

กระบวนการและทักษะการให้การปรึกษาและการบำบัดตามแนวซาเทียร์

ณัฐวัฒน์ ล่องทอง^{1*}

นาตาลี ฉันทะกุล²

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์และสังเคราะห์องค์ความรู้เกี่ยวกับกระบวนการและทักษะการปฏิบัติในการให้การปรึกษาและการบำบัดตามแนวซาเทียร์โมเดล (Satir Model) โดยนำเสนอกรอบการทำงานที่เป็นระบบและสามารถฝึกฝนได้ในบริบทวิชาชีพ เนื้อหาบูรณาการอุปมาอุปไมยภูเขาน้ำแข็งของโครงสร้างจิตใจและกระบวนการเปลี่ยนแปลงเข้ากับทักษะการปฏิบัติ โดยจำแนกกระบวนการบำบัดออกเป็น 3 ระยะ 5 ขั้นตอน ได้แก่ ระยะเริ่มต้น ซึ่งเน้นการเตรียมความพร้อมของผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัด การสร้างความเชื่อมโยง และการรับรู้คุณค่า เพื่อวางรากฐานความปลอดภัยทางจิตใจให้แก่ผู้รับบริการ ระยะกลาง ซึ่งเป็นแก่นสำคัญของกระบวนการเปลี่ยนแปลง โดยเน้นการสร้างความตระหนักรู้ การท้าทายแบบแผนที่ไม่เหมาะสม และการเสนอทางเลือกใหม่ และระยะสุดท้าย ที่เน้นการเสริมพลัง การชี้แนะการฝึกปฏิบัติ และการตรึงการเปลี่ยนแปลงให้คงอยู่อย่างยั่งยืน บทสรุปของบทความชี้ให้เห็นว่าการใช้ตัวตนที่มีความสอดคล้องกลมกลืนของผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัด ร่วมกับทักษะเฉพาะในแต่ละระยะ เป็นกลไกสำคัญที่เชื่อมโยงปรัชญาของซาเทียร์เข้ากับการปฏิบัติจริง อันนำไปสู่การเติบโตและการเปลี่ยนแปลงของผู้รับบริการ

คำสำคัญ: ซาเทียร์โมเดล, กระบวนการให้การปรึกษา, การใช้ตัวตนของนักบำบัด, ความสอดคล้องกลมกลืน

Received: January 29, 2026, Revised: April 6, 2026, Accepted: April 10, 2026

¹ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

*Corresponding author; email: nathawat.l@cmu.ac.th

² ดร. ผู้ก่อตั้งสถาบันซาเทียร์แห่งประเทศไทย (กรุงเทพฯ) องค์กรเครือข่ายที่ได้รับการรับรองจาก Virginia Satir Global Network USA

Process and Skills of Counseling and Therapy Based on the Satir Model

Nathawat Longthong^{1*}

Natalie Chantagul²

Abstract

This academic article aims to analyze and synthesize knowledge concerning the processes and practical skills in counseling and therapy based on the Satir Model, presenting a systematic and trainable framework applicable in professional contexts. The content integrates the Iceberg Metaphor of psychological structure and the process of change with practical skills, organizing the therapeutic process into three phases comprising five sequential steps: the Beginning Phase, which emphasizes therapist preparation, Making Contact, and Validating in order to establish a foundation of psychological safety; the Middle Phase, which serves as the core of transformation and focuses on Facilitating Awareness, Challenging dysfunctional patterns, and Teaching New Options; and the Ending Phase, which emphasizes Empowering, Guiding Practice, and Anchoring change to ensure its sustainability. The article concludes that the congruent Use of Self by the counselor or therapist, in conjunction with phase-specific skills, constitutes a key mechanism bridging Satir philosophy with real-world counseling and therapeutic practice, ultimately fostering growth and transformational change in the client.

