

ซาเทียร์โมเดล : ความสุขจากภายใน

Satir Model : Happiness inside

พุทธิดา มากพูน¹ เมธาวี อุดมธรรมานุภาพ² และพุทธิชาติ แผนสมบูรณ์³

Bhudathida Markpoon, Maytawee Udomtamanupab and

Phutthachat Pheansomboon

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

Email: bhudathida10@gmail.com

บทคัดย่อ

ในสถานการณ์แพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ที่สร้างความหวุ่นวิตกให้กับมนุษยชาติ ก่อให้เกิดภาวะทุกข์ภายในจิตใจ มนุษยชาติต่างเพียหาความสุข “ความสุขที่แท้จริง ย่อมเริ่มต้นจากภายในจิตใจของตน” ความสุขจากภายในจึงเป็นสิ่งที่มนุษยชาติแสวงหาเพื่อลดทอนความทุกข์ในใจ ทฤษฎีทางจิตวิทยา “ซาเทียร์” จึงเป็นหนทางแห่งการเยียวยาจิตใจ เพื่อให้เกิดความเข้าใจในตนเอง อย่างลึกซึ้ง มีไมตรีและอารีต่อตนเอง ความสุขจากภายในจึงเป็นความสุขอันเต็มเต็มมนุษยชาติได้อย่างสมบูรณ์ภายใต้ภาวะแห่งทุกข์นี้

คำสำคัญ : ซาเทียร์, ความสุขภายใน

Abstract

In the situation of the spread of COVID-19 that creates fear for humanity and causing a state of suffering within the mind. All humanity is looking for happiness. "True happiness starts from inside one's own mind." Happiness inside the mind, humanity are seeks to alleviate their suffering. Psychological theory "Satir Model" is a way of healing the mind such as to achieve a deep understanding of oneself, be kind

¹ สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

² ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

³ ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

and compassionate to yourself. The happiness inside the mind that completely fills humanity under this state of suffering.

Keywords: Satir Model, Happiness inside

บทนำ

“ความสุข” เป็นคำที่สร้างสรรค์ มีความหมายเชิงบวกและเป็นสภาวะที่ปรารถนาของมวลมนุษยชาติ สภาวะความสุขนั้นมีความเกี่ยวข้องกับปรากฏการณ์ทางสังคมและความเป็นมนุษย์ ดังนั้น การให้นิยาม ความหมาย ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องความสุข จึงผันแปรไปตามบริบทของฐานความเชื่อ วัฒนธรรม ศาสนา หรือจากองค์ความรู้ต่าง ๆ ในสังคมไทยนั้นมีต้นทุนความสุขอยู่มากมาย คนไทยได้ชื่อว่าเป็นผู้ที่มีจิตใจโอบอ้อมอารีช่วยเหลือเกื้อกูลกันและกัน ยิ้มแย้มแจ่มใส แม้แต่กับผู้มาเยือน จนได้สมญานามว่า “สยามเมืองยิ้ม” สังคมไทยจึงเต็มไปด้วยความสุขมาแต่โบราณ

ในวิกฤตโรคระบาดนี้ ไวรัสร้ายเป็นตัวการทำลายความสุขของมนุษย์ ความสุขเป็นสิ่งที่ทุกชีวิตโหยหาเพื่อคลายความทุกข์จากวิกฤตโควิด-19 ในครั้งนี้ หากแต่มนุษย์มีเชื่อกันว่าความสุข คือ วัตถุภายนอก ข้าวของเงินทอง รถหรู บ้านหลังใหญ่ ตำแหน่งอันสูงส่ง มนุษย์ต่างแย่งชิงไล่ล่าอย่างไม่รู้จักจบสิ้น ในบางครั้งการได้มากกลับนำมาซึ่งความทุกข์ใจมาสู่ตน ในที่สุดมนุษย์ก็พบว่าวัตถุภายนอกนั้นหาใช่ความสุขที่แท้ไม่

“ความสุขที่แท้ นั้น ย่อมเริ่มต้นจากภายในจิตใจของตน การยอมรับตนเอง รักและเข้าใจ เมตตากรุณาต่อตนเอง แล้วแผ่แผ่การยอมรับ ความรัก ความเข้าใจ และเมตตากรุณาสู่เพื่อนร่วมโลก” ทฤษฎีทางจิตวิทยาที่กล่าวถึงความสุขในภายในนี้ คือ ทฤษฎีทางจิตวิทยาที่ชื่อว่า “ซาเทียร์โมเดล” ที่เข้าถึงธรรมชาติแห่งความเป็นมนุษย์มากที่สุด (ทีมงานความสุขประเทศไทย, 2560) ซาเทียร์มีแนวทางใกล้เคียงกับหลักธรรมคำสอนขององค์สัมมาสัมพุทธเจ้า และหลักเศรษฐกิจพอเพียงเป็นอย่างยิ่ง แม้ว่าซาเทียร์จะถูกค้นพบโดยจิตวิทยาชาวอเมริกัน เวอร์จิเนีย ซาเทียร์ (Virginia Satir) ซึ่งค้นพบว่า ปัญหาของการเกิดความทุกข์ คือ “การไม่ยอมรับในตนเองอย่างแท้จริง ไม่เห็นคุณค่า ไม่เชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง” มนุษย์จึงตกอยู่ในสภาพขาดความสมดุลทางจิตใจ ส่งผลให้เกิดความทุกข์ หากแต่เราเพียงตื่นตัวด้วยรักแท้จากภายใน มีเมตตากรุณาต่อตนเอง ยอมรับและเห็นในคุณค่าของตนเองอย่างแท้จริง ย่อมเป็นบ่อเกิดแห่งพลังเมตตาและกรุณา ในการยอมรับและมั่นใจในคุณค่าความ

