำคัญในการวางแผนช่วยเหลือ

#### 2. ผู้ที่ฆ่าตัวตายมีความคิดแคบ (Constrictive thinking)

มักจะมองเพียงด้านเดียว มีความคิดแบบสุดขั้ว (all or nothing) ถ้าได้ก็ต้องได้ทั้งหมด ถ้าไม่ได้ก็คือไม่ได้เลย คนกลุ่มนี้มักจะมีความคิดที่ สุดโต่ง และเมื่อเกิดความคิดเหล่านี้ขึ้นก็มักจะตัดสินใจว่าสิ่งที่ตนเองกำลังเผชิญนั้นแม้จะมีทางเลือก แต่ก็ เป็นทางเลือกที่แย่มากกว่า เข้าทำนองหนีเสือปะจระเข้ จึงส่งผลให้ฆ่าตัวตาย แซทเทียร์ จึงต้องการมุ่งเน้นให้บุคคลกลุ่มนี้มองหาทางเลือกที่มากขึ้นและเป็นทางเลือกที่พวกเขา มีและพอที่จะหาได้

#### 3. ความเศร้า (Depression)

ผู้ที่คิดฆ่าตัวตายส่วนใหญ่แต่ไม่ใช่ทั้งหมดจะมีภาวะซึมเศร้า เราจึงต้องดูแลและให้ความสำคัญในทุกๆด้าน ไม่ใช่เพียงภาวะอารมณ์เศร้าหรือสาเหตุที่ทำให้ฆ่าตัวตายเพียงอย่างเดียว จะเป็นอย่างไรถ้าเราสามารถจัดการกับความ รู้สึกเศร้าให้สามารถอยู่กับความรู้สึกสิ้นหวัง ได้แก่ ความเจ็บปวด ความโกรธ ความกลัว และจะออกจากความรู้สึกเหล่านี้ได้อย่างไร ในคู่มือนี้แซทเทียร์เชื่อว่าภาวะซึมเศร้าเมื่อได้รับการรักษาแล้ว ส่วนใหญ่จะดีขึ้น

#### 4. ขาดทักษะการสื่อสารกับตัวเอง (Poor interpersonal skill)

ผู้ที่ฆ่าตัวตายส่วนใหญ่จะขาดทักษะในการสื่อสารกับตนเอง และเหมือนเป็นกระบวนการที่ยากมากที่จะแบ่งปันประสบการณ์ ความคิด ความรู้สึกที่อยู่ภายใน เช่น ความรู้สึกและความปรารถนา ด้วยเหตุนี้แซทเทียร์ จึงให้ความสนใจในเรื่องการตัดสินใจที่ทำให้เกิดความรู้สึกกับตัวเองและเจ็บปวดก่อนที่จะดูถึงการพัฒนาทักษะการสื่อสารกับตนเอง การแยกตัว การได้ครอบ การหลีกเลี่ยง และวิธีการเหล่านี้เป็นการจัดการของผู้ที่ฆ่าตัวตายซึ่งถือได้ว่าเป็นการขาดทักษะในการสื่อสารกับตนเอง

#### 5. การฆ่าตัวตายไม่ใช่ความหุนหันพลันแล่น (Suicide is not impulsive)

ร้อยละ 90 ของผู้ป่วยฆ่าตัวตายจะมีคำพูด ท่าทาง หรือพฤติกรรมที่เตือนในช่วง 10 วันที่มีชีวิตอยู่ ความหุนหันพลันแล่นจึงไม่ถูกนำมาพิจารณา เว้นแต่เป็นการกระทำที่หุนหันพลันแล่นจน

ทำให้ถึงแก่ความตาย แชนเทียร์ จึงพยายามที่จะเพิ่มการตระหนักรู้ในการดูแล การใส่ใจสัญญาณเตือนที่จะช่วยให้เข้าใจการกระทำของผู้ที่คิดฆ่าตัวตาย ซึ่งจะสามารถนำไปสู่การป้องกันการฆ่าตัวตายได้

#### 6. การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ (Low Self-esteem)

แชนเทียร์ มองว่าเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ต้องให้ความสนใจกับผู้ป่วยทุกราย ไม่ใช่เฉพาะผู้ที่มีความคิดฆ่าตัวตาย เราจะทำอย่างไรเพื่อเพิ่มประสบการณ์ในด้านบวกให้กับพวกเขา ซึ่งการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งที่จะสามารถช่วยได้

#### 7. ความยากลำบากที่จะจัดการกับความโกรธ (Difficulties dealing with anger)

การเปลี่ยนความโกรธให้กลายเป็นการยอมรับและเข้าใจ เป็นกระบวนการที่ดีได้ว่า ประสบความสำเร็จในการรักษา มากกว่าที่จะให้ผู้รับการบำบัดเรียนรู้วิธีการจัดการกับความโกรธ

#### 8. ความรู้สึกผิดที่มากเกินไป (Excessive guilt)

ผู้ที่ฆ่าตัวตายดูเหมือนจะมีประสบการณ์เกี่ยวกับความรู้สึกผิดค่อนข้างมาก การลดการตัดสินตนเอง วิพากษ์วิจารณ์ตนเอง และสร้างการยอมรับตนเองให้เกิดขึ้น การให้อภัยตนเอง และผู้อื่นการเข้าใจอะไรที่เป็นอยู่ และอะไรที่ไม่ใช่ สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้เกิดความสงบและความกลมกลืน แนวคิดแชนเทียร์จะยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไข และให้อภัยโดยไม่มีข้อแม้

#### 9. คาดหวังความสมบูรณ์แบบ (Perfectionistic expectations)

บุคคลที่มีแนวโน้มต้องการความสมบูรณ์แบบหรือเรียกร้องบ่อยมักจะนำไปสู่ความล้มเหลว ทั้งที่เป็นจริงและเป็นการรับรู้ ดูในประโยคดังนี้ “ฉันไม่ดีพอ” อย่างไรก็ตามนั่นเป็นสิ่งที่มาจากความเชื่อ เราจะช่วยเปลี่ยนความต้องการ ไปสู่การพิสูจน์ความมั่นคงในตนเอง

#### 10. ความรู้สึกห่างเหิน (Feeling of alienation)

ไม่รู้สึกถึงความเป็นเจ้าของ ไม่มีการปฏิสัมพันธ์ แยกตัวนำไปสู่การเก็บตัว (withdrawal) อาจเนื่องมาจากความรู้สึกเศร้า และ/หรือความโกรธ ซึ่งเพิ่มความห่างเหิน แชนเทียร์พยายามที่จะเชื่อมผู้ที่คิดฆ่าตัวตายกับโลกภายนอกด้วยการฝึกการสร้างปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นในกลุ่ม

#### 11. ปัญหาพฤติกรรมเกร (Conduct problems)

เช่นผู้ที่ติดยาเสพติดหรือแอลกอฮอล์ หรือเด็กที่ทำผิดกฎหมาย พฤติกรรมอาชญากร รวมทั้งความสิ้นหวัง ความรู้สึกละอายต่อความผิดและการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ สิ่งเหล่านี้มักนำไปสู่การพยายามหรือการฆ่าตัวตาย แชนเทียร์จะทำการสำรวจประสบการณ์ภายในของบุคคลอีกครั้งเพื่อช่วยให้สามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปช่วยเหลือตนเอง สามารถรับผิดชอบตนเองได้

#### 12. ความสัมพันธ์ในครอบครัว (Family relationships)

ความสัมพันธ์ภายในครอบครัวเป็นปัจจัยหลักที่ทำให้เกิดความขัดแย้ง การกระทำทารุณ และการไม่ยอมรับซึ่งกันและกัน แชนเทียร์ให้ความสำคัญกับการแก้ปัญหาผลกระทบจากประสบการณ์ด้านลบด้วยวิธีการที่หลากหลาย เช่น การควบคุมหรือลดการเรียกร้อง การนำจุดแข็ง

แหล่งทรัพยากรในครอบครัวมาช่วยลดการเรียกร้องหรือควบคุมและทำให้ผู้ที่คิดฆ่าตัวตายฟื้น  
ขึ้นมาอีกครั้ง

### 13. มีประสบการณ์เกี่ยวกับความสูญเสียเมื่อไม่นาน (Recent experience of loss)

เช่น ความสิ้นหวัง ความโดดเดี่ยว การพึ่งพิง การสูญเสีย เช่น การตายของคนใกล้ชิด  
เพื่อน/เพื่อนร่วมงาน สิ่งเหล่านี้มักนำไปสู่ความคิด การพยายาม และการฆ่าตัวตายสำเร็จ รวมไปถึง  
ความล้มเหลวในชีวิตคู่ การหย่าร้าง การรอกหัก สามารถนำไปสู่กระบวนการฆ่าตัวตายได้เช่นกัน  
แซทเทียร์จะเน้นกระบวนการให้กำลังใจ การให้อภัย และการเยียวยาเพื่อช่วยให้สามารถอยู่กับการ  
สูญเสียของตนเองได้

### 14. ก่อนการพยายามฆ่าตัวตาย (Previous suicide attempts)

ประมาณร้อยละ 40 หรือมากกว่านั้นพบว่าบุคคลเคยมีการพยายามฆ่าตัวตายแต่ไม่ประสบ  
ความสำเร็จ ในขั้นแรกของการช่วยเหลือควรมีการสื่อสารกับผู้ป่วย ผ่านการตั้งคำถามเพื่อให้เกิด  
ความสามารถในการจัดการ แซทเทียร์ขึ้นขอการบำบัดในลักษณะนี้ เพราะทำให้เกิดความเข้าใจ  
ความรู้สึกของผู้คิดฆ่าตัวตายผ่านการตั้งคำถาม

#### 1.4 ข้อผิดพลาดในการบำบัดรักษาผู้ที่มีความคิดฆ่าตัวตาย

ในกลุ่มนี้จะกล่าวถึงสิ่งที่ควรทำในการดูแลผู้ที่มีความคิดฆ่าตัวตายในบริบทของแซทเทียร์  
โดยก่อนหน้านั้นจะกล่าวถึงข้อผิดพลาด (Error) ที่มักเกิดขึ้นกับผู้บำบัดในระหว่างการทำงานกับ  
ผู้รับการบำบัดที่ฆ่าตัวตาย Leenaars, Maltzberger และ Neimeyer (1994) ได้ให้ข้อที่ควรระมัดระวัง  
ในการบำบัด ซึ่งบางครั้งเราสามารถเรียนรู้ผ่านสิ่งที่ไม่ควรกระทำ ดังนั้นจึงมีการรวบรวมวิธีการที่ผู้  
บำบัดควรหลีกเลี่ยงเพื่อป้องกันการเกิดข้อผิดพลาด ซึ่งแซทเทียร์เห็นด้วยกับเรื่องนี้

#### ข้อผิดพลาดที่ 1 การทำให้เกิดความมั่นใจใหม่อย่างผิวเผิน

(Error 1 Superficial reassurance)

ตัวอย่าง “คุณยังเด็กและมีสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตอีกมาก” อาจจะทำให้สิ่งที่ได้ยินนั้นดูเหมือนไม่  
ร้ายแรงหรือให้ความรู้สึกที่ไม่เป็นอยู่จริง หลีกเลี่ยงการให้คำแนะนำทางบวกอย่างผิวเผิน เช่น “คุณ  
คูดี” “คุณสามารถใช้ความสามารถทางสติปัญญาในการผ่านพ้นปัญหาไปได้” โดยเฉพาะอย่างยิ่ง  
ก่อนที่ผู้บำบัดจะสามารถสร้างสัมพันธภาพเชิงวิชาชีพได้

#### ข้อผิดพลาดที่ 2 หลีกเลี่ยงการกล่าวถึงความรู้สึกอย่างรุนแรง

(Error 2 Avoidance of strong feeling)

ควรเปิดโอกาสและกระตุ้นให้ผู้รับการบำบัดได้เผชิญกับประสบการณ์ (experience) และ  
แสดงความรู้สึกออกมาอย่างชัดเจน ในความสัมพันธ์ที่เห็นอกเห็นใจ เชื่อใจกัน ซึ่งความรู้สึกเป็นตั  
นำไปสู่ความเปลี่ยนแปลงได้

#### ข้อผิดพลาดที่ 3 การเป็นผู้เชี่ยวชาญพิเศษ

## (Error 3 Professionalism)

ผู้บำบัดบางคนนำตัวเองออกจากผู้รับการบำบัด มีการจัดลำดับความสัมพันธ์ โดยใช้การแสดงออกทางความคิดหรือบางส่วนของที่เหนือกว่าผู้รับการบำบัด ทำให้เกิดความห่างเหินออกจากผู้รับการบำบัด ปัจจัยการบำบัดเล็กน้อยเปลี่ยนแปลง ถ้ามีลักษณะความสัมพันธ์ที่ไม่เกี่ยวข้องกันเกิดขึ้น

**ข้อผิดพลาดที่ 4 การประเมินที่ไม่เพียงพอในเรื่องเจตนาการฆ่าตัวตาย**

## (Error 4 Inadequate assessment of suicidal intent)

บางความรู้สึกในความสัมพันธ์ทางบวกระหว่างผู้ให้และผู้รับการบำบัด มีผลต่อการถามหาข้อมูลเกี่ยวกับระดับความตั้งใจที่จะฆ่าตัวตาย แผนการที่อาจเป็นไปได้ และช่วงเวลาของความตั้งใจของแต่ละคน ถึงแม้ว่าจะมีการสำรวจเกี่ยวกับความตั้งใจที่จะฆ่าตัวตายแล้ว บางครั้งประวัติการเจ็บป่วยในเรื่องเกี่ยวกับการดูแลตนเอง ประวัติครอบครัวเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย มักจะเกี่ยวข้องกับประสบการณ์ของผู้รับการบำบัดในปัจจุบัน

**ข้อผิดพลาดที่ 5 ความผิดพลาดในการบ่งถึงเหตุการณ์กระตุ้น**

## (Error 5 Failure to identify the precipitating event)

ผู้รับการบำบัดมักจะพูดถึงเหตุการณ์ที่เป็นปัจจัยกระตุ้นในปัจจุบัน และคุณสามารถสำรวจได้ว่าเพราะเหตุใดเหตุการณ์นั้นจึงนำไปสู่การตัดสินใจที่จะทำร้ายตนเอง เหตุการณ์ภายนอกจะเป็นเครื่องมือให้ผู้บำบัดรู้ถึงประสบการณ์ภายในและปฏิกิริยาของผู้รับการบำบัด

**ข้อผิดพลาดที่ 6 การนิ่งเฉย ไม่ได้ตอบ และชี้แนะไม่เพียงพอ**

## (Error 6 Passivity and Insufficient Directiveness)

การบำบัดผู้ที่มีความคิดฆ่าตัวตายและผู้ป่วยอื่น ๆ ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน จำเป็นต้องได้รับการกระตุ้น ชี้แนะ และเข้าไปพัวพันด้วย ผู้บำบัดต้องเข้าไปมีส่วนร่วมในกระบวนการ จำเป็นต้องใช้การกระตุ้น เอาใจใส่ และการยอมรับที่จะเข้าไปในกระบวนการบำบัด บุคคลมีความสำคัญมากกว่าอาการ ผู้บำบัดจำเป็นต้องชี้แนะ มีทางเลือกให้ผู้รับการบำบัดตัดสินใจเอง มีการถามอย่างเห็นใจ สำหรับผู้ป่วยประเภทนี้ การสัมภาษณ์หรือให้การปรึกษาจะใช้ได้ไม่ยั่งยืน แต่แซทเทียร์สามารถช่วยได้

**ข้อผิดพลาดที่ 7 การให้คำแนะนำ**

การให้คำแนะนำว่า “พยายามเข้านะ ไม่ต้องกังวลเกี่ยวกับเรื่องนั้น ไม่ต้องคิดมาก” ให้ผลน้อยมาก โดยผู้ที่มีความคิดฆ่าตัวตายส่วนใหญ่รู้คำตอบทั้งหมดว่าควรหรือไม่ควรอยู่แล้ว การที่คุณให้คำแนะนำหรือแรงเสริมต่าง ๆ มีผลเพียงลดระยะห่างของคุณกับผู้ป่วยให้ใกล้ชิดและการต่อต้านทั้งหมดมาจากบทสนทนาที่เปิดกว้าง พวกเขาเติบโตขึ้นมาพร้อมกับคำแนะนำที่มากมาย การได้รับประสบการณ์อาจจะเป็นช่วงเวลาที่ยากลำบากที่จะหยุดการให้คำแนะนำในระหว่างการช่วยเหลือ

### ข้อผิดพลาดที่ 8 การตอบสนองตามทัศนคติทั่วไปของกลุ่มสังคม

(Error 8 Stereotypic responses)

มีสมมติฐานที่ไม่ได้รับการรับรองเกี่ยวกับลักษณะของผู้รับการบำบัด หรือความรู้สึก หรือจุดสำคัญที่เป็นข้อผิดพลาด “เพราะคุณเป็นผู้ชาย คุณจึงไม่สามารถร้องไห้ได้” นี่เป็นตัวอย่างที่ชัดเจน แต่พวกเราดูเหมือนมีมุมมองที่เป็นทัศนคติทั่วไปของสังคม (Stereotypical views) มากมายเกี่ยวกับผู้ที่ฆ่าตัวตาย

### ข้อผิดพลาดที่ 9 กลไกทางจิต/การป้องกันตัวเอง

(Error 9 Defensiveness)

บางครั้งผู้บำบัดถูกกระตุ้นโดยความก้าวร้าว การแสดงออกทางอารมณ์อย่างรุนแรง ความโกรธของผู้รับการบำบัด และเกือบทั้งหมดเป็นเพราะกลไกทางจิตของผู้รับการบำบัด การยอมรับปฏิกิริยาในการจัดการปัญหา เป็นหนทางในการแสดงถึงความคับข้องใจภายในและไร้กำลัง (some deeper frustrations and helplessness) อาจจะช่วยผู้บำบัดไม่ต้องใช้การป้องกันตัวเอง ถ้าผู้บำบัดสามารถรู้ถึงกลไกทางจิตที่เขาหรือเธอใช้ อาจจะเป็นความคิดที่ดีที่จะมีการดูแล ควบคุมเพื่อที่จะเกิดการช่วยเหลือจากการบำบัดอย่างแท้จริง