Key words: Satir model, Counseling process, Use of self, Congruence

Received: January 29, 2026, **Revised:** April 6, 2026, **Accepted:** April 10, 2026

¹ Assistant Professor Dr., Department of Psychology, Faculty of Humanities, Chiang Mai University

*Corresponding author; email: nathawat.l@cmu.ac.th

² Dr., Founder of Satir Institute Thailand (Bangkok) an affiliate organization approved by Virginia Satir Global Network USA

บทนำ

เวอร์จิเนีย ซาเทียร์ (Virginia Satir) ได้รับการยอมรับในระดับสากลในฐานะมารดาแห่งการบำบัดครอบครัว (Mother of Family Therapy) และเป็นผู้บุกเบิกสำคัญในการเปลี่ยนกระบวนทัศน์ทางจิตวิทยาจากแบบจำลองทางการแพทย์ที่มุ่งเน้นพยาธิสภาพ ไปสู่แบบจำลองที่ตั้งอยู่บนความเชื่อมั่นในศักยภาพของมนุษย์ (Banmen, 2002; Loeschen, 1998; Satir et al., 1991) ตลอดช่วงเวลาการทำงาน ซาเทียร์ได้วางรากฐานแนวคิดสำคัญหลายประการ ได้แก่ การมองครอบครัวในเชิงระบบ การสื่อสารอย่างสอดคล้องกลมกลืน และการใช้ตัวตนของผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัดเป็นเครื่องมือในกระบวนการช่วยเหลือ อย่างไรก็ตาม ในช่วงแรกของการเผยแพร่แนวคิดดังกล่าว มักปรากฏความเข้าใจว่าความสำเร็จของซาเทียร์เกิดจากบุคลิกภาพเฉพาะตัวและสัญญาณที่ไม่อาจถ่ายทอดได้ (Loeschen, 1998) ซึ่งมุมมองเช่นนี้อาจนำไปสู่การตีความว่าซาเทียร์ให้คุณค่าแก่ปรัชญาและความเชื่อเพียงมิติเดียว โดยละเลยความสำคัญของทักษะและกระบวนการซึ่งเป็นกลไกขับเคลื่อนการเปลี่ยนแปลงที่แท้จริง

ในความเป็นจริง กรอบแนวคิดของซาเทียร์ทำหน้าที่เสมือนแผนที่ที่ช่วยให้เข้าใจโครงสร้างภายในจิตใจมนุษย์ อย่างไรก็ตาม การนำผู้รับบริการไปสู่การเปลี่ยนแปลงยังต้องอาศัยกระบวนการและทักษะที่เป็นระบบควบคู่กันไปด้วย (Loeschen, 1998) ทักษะและกระบวนการเหล่านี้จึงทำหน้าที่เป็นพาหนะที่นำผู้รับบริการจากสถานะเดิมไปสู่การเปลี่ยนแปลง ทั้งนี้ ความสำคัญของทักษะและกระบวนการในแนวคิดของซาเทียร์มิได้จำกัดอยู่เพียงในแง่เทคนิควิธี หากแต่ครอบคลุมถึงการทำงานกับกระบวนการภายในจิตใจ (Intrapsychic Process) อย่างเป็นระบบ Loeschen (1998) ได้รวบรวมและจำแนกทักษะเหล่านี้ไว้อย่างเป็นระเบียบ โดยแบ่งกระบวนการบำบัดออกเป็น 3 ระยะ ได้แก่ ระยะเริ่มต้น ซึ่งเน้นทักษะการสร้างการเชื่อมโยง (Making Contact) และการรับรู้คุณค่า (Validating) เพื่อสร้างความปลอดภัยทางจิตใจ ระยะกลาง ซึ่งเน้นทักษะการท้าทายแบบแผนที่ไม่เหมาะสมและการเสนอทางเลือกใหม่ และระยะสุดท้าย ซึ่งเน้นทักษะการเสริมแรงและการตรึงการเปลี่ยนแปลงให้คงอยู่อย่างมั่นคง

นอกจากนี้ John Banmen (2002) ยังได้ขยายความสำคัญของกระบวนการบำบัดโดยระบุขั้นตอนที่ชัดเจน ตั้งแต่การเตรียมตัวของผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัด การสำรวจภูเขาน้ำแข็งของจิตใจ จนถึงการกำหนดเป้าหมายให้เป็นรูปธรรม ซึ่งสอดคล้องกับงานของนางพาง ลัมสุวรรณ และนิดา ลัมสุวรรณ (2555) ที่ระบุว่าการมีขั้นตอนที่ชัดเจนช่วยให้ผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัดไม่หลงทาง และสามารถนำผู้รับบริการลงลึกไปสู่ความปรารถนา (Yearnings) และตัวตน (Self) ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