ดีงามของผู้อื่นในสังคม ยังผลให้เกิดความอริแก่กันและกัน ความมีไมตรีจิตนี้ย่อมนำพาชีวิตให้ดำเนินไปอย่างปิติสุขมากยิ่งขึ้น

แนวคิดและจิตบำบัดแบบซาเทียร์

วอร์จิเนีย ซาเทียร์ (Virginia Satir) นักเขียน ครู และนักจิตบำบัดอเมริกัน ผู้ค้นพบและบุกเบิกแนวคิดจิตบำบัดครอบครัว ได้รับการกล่าวขานนามว่าเป็น Mother of Family Therapy หรือ มารดาแห่งจิตบำบัดครอบครัว เสนอแนวคิดเป็นที่รู้จักไปทั่วโลก เช่น ทฤษฎีการเปลี่ยนแปลง (Virginia Satir Change Process Model), ทฤษฎีเกราะป้องกันตนเพื่อความอยู่รอด (Survival Coping Stances), แบบจำลองภูเขาน้ำแข็ง (The Iceberg Model)

จิตบำบัดแบบซาเทียร์ (Satir Model) เป็นการมุ่งพัฒนาและการบำบัดแก้ไขต้นเหตุของปัญหามากกว่าการรักษาตามอาการที่มีหรือแก้ไขเพียงพฤติกรรมที่แสดงออก ในความเป็นจริงแล้วพฤติกรรมเหล่านั้นเป็นเพียงผลของปัญหา แต่ไม่ใช่สาเหตุอันแท้จริงของปัญหานั้น หากแก้ไขที่ปลายเหตุแต่ต้นเหตุแห่งปัญหายังคงอยู่ ย่อมสร้างปัญหาใหม่ขึ้นมาได้อีก ดังนั้นการเข้าใจเกี่ยวกับจิตใจของมนุษย์ ย่อมมีความสำคัญมากเพราะสามารถช่วยให้บุคคลเกิดการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจากภายในจิตใจอย่างแท้จริง จิตบำบัดแบบซาเทียร์ (Satir Model) เรียกว่า transformation ทำให้จิตใจของบุคคลนั้นเกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นตามลำดับ และการเปลี่ยนแปลงนี้สามารถคงอยู่ได้ยาวนานหรืออยู่ได้ตลอดไป (Banmen & Maki-Banmen, 2001)

ภูเขาน้ำแข็ง (Iceberg)

แนวคิดซาเทียร์ (Satir) แสดงให้เห็นในรูปแบบภูเขาน้ำแข็ง (Iceberg) โดยเปรียบมนุษย์หนึ่งคนเหมือนภูเขาน้ำแข็งหนึ่งลูก ซึ่งจะมีส่วนที่โผล่พ้นผิวน้ำเพียงเล็กน้อยเท่านั้น และส่วนที่อยู่ใต้น้ำซึ่งเป็นพื้นที่ส่วนใหญ่ที่มองไม่เห็นด้วยตา พื้นที่ส่วนเหนือผิวน้ำนั้นใช้แทนพฤติกรรมที่สามารถมองเห็นสังเกตได้ ส่วนพื้นที่ใต้น้ำแทนจิตใจที่เป็นนามธรรม ไม่สามารถมองเห็นได้ด้วยตา ต้องอาศัยการพูดคุยซักถามทำความเข้าใจ ส่วนเส้นระดับผิวน้ำแทนการปรับตัวของบุคคล ซึ่งบางครั้งก็อยู่ใต้น้ำ บางครั้งก็อยู่เหนือน้ำเหมือน ในบางครั้งก็ปรับตัวด้วยการแสดงออกทางพฤติกรรมและบางครั้งก็ปรับตัวด้วยการทำงานภายในจิตใจ เช่น การปรับเปลี่ยนความคิด ชั้นต่าง ๆ ของภูเขาน้ำแข็งได้เรียงไว้ตามความเหมาะสมกับการทำงานของจิตใจ ตั้งแต่ชั้นบนสุดสู่ล่างสุด ดังนี้

1) พฤติกรรม (Behaviors) คือ พฤติกรรม การกระทำ คำพูด หรือเรื่องราวที่แสดงออกให้เห็นได้ซึ่งหน้า ซาเทียร์เปรียบเหมือนสิ่งโผล่พ้นน้ำ เป็นสิ่งที่ผู้คนเห็น เป็นพฤติกรรมที่สัมพันธ์กับโลกภายนอก