## 1.5 ความเชื่อที่ไม่จริงเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย (Suicide Myths)

ดูเหมือนคนเราจะพัฒนาเรื่องราวหรือความเชื่อที่ไม่จริงหรือไม่สมเหตุผล(Myth)

มากมาย และถือเป็นมุมมองต่อสิ่งต่าง ๆ ในขอบเขตของจิตวิทยาการฆ่าตัวตายก็ไม่ได้รับการยกเว้น ในที่นี้ได้มีการรวบรวมความเชื่อเล็กน้อยเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย ซึ่งหวังว่าผู้บำบัด ผู้ที่จะฆ่าตัวตายน่าจะมีไว้เพื่อใช้ในการปฏิบัติจริง Rita Robinson (2001) ได้รวบรวมความเชื่อ (Myth) เกี่ยวกับการฆ่าตัวตายไว้ ดังนี้

**Myth 1** คนที่พูดเกี่ยวกับเรื่องฆ่าตัวตายไม่ได้หมายความอย่างนั้นจริง ๆ

แทนที่จะฟังและกระทำบางอย่างเมื่อคุณได้ยินคนพูดเรื่องเกี่ยวกับความต้องการหรือการมีแผนที่จะฆ่าตัวตาย

**Myth 2** อุบัติการณ์ในการฆ่าตัวตายปราศจากความเศร้าซึ่งเป็นสัญญาณเตือนล่วงหน้า

มีผลการศึกษายืนยันว่าประมาณร้อยละ 90 ของผู้ฆ่าตัวตายจะมีสัญญาณ (cue) บางอย่างอยู่เบื้องหลัง

**Myth 3** ถ้าคนที่เคยซึมเศร้าและดูเหมือนดีขึ้นแล้ว ถือว่าพ้นขีดอันตราย

มีการศึกษาแสดงให้เห็นว่าเมื่อภาวะซึมเศร้าหายไป ผู้ป่วยอาจจะกลับไปฆ่าตัวตายได้อีกในอนาคตข้างหน้า

**Myth 4** คุณไม่สามารถเผชิญหน้าหรือพูดคุยกับคนซึ่งคุณเชื่อว่าจะฆ่าตัวตาย

ในความเป็นจริง การเผชิญหน้าจะช่วยได้มาก ในการช่วยเหลือ การเห็นอกเห็นใจ การให้การยอมรับ พுகุญที่นำทางและข้อผิดพลาดที่ละเลยไป เป็นสิ่งที่ควรทำเช่นกัน

**Myth 5** ผู้ที่ฆ่าตัวตายเป็นโรคจิต (คนบ้า)

ถ้าคนบ้าหมายถึงการเจ็บป่วยทางจิต พวกเราว่ามีประมาณร้อยละ 25 ของผู้ฆ่าตัวตายเจ็บป่วยทางจิต

**Myth 6** ผู้ฆ่าตัวตายไม่ต้องการอะไรนอกจากการตาย

พวกเขาต้องการยุติความเจ็บปวด บ่อยครั้งที่ความพยายามล้มเหลว การฆ่าตัวตายเป็นวิธีการสุดท้าย

**Myth 7** การฆ่าตัวตายเป็นสิ่งที่สืบทอดมาในครอบครัว

เราไม่เคยพบ “ยีนของการฆ่าตัวตาย”(suicide gene) แต่เราพบตัวแบบของบทบาท(role model) และมันอาจเป็นเหตุผลให้เกิดการฆ่าตัวตายซ้ำแล้วซ้ำเล่าในครอบครัวเดียวกัน

**Myth 8** คนที่เคยฆ่าตัวตายแล้วครั้งหนึ่ง เขาหรือเธอก็จะฆ่าตัวตายอีก

การศึกษาวิจัยของ Solid เกี่ยวกับเรื่องราวหรือความเชื่อ (Myth) นี้ ยังคงจำกัดมาก เพราะจำเป็นต้องอาศัยข้อมูลระยะยาว พวกเราหวังว่าเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงรูปแบบความสัมพันธ์ในกระบวนการรักษา ซึ่งความเชื่อนี้สามารถผลักดันให้เกิดการหยุดพักหรือนิ่งเฉยเป็นสิ่งที่ดี

**Myth 9** คนที่พยายามฆ่าตัวตายแต่ไม่สำเร็จ จะไม่ทำอีกเพราะว่าอาย

แน่นอนว่าผู้คนที่ฆ่าตัวตายสำเร็จหลายคน เคยพยายามฆ่าตัวตายมาก่อนหน้านั้นหลายครั้ง

**Myth 10** ผู้ฆ่าตัวตายทั้งหมดจะมีบันทึกการฆ่าตัวตาย (suicide note)

อีกครั้ง ที่ไม่เป็นความจริงว่าส่วนใหญ่จะทิ้งร่องรอยที่ไม่ได้แปลความหมายหรือความเชื่อไว้

**Myth 11** จำนวนของผู้ฆ่าตัวตายเพิ่มขึ้น

ก่อนหน้านี้ก็คิดว่ามีมากขึ้น แต่ปัจจุบันมันถูกตั้งคำถามขึ้นอย่างจริงจังและถูกปฏิเสธไปไม่น้อย

**Myth 12** การฆ่าตัวตายส่วนใหญ่เกิดขึ้นในช่วงวันหยุด

ไม่แน่ชัดว่ามีฤดูกาลของการฆ่าตัวตายในฮ่องกง อย่างไรก็ตามมีหลักฐานบ่งบอกว่ามีจำนวนผู้หญิงที่พยายามฆ่าตัวตายสูงในเดือนพฤษภาคมและตุลาคม

**Myth 13** ผู้หญิงมีแนวโน้มฆ่าตัวตาย แต่ผู้ชายทำสำเร็จ

ในหลายประเทศ ผู้ชายฆ่าตัวตายสำเร็จมากกว่าผู้หญิง ยกเว้นในชนบทของจีน แต่ทว่าหากผู้หญิงฆ่าตัวตายสำเร็จก็จะรู้กันเพียงแก่คนกลุ่มเล็ก ๆ เท่านั้น

**Myth 14** การนำเสนอเรื่องฆ่าตัวตายมีแนวโน้มที่จะโด่งดังมากกว่าในสาธารณชนทั่วไป

มันไม่เป็นความจริง แต่ถึงแม้จะเป็นเช่นนั้นก็จะมีการจัดเตรียมหัวข้อเรื่องในสื่อหลาย ๆ รูปแบบ รวมไปถึงทางโทรทัศน์ด้วย

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าการทบทวนเกี่ยวกับความเชื่อเหล่านี้จะช่วยพวกเราได้ดี ลดการเหมารวม (Stereotype) เพิ่มการยอมรับและการสนใจเกี่ยวกับผู้ที่ฆ่าตัวตายในแต่ละคนมากขึ้น (individual client)

### 1.6 ร่องรอยการฆ่าตัวตาย (Suicidal Clues)

บทความที่เกี่ยวกับการฆ่าตัวตายที่อ้างถึงผู้ที่ลงมือฆ่าตัวตายได้ทิ้งร่องรอยซ่อนไว้เสมอ ซึ่งถูกละเลยหรือไม่มีคนรับรู้ถึงร่องรอยนั้น ผู้เขียนได้แสดงให้เห็นถึงร่องรอยนั้นเพื่อช่วยผู้ปกครอง ครู ผู้ดูแล อาสาสมัคร และผู้ให้การปรึกษาทั่วไป เป็นเครื่องมือที่มีคุณสมบัติเพียงพอในการอ่านร่องรอยและนำไปสู่การป้องกัน ดังรายการต่อไปนี้ (America Psychiatric Association, 2003)

- คิดและพูดเกี่ยวกับการฆ่าตัวตายและความตาย
- มีการสื่อสารที่จะฆ่าตัวตาย เช่น สมุดบันทึก บันทึกส่วนตัว
- มีพฤติกรรมที่เป็นอันตรายต่อตนเอง
- มีกิจกรรมที่สนใจเรื่องความตาย
- มีการพยายามฆ่าตัวตายมาก่อน
- มีความเครียดมากในการทำงาน ชีวิตการแต่งงาน และความสัมพันธ์กับผู้อื่น
- มีความลำบากทางเศรษฐกิจ การสูญเสียงาน มีหนี้สิน
- โทรศัพท์ไปที่ศูนย์ฉุกเฉิน
- รู้สึกหมดหวังในชีวิตและอนาคต
- มีการเตรียมความพร้อมสำหรับการสิ้นสุดชีวิตอย่างกะทันหัน
- บริจาคทรัพย์สินส่วนตัว
- ล้มเหลวในการคิดจินตนาการ
- ซึมเศร้า (Depression): เล็กน้อย (mild) ปานกลาง (profound) รุนแรง (severe)
- โรคพิษสุราเรื้อรัง (Alcoholism) : ดื่มเหล้าหรือใช้สารเสพติดมาก
- การเจ็บป่วยทางจิตใจ (Psychological illness)
- Schizophrenia, mental illness
- การเจ็บป่วยทางกาย: ป่วยในระยะสุดท้าย หรือมีอาการไม่มีเรี่ยวแรง
- ภาวะซึมเศร้าที่กลับมาเป็นซ้ำ
- การเผชิญกับกระบวนการทางกฎหมาย
- การผิดหวังอย่างรุนแรง

## สรุป

ปัจจัยที่มีผลต่อการฆ่าตัวตายนั้นมีหลากหลายปัจจัย แต่ในที่นี้ได้นำเสนอปัจจัยที่สามารถพบได้บ่อย ซึ่งส่วนใหญ่จะเกี่ยวข้องกับอารมณ์และความรู้สึก โดยผู้ที่มีความคิดฆ่าตัวตายจะมีลักษณะของความคิดและการกระทำที่ไม่สมเหตุสมผล มีความคิดที่แคบ ท้อแท้และสิ้นหวัง ยอมแพ้ง่ายเมื่อเจออุปสรรค ขาดทักษะในการจัดการกับอารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายใน ขาดความเห็นคุณค่าในตนเอง แต่มีความคาดหวังและความต้องการที่ค่อนข้างสูง และเมื่อไม่ได้ตามที่ปรารถนาก็มักจะมีอารมณ์ที่ท่วมท้นมากกว่าคนทั่วไป ทนอยู่กับความผิดหวัง การสูญเสียต่างๆ ได้ยาก.....

ในการบำบัดผู้ที่มีความคิดหรือผู้ที่เสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ข้อผิดพลาดในการบำบัดรักษาเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ผู้บำบัดพึงตระหนักและระมัดระวังอย่าให้เกิดกับการบำบัดของตนเอง ซึ่งข้อผิดพลาดต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นนั้น ผู้บำบัดสามารถเรียนรู้ได้จากประสบการณ์ที่ผ่านมาทั้งของตนเองและของผู้อื่น ผู้บำบัดควรหลีกเลี่ยงการให้คำแนะนำทางบวกที่ผิวเผิน เช่น พุดชื่นชมผู้รับการบำบัดในด้านบวกที่มากจนเกินไป การกระทำดังกล่าวสามารถช่วยให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้บำบัดกับผู้รับการบำบัดเท่านั้น แต่ไม่สามารถช่วยให้ผู้รับการบำบัดจัดการกับปัญหาของตนเองได้ ในการประเมินเจตนาของการฆ่าตัวตายนั้น ผู้บำบัดจะต้องทำอย่างละเอียดรอบคอบ หารหาข้อมูลเกี่ยวกับความคิด วิธีการ แผนการที่อาจเป็นไปได้ เพื่อให้สามารถช่วยเหลือได้ทันเวลาที่

ความเชื่อที่ไม่จริงนั้นสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกขอบเขตของการศึกษาไม่เว้นแม้กระทั่งการฆ่าตัวตาย ซึ่งเป็นสิ่งที่สามารถเกิดขึ้นได้ โดยมีที่มาอย่างไรนั้นไม่ทราบแน่ชัด แต่เราไม่ควรให้ความเชื่อที่ไม่จริงนั้นเกิดขึ้นกับตัวของเราซึ่งอยู่ในฐานะผู้บำบัด เพราะจะทำให้การช่วยเหลือขาดประสิทธิภาพ บ่อยครั้งที่คนเรามักคิดว่าผู้ที่พูดเกี่ยวกับการฆ่าตัวตายนั้นเป็นเพียงแค่การพูดลอยๆ หรือเรียกร้องความสนใจมากกว่าที่จะลงมือทำจริง แท้จริงแล้วไม่เป็นเช่นนั้น บุคคลที่มีความคิดฆ่าตัวตายก็มักจะพูดหรือกระทำสิ่งที่เกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย ซึ่งเขาเหล่านั้นอาจจะไม่อยากจะตายจริงๆ แต่กำลังร้องขอความช่วยเหลือเนื่องจากความทุกข์ภายในที่ตนเองไม่สามารถจัดการได้ และผู้ที่คิดฆ่าตัวตายแต่ไม่สำเร็จในครั้งแรกไม่ใช่ว่าจะไม่มีการกระทำครั้งที่สอง เพราะหากยังไม่สามารถหาทางออกให้กับปัญหาได้ การฆ่าตัวตายก็ยังถือเป็นทางเลือกที่สำคัญเช่นกัน และการฆ่าตัวตายไม่ใช่กรรมพันธุ์อย่างที่หลายคนเข้าใจ แต่การเรียนรู้จากประสบการณ์ที่เคยมีสมาชิกในครอบครัวฆ่าตัวตายจะทำให้บุคคลเกิดการเลียนแบบและเกิดขึ้นซ้ำๆ ในครอบครัว อย่าเพิกเฉยต่อคำพูดและพฤติกรรมของผู้ที่คิดฆ่าตัวตาย มันไม่ใช่การเรียกร้องความสนใจ แต่มันเป็นการขอความช่วยเหลือ เพราะฉะนั้นฟังและช่วยเหลือ มากกว่าจะเมินเฉยและตำหนิ

## บทที่ 2

### ภาพรวมของแนวคิดแซทเทียร์ (Satir model)

#### 2.1 ภาพรวมของแนวคิดแซทเทียร์ (Satir model)

แซทเทียร์โมเดล เป็นเช่นเดียวกับกับรูปแบบการบำบัดอื่นๆ ได้กำหนดเงื่อนไขว่า เราจำเป็นต้องมีพื้นฐานที่ต้องการความสนใจและระดับความพึงพอใจ การเก็บรักษาโครงสร้างภายในจิตใจทางบวก แซทเทียร์เรียกสิ่งนี้ว่า “yearning” (ความปรารถนา) แทนคำว่า “ความจำเป็น” (needs) ซึ่งสองสิ่งนี้มีความเหมือนกันในด้านแรงขับพื้นฐานที่เสนอโดย Glasser, Rogers และ Maslow ในการที่จะรักและถูกรัก (to love and be loved) ได้รับการยอมรับ เป็นที่รู้จัก ได้รับการรับรอง (to be validated) ได้เป็นส่วนหนึ่งในชุมชน (to be belong) มีคุณค่าและมีความหมายของชีวิต เมื่อพิจารณาตามแนวคิดแซทเทียร์ ถ้าความปรารถนาเหล่านี้ได้รับการเติมเต็ม เมื่อนั้นความเป็นมนุษย์สามารถบรรลุเป้าหมายของการเป็นผู้สร้างทางเลือกเชิงบวก การเป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบต่อโลกภายในใจและภายนอกมากขึ้น เป็นผู้ที่มีสมบูรณ์ สอดคล้องกลมกลืน และประสบกับความมีคุณค่าในตนเองที่เพิ่มขึ้น

แซทเทียร์โมเดลมีหลักฐานเบื้องต้นบางอย่าง ซึ่งเหมาะกับแผนที่จะเตรียมการให้การบำบัดต่อผู้ที่มีแนวโน้มพยายามฆ่าตัวตายอย่างมีประสิทธิภาพ โดยเชื่อว่าความเป็นมนุษย์ไม่เพียงแต่มีแรงผลักดันให้ชีวิตรอดเท่านั้น แต่ยังคงเติบโต พัฒนา ตระหนักถึงศักยภาพของบุคคลอีกด้วย ดังนั้น ถ้าบางคนเลือกที่จะฆ่าตัวตาย แสดงว่ามีบางสิ่งบางอย่างในพลังชีวิตของบุคคลนั้นอ่อนแรงลง และจำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงสภาพ (transformed) เชื่อว่าความเป็นมนุษย์มีแหล่งพลังที่มาจากภายใน ที่มนุษย์จำเป็นต้องใช้ในการบรรลุแต่ละเป้าหมาย และนำมาใช้ในช่วงเวลาที่เหมาะสม อีกทั้งเธอยังเชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงโลกภายในมีความเป็นไปได้ แม้ว่าเราไม่สามารถควบคุมโลกภายนอกตัวเราได้ ปัญหาไม่ใช่ปัญหา แต่การเผชิญหน้ากับปัญหาอย่างไรต่างหากที่เป็นปัญหา สิ่งเหล่านี้กลับกลายเป็นส่วนสำคัญในการทำงานร่วมกับผู้ที่ฆ่าตัวตาย เธอยังสนับสนุนด้วยคำพูดว่าการบำบัดจำเป็นต้องเน้นสุขภาพและการเติบโตที่มีความเป็นไปได้ขึ้นแทนพยาธิสภาพ

กล่าวโดยสรุป แซทเทียร์โมเดลมีความเชื่อว่า

1. โดยพื้นฐาน ผู้คนมีความมุ่งมั่นที่จะมีชีวิตรอดและเติบโตเต็มศักยภาพของบุคคลนั้น
2. คนเรามีแหล่งพลังที่จะบรรลุแต่ละเป้าหมาย เพียงบางครั้งที่ต้องการความช่วยเหลือที่เหมาะสม
3. ปัญหา เช่น ตกงาน ความเครียดในชีวิตแต่งงาน ความสัมพันธ์ ความผิดหวัง ซึมเศร้า นั้น ไม่ได้เป็นปัญหา แต่เกิดจากวิถีในการเผชิญและมุมมองต่อปัญหา
4. การฆ่าตัวตายไม่เป็นแนวทางตามธรรมชาติและสุขภาพ แต่เชื่อมโยงกับความหมดหวังช่วยเหลือตนเองไม่ได้ และรู้สึกล้มเหลว

5. ลักษณะอีกอย่างของแซทเทียร์คือ ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของเรา ดังนั้นจึงสามารถปรับเปลี่ยนได้ ไม่เป็นเพียงการควบคุมเท่านั้น สิ่งนี้เป็นส่วนสำคัญในการช่วยเหลือผู้ที่มาด้วยที่มีความโกรธ ซึมเศร้า ผิดหวัง รู้สึกผิด และหมดหวัง

6. เหตุการณ์ในอดีตไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ แต่ผลกระทบจากเหตุการณ์ต่อบุคคลในด้านพฤติกรรม ความรู้สึก การรับรู้ ความคาดหวัง ความปรารถนา และประสบการณ์ของตัวเอง (self) สามารถเปลี่ยนแปลงได้

7. โดยมาก ชีวิตของพวกเราดำเนินไปในระดับที่มีการตระหนักรู้และการเข้าใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่ออยู่ภายใต้ความตึงเครียด เรามักต้องการวิธีที่จะเข้าถึงกระบวนการเหล่านั้นและเปลี่ยนแปลงการรับรู้ ความเชื่อ ความรู้สึกและความคาดหวังที่ซ่อนอยู่ ไปสู่พลังงานเชิงบวกโดยตรง.....