หลักฐานเชิงประจักษ์ในปัจจุบันยืนยันว่า เมื่อนำกรอบแนวคิดมาบูรณาการร่วมกับทักษะและกระบวนการอย่างเป็นระบบ จะเกิดผลลัพธ์ทางการรักษาที่มีประสิทธิภาพในหลากหลายบริบท งานวิจัยของ Jamali et al. (2024) พบว่าการใช้แบบจำลองการสื่อสารของซาเทียร์ ซึ่งเน้นทักษะการสื่อสารอย่างสอดคล้องกลมกลืนและการตระหนักรู้ในตนเอง สามารถเพิ่มความยืดหยุ่นทางพฤติกรรมและลดความไวต่อความวิตกกังวลในคู่สมรสที่มีความขัดแย้งได้อย่างมีนัยสำคัญ ในขณะที่ Hasani et al. (2024) แสดงให้เห็นว่าการให้การปรึกษาตามแนวทางซาเทียร์ช่วยปรับปรุงคุณภาพความสัมพันธ์ระหว่างแม่วัยรุ่นและบุตร โดยลดความรู้สึก

เป็นปฏิสัมพันธ์กันและเพิ่มความสุขในการมีปฏิสัมพันธ์ ซึ่งสะท้อนให้เห็นประสิทธิผลของทักษะการสร้างความตระหนักรู้และการปรับกรอบความคิด (Reframing) นอกจากนี้ การประยุกต์ใช้แนวคิดของซาเทียร์ยังขยายผลไปสู่บริบททางการศึกษา โดยงานวิจัยของ Park และ Choi (2024) พบว่าการนำแบบจำลองภูเขาน้ำแข็ง (Iceberg Model) มาพัฒนาเป็นโปรแกรมการสื่อสารสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา สามารถช่วยส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเอง ซึ่งนำไปสู่การพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองและทักษะการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพในวัยรุ่นได้อย่างเป็นรูปธรรม

ยิ่งไปกว่านั้น ทักษะและกระบวนการของซาเทียร์โมเดลยังมีความยืดหยุ่นสูงและสามารถบูรณาการร่วมกับแนวทางอื่น ๆ ได้อย่างหลากหลาย ดังที่ณัฐพร เจนสมุทร และคณะ (2568) ได้นำซาเทียร์โมเดลมาบูรณาการร่วมกับเทคนิคการฝึกสติในโปรแกรมกลุ่ม และพบว่าสามารถเพิ่มระดับความเมตตากรุณาต่อตนเอง (Self-Compassion) ในนิสิตที่มีแนวโน้มยึดติดความสมบูรณ์แบบได้อย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้ Argumaniz-Hardin et al. (2026) พบว่ากระบวนการบำบัดที่เน้นการสร้างความสะดวกคล่องกลืนและการใช้มนต์แห่งตัวตน (The Self-Mandala) ช่วยให้ผู้คลสามารถค้นพบความหมายในชีวิตและรักษาศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ได้ แม้จะอยู่ในสถานะที่เผชิญกับการติตราทางสังคม ในทำนองเดียวกัน Torkashvand et al. (2024) พบว่าการบูรณาการซาเทียร์โมเดลร่วมกับการบำบัดทางเพคมีประสิทธิผลในการลดความท้อแท้ในชีวิตสมรสและเพิ่มความพึงพอใจทางเพศได้ ความสำเร็จของการประยุกต์ใช้ดังกล่าวเกิดจากการนำทักษะเฉพาะมาใช้อย่างเป็นระบบ อาทิ การสำรวจโครงสร้างจิตใจตามอุปมาอุปไมยภูเขาน้ำแข็ง การปั้นท่าทาง (Sculpting) และการแปรเปลี่ยนรูปแบบการสื่อสารเพื่อการอยู่รอด (Transforming Survival Stances)

นอกจากนี้ ซาเทียร์โมเดลยังมีศักยภาพในการประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาสมรรถนะของบุคลากรทางการแพทย์ได้อีกด้วย ดังที่ Chee et al. (2025) ได้นำอุปมาอุปไมยภูเขาน้ำแข็ง (Iceberg Metaphor) ซึ่งเป็นการเปรียบเทียบโลกภายในจิตใจของมนุษย์กับภูเขาน้ำแข็ง ไปใช้พัฒนาความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) และทักษะการสื่อสารของพยาบาล ผลการดำเนินการดังกล่าวช่วยให้บุคลากรสามารถตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเองและเข้าใจความต้องการเชิงลึกของผู้ป่วยได้ดียิ่งขึ้น ซึ่งนำไปสู่การลดระดับความวิตกกังวลของผู้ป่วยและการสร้างสัมพันธภาพเพื่อการบำบัดที่มีประสิทธิภาพ