2) การรับมือกับปัญหา (Coping Stances) คือ ภาวะการปรับตัวเพื่อให้มีชีวิตรอด ซึ่งเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมที่แสดงออก กลไกป้องกันตัวของแต่ละบุคคลย่อมมาจากประสบการณ์ในวัยเด็กหรือที่ได้รับจากครอบครัว แบ่งได้เป็น 5 พฤติกรรมใหญ่ โดยอธิบายผ่านความสัมพันธ์ระหว่างตัวเอง (self), คนอื่น (other) และบริบท (context) ดังนี้

2.1 Blaming กลไก ‘ตำหนิ’ สนใจบริบทและตัวเอง ไม่สนใจคนอื่น สนใจแต่เพียงความคาดหวังที่ตนเองมีต่อผู้อื่น โดยไม่ใส่ใจความต้องการหรือความคาดหวังของผู้อื่น โดยใช้การตำหนิปิดบังความกลัว ยึดว่าสิ่งที่ตนเชื่อคือสิ่งถูกต้อง ในบางครั้งนำไปสู่ความหวาดระแวงผู้อื่นโดยไม่รู้ตัว บุคคลที่มักป้องกันตัวเองด้วยการตำหนิ ภายในใจเต็มไปด้วยความโดดเดี่ยว มีสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่นไม่ดีนัก มีความคาดหวังในผู้อื่นสูง จะสนใจเนื้อหาและสิ่งที่ตัวเองเชื่อ ไม่ใช่สิ่งที่คนอื่นเชื่อ มักมีปัญหาทางสุขภาพเกี่ยวกับการหายใจ

2.2 Placating กลไก ‘เอาใจ’ สนใจบริบทและคนอื่น ไม่สนใจตัวเอง มักทำให้ผู้อื่นพอใจ จะสนใจแต่ว่าผู้อื่นคาดหวังกับตนเองอย่างไร โดยไม่ใส่ใจความต้องการหรือความคาดหวังของตนเอง เป็น Mr. Yes man มักยอมทำตามสิ่งที่ผู้อื่นร้องขอโดยไม่สนใจความรู้สึกตนเอง เพื่อหลีกเลี่ยงการปะทะ การปฏิเสธ หรือความรู้สึกบาดหมางระหว่างกัน เคารพบุคคลอื่นแต่ไม่มีความเคารพตัวเอง บุคคลที่มีกลไก ‘เอาใจ’ มักมีปัญหาเรื่องการย่อยอาหาร ไม่เกรน ท้องผูก

2.3 Super reasonable กลไก ‘มนุษย์เหตุผล’ สนใจบริบท ไม่สนใจตัวเองและคนอื่น ใส่ใจความเป็นจริงทางวัตถุ ตรรกะ (logic) และ สิ่งที่เป็นนามธรรม ใช้ความคิดที่เป็นเหตุเป็นผล โดยไม่ใส่ใจกับความรู้สึกตนเอง หรือ ผู้อื่น สนใจทั้งเนื้อหาและความถูกต้องเป็นหลัก มีความรู้และเข้าใจหลักการอย่างถ่องแท้ ไม่ทำงานด้วยความรู้สึก ปัญหาสุขภาพมักเผชิญกับอาการเยื่อเมือกแห้ง เช่น ตาแห้ง เนื้อเยื่อในช่องปากแห้ง

2.4 Irrelevant กลไก ‘เฉยใจ’ สนใจทั้งตัวเอง ผู้อื่น และ บริบทสิ่งที่เป็นนามธรรม มีบุคลิกสนุกสนานเฮฮาและเข้าไปอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี มักดึงดูความสนใจของตนเองและผู้อื่นให้หลุดออกจากความเครียดได้เก่ง บทสนทนามักเป็นเรื่องทั่วไปแต่ไม่จับยึดที่แก่นเรื่อง ไม่ใส่ใจ เรือโยเยอยู่ในโลกของตนเอง บางครั้งดูกระวนกระวาย หรือมีปฏิกริยาล้นเกิน เช่น มักเป่าปาก กระพริบตาถี่ ร้องเพลง หลุกหลิกหรือไม่ก็เพิกเฉยต่อสถานการณ์เคร่งเครียดไปเลย

2.5 Congruence สอดคล้องกลมกลืน ไม่ต้องใช้กลไกป้องกันตัวใด ๆ เลย เป็นภาวะที่ยอมรับ สมดุล เชื่อมโยง รู้สึกสงบอยู่ในภavnนั้น ๆ เป็นผู้มีสุขภาพจิตดีส่งผลให้เกิดความสงบสุข ยอมรับในตนเองและผู้อื่น ให้ความรักแก่ผู้อื่น มีความสามารถในตนเองและมีการเชื่อมโยงกับพลังชีวิต (Life force)

3) อารมณ์ความรู้สึก (Feelings) คือ ความรู้สึกต่อสถานการณ์ตรงหน้า เช่น สุข เศร้า เหงา หดหู่ สงสาร