8. อาการเป็นสาเหตุของความบกพร่องในหน้าที่ทั้งภายนอกและภายในของชีวิตบุคคล อาการสามารถนำข้อมูลไปสู่การทำงานเชิงลึกและมีประสิทธิผลที่สุด

จากความเชื่อพื้นฐานที่ใช้ในการให้คำปรึกษาตามแนวคิดที่กล่าวไว้ข้างต้น สรุปได้ว่าแนวคิดของแซทเทียร์ มีมุมมองเกี่ยวกับคนในด้านบวก เชื่อว่าทุกคนมีพื้นฐานของการเป็นคนดี มีทรัพยากรอยู่ในตนเอง เป็นเจ้าของอารมณ์ความตนเอง สามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้ โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงภายใน มองการปรับตัวเป็นปัญหา ถ้าช่วยให้เห็นคุณค่าในตนเองสูง จะทำให้การปรับตัวยิ่งดี

## 2.2 การปรับตัวเพื่อให้ชีวิตรอดของแซทเทียร์ (Satir Model)

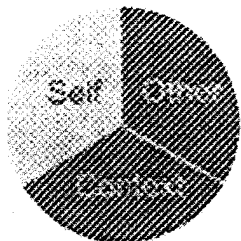
แซทเทียร์ระบุ 4 วิถีธรรมดา ที่เราเผชิญกับความเครียด ซึ่งเป็นความบกพร่อง พวกเขาเรียกว่า การสมยอม (placating) การตำหนิ (blaming) คอมพิวเตอร์ (ใช้เหตุผล: super-reasonable) และเฉลไฉนเรื่อยเปื่อย (irrelevant) เมื่อพิจารณาตามแนวคิดแซทเทียร์ ผู้คนได้เรียนรู้วิธีการเผชิญกับความเครียดของบุคคล ที่อยู่ในความสัมพันธ์ที่มีหลายแง่มุมของพวกเรา เช่นเดียวกับวิธีการที่ป้องกันเราเอง และการมีชีวิตรอด ดังนั้น จึงเรียกว่า การปรับตัวเพื่อให้ชีวิตรอด (survival stances) ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

### การสมยอม (Placating)

ผู้ที่สมยอมพอใจหรือพยายามทำให้ทุกคนพอใจโดยการปฏิเสธถึงความจำเป็นหรือความสำคัญของตนเอง พวกเขาพูดว่า “ใช่” เมื่อพวกเขาต้องการพูด “ไม่” พวกเขา รู้สึกว่าต้องปกป้องตัวเองโดยการตกลงกับผู้อื่นแม้ว่าไม่เห็นด้วยอย่างมากก็ตาม ไม่ได้เป็นลักษณะเดียวกับการเป็นคนที่เป็นมิตร หรือเป็นการดูแลเอาใจ หรือเป็นความพอใจ แต่เป็นการละทิ้ง (ยอมจำนน) อย่างสิ้นเชิงต่อการคาดหวังหรือเรียกร้องต่อผู้อื่น เป็นภาวะความทุกข์ทรมานอย่างแสนสาหัส ผู้คน

เหล่านี้ขาดความมีคุณค่าในตนเอง (self-worth) และความเชื่อมั่นในตนเอง (self-confidence) เสมอ  
ภายในพวกเขา รู้สึกเจ็บปวด เศร้า วิตกกังวล ขุ่นเคืองใจ (resentful) และความโกรธที่เก็บกดและปิด  
บังไว้ ส่วนใหญ่ความรู้สึกเหล่านี้ถูกเก็บไว้ให้ห่างจากผู้อื่น ผู้คนจำนวนมากที่ยังคงซึมเศร้า และไม่  
พบทางออกของสถานการณ์ที่บีบบังคับให้ต้องเลือก แต่ลงมือฆ่าตัวตาย

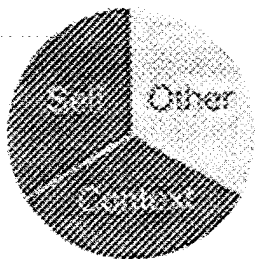
วิธีหนึ่งที่แสดงให้เห็นถึงสภาพของบุคคลที่ยอมตามซึ่งกำลังปฏิบัติเสอร์ทัวเขาเองคือ



ผู้อื่นและบริบทมีความสำคัญ แต่ตัวตน บุคคลไม่สำคัญ

**การตำหนิ (Blaming)**

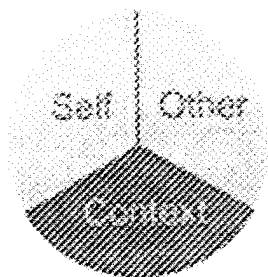
ผู้คนเหล่านี้ตำหนิผู้อื่นดังเช่นวิธีการเผชิญปัญหาโดยตัดสิน ตะ โจน จับผิด วิพากษ์วิจารณ์  
และใช้ความโกรธในการแสดงออกถึงความรู้สึกและความคาดหวัง พฤติกรรมของพวกเขาจะ  
ผลักดันผู้อื่นให้ห่างออกไปเสมอ การปฏิเสธและความโดดเดี่ยว บางครั้งเป็นตัวกระตุ้นให้เกิด  
ความรู้สึกไร้ความสามารถ (ไม่สามารถช่วยตนเอง) (helplessness) และความคิดฆ่าตัวตาย หรือมี  
พฤติกรรมฆ่าตัวตาย พวกเขาคาดหวังต่อผู้อื่นเพื่อช่วยชีวิตของพวกเขาเอง คูที่ภาพคล้ายคลึงกับที่อยู่  
เหนือขึ้นไปผู้อื่นที่มีพื้นผิวไม่นับ ตัวตนและบริบทเป็นส่วนที่ดี (fine)



**ใช้เหตุผล (Super-reasonable)**

คนกลุ่มนี้คล้ายกับคนเย็นชา เก็บตัว มีเหตุผล มีกฎเกณฑ์ และสัมผัสสิ่งที่อยู่ภายในไม่ได้  
เลียงความรู้สึกของตนเอง โดยพื้นฐานแล้วพวกเขากลัวที่จะท่วมทับไปด้วยอารมณ์โดยตัวของเขา  
เอง แบ่งแยกจากอารมณ์และพลังชีวิตของตนออกจากกัน สูญเสียความหมายและ ความมุ่งมั่น และ

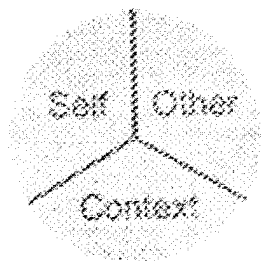
ดึ้มเล็กในที่สุด ด้วยเหตุนี้อาจวางแผนทำลายตัวเอง (self-destruction) การพยายามฆ่าตัวตายของคนกลุ่มนี้เป็นความประหลาดใจอย่างมากต่อเพื่อนสนิท ครอบครัวและเพื่อนร่วมงานเสมอ เพราะพวกเขาเก็บความขัดแย้งไว้ภายใน และรู้สึกไม่สามารถช่วยตัวเองได้ (helplessness) อย่างมาก รูปภาพของผู้ที่ไร้เหตุผล เป็นดังภาพ



ปฏิเสธตนเองและผู้อื่น แต่ยังคงสนใจบริบท

**เฉไฉ เรือยเปื้อน (Irrelevant)**

ผู้คนกลุ่มนี้จะทำอะไรรวดเร็ว (hyper-active) ไม่อยู่กับที่ และบางครั้งจะกระทำตัวไม่เหมาะสม คั่นหาความสนใจเสมอ ทำให้วอกแวกต่อตนเองและผู้อื่น มีช่วงเวลาที่ยากลำบากในการมุ่งเน้นที่สาระสำคัญ (ภารกิจ) ที่อยู่ในมือ บุคคลเหล่านี้อาจดูเหมือนว่าไม่เป็นระเบียบ และบางครั้งเหมือนแยกตัวเอง ขณะที่ประสบกับความรู้สึกโดดเดี่ยว รู้สึกว่างเปล่าและวิตกกังวล ผู้ที่เฉไฉที่ฆ่าตัวตาย มีความรู้สึกสับสน จิตใจว้าวุ่น และรู้สึกไม่มั่นคง ผู้รับการบำบัดเหล่านี้อาจเป็นลักษณะรุนแรงหนักแน่นมากที่สุด ในผู้ที่พยายามฆ่าตัวตาย ลักษณะทั้ง 3 รูปแบบของ self ผู้อื่นและบริบทไม่สามารถเข้าถึงพวกเขาได้ง่าย ภาพของพวกเขาดูเป็นเช่นนั้น



การเรียนรู้ที่จะระบุงการปรับตัวเพื่อให้ชีวิตรอดของผู้คน จะช่วยให้เข้าสู่กระบวนการเชื่อมโยง และสร้างสัมพันธภาพของความไว้วางใจและผู้รับการบำบัดได้เร็วขึ้น การใช้การอุปมาถึง

ภูเขาน้ำแข็ง (Iceberg metaphor) ของแซทเทียร์ช่วยให้ผู้บำบัดในการสร้างการติดต่อสัมพันธ์ได้รวดเร็วและใกล้ชิดมากขึ้น ตัวอย่างผู้รับการบำบัดที่สมยอม (placating) เชื่อมโยงได้โดยผ่านทางความรู้สึก ผู้รับบริการที่ตำหนิ (blaming) เชื่อมโยงได้โดยผ่านทางความคาดหวังที่ไม่สมหวัง ผู้รับการบำบัดที่ใช้เหตุผล (super-reasonable) เชื่อมโยงได้โดยผ่านทางเหตุผลและกระบวนการ และผู้ที่เฉล (irrelevant) ติดต่อสัมพันธ์ได้ยาก ให้เชื่อมโยงกับอะไรก็ตามที่เขาทำ พยายามใช้บริบทโดยตรง ภาษาทางกายของผู้รับการบำบัด หรือการกระทำที่ไม่เกี่ยวกับภาษา ซึ่งเป็นศิลปะพื้นฐานของแซทเทียร์โมเดล หรือ Play therapy

**Stances** สามารถใช้ในการประเมินอย่างรวดเร็วในกลุ่มคนที่เผชิญกับปัญหาภายใต้ความเครียด และสามารถช่วยในการตั้งเป้าหมายในการบำบัดได้ การใช้ stances ในการบำบัดเป็นการสร้างกระบวนการบำบัดมากกว่าเน้นที่ประสบการณ์

### สรุป

แซทเทียร์เชื่อว่าความเป็นมนุษย์ไม่เพียงแต่มีแรงผลักดันให้ชีวิตรอดเท่านั้น แต่ยังต้องเติบโต พัฒนา อย่างมีศักยภาพด้วย ในผู้ที่เลือกวิธีฆ่าตัวตายเพื่อจบปัญหานั้นแสดงว่ามีบางสิ่งบางอย่างในพลังชีวิตอ่อนแรงลง และจำเป็นต้องได้รับการช่วยเหลือเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง แนวคิดแซทเทียร์มองว่าส่วนต่างๆของบุคคลเปรียบเสมือนภูเขาน้ำแข็ง และสิ่งต่างๆที่แสดงออกทั้งภายในและภายนอกล้วนมาจากประสบการณ์ที่เคยประสบมาของแต่ละบุคคล และมีการปรับตัวเผชิญกับปัญหาที่แตกต่างกัน ทั้งนี้เพื่อให้ตนเองมีชีวิตรอด ในการช่วยเหลือผู้บำบัดควรเรียนรู้วิธีการปรับตัวของแต่ละบุคคลเมื่อต้องเผชิญกับปัญหา เพื่อให้สามารถช่วยเหลือได้อย่างเหมาะสม

### 2.3 ขั้นตอนการสัมภาษณ์ (The Satir Model Change Interview)

ขั้นตอนเหล่านี้ใช้ในการทำงานกับผู้รับการบำบัดที่มีความคิดฆ่าตัวตาย ซึ่งในแต่ละขั้นตอนจะมีการอธิบายละเอียดดังต่อไปนี้

1. เตรียมตัวผู้บำบัด ก่อนที่จะพบผู้รับการบำบัด
2. สร้างความสัมพันธ์กับผู้รับการบำบัดและรักษาความสัมพันธ์ตลอดช่วงโมงบำบัด
3. ฟังปัญหามา ประสบการณ์ภายในจิตใจ มองให้เห็นว่ามันเป็นปัญหาอย่างไรฟังตัวเขามากกว่าการฟังเรื่องราว
4. ประเมิน
5. เริ่มช่วยผู้รับการบำบัดด้วยการตั้งเป้าหมายสำหรับการเปลี่ยนแปลง
6. สร้างพันธะสัญญากับผู้รับการบำบัดที่จะพัฒนาตนเอง
7. ใช้ช่วงเวลาการหยุดพักที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงบางอย่าง
8. ทบทวน ก่อนที่จะยุติบริการ โดยมุ่งไปที่พันธะสัญญาและการเปลี่ยนแปลงที่เป็นไปได้

9. ตอกย้ำความสัมพันธ์ และการเปลี่ยนแปลงบางอย่างให้เขามีความหวังว่าสามารถที่จะปรับปรุงได้

10. ให้การบ้านผู้รับการบำบัดและตารางใน session ต่อไป

ต่อไปนี้จะเป็นการอธิบายรายละเอียดแต่ละขั้นตอนนี้ จำไว้ว่า ผู้บำบัดต้องการต้นแบบหรือแบบฉบับในการติดตาม แต่ก็ให้ยืดหยุ่นให้เหมาะสมกับผู้รับการบำบัดและสถานการณ์ที่แตกต่างกัน

### ขั้นที่ 1 การเตรียมตัวของผู้บำบัด

ขั้นตอนนี้ใช้ได้ตลอดกระบวนการ ถ้ามีเวลากลับมาอยู่ที่ตนเองด้วยการทำสมาธิสั้น ๆ อ่านคัมภีร์ ฟังดนตรี เดินชกเล็กน้อย หรือนั่งเงียบ ๆ ในสถานที่ๆ สบาย ๆ

ผู้รับการบำบัดที่มีความคิดฆ่าตัวตายมีความอ่อนไหวมาก ถ้าคุณคิดหมกมุ่น เขาสามารถจับทัศนคติหรือความรู้สึกด้านลบของคุณอย่างรวดเร็วและคิดว่ามันเกี่ยวข้องกับการกระทำของเขา มีอะไรบางอย่างที่เกี่ยวข้องกับเขา ดังนั้นให้เวลาสำหรับการเตรียมตัวของผู้บำบัด

ขั้นตอนที่ 2 สร้างความสัมพันธ์/ทำความเข้าใจกับผู้รับการบำบัดโดยเข้าไปในระบบของผู้รับการบำบัดและยังคงอยู่ในระบบต่อไป

หนึ่งในหลักของการช่วยเหลือผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายคือการทำความเข้าใจกับบุคคล ในรูปแบบใหม่ ผู้บำบัดต้องการที่จะเข้าไปในระบบของผู้รับการบำบัดด้วยการกดรหัสที่ถูกต้อง คุณต้องการที่จะเข้าถึงพวกเขาอย่างเหมาะสมที่สุด ดังนั้น ต้องรับพวกเขาด้วยความเป็นมิตรโดยไม่ต้องคาดหวังว่าจะได้รับกลับคืน คุณพูดอะไร คุณยินดีต้อนรับเขาใช่หรือไม่ คุณเชิญเขานั่ง หรือจับมือทักทาย ทั้งหมดนั้นสำคัญมาก คุณแสดงออกไปอย่างสงบ ยอมรับ ต้องรับด้วยความอบอุ่นใจใหม่ ผู้เขียนแนะนำว่าเขาได้พูดกับผู้รับการบำบัดของเขาบ่อย ๆ ว่า “ก่อนเราจะเริ่มมองว่าคุณเป็นอย่างไร กรุณาบอกเกี่ยวกับตัวคุณชกเล็กน้อย” หรือ “คุณต้องการให้ฉันทราบอะไรเกี่ยวกับตัวคุณก่อนที่จะเริ่ม” หรือพูดคุยเรื่องทั่วๆ ไปให้ผู้รับการบำบัดผ่อนคลาย ปลอดภัย ให้เขาได้มีโอกาสตั้งหลัก

โดยทั่วไปผู้เขียนจะประเมินกลไกการปรับตัว (Stance) และเริ่มที่ตรงนั้น สร้างความคุ้นเคยให้ได้มากที่สุด เช่น พวกเขาชอบ สัมผัสเขาที่ความรู้สึก ส่วนพวกคำหยาบ จะถามเขาเกี่ยวกับสิ่งที่ทำให้พวกเขาคิดหวัง หรือความคาดหวังที่ไม่สมหวัง พวกเขาใช้เหตุผลให้ถามพวกเขาเกี่ยวกับภาพในใจของพวกเขาหรือบริบทของพวกเขา และพวกเขาเองต้องมีวิธีการที่พิเศษและให้เวลาที่จะช่วยให้เขามุ่งไปที่การอยู่กับผู้บำบัดและความรู้สึกขณะนั้น