4) ความรู้สึกต่อความรู้สึก (Feelings about feeling) คือ ความรู้สึกต่อความรู้สึก เป็นความรู้สึกในระดับที่สอง ว่าตนนั้นรู้สึกต่อความรู้สึกของตนเองอย่างไร เช่น รู้สึกสุขเมื่อไม่ทำงาน และนอนอยู่เฉย ๆ แต่กลับรู้สึกไม่พอใจที่ตัวเองมีความสุขกังวลว่าความสุขที่เกิดขึ้นจากการนอนเฉย ๆ แทนที่จะไปทำงาน เป็นเรื่องไม่สมควร

5) การรับรู้ มุมมอง หรือ การตีความ (Perceptions) คือ การรับรู้ที่ไม่ใช่แค่รู้สึก แต่ผ่านการตีความ มีความคิด สมมติฐาน ความเชื่อ ว่าตนทำสิ่งนั้นเพราะอะไร ทำไปด้วยเหตุผลอะไรและเป็นที่ศรัทธาผ่านประสบการณ์ของตนเอง

6) ความคาดหวัง หรือ ความต้องการ (Expectations) คือ ความคาดหวัง เป็นได้ทั้งความคาดหวังว่าอยากให้ตนรู้สึกหรือคิดอะไร, คาดหวังว่าบุคคลอื่นจะคิดอย่างไรกับตน และความคาดหวังของผู้อื่นต่อตัวเอง เช่น คาดหวังว่าตัวเองจะต้องเข้มแข็งกว่านี้และคาดหวังให้ผู้อื่นเข้าใจอยากให้ผู้อื่นเข้าใจว่าตนเองคิดอะไรอยู่

7) ความปรารถนา หรือ ความต้องการที่แท้จริง (Yearnings) คือ ความปรารถนา ความต้องการแท้จริงหรือสิ่งที่บุคคลวิหาอันเป็นสากล (Universal need) ซึ่งเป็นสิ่งที่ทุก ๆ คน ต้องการ เช่น ปรารถนาจะถูกรัก ได้รับการยอมรับ ความรู้สึกผูกพันกับผู้อื่น (Belonging) ความคิดสร้างสรรค์ ความเชื่อมโยงกัน (Connection) ความอิสระเสรี (freedom)

8) ตัวตน (Self) คือ ตัวตนลึก ๆ หรือแก่นแกนของตัวเอง ซึ่งเป็นจิตวิญญาณ พลังชีวิต สาระหรือแก่น (core) ความมีอยู่และสิ่งที่ตัวเรา “เป็น” (being)

นางพนา ลิ้มสุวรรณ (2555) ได้แสดงภาวะทางจิตใจโดยจำลองภูเขาน้ำแข็งดังนี้



รูปที่ 1 ภูเขาน้ำแข็ง

Therapeutic beliefs

ซาเทียร์ พบว่ามนุษย์มีความเชื่อต่าง ๆ มากมาย มนุษย์ล้วนใช้ชีวิตไปตามความเชื่อของตน ซึ่งความเชื่อที่ผิด ๆ ย่อมนำความทุกข์มาสู่ตนได้ เช่น เชื่อว่าตนเองเป็นคนไร้คุณค่า ไม่เป็นที่ต้องการ ชีวิตไม่มีความหมาย ไร้ความหวัง จนทำให้ซึมเศร้าหรืออาจทำลายชีวิตตัวเองได้ แนวคิดและความเชื่อที่ใช้ในการบำบัด Therapeutic Beliefs ใน Satir Model คือ ความเชื่อเกี่ยวกับความเป็นมนุษย์ ความเชื่อเกี่ยวกับการปรับตัว และความเชื่อเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลง

เนาวรัตน์ สิงห์สนั่น และคณะ (2563) สรุปว่า Satir's Therapeutic beliefs ส่วนแรกคือ ความเชื่อเกี่ยวกับคน ซึ่ง Satir Model เชื่อว่าคนแต่ละคนมาจากพลังงานชีวิตที่เป็นสากลหนึ่งเดียวกัน ซึ่งเป็นธรรมชาติว่าเมื่อสิ่งใดเหมือนกันก็จะเชื่อมโยงเข้าหากันได้โดยง่าย หากแต่ความแตกต่างก็เป็นสิ่งที่ดีงาม เมื่ออยู่บนพื้นฐานของความเข้าใจที่ว่ามนุษย์ทุกคนต้องการพัฒนาไปในทางที่ดี หากแต่ความต่างจะเกิดมุมมองที่แปลกใหม่ ทำให้เกิดการพัฒนาความเป็นตัวตนเพิ่มขึ้น ซึ่งหากมนุษย์ทุกคนมีความเท่าเทียมกัน ความสัมพันธ์ที่มีต่อกันย่อมเป็นความสัมพันธ์ที่ดี มีความยั่งยืนยาวนาน ส่งเสริมให้พัฒนาความเป็นมนุษย์ที่เต็มทีในแต่ละบุคคล อีกความเชื่อหนึ่งของ Satir Model เชื่อว่ามนุษย์ทุกคนต้องทำดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ในเวลานั้น ๆ ซึ่งการกระทำของบุคคลล้วนมาจาก