การรู้ว่าบุคคลมีกลไกการปรับตัวแบบไหนที่ใช้เมื่อเกิดความเครียดช่วยให้ผู้บำบัดรู้ว่าทัศนคติการมองโลกของเขาเป็นอย่างไรเขาต้องการอะไรเพื่อการมีชีวิตอยู่ เป็นตัวเขา คนอื่นบริบทหรือรวมกันในช่วงเวลา หรือใช้เท่า ๆ กันเหมือนผู้รับการบำบัดที่ใช้กลไกแบบเฉไฉ

ให้หลีกเลี่ยงคำถามว่า “ทำไม” โดยเฉพาะในช่วงเริ่มต้น ผู้รับการบำบัดที่อ่อนไหว จะรู้สึกเหมือนถูกต่อว่า หรือถูกตัดสิน เมื่อผู้บำบัดรู้สึกถึงการเชื่อมโยงกับผู้รับการบำบัดได้แล้ว จะต้องก้าวสู่ขั้นตอนต่อไป

### ขั้นตอนที่ 3 ฟังปัญหาที่นำมา

ในขั้นตอนนี้ผู้บำบัดต้องการให้ผู้รับการบำบัดบอกเกี่ยวกับประสบการณ์ของตนเอง ซึ่งผู้บำบัดจะต้องฟังผู้รับการบำบัดผ่านเรื่องราวของเขา พยายามฟังเข้าไปในเรื่องราว ตามผู้รับการบำบัดว่าส่วนไหนของเรื่องราวที่ผ่านการใช้ประสบการณ์ ความรู้สึก ความคิด ประสาทสัมผัส การกระทำคืออะไรให้ผู้รับการบำบัดบอกผู้บำบัด อย่าฟังเพียงเรื่องราวให้ตรวจสอบประสบการณ์ ตามด้วยคำถามที่เหมาะสม ถ้าผู้รับการบำบัดร้องไห้ ให้อยู่กับเขาให้เพียงพอที่จะรับรู้ได้ถึงอารมณ์ของผู้บำบัด การใส่ใจของคุณ ระหว่างนี้ผู้รับการบำบัดจะแบ่งปันประสบการณ์ของตนเอง ผู้บำบัดจะต้องถามผู้รับการบำบัดด้วยเหมือนกันถ้าพวกเขาเต็มใจที่จะทำการปรับปรุงให้ดีขึ้นด้วยการมาพบคุณ การให้พันธะสัญญาทั่วไปทำได้ในช่วงเวลานี้ ยังคงตรวจสอบว่าอะไรคือสิ่งที่ถูกต้องที่นั่นและให้เวลาอยู่กับพวกเขา

### ขั้นตอนที่ 4 การประเมิน

ควรมีการประเมินที่หลากหลาย โดยปกติจะไม่มีแค่สาเหตุเดียวสำหรับความต้องการพยายามฆ่าตัวตายหรือต้องการฆ่าตัวตายสำเร็จ การตกงาน สูญเสียคนรักหรือปัจจัยอื่น ๆ รู้สึกโดดเดี่ยว ไม่ใช่สาเหตุของการฆ่าตัวตาย ไม่ใช่ว่าผู้รับการบำบัดเขาจะคิดฆ่าตัวตายในทันที พวกเขาต้องการสำรวจสถานการณ์ของเขาไปพร้อมกับผู้บำบัด เขาต้องการจะทำให้ชีวิตเขาดีขึ้น พวกเขาต้องการที่จะทำให้ชีวิตของตนเองดีกว่า ถึงแม้จะยังไม่มีแผน หรือรายละเอียดในการทำให้ดีขึ้น แต่มันก็เป็นตัวชี้วัดที่ดีในการที่จะค้นหา

แนวคิดแซทเทียร์มุงที่ผลกระทบของปัจจัยแห่งความเครียดและวิธีที่บุคคลใช้จัดการกับความเครียด

เราต้องการรู้ว่าผู้รับการบำบัดมองสถานการณ์ในชีวิตเขาอย่างไร มีความรู้สึกเกี่ยวกับตัวเขาอย่างไร พวกเขาต้องการและปรารถนาอะไร จะทำให้ผู้บำบัดรู้ว่าจะสามารถทำอะไรให้ผู้รับการบำบัด และผู้รับการบำบัดเองก็จะตั้งใจทำเพื่อตัวเองแทนที่การค้นหาดิอันยาวไกลที่ผ่านมา ข้อมูลบางอย่างเรายังคงต้องการที่จะนำมาแปลความหมาย ต้องรู้ความหมายและความสัมพันธ์ ของข้อมูล การประเมินต้องการดูความแตกต่างระหว่างเรื่องราวและผลกระทบ ผู้รับการบำบัดเกือบทั้งหมดจะพูดเกี่ยวกับเหตุการณ์และสถานการณ์แทนการมองที่ความหมาย อารมณ์ ความรู้สึกหรือปฏิกิริยาที่พวกเขามีเกี่ยวกับชีวิตของตนเอง

อะไรคือจุดแข็ง ทรัพยากร และแบบฝึกหัดที่คุณสามารถค้นหา ที่จะทำให้ผู้รับการบำบัดเกิดการเปลี่ยนแปลง อะไรที่จะช่วยคุณหาทางให้ผู้รับการบำบัดเกิดการเปลี่ยนแปลง บางเวลาสิ่งที่จะช่วยอาจอยู่ภายนอกตัวของพวกเขา เช่นลูก ๆ ของผู้รับการบำบัดที่มีความสำคัญเพียง

พอที่จะให้เขามีชีวิตอยู่ พ่อแม่ที่สำคัญพอที่จะไม่เป็นสาเหตุให้เขาทุกข์หรืออาย บางครั้งในช่วงเริ่มต้นของการบำบัด ผู้รับการบำบัดอาจจะทำหรือไม่ทำบางสิ่งเพื่อผู้บำบัด เช่นเดียวกับผู้รับการบำบัดที่จะไม่ทำเพื่อตนเอง บางครั้งความเชื่อทางศาสนาสามารถกลายเป็นแหล่งทรัพยากรที่จะทำให้เขาตัดสินใจเลือกชีวิตในด้านบวก

การประเมินในแนวคิดของแซทเทียร์ คือ ประสิทธิภาพและความเฉพาะเจาะจงของบุคคลแทนการรวบรวมข้อมูล ถ้าผู้คิดเกี่ยวกับการฆ่าตัวตายหรือพยายามฆ่าตัวตายผู้บำบัดจะต้องรู้เกี่ยวกับมัน “บอกฉันเกี่ยวกับความคิดของคุณเรื่องการฆ่าตัวเอง” “คุณได้วางแผนไว้ไหม”

“คุณบอกใครไหม” “คุณพยายามทำอะไรเพื่อไม่ให้ฆ่าตัวตาย” “อะไรที่ทำให้คุณจะยังคงมีชีวิตอยู่” “คุณจะปรับปรุงความสามารถที่จะมีชีวิตอยู่อย่างไร”

ตัวอย่างอื่น ๆ

- ถามเกี่ยวกับร่างกายและจิตใจ
- ถามเกี่ยวกับครอบครัวและความสัมพันธ์
- ถามเกี่ยวกับความต้องการมีชีวิตอยู่
- ถามเกี่ยวกับส่วนที่จะทำให้ชีวิตดีขึ้น อะไรจะทำให้ดีขึ้น
- ถามเกี่ยวกับพลังส่วนที่ต้องการมีชีวิตอยู่
- ถามเกี่ยวกับพฤติกรรมทำลาย การใช้สารเสพติด
- ถามเกี่ยวกับประสบการณ์ยุ่งยากในปัจจุบันและเขาเผชิญมันอย่างไร

ความรู้สึกของเขา ความคิดพฤติกรรมและความคาดหวังรวบรวมข้อมูลที่สำคัญ อะไรสำคัญมากกว่า การพูดถึงเรื่องส่วนตัวบางอย่างต้องการเวลาถ้าผู้รับการบำบัดไม่บอกใครก่อนแต่ผู้บำบัดต้องการที่จะก้าวสู่ให้ดีขึ้น มีทางเลือกที่จะไตร่ตรองความทรمانของผู้รับการบำบัด เมื่อเขาพร้อมที่จะเปิดผู้บำบัดก็ก้าวสู่เป้าหมายทางบวก

**การตั้งเป้าหมาย**

เป้าหมายของการบำบัดเป็นทิศทางบวก นั่นคือมีพฤติกรรม ความรู้สึก ความคิด การมุ่งหน้าสู่ทิศทางบวกแทนการมีชีวิตอยู่กับส่วนที่เป็นลบ

### 1. เป้าหมายหลัก

ผู้บำบัดตระหนักในใจที่จะนำผู้รับการบำบัด ไปถึงเป้าหมายต่อไปนี้

1.1 เพิ่มความเห็นคุณค่าในตนเอง คือมีประสิทธิภาพที่ดีเกี่ยวกับตนเอง เห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้นรวมทุก ๆ ส่วนผู้รับการบำบัด

1.2 รับผิดชอบ รับผิดชอบตัวเอง ทั้งความรู้สึก ความคิด ปฏิบัติการตอบสนอง และความปรารถนาของตนเอง

1.3 มีทางเลือก ผู้ที่มีความคิดฆ่าตัวตาย หลายครั้งที่มองว่าการฆ่าตัวตายคือทางออกทางเดียวเท่านั้น ผู้บำบัดต้องการช่วยให้บุคคลกลุ่มนี้มองได้ดีกว่า และมีทางเลือกมากกว่า มีความ

เป็นไปได้มากกว่าและมีโอกาสใหม่ ๆ นี่คือการบวนการที่ยังยากสำหรับผู้รับการบำบัดสำรวจความคิดที่ไร้เหตุผล อารมณ์ ความคิดกับการดูแลและอดทน

1.4 ความสอดคล้องกลมกลืน คือมีความสงบภายในมีความสันติสุขด้วยตนเองและอ่อนโยนต่อผู้อื่น

นี่คือ 4 เป้าหมายหลักของการบำบัดแนวเซทเทียร์ ผู้บำบัดเข้าสู่โลกภายในของผู้รับการบำบัดและใช้เป็นเส้นทางสร้างเป้าหมายในทางบวกในผู้รับการบำบัดแต่ละคน

ถึงตอนนี้ให้ตั้งเป้าหมายกับผู้รับการบำบัด ถ้าไม่เปิดหรือไม่มุ่งมั่น หรือผู้ป่วยเจ็บหนัก การช่วยผู้รับการบำบัดที่คิดว่าจะต้องตั้งเป้าหมาย เพื่อติดตามผล

## 2. เป้าหมายหรือผลลัพธ์สุดท้าย

เราต้องการรู้ว่าจะยุติการบำบัดเมื่อใด เมื่อผู้รับการบำบัดบรรลุวัตถุประสงค์ นั่นคือเลือกที่จะมีชีวิตด้วยทั้งหมดของคนคนหนึ่ง เลือกที่จะมีชีวิตอยู่ในโลกภายในของเขา การเลือกที่จะมีชีวิตที่สำคัญ ลึกซึ้ง และมีประสบการณ์การตัดสินใจ ผลกระทบจากการมีประสบการณ์ด้านลบจะต้องถูกแก้ไข เช่น การตัดสินใจสามารถทำได้ด้วยพลังชีวิตในด้านบวกของตัวเอง

## 3. เป้าหมายในแต่ละครั้ง

เซทเทียร์มุ่งไปที่การเปลี่ยนแปลงโดยเฉพาะอย่างยิ่งการเปลี่ยนแปลงภายใน ในแต่ละครั้งเมื่อมุ่งไปที่การเปลี่ยนแปลง การเปลี่ยนแปลงในแต่ละครั้งสามารถตั้งบนพื้นฐานศักยภาพของผู้รับการบำบัด หรือการวางแผนและตัดสินใจร่วมกันของผู้บำบัดและผู้รับการบำบัด บางครั้งผู้บำบัดต้องการตั้งเป้าหมายในแต่ละครั้งเนื่องจากความกลัวของผู้รับการบำบัด การหลีกเลี่ยงปราศจากการตระหนักรู้หรือสับสน การตั้งเป้าหมายเข้าสู่โลกภายในของผู้รับการบำบัดก็เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่เป็นไปได้

## 4. เป้าหมายของ Iceberg

เมื่อเข้าใจเกี่ยวกับภาพในใจแล้วผู้บำบัดและผู้รับการบำบัดต้องการที่จะอยู่ที่เป้าหมายของความต้องการของจิตใจ เช่น เป้าหมายที่พฤติกรรม จะต้องทำอะไร เป้าหมายที่ความรู้สึก จะแก้ไขความรู้สึกในด้านลบอย่างไรและมีประสบการณ์ความรู้สึกในด้านบวกอย่างไร มองตนเองมองโลกอย่างไรจะจัดการกับความคาดหวังที่ไม่สมหวังและก็แทนที่ด้วยความหวังและการตั้งเป้าหมายอย่างไร และที่สำคัญที่สุดคือการ ตั้งเป้าหมายให้ได้พบกับความปรารถนาของบุคคลอย่างไร

## 5. เป้าหมายอื่น ๆ

เป้าหมายอื่น ๆ ในแต่ละครั้งเป็นขั้นตอนที่จะนำไปสู่การบรรลุเป้าหมายเฉพาะเป้าหมายอื่น ๆ รวมถึง

1. ตระหนักรู้เกี่ยวกับความโกรธ มีประสบการณ์ มันปรากฏชัดที่ส่วนไหนของร่างกาย ร่างกายมีประสบการณ์เกี่ยวกับความโกรธอย่างไร อะไรคือชนวนของความโกรธ อะไรคือ

ประสบการณ์ที่ผ่านมาของความโกรธของผู้รับการบำบัดและครอบครัวของเขา อะไรคือความเชื่อเกี่ยวกับความโกรธและคลายโกรธ

2. ปกติความโกรธจะรวมถึงความรู้สึกอื่น ๆ ควรสำรวจ ความผิดหวัง การรับรู้ความคาดหวัง ของผู้รับการบำบัดด้วย

3. เน้นที่ความปลอดภัยของผู้รับการบำบัดขณะที่เรากำลังบำบัดเรื่องความโกรธ การยอมรับและดูแล เป็นทัศนคติที่สำคัญของผู้บำบัด

4. การตั้งเป้าหมายที่เพิ่มขึ้นต้องรวมถึงการบำบัดเกี่ยวกับความผิดหวังของผู้รับการบำบัด และความคาดหวังที่ไม่สมหวัง หรือรูปแบบความคิดของพวกเขา

ในแต่ละก้าวจะกลายเป็นเป้าหมายที่เพิ่มขึ้นหรือก้าวไปสู่เป้าหมายเฉพาะของบุคคลสู่ความรับผิดชอบที่มากกว่าต่อชีวิตไปข้างหน้า

การตั้งเป้าหมายเป็นส่วนที่สำคัญที่จะทำให้การบำบัดตามแนวคิดเซททิเยร์ ประสบความสำเร็จ โดยเฉพาะขณะบำบัดกับผู้รับการบำบัดที่มีความคิดฆ่าตัวตาย มันคือความรับผิดชอบของผู้บำบัดที่จะตั้งหรือช่วยตั้งเป้าหมายการบำบัดและมุ่งนำผู้รับการบำบัดสู่ความเป็นจริง การใช้เวลาในการฟังเรื่องราวเขาด้วยความเข้าใจ หรือความรู้สึกของผู้รับการบำบัดในช่วงบำบัด แบบฝึกหัดของการบำบัดจะมุ่งที่การเปลี่ยนแปลงภายใน

## 6. มีพันธะสัญญา

พันธะสัญญาที่สำคัญที่สุดของผู้รับการบำบัดที่มีความคิดทำร้ายตนเองคือให้พวกเขาสัญญาที่จะมีชีวิตอยู่กับร่างกาย อารมณ์จิตใจ และจิตวิญญาณของตนเอง ระดับต่อไปของพันธะสัญญาคือมุ่งมั่นที่จะไปสู่การเปลี่ยนแปลง เปลี่ยนผลกระทบในด้านลบสู่การมีประสบการณ์ในด้านบวก บางครั้งพันธะสัญญาเหล่านั้นจะถูกบล้าง ด้วยเป้าหมายเฉพาะและความสำเร็จที่มากกว่าการสัญญาที่จะมีชีวิตอยู่ทั่ว ๆ ไป อย่างไรก็ตาม การทำงานที่ดีที่สุด ถ้าคุณสามารถรับทุกส่วนของประสบการณ์ภายในจิตใจจะทำให้มีพันธะสัญญาที่จะเปลี่ยน และตัดสินใจที่จะมีชีวิตอยู่

## 7. นำไปสู่การเปลี่ยนแปลง

.....ให้มองสิ่งต่อไปนี้

1. สำรวจว่าผู้รับการบำบัดมีประสบการณ์ภายในจิตใจเขาอย่างไร ถามลงไป ในจิตใจของผู้รับการบำบัดใช้กระบวนการถามโดยใช้คำถาม “อะไร” “อย่างไร” “เมื่อไร” ผู้บำบัดช่วยให้ผู้รับการบำบัดรู้จักตัวเอง ประสบการณ์ภายในที่เกิดขึ้น แล้วยอมรับ พร้อมกับสัญญาที่จะทำงานบนเป้าหมายในด้านบวก

การสำรวจควรจะเป็นกระบวนการที่ปลอดภัยที่จะรู้ มีประสบการณ์และยอมรับตนเอง ผู้รับการบำบัดบางคนสามารถที่จะเพิ่มคุณค่าในขั้นตอนนี้ ความใฝ่รู้ การสนับสนุนของผู้บำบัดมีความสำคัญมากเมื่อทำการสำรวจจิตใจของผู้รับการบำบัด การลงลึกทั้งแนวตั้งและแนวนอน จะทำให้การเปลี่ยนแปลงประสบความสำเร็จ

## 2. การเปลี่ยนแปลงตนเอง

ลำดับต่อมาเมื่อผู้บําบัดและผู้รับการบําบัดได้สำรวจถึงความเจ็บปวด อะไรคือสิ่งที่ เป็นความหวัง อะไรคือสิ่งที่ปรารถนา ให้นำมาสู่ปัจจุบันและมุ่งให้เกิดการเปลี่ยนแปลง บางครั้งในแง่ของความจذبอยู่กับความเจ็บปวดของบุคคล ในเวลาอื่นๆ มุ่งที่การเปลี่ยนแปลง จุดเน้นที่ไม่เปลี่ยนแปลงของผู้บําบัดคือทำอย่างไรจึงจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง อยู่บนพื้นฐานของการเปลี่ยนแปลงทางบวกที่ทั้งสองฝ่ายได้ตั้งไว้ จิตใจเป็นขอบเขตที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

ความสำเร็จของการบําบัดการสำรวจและการเปลี่ยนแปลงจะดำเนินไปพร้อมกัน ขณะที่ผู้บําบัดฝึกรูปแบบนี้ และเห็นศักยภาพที่มากกว่าของมัน คุณจะผสมผสานสองขั้นหรือสลับไปมาในกระบวนการด้วยการทำส่วนหนึ่งมากกว่าในชั่วโมงบําบัดที่ให้ ในแบบฝึกผู้รับการบําบัดเป็นเจ้าของร่วมกัน

## 8. ทบทวนในแต่ละครั้ง

ให้ทบทวนประสบการณ์ของผู้รับการบําบัดและเป้าหมายที่ตั้งไว้ ผู้บําบัดจะต้องถาม “ครั้งนี้เป็นอย่างไร” หรือ “คุณชอบอะไรในครั้งนี้” พยายามที่จะรับประสบการณ์ของผู้รับการบําบัด ผู้บําบัดสามารถถาม “อะไรที่คุณได้เรียนรู้” “อะไรที่คุณเปลี่ยนแปลง” “ตอนนี้ชีวิตคุณเปลี่ยนแปลงอย่างไร” “ความสัมพันธ์ของคุณกับคนอื่น ๆ ละ” หรือ “คุณจะประยุกต์การเปลี่ยนแปลงภายในภายนอกของคุณอย่างไร” บางครั้งผู้บําบัดต้องการที่จะทบทวนการเปลี่ยนแปลงการเรียนรู้และประยุกต์ ที่ได้ทำและสามารถทำ ทบทวนสิ่งสำคัญที่นำไปสู่การตระหนักรู้ความคิดและความเข้าใจ ของการเปลี่ยนแปลงคืออะไรและมีชีวิตอยู่ด้วยตนเองอย่างไร

แนวคิดของแซทเทียร์ลงมือทำก่อนและคาดหวังให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในแต่ละครั้งของการบําบัด

## 9. ตอกย้ำการเปลี่ยนแปลง

เราต้องการให้การเปลี่ยนแปลงบางอย่างยังคงอยู่ ตัวอย่างคำถาม “ตอนนี้คุณมองอดีตของคุณอย่างไร” “ตอนนี้คุณรู้สึกอย่างไร” “ตอนนี้คุณทำอะไรที่แตกต่างไปจากเดิม” “ตอนนี้คุณสามารถชื่นชมตัวคุณเองอย่างไร” “เดี๋ยวนี้คุณมองอนาคตอย่างไร” นี่เป็นบางตัวอย่างของการผสมผสานและตอกย้ำการเปลี่ยนแปลง แน่ใจว่าการตอกย้ำสามารถทำระหว่างการบําบัดแต่ละครั้งไม่ใช่เฉพาะการปิดบริการเท่านั้น

## 10. การบ้าน

แนวคิดของแซทเทียร์มองการบําบัดเป็นกระบวนการที่ต่อเนื่อง การเปลี่ยนแปลงและฝึกหัดเป็นส่วนสำคัญของการบําบัด ดังนั้น ผู้บําบัดให้การบ้านที่เฉพาะเจาะจงในแต่ละครั้งที่บําบัด กำหนดความต้องการรวมถึงภาพของจิตใจที่แตกต่างไป บางครั้งการบ้านจะเน้นที่ความรู้สึกของผู้รับการบําบัด บางครั้งเน้นที่การรับรู้ ความคาดหวังหรือความปรารถนา แน่ใจว่าบางครั้งการบ้านจะอยู่ที่พฤติกรรม แต่ก็ไม่น้อยมาก อาจสองลักษณะหรือมากกว่าที่เกี่ยวข้องโดยตรงในการ

กำหนดการบ้าน ดังนั้น อาจจะบอกว่า “เมื่อใดที่คุณโกรธ มองที่ความคาดหวังของคุณ” “อะไรคือความคาดหวังต่อคนอื่นของคุณและต่อตัวคุณ” การบ้านที่ให้ผู้รับการบำบัดให้มีโอกาสที่จะฝึก โดยเฉพาะอย่างยิ่งรูปแบบที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง



## บทที่ 3

### รูปแบบของการบำบัดตามแนวคิดแซทเทียร์

#### รูปแบบของการบำบัดตามแนวคิดแซทเทียร์

เนื่องจากความสำเร็จในการให้การช่วยเหลือผู้ที่มีความคิดฆ่าตัวตายส่วนใหญ่ ขึ้นอยู่กับสัมพันธภาพเชิงการรักษาที่เกิดจากความไว้วางใจ เราจึงจำเป็นต้องสนใจที่ผู้บำบัดเอง ในรูปแบบของแซทเทียร์ เราคาดหวังให้ผู้บำบัดมีคุณลักษณะดังนี้ เห็นคุณค่าในตนเองสูง มีทักษะและความสามารถ มีความสอดคล้องในตนเอง

เพื่อให้เกิดความสอดคล้องที่ดีผู้บำบัดจำเป็นต้องแก้ไขผลกระทบจากประสบการณ์ด้านลบต่างๆที่ผ่านมา และเติบโตด้านจิตใจที่ดี และมีความหวัง เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ บุคคลต้องยอมรับ เข้าอกเข้าใจ ไม่มีอคติ รูปแบบของแซทเทียร์ จึงสนับสนุนให้ผู้บำบัดได้มีการแก้ไขตนเองในด้านต่อไปนี้

1. a. ครอบครัวยุคเริ่มต้นภารกิจที่ยังไม่เสร็จสิ้น โดยเฉพาะ ความคาดหวังที่ไม่บรรลุ ถูกละเมิด ถูกทอดทิ้ง
- b. ไม่บรรลุของความมั่นคงด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยเฉพาะ ไม่มองเห็นว่าคนอื่นและตนเองถูกต้อง คือพอ
2. ความสามารถในการเข้าอกเข้าใจ ไม่ตัดสิน ยอมรับ ไม่คุกคาม ไว้วางใจ
3. ในการจัดการวิกฤตของผู้รับการบำบัดและพฤติกรรมได้ตอบ โดยเฉพาะ ความก้าวร้าว ความโกรธ การต่อต้านต่อการรักษา
4. เป็นประเด็นด้านการสูญเสีย
5. เป็นประเด็นด้านการเสียชีวิต
6. เรียนรู้การจัดการกับความรู้สึกรุนแรงที่ซับซ้อน โดยเฉพาะความหวาดกลัว ความโกรธ เสร้าโศก เช่นเดียวกับ ประสบการณ์ด้านความสุข สงบ ความหวัง เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

ข้อเสนอแนะ 2 ข้อ ผู้บำบัด ต้องช่วยเหลือผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายโดยเฉพาะ การบำบัดรายบุคคล หรือเชิงกลุ่ม เพื่อการเติบโตสูงสุด ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง ทักษะความสามารถและความสอดคล้องในตนเอง สามารถจัดการประเด็นข้อที่ไม่บรรลุในแนวทางที่มีประสิทธิภาพ

#### สรุป

รูปแบบของแซทเทียร์นั้นมีเป็นวิธีการรับรู้บุคคลที่มีลักษณะเฉพาะ ผู้เขียนได้นำเสนอมุมมองเรื่องนี้ในแง่ของอุปมาอุปไมยภูเขา น้ำแข็ง ภูเขาน้ำแข็งถูกเลือกเป็นสัญลักษณ์ที่แสดงให้เห็นว่าส่วนใหญ่ของคนเราจะมองไม่เห็นจากโลกภายนอก ดังนั้น การวางแผนการรักษา จึงต้องเข้าไป

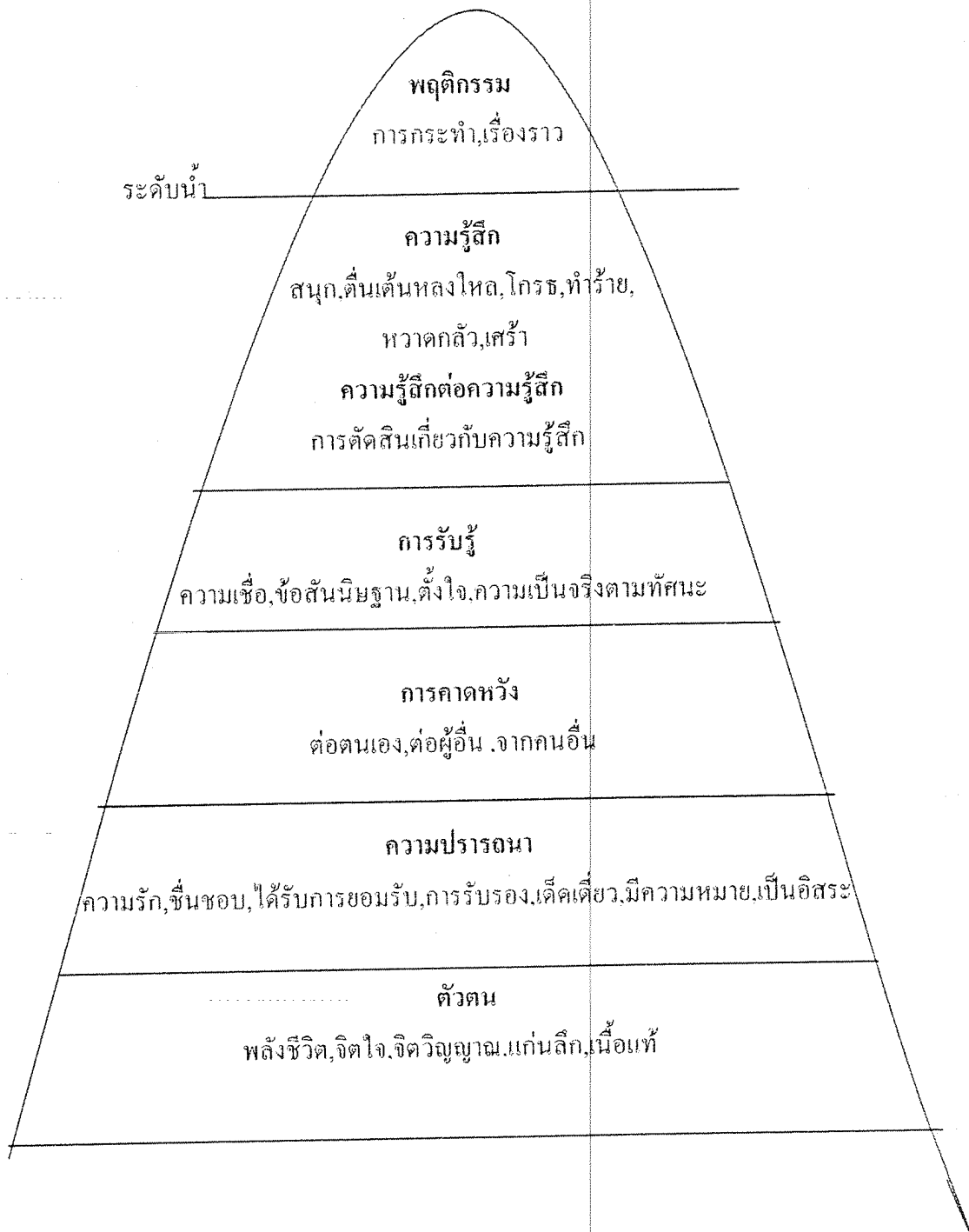
จัดการกับสิ่งที่อยู่ภายในเพื่อสำรวจสิ่งที่ซ่อนอยู่ ส่วนที่เราตระหนักรู้น้อยของผู้รับการบำบัดและซ่อนอยู่ ซึ่งจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงบางอย่างตามมา ภายในภูเขาน้ำแข็งจะมีหลายองค์ประกอบ หรือมีการทำหน้าที่ของมนุษย์ที่หลากหลายที่ถือว่าเป็นสากลและเราก็มีสิ่งเหล่านี้เหมือนกันทุกคน ด้วยเหตุนี้ภูเขาน้ำแข็งของทุกคนจึงมีลักษณะคล้ายกัน ในเวลาเดียวกัน วิธีที่เรามีประสบการณ์แต่ละองค์ประกอบ และวิธีที่แต่ละองค์ประกอบจะมีปฏิริยาต่อกัน มันคือความเฉพาะของแต่ละคน ในกระบวนการรักษา ผู้บำบัด จำเป็นที่ต้องจัดการเกี่ยวกับทั้งในระดับที่สากลและระดับของบุคคลไปพร้อมๆกัน ในความเฉพาะของแต่ละบุคคลเราพิจารณาว่าผู้รับการบำบัดจัดการหรือถูกจัดการ โดยภูเขาน้ำแข็งในแต่ละองค์ประกอบอย่างไรภายใต้กรอบที่แต่ละคนเป็นอยู่

หลายๆองค์ประกอบเหล่านี้เป็นที่รู้จักกันในหมู่นักบำบัด เรามักจัดการกับองค์ประกอบเหล่านี้แยกส่วนกันหรือมององค์ประกอบแต่ละองค์ประกอบว่าเป็นแกนของตัวบุคคล ยกตัวอย่างเช่น ผู้บำบัดอาจจะมองที่บุคคลตรงพฤติกรรมเป็นหลัก ดังนั้น ก็จะจัดการกับผู้รับการบำบัดจากมุมมองเชิงพฤติกรรมหรือ อาจจะมองแกนของบุคคลในลักษณะที่เป็นอารมณ์ ความรู้สึก ดังนั้น ผู้บำบัดควรเน้นที่ความรู้สึกของผู้รับการบำบัดเป็นหลัก โดยที่ไม่ได้สนใจสิ่งอื่นๆ ผู้บำบัดอาจเห็นแกนของบุคคลว่าเป็นกระบวนการคิดเป็นหลัก เราจึงพยายามที่จะเปลี่ยนการแก้ปัญหาของบุคคลโดยผ่านกระบวนการด้านการคิดรู้เท่านั้น มันจึงขึ้นอยู่กับว่าผู้บำบัดเลือกองค์ประกอบใดขึ้นมาโดยที่ไม่ได้ให้ความสนใจกับองค์ประกอบที่เหลือ การที่ผู้บำบัดไม่เอาส่วนที่เหลือเพื่อที่จะให้ความสำคัญในแง่มุมมองที่มีต่อลักษณะของมนุษย์คนใดคนหนึ่ง มีผลทำให้เราละเลยองค์ประกอบเหล่านี้ในการบำบัด

การที่เรานำองค์ประกอบหลายๆอย่างมาผสมผสานกลมกลืนกันมากเท่าไร ยิ่งจะทำให้บุคคลมีความสอดคล้องกันมากขึ้นเท่านั้น ก็จะยิ่งทำให้คนมีการฆ่าตัวตายน้อยลง ถ้าหากบุคคลถูกชี้นำหรือถูกชี้แนะ โดยพลังงานชีวิตของบุคคลนั้นก็ช่วยเติมองค์ประกอบเหล่านี้ในระดับที่ลึกในเชิงความเป็นตัวตนขึ้นมา ผู้รับการบำบัดจะมีโอกาสที่ดีในการเอาชนะความสิ้นหวัง ความรู้สึกที่ไร้ที่พึ่งแล้วก็จัดการกับความเจ็บปวดในใจได้

ดังนั้นเราจึงเสนอแนะให้ใช้การบำบัดที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงแบบเป็นองค์รวมที่เป็นสากลสำหรับผู้ที่เกี่ยวข้องต่อการฆ่าตัวตาย

### อุปมาอุปไมยภูเขาน้ำแข็งของบุคคลในการศึกษาแบบแซทเทียร์



## แบบสำรวจสำหรับผู้ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการป้องกันการฆ่าตัวตาย

การฆ่าตัวตาย คือ การเจตนากระทำฆ่าตัวเอง มีความหมายแตกต่างกันในแต่ละคน มันมีความหมายอย่างไรกับคุณ โปรดกรอกแบบสอบถามนี้  
หมายเหตุ ไม่มีคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

- (a) หากคุณเห็นด้วย ให้กาก (✓)  
(b) หาก你不เห็นด้วย ให้กาก (✗)  
(c) หากคุณไม่สามารถตัดสินใจได้ในขณะนี้ให้ (○)

..... สลด	.....อกสั้นขวัญหนี	.....เห็นแก่ตัว
.....ประณาม	.....อับอาย	.....ร้องขอความช่วยเหลือ
.....โกรธ	.....ทำลายล้าง	.....โทษผู้อื่น
.....เจ็บปวด	.....ลึกลับซับซ้อน	.....ประท้วง
.....เดี๋ยวดีเดี๋ยวร้าย	.....ไม่สามารถยกโทษให้ได้	.....ผ่อนคลาย
..... มีศักดิ์ศรี	.....หลุดพ้นจากความเจ็บปวด	.....หมดหวัง
..... กล้าหาญ	.....ผิดพลาด	

ในการเลือกให้พิจารณาบทพจนถึงลักษณะโดยทั่วไปของคุณ ถ้าเป็นไปได้ พยายามถึงคำตอบกับเพื่อนหรือเพื่อนร่วมงานเพื่อทำความเข้าใจตัวคุณเกี่ยวกับมุมมองการฆ่าตัวตาย การทำความเข้าใจจะสามารถช่วยคุณ ในการรับมือกับผู้ที่มีความคิดฆ่าตัวตาย