ประสบการณ์ในอดีตที่ได้เรียนรู้มาและมนุษย์ทุกคนเป็นเจ้าของอารมณ์และความรู้สึกของตน จึงสามารถที่จะตระหนักรู้ พัฒนาและเปลี่ยนแปลงอารมณ์ความรู้สึกนั้น ๆ ได้ด้วยตนเอง

Satir's Therapeutic beliefs ส่วนที่สอง คือ ความเชื่อเกี่ยวกับการปรับตัว Satir Model มีแนวคิดเกี่ยวกับการปรับตัว ดังนี้ หากบุคคลมีการปรับตัวที่ดีต่อปัญหานั้นได้อย่างเหมาะสม ปัญหาจะไม่ใช่ว่าที่เป็นปัญหากับบุคคลนั้นอีกต่อไป และการปรับตัวของแต่ละบุคคล คือวิธีการที่จะทำให้บุคคลนั้นผ่านพ้นปัญหาไปได้ในที่สุด ซึ่ง Satir Model เชื่อว่า มนุษย์ทุกคนมีศักยภาพภายในตัวเองอยู่แล้วทุกคน และศักยภาพนั้นเพียงพอต่อการปรับตัวต่อประสบการณ์เลวร้ายที่มากระทบ ถ้าหากบุคคลนั้นยังมีการรับรู้คุณค่าในตัวเองสูง ศักยภาพในการปรับตัวของเขาจะยิ่งสูงตามไปด้วย ย่อมเป็นบุคคลที่มีความมั่นคงในตนเอง มีความกลมกลืน (Congruence) ภายในจิตใจของตนอย่างแท้จริง

สำหรับ Satir's Therapeutic Beliefs ในส่วนสุดท้าย คือ ความเชื่อเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลง มนุษย์ส่วนใหญ่มักชอบที่จะอยู่กับความคุ้นชินเดิม ๆ หากต้องประสบกับการเปลี่ยนแปลง นั่นคือสิ่งที่มนุษย์ทุกคนอยากหลีกเลี่ยง แต่ในความเชื่อของ Satir Model แล้ว การเปลี่ยนแปลงเป็นไปได้เสมอ เช่น การเปลี่ยนแปลงภายนอกอาจยากหรืออาจไม่เกิดขึ้น แต่การเปลี่ยนแปลงภายในเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ Satir Model จึงมีแนวคิดในการบำบัดโดยการช่วยให้บุคคลกล้าที่จะเปลี่ยนแปลงจากภายในเพื่อให้เกิดสิ่งที่ดีขึ้นกว่าเดิม ในการเปลี่ยนแปลงนั้นอดีตเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้ เพราะสิ่งนั้นได้เกิดขึ้นแล้วแต่ผลกระทบที่เกิดจากอดีตเป็นสิ่งที่บุคคลสามารถรับรู้แบบใหม่ รู้สึกแบบใหม่ได้ในปัจจุบัน Satir Model เชื่อว่าการที่บุคคลมองย้อนกลับไปในอดีต โดยพิจารณาว่า อดีตนั้น ๆ ส่งผลต่อชีวิตตนอย่างไรบ้าง อดีตนั้นทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีอย่างไร แล้วชื่นชม และยอมรับสิ่งดี ๆ เหล่านั้นด้วยความรู้สึกมีคุณค่า อีกส่วนหนึ่ง คือบุคคลต่าง ๆ ที่อยู่เป็นบริบทในประสบการณ์ชีวิตของเรา ยอมรับบุคคลเหล่านั้นในฐานะที่เขาเป็นมนุษย์คนหนึ่ง มากกว่าบทบาทที่เขานำมามีสัมพันธภาพกับเรา เช่น แม้ก็เป็นบุคคลคนหนึ่งที่มีธรรมชาติของความเป็นคน คือความไม่สมบูรณ์แบบ มีอารมณ์ ความรู้สึกและสิ่งต่าง ๆ เช่นเดียวกับคนทั่วไป ในการที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง การยอมรับในเบื้องต้นว่าพฤติกรรมของบุคคลเป็นผลมาจากการปรับตัวที่ไม่เหมาะสม การเปลี่ยนแปลงจึงมุ่งเน้นไปที่กระบวนการการเปลี่ยนแปลงของตัวบุคคลมากกว่าบริบท ดังนั้น Satir Model จึงเน้นส่วนที่เป็นข้อดีและความเป็นไปได้ของบุคคล ส่วนปัญหาจะมองไว้เป็นเพียงอดีตและสิ่งสำคัญส่วนสุดท้ายที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงหรือการบำบัดจะประสบความสำเร็จได้ คือการใช้ตัวตนของผู้บำบัด ให้เป็นเครื่องมือที่ดีและมีคุณภาพที่สุดในการส่งเสริมการเปลี่ยนแปลงนั้น ๆ

Stances

ซาเทียร์ค้นพบว่าในเวลาที่มีมนุษย์ต้องเผชิญกับภาวะความเครียด ความกดดัน มักจะปรับตัวเพื่อรับมือกับปัญหาเพื่อการดำรงชีวิตให้อยู่รอด เรียกวิธีการรับมือกับปัญหา นี้ว่า survival stances หรือ coping stance