### บทสรุป

การทำจิตบำบัดตามแนวคิดของแซทเทียร์ในผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายนั้น สิ่งสำคัญคือผู้บำบัดต้องทำความเข้าใจเรื่องการฆ่าตัวตาย และจิตใจของบุคคลที่คิดฆ่าตัวตาย ตลอดจนสำรวจทัศนคติของตนเพื่อการรับมือกับผู้ที่คิดฆ่าตัวตายอย่างมีประสิทธิภาพ ในการเริ่มต้นช่วยเหลือตามแนวคิดของแซทเทียร์นั้นต้องเริ่มที่การเตรียมตัวของผู้บำบัดให้มีความสอดคล้องกลมกลืนภายในจิตใจ สร้างความสัมพันธ์บนพื้นฐานการยอมรับ ไม่ตัดสิน ใช้ Iceberg เป็นแผนที่ของจิตใจ โดยมี Stance เป็นเข็มทิศชี้ทางเข้าไปสู่คนที่นี่ ตั้งเป้าหมายในด้านบวกแล้วทำการเปลี่ยนแปลงโลกภายในจิตใจจากแง่ลบสู่แง่บวกและใช้พลังชีวิตอย่างสร้างสรรค์ เติมเต็มความปรารถนาของตนเองได้

**ภาคผนวก**

## เทคนิคและกลยุทธ์ในการบำบัด

### Change Feeling แนวคิดในการ Change Feeling คือ

- เราเป็นเจ้าของความรู้สึกเพราะฉะนั้นเราสามารถเปลี่ยนแปลงมันได้
- เราต้องรับผิดชอบความรู้สึกของเราเอง
- ความรู้สึกเป็นปฏิกิริยาต่อบางสิ่งบางอย่าง เช่น มีเหตุการณ์เกิดขึ้น เราให้ความหมาย แล้วเรามีปฏิกิริยาตอบ
- ความรู้สึกมักเป็นปฏิกิริยาต่อความคาดหวังที่ไม่สมหวัง จะเห็นได้ว่าเมื่อเราไม่สมหวัง หรือผิดหวัง เราจะเกิดอารมณ์ เช่น เศร้า น้อยใจ โกรธ เสียใจ เป็นต้น
- คนที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ จะยังมีปฏิกิริยารุนแรง
- ความรู้สึกจะสะสมขึ้นเรื่อย เช่น เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นทำให้โกรธ ครั้งต่อไปโกรธง่ายขึ้น และเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็ทำให้โกรธ ดังนั้น Feeling จึงมักเป็น Strongly past-based
- ดังนั้นเปลี่ยนจากปฏิกิริยาโต้ตอบ ทำให้เขามีทางเลือกและรับผิดชอบ

### ขั้นตอนคือ

1. Explore feeling เช่น ตอนนี้คุณรู้สึกอย่างไร
2. Awareness ให้ผู้รับการบำบัดเกิดการเรียนรู้ ในสมัยก่อนจะเน้นที่ผู้รับการบำบัด

### ใช้การปลอบใจ

3. accept คนจำนวนมากไม่ยอมรับ เช่น ฉันไม่ได้โกรธ การตระหนักรู้เป็นความรู้ เป็นการ use cognition บางคนยอมรับแต่บางคนก็ปฏิเสธ ให้ผู้รับการบำบัดยอมรับเจ้าของมัน มัน เป็นของเรา

4. experiencing ต้องให้ผู้รับการบำบัดมีประสบการณ์เกิดขึ้น จึงจะมี การเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น ให้มีประสบการณ์โดยตรงกับตนเอง โดยการ Go Inside and experiencing That ในการให้ผู้รับการบำบัดเกิด experiencing ทำได้โดย

- บอกให้ผู้รับการบำบัดสัมผัสความรู้สึกนั้น ๆ ณ ขณะนี้ เช่น ร้องไห้
- ถามผู้รับการบำบัดว่ารู้สึกได้ที่ส่วนไหนของร่างกาย เช่น เศร้าที่ส่วนไหน ออก

ไหล หรือหัวใจ เป็นต้น

- บอกความรู้สึกให้มากขึ้นอีก บางครั้งต้องให้ลูกค้าผู้รับการบำบัดกำลัง experiencing จะสังเกตได้จาก

1. สัญญาณของร่างกาย เช่น ร้องไห้ น้ำเสียงเปลี่ยนไป แววตาเปลี่ยนไป สีหน้า เปลี่ยนไป ตัวสั่น

2. ผู้รับการบำบัดอาจจะบอกความรู้สึก เช่น รู้สึกขยะแขยงตัวเอง รู้สึกอยาก อาเจียน รู้สึกสมเพช เป็นต้น ถ้าพูดกันแต่เรื่องราวผู้รับการบำบัดจะไม่ experiencing บางคน experiencing มากเกินไป เช่น ร้องไห้มากไป ต้องช่วยให้ผู้รับการบำบัด calm down ลง คือลด experiencing

5. do something หลังจากให้ผู้รับการบำบัดได้สัมผัสกับความรู้สึกแล้ว ถามผู้รับการ บำบัดว่า “คุณต้องการทำอะไรกับความรู้สึกนี้ต่อไป” “คุณอยากจะทำอะไร” เป็นการช่วยให้ ผู้รับการบำบัดได้มีทางเลือกที่แตกต่างจากเดิม (Make choice) ซึ่งมีด้วยการหลายทางเลือก เช่น 1. Let go ละทิ้งความรู้สึกนั้นไปเสีย “ไม่เอาแล้ว” “ไม่แบกไว้อีกแล้ว” 2. Forgive ยกโทษให้ เช่น ยกโทษให้แม่ ยกโทษให้ตนเอง 3. ตัดสินใจสื่อสารหรือแก้ไขปัญหาให้ลุล่วงไป

6. change ตรวจสอบว่าความรู้สึกได้เปลี่ยนไปหรือยัง เช่นรู้สึกโล่ง ผ่อนคลาย หรือ คนที่ทำให้เกิดความรู้สึกนั้นไม่มีอำนาจเหนือเรามากต่อไป อาจใช้คำถามว่า “ขณะนี้คุณรู้สึก อย่างไร”

### Changing Perception

ผู้รับการบำบัดมักต้องการเปลี่ยนที่ Feeling แต่ผู้บำบัดต้องการเปลี่ยนที่ Perception ก่อน

#### วิธีการ Changing Perception

1. ทำให้ผู้รับการบำบัดเกิด awareness ด้วยการ ใช้ Process Question เช่น “คุณ มองตัวเองอย่างไรกับเรื่องที่เกิดขึ้น” “ คุณคิดอย่างไรในเรื่องนี้” “คุณเป็นอย่างไรบ้าง”
2. ปรับมุมมอง/คิดใหม่ (reframe) ด้วยการ
  - เพิ่มมุมมองใหม่ ๆ
  - มองจากด้านลบให้เป็นด้านบวก (ผู้บำบัดควรมอง resistance ของผู้รับการ บำบัดว่าเป็น Protect ดังนั้น resistance จะเป็น Sign ของ Strength )
  - รับผิดชอบ (Responsibility) ทุกคนต้องรับผิดชอบต่อความสุขของตนเอง เช่น พ่อแม่ต้องปรับตัว ทำใจ เมื่อลูกสาวหย่ากับสามี
3. ทำความเข้าใจอีกฝ่ายหนึ่ง เข้าใจคนอื่น เข้าใจสถานการณ์ตามความเป็นจริง เช่น พ่อแม่เข้าใจวัยรุ่นเมื่อนึกถึงตัวเองเมื่อวัยรุ่นก็ทำไม่แตกต่างกัน
4. มีทางเลือก ให้กับตนเอง มีพลัง มีศักยภาพ/มีทรัพยากร
5. ให้ข้อมูลเพิ่ม
  - รู้ว่าตอนนั้นพ่อมีข้อจำกัดอะไรบางอย่างจึงอยู่ด้วยไม่ได้ แม่มีน้องต้องอยู่คู่กับการ ดูแลน้องและการทำงานเลี้ยงปากท้อง
  - รู้ Family map ของพ่อ/แม่ ว่าท่านมีประสบการณ์อะไรมาบ้าง จะช่วยให้ เข้าใจครอบครัวได้มากขึ้น

## 6. ใช้ Metaphor สร้างภาพขึ้นในสมอง

- การทำท่าของ Stance เช่น ให้ชายหนุ่มคนหนึ่งซึ่งผิดหวังในความรัก และเล่า  
รว่าเมื่อไหร่คนจะได้รับการหยิบนความรักมาให้ โดยให้นั่งคุกเข่าทำท่าร้องขอ เป็นคั่น
- การให้ปลา แทนการปกป้องมากเกินไป
- ลายนิ้วมือ แทนการยอมรับความเป็นตัวเรา มีความเฉพาะ ไม่เหมือนใคร ไม่มี  
ใครเหมือน ยอมรับแม้เราอาจชอบหรือไม่ชอบ

### Changing Expectation

มนุษย์ทุกคนมีความคาดหวัง ความต้องการ ความอยากได้เป็นธรรมดา เมื่อคนเราผิดหวัง  
หรือสิ่งต่าง ๆ ที่ต้องการไม่เป็นไปตามที่ใจคาดหวังไว้ คนเรามากจะเกิดปฏิกิริยาตอบสนองในทาง  
ลบ คนที่มารับการบำบัดหรือผู้รับการบำบัดจำนวนมากจะยึดมั่นกับความไม่สมหวังและปฏิกิริยาที่  
เกิดตามมา Satir Model พูดถึงความคาดหวังมีอยู่ด้วยกัน 3 แบบคือ ความคาดหวังที่มีต่อตนเอง  
ความคาดหวังที่มีกับคนอื่น ๆ และความคาดหวังที่คนอื่นมีต่อบุคคลนั้น

ตั้งแต่วัยเด็กบุคคลต้องจัดการกับความคาดหวังหรือความต้องการของตนเองทุกวัน ใน  
ชีวิต ทว่า ๆ ไปความคาดหวังจะถูกจัดการด้วยวิธีที่เหมาะสม (healthy satisfactory way) ความไม่  
สมหวังจะแสดงออกเป็นความรู้สึกผิดหวัง เศร้า โกรธ หรือแม้กระทั่งแสดงออกเป็นความรู้สึกว่า  
ตนเองไร้ความสามารถที่จะช่วยตนเอง และรู้สึกว่าตัวเองไร้ค่า คนที่มารับการบำบัดรักษาจะนำ  
ความรู้สึกต่าง ๆ นี้ เข้ามาสู่ชั่วโมงการบำบัดรักษา แต่การบำบัดรักษาแบบเดิม ๆ ที่ใช้กันอยู่ใช้เวลา  
การบำบัดรักษามากมาย ชั่วโมงแล้วชั่วโมงเล่า ในการสำรวจและทำให้เกิดความรู้สึกอย่างนี้ซ้ำ ๆ  
โดยไม่ได้ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอะไร อย่างมากก็แค่ทำให้ความรุนแรงของความรู้สึกอย่างนี้  
ลดลง

เมื่อเกิดความผิดหวังขึ้นคนเรามากจะมีการจัดการกับความคาดหวังที่ไม่เป็นจริง โดย

1. รู้สึกสงสารตนเอง มองตนเองคือค่า ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ ความรู้สึกมีคุณค่า  
ในตนเองลดต่ำลง ไม่มีแรงจูงใจ ขาดกำลังใจ ท้อแท้ต่อปัญหา
2. คำหั้นผู้อื่น เพื่อให้ตนเองรู้สึกดีขึ้น โดยผู้ป่วยจะโยนความผิดพลาดทุกอย่างให้ผู้อื่น
3. โกรธ ผู้ป่วยอาจโกรธตนเองที่ไม่สมหวัง โกรธคนอื่น ๆ รอบ ๆ ข้าง และโกรธสิ่งต่าง ๆ  
รอบ ๆ ตัว
4. ไม่สนใจความคาดหวังที่ไม่เป็นจริงนั้น แต่ความผิดหวังก็ยังคงอยู่
5. ปฏิเสธ (deny) จนกระทั่งผู้รักษาให้ความสนใจในเรื่องความคาดหวัง

ในแนวคิดแซทเทอร์ (Satir Model) ใช้การให้ผู้รับการบำบัดเกิดประสบการณ์ตรงกับความรู้สึกเหล่านี้ที่เกิดขึ้น และเผชิญหน้ากับความไม่สมหวังแล้วแก้ไขให้ตกไป (resolve) ด้วยวิธีที่ทำให้เกิดความ สอดคล้องกลมกลืนของจิตใจและกับคนอื่น ๆ (ภายนอก)

แทนที่จะทำการเพิกเฉยกับความไม่สมหวัง หรือมีปฏิกิริยาเป็นความรู้สึกต่าง ๆ เช่น โกรธโทษคนอื่นที่ไม่ตอบสนองความคาดหวังของตน มีทางเลือกในแนววก 5 ทาง ที่สามารถช่วยให้อุบัติการณ์ที่ผู้รับการบำบัดจัดการกับความคาดหวังของตนเอง

ผู้บำบัดจะเริ่มด้วยการให้ผู้รับการบำบัดระลึกว่าตนเองมีความคาดหวังอะไรมาก่อน จากนั้นก็ทำให้ ผู้รับการบำบัดยอมรับว่ามันเป็นความคาดหวังของเขาเอง ไม่ใช่ความคาดหวังจากภายนอกแล้วมอง ว่าผู้รับการบำบัดมีทางเลือกใดบ้าง

#### การแก้ไขความคาดหวังที่ไม่เป็นจริง (5 way to resolve unmet expectation)

1. ปลดปล่อยความคาดหวังที่ไม่เป็นจริง โดยปรับเปลี่ยนความคิดว่าเขาไม่ต้องการสิ่งที่เคยต้องการนั้น ปลดปล่อย (let go) อาจจำเป็นต้องเน้นการทำใจกับการสูญเสีย ดังเรื่องการสูญเสีย และความทุกข์ใจ ขึ้นมาสู่สติสัมปชัญญะ เกิดความตระหนัก แล้วพาผู้รับการบำบัดลึกลงไป ใน ภูเขาน้ำแข็ง เพื่อค้นหาจุดแข็ง และแก่นขององค์รวมของตัวเอง ต้องดูว่าจริง ๆ แล้วภายในตัวเองปลดปล่อยได้จริงหรือแค่ภายนอก โดยตรวจสอบประสบการณ์ภายในจิตใจว่าตอนนี้เป็นอย่างไรรู้สึก, เห็น, คาดหวัง โดยให้เขาประสบกับตนเอง แล้วถามว่ามีความแตกต่างอย่างไรในตัวเขาในตอนนี้ หากไม่มีความแตกต่างแสดงว่ายังไม่ละทิ้งหรือปลดปล่อยความ คาดหวังนั้น

2. หากความคาดหวังอื่นมาแทนความคาดหวังที่ไม่เป็นจริง เหมือนกับเวลาไปซื้อของในร้านและไม่มีของที่ต้องการก็เปลี่ยนไปซื้อในร้านอื่นแทนมองว่ามีอะไรเกิดขึ้นในตัวเอง และแยกตัวเองกับความคาดหวังว่าเป็นคนละส่วนกัน

3. ตัดสินใจยึดติดกับความคาดหวังที่ไม่เป็นจริงต่อไป ในกรณีนี้ผู้บำบัดจะช่วยให้ผู้รับการบำบัดมีความตระหนักและช่วยผู้รับการบำบัดสำรวจ และยอมรับราคาที่ต้องจ่ายไปในการยึดติดกับความคาดหวังที่ไม่เป็นจริง อาจจำเป็นต้องสำรวจรายละเอียดสิ่งที่จะต้องแลกกับความคาดหวังที่ไม่ เป็นจริง ผู้บำบัดต้องไม่ผลักดันหรือดำเนินผู้รับการบำบัด ต้องเคารพทางเลือกของเขาแม้ว่าเราจะไม่เห็นด้วย การยอมรับการตัดสินใจของผู้รับการบำบัดก็เป็นทางหนึ่งในการเปลี่ยนแปลงสภาพของผู้รับการบำบัดเอง

4. ไปสู่ ความปรารถนาอันเป็นสากล (yearning) ความคาดหวังเป็นสิ่งที่จำเพาะตัวบุคคล และสภาพการณ์แทนที่ผู้บำบัดจะอยู่แต่ความคาดหวัง ผู้บำบัดควรต้องไปสู่ความปรารถนาอันเป็นสากลแทน ผู้รับการบำบัดจะได้ตรวจตราแรงจูงใจและแรงผลักดันที่เป็นสากลใน มุมมองที่ลึกยิ่งขึ้น ซึ่งจะทำให้ ผู้รับการบำบัดมีโอกาสที่จะเน้น และทำให้ความปรารถนาอันเป็นสากลที่อยู่

ลึกกว่าความคาดหวังนั้นเป็นจริง อาจทำโดยถามว่า อะไรที่แท้จริงแล้วอยู่ภายใต้ความต้องการของเขา เพื่อให้เขาสัมผัสกับตัวตนที่ลึกลงไป

5. พยายามไปให้ถึงความคาดหวังนั้น ผู้รับการบำบัดบางคนต้องได้รับการช่วยเหลือให้เชื่อถือในตนเอง หรือแก้ไขความเชื่อเก่า ๆ (เช่น ฉันแก่เกินเรียนไปแล้ว ) เพื่อเติมความคาดหวังให้เต็ม ผู้บำบัดต้องมองหาว่าผู้รับการบำบัดคิดอยู่ตรงไหน เช่น ความ ล้มเหลวในอดีต กฎของครอบครัว การรับรู้ที่แคบ หวังเพียงแต่ไม่สามารถมองเป็นหรือเชื่อในความเป็นไปได้ เมื่อผู้รับการบำบัดพยายามไปให้ถึงความคาดหวังที่ไม่เป็นจริง โดยมีผู้บำบัดช่วยเหลือ ผู้บำบัดต้องคอยอำนวยความสะดวกที่เกิดขึ้น แล้วมองดูผลสุดท้ายเป็นอย่างไร ไม่ต้องถามผู้รับการบำบัดว่ารู้สึกอย่างไรที่ได้แก้ไขความความหวังที่ไม่เป็นจริง แต่ถามเขาว่ารู้สึกกับตนเองอย่างไร เขามองตนเองต่างไปอย่างไรและเขาต่างจากแต่ก่อนอย่างไร ผู้บำบัดต้องรับรองความเปลี่ยนแปลงทางบวกในตัวผู้รับการบำบัด และความประทับใจในตนเองของผู้รับการบำบัดที่ทำให้แก้ไขความคาดหวังที่ไม่เป็นจริงได้ ไม่ใช่แค่ผลงานของเขา

#### Process Question

กระบวนการถามเป็นเทคนิคที่สำคัญในการสำรวจ Iceberg และช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในระดับต่าง ๆ ของ Iceberg

แซทเทียร์โมเดล (Satir's Model) เป็นรูปแบบของการบำบัดที่มีการผสมผสานทั้งปฏิสัมพันธ์ต่อกันและกัน และการมองถึงจิตใจภายในของแต่ละคนเข้าด้วยกัน ในส่วนของแต่ละบุคคลนั้นแซทเทียร์ เลือกใช้วิธีในการอุปมาอุปไมยเปรียบกับ “ภูเขาน้ำแข็ง” หรือ “Iceberg” ภูเขาน้ำแข็งเป็นสัญลักษณ์ที่แสดงให้เห็นว่า สิ่งที่เกิดขึ้นกับมนุษย์ หรือสิ่งที่มนุษย์เก็บน้ำไว้ภายในเป็นประสบการณ์นั้น ส่วนมากถูกเก็บอยู่ใต้ผิวน้ำ และยากที่จะมองเห็นจากภายนอก วิธีนี้สามารถนำไปใช้ในการประเมินประสบการณ์ภายในของผู้รับการบำบัด และช่วยให้ผู้รับการบำบัดเกิดการตระหนักว่ามีอะไรซ่อนอยู่ภายในตัวเองบ้าง

ในการเรียนรู้การอุปมาอุปไมยเรื่องภูเขาน้ำแข็ง หรือกระบวนการของจิตใจภายในของเรา ผู้บำบัดมักต้องการความช่วยเหลือว่าคำถามอะไรที่เหมาะสมกับแต่ละส่วนของภูเขาน้ำแข็ง

เมื่อผู้บำบัดเรียนเรื่องภูเขาน้ำแข็ง เขาเรียนไปที่ละชั้น โดยเรียงกันเป็นลำดับจากบนลงล่าง และจากล่างขึ้นบน จึงมักเป็นการยากที่จะสำรวจภูเขาน้ำแข็งอย่างเป็นระบบตามที่ใช้ในการบำบัดในการเรียนเบื้องต้นเกี่ยวกับแซทเทียร์โมเดล นั้น การที่รู้ว่าจะใช้คำถามอะไรเพื่อสำรวจและประเมินสถานะภายในบุคคล แทนที่จะเน้นการเล่าเรื่องของอดีตและปัจจุบันนั้นเป็นเรื่องที่ยาก เพราะฉะนั้น บทเรียนบทนี้จะช่วยให้ผู้บำบัดคุ้นเคยกับคำถามง่ายๆ ในการสำรวจภูเขาน้ำแข็ง โดยจัดให้สอดคล้องไปตามองค์ประกอบแต่ละส่วนของภูเขาน้ำแข็ง

เริ่มต้นจากส่วนบุคคลของภูเขาน้ำแข็ง มีตัวอย่างคำถามเพียงเล็กน้อยเท่านั้นที่เกี่ยวกับพฤติกรรม โดยเน้นการที่ผู้รับการบำบัดทำหรือไม่ทำบางสิ่ง หรือสำรวจการกระทำของตนเองหรือของคนอื่น ดังที่ได้กล่าวมาแล้วว่าเซทเทียร์เน้นที่การยอมรับในการตระหนักรู้ของตนโดยไม่จำเป็นต้องชอบมัน

### การสำรวจพฤติกรรม (Behaviors)

คุณได้บอกคนอื่นหรือไม่ ว่าคุณร้องไห้เวลาคุณคิดถึงเขา  
ผมสงสัยว่าการบ่นว่าของคุณช่วยคุณอย่างไร อะไรที่อยู่ลึกไปกว่านั้น  
เวลาอยู่ภายใต้ความเครียด คุณทำอะไร  
คนอื่นเห็นคุณทำอะไร  
คุณทำอะไรเมื่อ .....

คุณทำอะไรเมื่อคุณไม่พอใจตัวเอง คุณลงโทษตัวเองหรือไม่  
คุณทำเหมือนกับเด็กที่อ่อนไหว.....กับเด็กที่ขี้โมโห  
คุณทำอะไรกับความรู้สึกของตัวเอง  
คุณทำอะไรกับความเจ็บปวด คุณพยายามหลีกเลี่ยงที่จะเผชิญกับมันหรือไม่  
คุณจะทำอะไรเพื่อให้ไปถึงเป้าหมาย  
คุณจะทำอะไรที่ต่างจากเดิม  
เมื่อพี่ชายดำหนิ คุณทำอะไร  
เมื่อมีความเครียด พ่อแม่ของคุณทำอะไร  
เวลาคุณคิดถึงเขาคุณทำอะไร

การสำรวจวิธีในการแก้ปัญหา (coping stance) ในแบบสมยอม (placating) ช่างติ (blaming) เจ้าเหตุผล (super reasonable) หรือแบบเจโล (irrelevant) นั้น ไม่ได้ถูกนำมารวมในบทเรียนนี้ ผู้บำบัดสามารถศึกษาและทำความเข้าใจเพื่อนำไปใช้ในกระบวนการบำบัด โดยค้นหาจากแหล่งอื่น

### ตัวอย่างคำถามในการสำรวจความรู้สึก (Feelings)

#### ความรู้สึก

เมื่อคุณมองความคาดหวังที่คุณมีกับการแต่งงาน คุณเกิดความรู้สึกอะไรบ้างในขณะนั้น  
คุณ โกรธพระเจ้าหรือไม่ที่พรากสามีของคุณไป  
คุณยังกังวลอยู่ข้างในหรือไม่  
เดี๋ยวนี้มันยังเจ็บปวดอยู่หรือไม่  
คุณรู้สึกอย่างไรเมื่อได้ยินภรรยาพูดถึงความเจ็บปวดของเธอ

เพราะอะไรความขัดแย้งจึงทำให้คุณเสียใจ

คุณรู้สึกอย่างไรกับมันในอดีต

เดี๋ยวนี้คุณรู้สึกอย่างไรกับมัน

คุณรู้สึกอย่างไรเมื่อคุณเห็นภรรยาและลูกสาวของคุณร่วมมือกัน

สิ่งนั้นทำให้คุณกลัวได้อย่างไร

คุณรู้สึกอย่างไรในโลกสมมติของคุณ

ถ้าพ่อมีเมตตา คุณจะมีความเมตตาเหมือนกันได้หรือไม่

ถ้า.....เกิดขึ้น คุณจะรู้สึกอย่างไร

ลองเข้าไปในใจคุณเอง แล้วบอกผมว่าคุณรู้สึกอย่างไรในขณะนี้

ตอนนี้คุณได้รับทราบภาพใหม่ของลูกเขยของคุณแล้ว คุณรู้สึกอย่างไรบ้าง

แล้วคุณจะมีความสุขภายในได้อย่างไร

คุณรู้สึกหวาดกลัวที่จะพูดออกมา คุณทำให้ตัวเองกลัวอย่างไร

คุณเคยรู้สึกโกรธบ้างไหมที่เขาตายไป

คุณรู้สึกกับมันอย่างไร

คุณรู้สึกอย่างไรตอนนั้น

คุณรู้สึกอย่างไรที่สิ่งที่เกิดขึ้น

หัวใจของคุณบอกได้อย่างไร

คุณมีความรู้สึกอื่นอีกหรือไม่

สิ่งนั้นทำให้คุณรู้สึกอย่างไร

คุณอยากรู้สึกแตกต่างไปจากที่คุณรู้สึกอยู่อย่างไร

เมื่อพี่ชายตำหนิ คุณรู้สึกอย่างไร

เมื่อพ่อกับแม่ขัดแย้งกัน คุณรู้สึกอย่างไร

เมื่อแม่ไปโรงพยาบาล มันยังคงทำให้คุณเจ็บปวดอยู่หรือไม่

เวลาคุณโกรธ เกิดอะไรขึ้นภายในใจคุณ

### ตัวอย่างคำถามของความรู้สึกเกี่ยวกับความรู้สึก (Feelings about Feelings)

#### ความรู้สึกเกี่ยวกับความรู้สึก

Virginia Satir เพิ่มเติมระดับที่สองในการสำรวจความรู้สึก และเรียกมันว่า ความรู้สึกเกี่ยวกับความรู้สึกเป็นสิ่งสำคัญสำหรับเรา ทั้งในด้านบวกและด้านลบ ความรู้สึกที่เรามีต่อความรู้สึกของเราเป็นสิ่งสำคัญมากในการบำบัด เพราะฉะนั้นการทำให้ความรู้สึก และความรู้สึก

เกี่ยวกับความรู้สึก ได้ลอยขึ้นมาให้เราเห็นและจัดการกับมัน เป็นจุดที่เราเพิ่งความสนใจในกระบวนการบำบัด ดังที่ได้กล่าวไว้ในความเชื่อหลักของแซทเทอร์โมเดล (Satir model) ว่า “เราเป็นเจ้าของความรู้สึก” เราทุกคนมีอารมณ์/ความรู้สึก และเราสามารถมีความสุขกับอารมณ์/ความรู้สึก จัดการกับอารมณ์/ความรู้สึก และผลกระทบที่อารมณ์/ความรู้สึกมีต่อเรา

เมื่อคุณสัมผัสกับความเจ็บปวดจากความล้มเหลว คุณรู้สึกอย่างไร

เมื่อคุณรู้สึกถึงความใกล้ชิดใหม่กับคู่ของคุณ สิ่งนี้ทำให้คุณรู้สึกอย่างไร

ผมได้ยินความกลัวของคุณ และผมยังแปลกใจว่าคุณบอกกับตัวเองอย่างไร

ที่ทำให้ความกลัวยังคงอยู่

คุณพอใจที่คุณรู้สึก โกรธในเรื่องนี้หรือไม่

คุณตัดสินใจเกี่ยวกับความรู้สึกของคุณอย่างไร

คุณรู้สึกต่อความรู้สึกอย่างไร.....(โกรธ, เสียใจ, เสรีฯ ฯลฯ)

คุณรู้สึกอย่างไรที่รู้สึกปลอดภัย

คุณรู้สึกอย่างไรตอนนี้เกี่ยวกับความรู้สึกนั้น

คุณมีปฏิกิริยากับความรู้สึกของตัวเองอย่างไร

ความกลัวมีผลกับคุณอย่างไร

คุณผิดหวังและนั่นทำให้คุณรู้สึกล้มเหลว ใช่หรือไม่

คุณรู้สึกสิ้นหวัง นั่นเป็นความรู้สึกที่คุณพบพานอยู่บ่อยๆ ใช่หรือไม่

(ผู้รับปรึกษาบอกความรู้สึก) คุณรู้สึกอย่างไรอีก มีความรู้สึกอื่นอีกหรือไม่

คุณทำอะไรกับความเจ็บปวด

คุณเป็นอย่างไรบ้าง เมื่อรู้สึกโกรธ

เมื่อคุณรู้สึกผิด คุณรู้สึกกับมันอย่างไร

ดูเหมือนคุณโกรธพี่ชายไม่น้อยในเรื่องนี้ มันเป็นอย่างไบบ้างสำหรับคุณ ที่โกรธพี่ชายคุณ

คุณเริ่มรับรู้ว่าความรู้สึกเจ็บปวด เพราะคุณไม่ได้ใกล้ชิดกับลูกสาวของคุณ คุณรู้สึกอย่างไรกับความ

ความรู้สึกเจ็บปวดนี้

#### ตัวอย่างคำถามเกี่ยวกับความคิด และมุมมอง (Perception)

ส่วน Perception ของภูเขาน้ำแข็ง เป็นส่วนหนึ่งที่ซับซ้อน ซึ่งประกอบด้วย ความเชื่อของเขา

ข้อสรุปตามความเห็นของเราต่อตัวเราเองและคนอื่น ในขณะที่เดียวกันมันยังหมายรวมถึงการ

ประมวลข้อมูล ความคิด และมุมมองเกี่ยวกับโลกอีกด้วย

เมื่อคุณได้ยินคู่ของคุณพูด คุณคิดว่าเกิดอะไรขึ้นกับเขาบ้าง

เมื่อคุณคิดถึงวิธีที่พ่อแม่จัดการกับความขัดแย้ง คุณจะบรรยายปฏิสัมพันธ์ของพ่อแม่คุณว่าอย่างไร

ขณะที่ลูกสาวของคุณพูด คุณได้ยินอะไรบ้าง

คุณสามารถบอกได้หรือไม่ว่า ภาพที่คุณเห็นที่ชายกับพ่อเข้ากันได้เป็นอย่างไร  
 คุณปรับตัวได้ดีหรือไม่ คุณคิดอย่างไร (คุณคิดว่าคุณปรับตัวได้ดีไหม)  
 คุณรู้สึกตัวหรือไม่ว่าคุณมีอิทธิพลเช่นนี้ต่อคนอื่น  
 คุณสังเกตหรือไม่ว่าน้ำเสียงของคุณเปลี่ยนแปลงไป เวลาคุณพูดถึงความเจ็บปวด  
 คุณเชื่อหรือไม่ว่า ภรรยาของคุณควรจะรู้เองว่าคุณต้องการการเอาใจใส่อย่างไร  
 โดยที่คุณไม่ต้องบอกเธอ  
 คุณเชื่อในสิ่งที่ตัวคุณบอกตัวเองหรือไม่  
 จะเป็นอย่างไร ถ้าคุณจะให้อภัยตัวเองที่ไม่ได้เป็นคนสมบูรณ์แบบ  
 คุณจะบอกได้อย่างไรว่าคุณไม่เหมาะสมกับมัน  
 เพราะอะไรคุณจึงต้องรับภาระเรื่องความขัดแย้งระหว่างญาติพี่น้อง  
 มันกลายมาเป็นงานของคุณได้อย่างไร  
 สิ่งนั้นกระทบการมองตนเองหรือไม่  
 คุณมองครอบครัวอย่างไร  
 คุณเคยมองครอบครัวอย่างไร  
 คุณรู้ได้อย่างไรว่าคุณไปถึงเป้าหมายแล้ว  
 คุณมองมันอย่างไร  
 คุณมองว่าแฟนใหม่ของคุณเข้ากับลูกของคุณได้อย่างไรบ้าง  
 คุณมองเห็นตัวเองกับเพื่อนชาย/หญิงคนใหม่เป็นอย่างไร  
 คุณเห็นตัวเองเป็นอย่างไรตอนนี้  
 คุณเก็บสิ่งนี้มาจนคุณเป็นผู้ใหญ่ได้อย่างไร  
 สำหรับคุณสิ่งนี้/นั้นเป็นอย่างไร  
 สำหรับคุณมันเป็นอย่างไรที่.....  
 โลกมองเห็นคุณเป็นอย่างไร  
 คุณอยากให้มันเป็นอย่างไร  
 คุณเห็นตัวเองแสดงความรู้สึกออกไปอย่างไร  
 ผมสงสัยว่าคนในครอบครัวจะให้คนอื่นรู้ว่าเขาโกรธได้อย่างไร  
 ผมได้ยินว่าคุณเชื่อว่าภรรยาของคุณไม่รักคุณ ถ้าเธอเห็นแตกต่างจากคุณในเรื่องนี้  
 นี่คือสิ่งที่คุณบอกกับตัวเองใช่หรือไม่  
 ผมได้ยินที่คุณแสดงความหวังในพฤติกรรมที่เสี่ยงอันตรายของคุณ ผมสงสัยว่าคุณเชื่อว่าโลกเป็น  
 สถานที่อันตรายอย่างนั้นใช่ไหม  
 ผมสังเกตเห็นคุณมองดูแม่อย่างใกล้ชิดขณะที่แม่กำลังพูด คุณเข้าใจสิ่งที่คุณเห็นและได้ยินว่า  
 อย่างไร

คุณเหมือนคุณเชื่อว่ามันอันตรายที่จะพูดขอในสิ่งที่คุณต้องการ เป็นอย่างนั้นใช่ไหมครับ

ถ้าเขาอยู่ตรงนี้ที่จะพูดกับคุณ เขาจะพูดเหมือนเดิมหรือไม่ (คุณเองคุณ)

ตอนนี้คุณรู้สึกว่าคุณได้ทำดีที่สุดแล้ว คุณจะชื่นชมตัวเองได้หรือไม่

ความอ่อนโยนและความอ่อนแอนั้นแตกต่างกัน กรณีของคุณคืออย่างไร

บอกผมสิครับว่า มันเป็นสีอะไร

คุณพูดกับตัวเองอย่างไร เกี่ยวกับสิ่งที่คุณทำ ที่มันทำให้คุณเจ็บปวดอย่างมาก

คุณได้เรียนรู้ว่าอะไรบ้าง เกี่ยวกับการมีทางเลือกในเรื่องนี้

คุณเชื่อว่าอะไรจะเกิดขึ้น ถ้าคุณบอกความรู้สึกของคุณกับแม่

คุณมีประสบการณ์ต่อร่างกายของคุณอย่างไรเมื่อ.....

คุณบอกกับตัวเองอย่างไรที่ทำให้คุณเชื่อว่า你不เหมาะสมกับมัน

คุณเห็นอะไรเมื่อคุณมองดูการแสดงออกของเขา/เธอ

คุณเห็นพ่อและแม่ทำอะไรเมื่อพวกเขาไม่พอใจกันและกัน

คุณเห็นอะไรเมื่อคุณมองดูลูก ๆ มีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน

คุณคิดกับมันอย่างไร

เมื่อคุณมองดูตัวเองในกระจก คุณคิดเกี่ยวกับตัวเองอย่างไร

คุณคิดว่าความกลัวนี้เกี่ยวกับอะไร

มันดูเป็นอย่างไรภายในใจ

มันดูเหมือนอะไร

มันมีความหมายอะไรกับคุณเมื่อเขา/เธอพูดว่า.....