วิธีการรับมือกับปัญหาของมนุษย์ (Stances) มี 4 แบบ คือ placating stance, blaming stance, super-reasonable stance และ irrelevant stance ซึ่งแต่ละ stance ไม่สามารถแก้ไข ปัญหาได้อย่างแท้จริง เป็นเพียงการปกป้องตนเองให้อยู่รอดจากปัญหาเท่านั้น แต่ไม่สามารถมีความสุขและไม่สามารถพัฒนาตนเองได้ การที่มนุษย์ไม่ต้องใช้ stance ในการรับมือกับปัญหาในทุกครั้ง จะทำให้มีความสอดคล้องกลมกลืน (congruence) มากขึ้น ย่อมมีความสุขมากขึ้นตามลำดับ กล่าวได้ว่า Stance ไม่ใช่บุคลิกภาพ เป็นเพียงสิ่งที่มนุษย์ได้เรียนรู้มา จึงสามารถเกิดการเรียนรู้ใหม่ได้เสมอ

จิตบำบัดแบบซาเทียร์ (Satir Model)

การบำบัดตามแนวคิดจิตบำบัดแบบซาเทียร์ (Satir Model) มีเป้าหมายตามพื้นฐานของมนุษย์ ได้แก่ 1) สุขภาพดี (Healthy) ครอบคลุมกาย จิตใจ อารมณ์ และจิตวิญญาณ 2) มีความสุข (Happy) และ 3) มีความสำเร็จ (Success) กล่าวได้ว่าการบำบัด คือ การเปลี่ยนแปลง (Change) และการเติบโตพัฒนา (growth) การบำบัดในแต่ละครั้งนั้นจะมีเป้าหมาย 2 ชนิด คือ 1) เป้าหมายชีวิต หรือ specific goal หรือ personal goal เป็นเป้าหมายจำเพาะของการบำบัดนั้น ๆ ผ่าน Iceberg goal (นางพญา ลี้มสุวรรณ และ นิดา ลี้มสุวรรณ, 2555) และ 2) เป้าหมายหลัก 4 ข้อ (4 Meta goals) ประกอบด้วย 1) ตระหนักถึง คุณค่าในตัวเองมากยิ่งขึ้น (Raising self - esteem) 2) สามารถตัดสินใจเอง หรือเลือกเองได้มากขึ้น (Become a choice maker) 3) รับผิดชอบชีวิตตนเองได้มากขึ้น (Becoming responsible) และ 4) มีความสอดคล้องกลมกลืนมากขึ้น (Becoming congruence)

เป้าหมายทั้งหมดนี้ล้วนเป็นสิ่งสากลที่มนุษย์พึงปรารถนาตามธรรมชาติ และเป็นเป้าหมายที่จะช่วยให้บุคคลมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น มีความสุขในชีวิต ให้ความสำคัญและดเห็นคุณค่าในตัวเองและชีวิตของตนมากขึ้น

การสร้างสุขด้วยจิตบำบัดแบบซาเทียร์ (Satir Model)

นางพญา ลี้มสุวรรณ (2561) กล่าวว่า ซาเทียร์เป็นหลักจิตวิทยา ซึ่งเป็นหลักที่เข้าใจความเป็นธรรมชาติของมนุษย์มากที่สุด และมีความคล้ายคลึงกับหลักธรรมคำสอนตามแนวทางพระพุทธศาสนา เพราะเรื่องของจิตใจเป็นนามธรรมที่จับต้องไม่ได้ แต่สามารถพัฒนาได้ ถ้ายังได้รับการพัฒนาไปเรื่อย ๆ ก็จะทำให้มีความสุขมากยิ่งขึ้น ตามหลักทฤษฎีของ “ซาเทียร์” นักจิตวิทยาชาว

อเมริกันที่ค้นพบหนทางสร้างความมั่นคงภายในจิตใจอันจะนำมาซึ่งความสุขในชีวิต โดยระบุว่าหนทางเริ่มต้นการค้นพบความสุขนั้นจะต้องเริ่มต้นที่ตัวเองก่อน เพราะความสุขที่แท้จริงมาจากการให้อาหารใจเป็น ด้วยการรักตัวเองเป็น รักตัวเองได้ ยอมรับตัวเองเป็น และยอมรับตัวเองได้ ทฤษฎีของซาเทียร์ ทำให้บุคคลสามารถรับตัวเองได้ทั้งในด้านดีและไม่ดี ให้อยอมรับตัวเองอย่างที่เป็นอยู่ เพราะคุณค่าที่แท้จริงของมนุษย์อยู่ในภายใน หากบุคคลมีความสัมพันธ์ที่ไม่ดีกับตนเอง ไม่ชอบตนเอง มีความหงุดหงิดตลอดเวลา ก็ย่อมไม่มีความสุข ดังนั้นในทฤษฎีของซาเทียร์จึงเน้นการเริ่มต้นโดยการพัฒนาตนเอง โดยเริ่มจากการเห็นคุณค่าของตนเอง เห็นความสำคัญของตนเอง เห็นความดีและเห็นคุณค่าในตัวของตัวเอง เพราะเมื่อบุคคลสามารถมองเห็นความดีและเห็นคุณค่าในตัวของตนเองได้ ย่อมสามารถมองเห็นความดีและเห็นคุณค่าในบุคคลอื่นได้ การฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการตามหลักของซาเทียร์ จะทำให้บุคคลได้รู้จักตัวเอง ได้พัฒนาตนเอง เกิดความมั่นคงในจิตใจ รู้ว่าตนเองมีคุณค่า สามารถยอมรับตนเองได้ มีความเป็นอิสระ สามารถตัดสินใจเอง ใช้ชีวิตได้สอดคล้องกลมกลืนกับตนเอง บุคคลอื่นและบริบท เมื่อได้รับการพัฒนาย่อมมีความสุขขึ้น เพราะซาเทียร์จะเน้นเรื่องความเป็นตัวของตนเอง เมื่อบุคคลมีความมั่นคงในจิตใจ ย่อมไม่หวั่นไหวไปกับคำพูด หรือการกระทำที่มากระทบเหล่านั้น เมื่อรู้จักคุณค่าในตัวของตนเองแล้ว ย่อมไม่เบียดเบียนบุคคลอื่นและยังสามารถเอื้อเฟื้อหรือถ่ายทอดความอ่อนโยนไปสู่บุคคลอื่น ๆ ได้ด้วย

บุญเลิศ คณาณสาร (2560) ได้สรุปหลักของซาเทียร์ไว้ดังนี้ Satir Model ถูกพัฒนาและคิดค้นโดย Virginia Satir สตรีชาวอเมริกัน โดยเป็นแนวคิดค้นจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการเรียนรู้ความเข้าใจตนเอง ให้ความสนใจความสัมพันธ์ระหว่าง ฉันทกับฉันเป็นสำคัญ “ซาเทียร์” ให้เรายอมรับตนเองในความเป็นธรรมชาติของมนุษย์ ไม่มีใครสมบูรณ์แบบ 100% บางครั้งอาจปิดประตูแล้วหนีมือตัวเอง บางครั้งก็ใช้มีดแล้วมีดบาดโดนนิ้ว บางครั้งอาจมาสายบ้าง มันเป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้นได้ โกรธก็ให้รู้ว่าโกรธ แต่ต้องควบคุมพฤติกรรมการแสดงความรู้สึกให้อยู่ในขอบเขตที่ไม่ไปทำร้ายคนอื่นร่างกายคนเราต้องการ “อาหารหล่อเลี้ยงร่างกาย” ฉันทใด ก็ย่อมต้องการ “อาหารหล่อเลี้ยงจิตใจ” ฉันทนั้น “อาหารใจ” 10 หมู่หลัก ๆ ที่คนต้องการ (ซึ่งเน้นที่การเติมเต็มตัวเองด้วยตนเองก่อน) ได้แก่

1. ความรัก
2. การยอมรับ
3. ความเป็นอิสระ
4. ความชื่นชม
5. ความรู้สึกมีคุณค่า
6. ความรู้สึกเป็นพวกเดียวกัน
7. ความมั่นคงปลอดภัย
8. ความสัมพันธ์เชื่อมโยง

9. ความใกล้ชิด

10. ความสงบสันติ

ต้องหมั่นคอยสังเกตว่าจิตใจคนเราทำงานอย่างไร เวลาเมื่อไรเข้ามากระทบ มีความคิดอย่างไร มีความรู้สึกอย่างไร การทำความเข้าใจการทำงานของจิตใจค่อนข้างเป็นเรื่องนามธรรมที่จับต้องได้ยาก ไม่เหมือนร่างกายที่มีการศึกษาการทำงานของร่างกายโดย “กายวิภาค” ในด้านจิตใจนั้นเราใช้แนวคิดในเรื่องภูเขาน้ำแข็งมาใช้เป็นแผนที่แสดงกลไกการทำงานของจิตใจ

กล่าวได้ว่า การสร้างสุขด้วยซาเทียนโมเดล คือการเข้าใจในตนเองอย่างลึกซึ้ง เข้าถึงความต้องการที่แท้จริงของตน อันเป็นแก่นในสุดของความเป็นตัวตนของมนุษย์และสามารถเติมเต็มตนเองได้ด้วยความรัก ความไม่เบียดเบียนตน ความเข้าใจและเห็นคุณค่าในตน จนสามารถนำไปสู่ความเข้าใจในผู้อื่นได้นั้นคือความสุขอันแท้จริง

งานวิจัยและการประยุกต์ใช้จิตบำบัดแบบซาเทียน (Satir Model)

จิตบำบัดแบบซาเทียน (Satir Model) ได้ถูกนำไปประยุกต์ใช้อย่างหลากหลายกับกลุ่มบุคคลต่าง ๆ โดยเฉพาะการทำครอบครัวบำบัดและการให้คำปรึกษา