มีอะไรเกิดขึ้นภายในใจคุณ

มีอะไรเกิดขึ้นในครอบครัวเมื่อพวกเขาเห็นไม่ตรงกัน

มีอะไรเกิดขึ้นในร่างกายของคุณขณะนี้

สำหรับคุณ มันเป็นอย่างไรที่ไม่รู้

สำหรับคุณมันเป็นอย่างไรที่ได้สำรวจผลกระทบของกฎของครอบครัวต่อคุณ

สำหรับคุณมันเป็นอย่างไรภายในใจ

การอาศัยอยู่กับครอบครัวนี้ เป็นอย่างไร

คุณให้ความหมายอย่างไรกับคำพูดของสามี ที่บอกว่าเขาต้องการใช้เวลา与你มากขึ้น

น้ำตาเหล่านี้มีไว้สำหรับอะไร

สิ่งนั้นเหมือนอะไร

เมื่อพ่อพูดว่า ท่านต้องการให้แต่ละคนในครอบครัวใกล้ชิดมากขึ้น มันมีความหมายกับคุณอย่างไร

เมื่อคุณมองเห็นสิ่งที่แสดงออกบนใบหน้าของพ่อของคุณ คุณตีความว่าอย่างไร

### ตัวอย่างคำถามเกี่ยวกับความคาดหวัง (Expectation)

ถ้าปราศจากความคาดหวัง ชีวิตคงเป็นเรื่องน่าเบื่อ แต่เมื่อเราไม่ได้ดังหวัง มันก็อาจเสียสุขภาพจิต ดังนั้น แซทเทียร์จึงได้เน้นความสำคัญอย่างมากในการจัดการกับความไม่สมหวังอย่างปลอดภัย แทนที่จะทำให้มันเป็นโทษ เป็นเจ้าของมันแทนที่จะปฏิเสธ ขอมรับมันแทนที่จะวิจารณ์ ตีเถียง เราต้องการบางสิ่ง แต่เราไม่ได้หรือเราไม่ต้องการบางอย่าง แต่เรากลับได้มันมา ในบทเรียนของเขา เรามองดูความคาดหวังสามรูปแบบ และสอนให้รู้จักหาวิธีในการจัดการกับความไม่สมหวัง ที่เรายังคงเก็บความ ไม่สมหวังไว้

### ความคาดหวัง (Expectations)

- ให้ชื่นชมว่า ทำไมจึงมีกฎนั้น ในเวลานั้น
- แล้วคุณจะเลือกเป็นให้แตกต่าง ในเวลานี้ ได้ไหม
- คุณพร้อมที่จะปล่อยมันไปหรือยัง ละทิ้งมันไป , ตัดใจจากมัน
- คุณจะใช้ชีวิตอยู่กับความคาดหวังแบบนี้ได้อย่างไร
- คุณคาดหวังตัวเองให้ทำได้สมบูรณ์แบบทุกครั้งเลยหรือ
- คุณเคยคาดหวังเล็กๆ ว่าคุณสามารถ.....หรือเปล่า (wish)
- คุณเกิดความผิดหวังได้อย่างไร
- คุณอยากให้มันเป็นอย่างไร
- การมีความคาดหวังแบบนี้จะช่วยคุณได้อย่างไรบ้างหรือ
- มันจะให้ประโยชน์อะไรกับคุณบ้าง
- ผมรู้สึกว่าคุณยังไม่รู้ว่าอะไรจะทำให้ภรรยาคุณมีความสุข
- คุณอยากจะได้ยินจากเธอเองไหมว่าอะไรจะทำให้เธอมีความสุข
- มันถึงเวลาแล้วหรือยังที่คุณจะให้ตัวคุณเองในสิ่งที่คุณไม่เคยได้รับมาก่อน
- มันมีราคาที่คุณต้องจ่าย (ต้องแลก) ใหม่ ถ้าจะยึดติดกับความคาดหวังนั้น
- คุณเหมือนคุณต้องการเวลาให้ตัวคุณมากกว่านี้ จริงไหมครับ
- คุณต้องการให้เขาแตกต่างไปจากที่เขาเป็นอยู่ที่นี่ อย่างนั้นหรือ
- ในเมื่อคุณต้องการให้เขารับผิดชอบเอง แต่คุณก็ยังให้คำแนะนำต่อไปอีกหรือ
- คุณคาดหวังอะไรไว้หรือ
- อะไรบ้างที่คุณจะสามารถอยู่กับมันได้ (what can you live with?)
- เขาเคยหวังจะได้อะไรแต่แล้วก็ไม่ได้สิ่งนั้นหรือ
- คุณคาดหวังจะได้อะไรตอนที่คุณเข้าไปอยู่ในครอบครัวนี้
- คุณคาดหวังอะไรจากตัวเอง เวลาที่คุณโกรธ (คุณคาดหวังจะได้อะไรเวลาที่คุณโกรธ)

- จริงๆ แล้วคุณเคยหวังอะไรหรือ
- คุณหวังจะได้อะไรหรือ
- คุณต้องการอะไรจากความสัมพันธ์กับลูกสาวของคุณ
- คุณต้องการอะไรสำหรับตัวเองเกี่ยวกับเรื่องนี้
- คุณอยากได้อะไรจากภรรยา (สามี) เมื่อเธอ (เขา) อยู่บ้าน
- คุณอยากได้อะไรที่จำเพาะเจาะจงจากคุณพ่อ
- คุณอยากจะทำอะไรได้บ้าง (สักๆ แต่ คุณปรารถนาว่าจะทำอะไรได้)
- คุณเคยหวังอะไรแล้วไม่ได้รับไหม
- คุณหวังอะไรสำหรับตัวเองในอนาคต เช่น 3 ปีจากนี้
- คุณต้องเปลี่ยนแปลงอะไรบ้าง เพื่อให้ได้สิ่งที่คุณต้องการ
- อะไรคือสิ่งที่คุณหวังอะไรจากคู่ของคุณ
- จะเป็นอย่างไรบ้างถ้าคุณมีความหวัง
- สิ่งนั้นจะให้อะไรกับคุณหรือ
- ตอนที่คิดแต่งงาน คุณหวังจะให้สามีคุณเป็นอย่างไร
- เมื่อคุณพบว่าพ่อแม่ของคุณจะกลับมาอยู่ร่วมกันอีก คุณหวังจะให้เกิดขึ้นกับครอบครัว
- เมื่อคุณรู้ว่ากำลังจะมีลูก คุณหวังอะไรสำหรับเขาบ้าง
- เมื่อคุณแต่งงาน อะไรบ้างที่คุณกลัวว่าจะไม่เกิดขึ้น
- เมื่อคุณพยายามจะเป็นคนดีสมบูรณ์แบบ มันเกิดอะไรขึ้น
- เมื่อคุณรู้ว่าคุณมีลูกชาย คุณคาดหวังให้เขาเป็นอย่างไร
- คุณกำลังบอกผมตามที่เชื่อ ว่าภรรยาคุณต้องการอะไร ตัวคุณล่ะ คุณต้องการอะไร
- คุณสามารถมีชีวิตอยู่กับราคาที่คุณต้องจ่ายให้กับความคาดหวังของคุณหรือ
- คุณต้องการเปลี่ยนเขา คุณต้องการควบคุมเขา หรือคุณภาคภูมิใจในตัวเขา , คุณลองคิดดูซิว่าเป็นสิ่งไหนกันแน่
- คุณต้องการการสนับสนุนจากคู่ของคุณมากกว่านี้ใช่หรือไม่ครับ

## ความปรารถนา (Yearnings)

ใน Psychology จะเรียก Yearnings ว่า needs แซทเทียร์ เรียก ความต้องการพื้นฐานที่เป็นสากลนี้ว่า Yearnings เพื่อให้ yearnings มีความหมายทางบวกมากขึ้น และทำให้ yearnings เชื่อมโยงได้โดยตรงกับพลังชีวิตของตน เราพบว่า ผู้รับการปรึกษาจำนวนมาก สามารถเชื่อมโยงได้กับ yearnings ของเขา และสามารถตอบสนองต่อ yearnings ของคนได้โดยตรง เรื่องนี้จะถูกเน้นในการฝึกอบรมระดับก้าวหน้า

- เมื่อคุณพ่อมีความเมตตา คุณมีด้วยไหม
- เขาเคยหวังอะไรแต่แล้วก็ไม่ได้บ้าง
- คุณปรารถนาโหยหาอะไร
- จริงๆ แล้ว คุณอยากได้อะไร
- คุณจะต้องเปลี่ยนแปลงอะไรในตัวคุณ เพื่อให้คุณได้สิ่งที่คุณต้องการ
- อะไรคือสิ่งที่คุณปรารถนาเมื่อคุณไม่สามารถแสดงออกทางอารมณ์/ความรู้สึก
- เมื่อคุณรู้สึกว่าการรยาทอดทิ้งคุณเป็นไปได้ไหมที่คุณปรารถนาให้แม่อยู่ที่นั่นเหมือนเมื่อตอนคุณเป็นเด็ก
- เมื่อคุณพูดว่า คุณผิดหวังที่สามีไม่เห็นไม่ชื่นชมกับความพยายามของคุณ เป็นไปได้ไหมว่า ความปรารถนาที่คุณมีมานานก่อนคุณแต่งงานเสียอีก
- เมื่อลูกสาวบอกคุณว่า เขาต้องการความเอาใจใส่จากคุณ คุณฟังแล้วรู้สึกคุ้นๆ ใหม บางทีคุณอาจจะปรารถนาสิ่งเดียวกันจากพ่อของคุณ
- คุณดูเหมือนจะโกรธแม่ ที่แม่ทำให้คุณผิดหวังหลายครั้ง ลึกๆ แล้ว คุณโหยหาอะไรจากแม่หรือ
- ดูเหมือนคุณจะรู้สึกเจ็บปวดมากเมื่อคุณพ่อไม่เห็นด้วยกับคุณ  
คุณยังมีความปรารถนาอยู่ภายในจิตใจที่ต้องการให้พ่อยอมรับใช้ไหม
- ถ้าคุณมีความหวัง คุณจะเป็นอย่างไบบ้าง
- คุณมีความหวังที่สูงส่ง เมื่อเขาขอคุณแต่งงาน ช่วยเล่าถึงความหวังเหล่านั้นหน่อยนะครับ

### ตัวตน (The Self : I am)

ในการเริ่มฝึกอบรม มีความสำคัญที่จะยอมรับและสัมผัสได้โดยตรงมากขึ้นกับจิตใจส่วนลึก หรือพลังชีวิตของเรา

ผู้รับการบำบัดบางคนมีความปรารถนาอย่างมากที่จะเข้าถึงความรู้สึกลึก ๆ ที่เป็นตัวเขา บางคนมีความยากลำบากมากกับแนวความคิดเรื่องนี้ หรือยากลำบากมากที่จะสัมผัสจิตใจส่วนลึกของเขา

ดังนั้น เราถึงแนะนำผู้บำบัดมีความมั่นคงกับความเป็นตัวเขา ก่อนที่พาผู้รับการปรึกษาไปที่ส่วนลึกของจิตใจนี้ของเขา ในการฝึกอบรมแบบแซทเทอร์ (Satir's Model) จะใช้ขบวนการที่เน้นการทำให้ตัวเอง congruent มากขึ้น ใช้ชีวิตอยู่กับ Satir มากขึ้น และให้ Self แสดงออกอย่างเปิดเผยมากขึ้น

- คุณคู่ควรที่จะได้รับความรักใหม่
- คุณจะเมตตาต่อตัวคุณเองให้มากขึ้นได้ไหม
- คุณรักตัวเองไหม
- นั้นหมายความว่า คุณรักตัวคุณเองใช่ไหม คุณทำได้ไหม (คุณรักตัวคุณเองได้ไหม)
- คุณทำอะไรบ้าง เพื่อที่จะอยู่กับตัวคุณเอง
- ผมได้ยินมากแล้วเรื่องคุณอยู่กับโลกภายนอก จะเกิดอะไรขึ้น ถ้าคุณอยู่กับโลกภายใน (ภายในจิตใจ)
- คุณเคยฟังตัวคุณเองไหม
- คุณจำเป็นต้องยอมรับตัวเอง คุณพูดกับตัวเองได้ไหมว่าคุณทำได้ดีแล้ว
- คุณสามารถสัมผัสถึง (เข้าถึง) ส่วนลึกของจิตคุณไหม
- คุณยอมรับตัวเองได้อย่างไรบ้าง
- คุณจะสัมผัสความสงบสุขภายในจิตใจได้อย่างไร
- คุณจะชื่นชมตัวเอง ชื่นชมพลังชีวิตของคุณ ได้อย่างไร
- คุณมองเห็นความเป็นมาของชีวิตคุณเองอย่างไรบ้าง (How do you witness your own life process?)

เมื่อผู้รับการบำบัดเข้าใจคุ้นเคยกับขบวนการภายในจิตใจและความเป็นตัวเขาแล้ว ผู้บำบัดจะสามารถถามคำถามที่ทุกส่วนของ iceberg ได้ ซึ่งทำให้ผู้รับการบำบัดมีอิสระมากขึ้นในการตอบจากส่วนไหนของ iceberg ก็ได้ ดังตัวอย่างคำถามต่อไปนี้

คุณอยู่กับความขัดแย้งของคุณอย่างไร

ก) ฉันหนีไปอยู่ไกล ๆ เป็นส่วนใหญ่ (พฤติกรรม)

- ข) ฉันรู้สึกผิดหวังและโกรธ (ความรู้สึก)
- ค) ฉันรู้สึกเศร้าและว่าเหว่ (ความรู้สึกเกี่ยวกับความรู้สึก)
- ง) ฉันรู้สึกสิ้นหวังกับตัวเองและสถานการณ์ (ความคิด)
- จ) ฉันต้องการให้เธอเปลี่ยนแปลงหรือไม่ ก็ฉันจะจากไป หรือไม่อย่างนั้น ฉันก็จะจากไป (คาดหวัง)
- ฉ) ฉันปรารถนาความรักและความใกล้ชิดจริงๆ (ความปรารถนา)
- ช) ฉันมองว่า (experience) ตัวเองเป็นคนล้มเหลว (ตัวตน)

### คำถามเปิด

- คุณพ่อของคุณมีปฏิกริยาอย่างไร
- คุณจัดการกับราคาของความขัดแย้งอย่างไร
- คุณใช้ชีวิตอยู่กับความขัดแย้งอย่างไร
- มันเป็นอย่างไรสำหรับคุณ
- ผมไม่ได้ยินว่าคุณใช้ชีวิตอยู่กับภายในจิตใจคุณเลย เป็นอย่างนั้น ใช่ไหมครับ
- ผมรู้สึกประหลาดใจว่าการบ่นของคุณจะช่วยอะไรได้ อะไรอยู่เบื้องหลังการบ่น หรือ
- ไหล่ของคุณตึงเครียดมาก มันเป็นอย่างไรสำหรับคุณ
- มีทางอื่นอะไรบ้างไหม (มีทางเลือกอื่นๆ อีกไหม)
- เกิดอะไรขึ้นภายในจิตใจของคุณ
- เกิดอะไรขึ้นภายหลังจากเขาเสียชีวิต
- เกิดอะไรขึ้นกับคุณหลังจากนั้น
- อะไรกำลังเกิดขึ้นกับคุณหรือ
- จิตใจภายในของคุณเป็นอย่างไรบ้าง
- คุณเป็นพ่อแม่แบบไหน
- คุณใช้พลังที่ไหนมาจัดการ
- กำลังเกิดอะไรขึ้นกับคุณหรือ
- คุณเป็นอย่างไรที่ได้ยินอย่างนี้ (ที่ได้เห็นอย่างนี้)
- อะไรคือราคาที่คุณต้องจ่าย (คุณต้องแลกด้วยอะไร)
- เมื่อแม่ทำเช่นชากับคุณ คุณเป็นอย่างไรบ้าง
- เมื่อคุณโกรธ เกิดอะไรขึ้นภายในจิตใจของคุณ
- เมื่อคุณมีเวลาไม่พอ เกิดอะไรขึ้น
- เมื่อคุณได้ยินเสียงภรรยาของคุณ มันเกิดอะไรขึ้นกับคุณ

- น้ำตาของคุณ หมายถึงอะไร
- กำลังเกิดอะไรขึ้นกับคุณ
- ภายในจิตใจของคุณเป็นอย่างไรบ้าง
- การอยู่ในครอบครัวนี้เป็นอย่างไรบ้างสำหรับคุณ
- นั่นเป็นอย่างไรภายในจิตใจของคุณ
- ใหล่คุณตั้งเครียด มันเป็นอย่างไสำหรับคุณ
- เมื่อคุณพยายามจะเป็นคนสมบูรณ์แบบ เกิดอะไรขึ้น

## บรรณานุกรม

John Banmen,R. Psych. Satir's Systemic (brief) Therapy.1999

ฉรงค์ สุภัทรพันธ์ และนางพาง ลี้มสุวรรณ.(บรรณาธิการ). (2546).Satir's Systemic (brief) Therapy. เอกสารประกอบการอบรม.

นวนันท์ ปิยะวัฒน์กุล.(2545).เอกสารประกอบการสอน.Satir's Systemic (brief)

Therapy.ขอนแก่น: ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

พนิดา กองสุข.(2548) การให้คำปรึกษาครอบครัวผู้ป่วยจิตเภทตามแนวคิดของซาเทียร์.รายงาน

การศึกษาระดับปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

กานดา ผาวงศ์.(2545) .เอกสารทางวิชาการเรื่องจิตบำบัดแนวทฤษฎีของ Verginia Satir กรณีศึกษา

ผู้ป่วยจิตเวช.โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่น.

[www.diy marketers.com/.../07/helping-hand-1.jpg](http://www.diy marketers.com/.../07/helping-hand-1.jpg)