ผลการใช้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวซาเทียนแบบกลุ่มและแบบรายบุคคลต่อความสามารถจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาล ของ เจนจิรา เกียรติสินทรัพย์ (2563) พบว่า จากกลุ่มตัวอย่าง นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2560 ที่มีความเครียดระดับสูง จำนวน 32 คน เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวซาเทียนแบบกลุ่มและแบบรายบุคคล ผลการวิจัยพบว่า วิธีการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวซาเทียนแบบกลุ่มที่ไม่ต้องมีการทดสอบก่อนรับการปรึกษาสามารถนำไปใช้กับนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1 ที่มีความเครียดระดับสูงได้

และเป็นไปในทิศทางเดียวกับงานวิจัยของ สุภาภรณ์ ทองนิม (2558) การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนที่กระทำผิดโดยบูรณาการไตรสิกขากับจิตบำบัดตามแนวซาเทียน กลุ่มตัวอย่าง คือ เยาวชนที่เข้ารับการบำบัดฟื้นฟูในโปรแกรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเยาวชนที่กระทำผิดโดยบูรณาการไตรสิกขากับจิตบำบัดตามแนวซาเทียนของศูนย์ให้คำปรึกษาแนะนำฯ ศาลเยาวชนและครอบครัวกลาง กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยมีจำนวน 20 ครอบครัว รวมทั้งสิ้น 50 คน ผลการศึกษาการเปรียบเทียบคะแนนความแตกต่างของแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ระหว่างก่อนเข้าโปรแกรมฯ กับหลังการเข้าโปรแกรมฯ พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเมื่อเปรียบเทียบคะแนนความแตกต่างระหว่างก่อนเข้าโปรแกรมฯ กับระยะติดตาม 1 เดือนพบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเปรียบเทียบคะแนนความแตกต่าง

ระหว่างก่อนเข้าโปรแกรมฯ กับระยะติดตาม 3 เดือน พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บทสรุป

จิตบำบัดแบบซาเทียร์ Satir Model คือ แนวทางการบำบัดที่ช่วยให้บุคคลเกิดการพัฒนาตนเอง และเข้าใจความเป็นจริงของการเป็นมนุษย์อย่างลึกซึ้ง โดยมีแนวคิดหลักที่เชื่อว่าปัญหาความทุกข์ของบุคคลเกิดจากความไม่เข้าใจธรรมชาติของตนเอง และการเรียนรู้ที่ไม่ถูกต้องในอดีต ซาเทียร์จึงมุ่งเน้นการพัฒนาความเป็นมนุษย์ โดยช่วยให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ใหม่เกี่ยวกับศักยภาพของตนเองและพัฒนาตนเองเต็มศักยภาพนั้น ความเชื่อในจิตบำบัดแบบซาเทียร์ มีองค์ประกอบด้วยกัน 3 ส่วน คือ ความเชื่อเกี่ยวกับคน การปรับตัวและการเปลี่ยนแปลง จิตบำบัดแบบซาเทียร์นั้นช่วยให้บุคคลเกิดการพัฒนาในภายในของตนเองอย่างต่อเนื่องและเกิดกลไกการปรับตัว ที่มีความกลมกลืนได้อย่างยอดเยี่ยม เป็นคุณสมบัติที่มนุษย์พึงกระทำต่อตนเอง ในยามที่ชีวิตเกิดวิกฤตด้วยโรคระบาดร้ายแรงนี้ย่อมเป็นโอกาสอันดีที่จะเติมเต็มตนเองด้วยความรักแท้จากภายใน ความไม่เบียดเบียนตน ความเข้าใจและเห็นคุณค่าในตน จนสามารถนำไปสู่ความเข้าใจในผู้อื่นและอยู่ร่วมกันด้วยความสันติสุข

รายการอ้างอิง

- เจนจิรา เกียรติสินทรัพย์. (2563).วารสารวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ. ปีที่ 14 ฉบับที่ 1.
 ทีมงานความสุขประเทศไทย. (2560). ซาเทียร์: ชุมพลังอันยิ่งใหญ่ในตัวเรา. สืบค้น 22 ตุลาคม 2564
 จาก <http://www.happinessisthailand.com>
 นงพงา ลิ่มสุวรรณ. (2561). สร้าง “สุข” ด้วย “ซาเทียร์” สู่การเปลี่ยนแปลงภายใน ยอมรับและรัก
 ตัวเองพัฒนา “ความมั่นคงในจิตใจ”.Thai PR.Net.
 นงพงา ลิ่มสุวรรณ และนิดา ลิ่มสุวรรณ. (2555). การทำจิตบำบัด โดยใช้ Satier Model. สมาจิตแพทย์
 แห่งประเทศไทย.
 เนาวรัตน์ สิงห์สนั่น และจุฬาลักษณ์ นิลอาธิ. (2563). วารสารมหาจุฬานาครทรรค์.ปีที่ 7 ฉบับที่9.
 บุญเลิศ คณาณสาร. (2560). พัฒนาตนเองจากโลกภายในด้วย "ซาเทียร์".www.nairienroo.com.

สุภาภรณ์ ทองน้อม. (2558). วารสารจิตวิทยาคลินิก. 46 (1).

Banmen, J., & Maki-Banmen, K. (2001). *Satir transformational systemic therapy* (in brief).