ดังนั้น การศึกษาซาเทียร์โมเดลจึงไม่ควรหยุดอยู่เพียงการทำความเข้าใจกรอบแนวคิดเชิงทฤษฎี แต่จำเป็นต้องให้ความสำคัญกับกระบวนการและทักษะการปฏิบัติด้วย บทความนี้จึงมุ่งวิเคราะห์และสังเคราะห์องค์ความรู้เกี่ยวกับกระบวนการบำบัดที่เป็นระบบและทักษะสำคัญในแต่ละระยะของการเปลี่ยนแปลง เพื่อแสดงให้เห็นว่าเครื่องมือเหล่านี้เป็นกลไกสำคัญที่แปลงปรัชญาความเชื่อให้กลายเป็นการปฏิบัติจริงในการเยียวยา

กรอบแนวคิดพื้นฐานในการมองมนุษย์ของซาเทียร์ (Satir's Conceptual Framework)

ปรัชญาของซาเทียร์มองมนุษย์เปรียบเสมือนเมล็ดพันธุ์ที่มีศักยภาพในการเติบโต หากได้รับสภาพแวดล้อมและการดูแลที่เหมาะสม โดยมีหลักการสำคัญดังนี้

1. ธรรมชาติของมนุษย์และทรัพยากรภายใน ชาเทียร์เชื่อมั่นว่ามนุษย์ทุกคนมีความดีโดยพื้นฐาน และมีทรัพยากรภายในที่จำเป็นสำหรับการเติบโตและการจัดการกับปัญหา (Banmen, 2002; Loeschen, 1998) ปัญหาทางจิตใจของมนุษย์มักมีได้เกิดจากการขาดทรัพยากร แต่เกิดจากทรัพยากรเหล่านั้นถูกปิดกั้น ด้วยกฎเกณฑ์กรอบคร้วที่เข้มงวดและการรับรู้ที่บิดเบือน (Banmen, 2002; Okur, 2020) นอกจากนี้ ชาเทียร์ยังเน้นว่ามนุษย์เชื่อมโยงกันด้วยความเหมือน เช่น ความต้องการพื้นฐานทางจิตใจ แต่จะเติบโตได้ด้วยการยอมรับความแตกต่าง (Loeschen, 2005)

2. อุปมาอุปไมยภูเขาน้ำแข็งของโครงสร้างจิตใจ (The Iceberg Metaphor) ชาเทียร์อธิบายโครงสร้างจิตใจมนุษย์โดยแบ่งออกเป็นสองส่วนที่ปรากฏให้เห็นและส่วนที่ซ่อนอยู่ภายใน (Banmen, 2002; นงพงา ลิ้มสุวรรณ และคณะ, 2555) ประกอบด้วย พฤติกรรม (Behavior) ซึ่งเป็นส่วนที่บุคคลภายนอกสามารถสังเกตได้ รูปแบบการปรับตัว (Coping) ซึ่งหมายถึงวิธีการตอบสนองต่อความเครียด ความรู้สึก (Feelings) และความรู้สึกที่มีต่อความรู้สึกของตนเอง (Feelings about Feelings) การรับรู้ (Perceptions) อันได้แก่ ความเชื่อ สมมติฐาน และการตีความความหมายของเหตุการณ์ต่าง ๆ ความคาดหวัง (Expectations) ที่มีต่อตนเองและผู้อื่น ความปรารถนา (Yearnings) อันเป็นความต้องการเชิงลึกที่มีลักษณะสากล เช่น ความต้องการได้รับความรัก การยอมรับ และอิสรภาพ ตลอดจนตัวตน (Self) หรือแก่นแท้ของพลังชีวิต การเปลี่ยนแปลงจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อกระบวนการบำบัดมุ่งทำงานกับองค์ประกอบที่อยู่ใต้พื้นผิวของภูเขาน้ำแข็ง มิใช่เพียงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ปรากฏให้เห็นเท่านั้น (Banmen, 2002; Haitoglou, 2017)

3. ระบบกรอบคร้วและการเรียนรู้จากอดีต ชาเทียร์มองกรอบคร้วเป็นระบบที่พยายามรักษาสมดุล แม้บางครั้งสมดุลนั้นจะต้องแลกมาด้วยความเจ็บปวดของสมาชิกแต่ละคนก็ตาม (Loeschen, 1998) รูปแบบการสื่อสารและบทบาทต่าง ๆ ที่เรียนรู้มาตั้งแต่วัยเด็กอาจกลายเป็นแบบแผนที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตในวัยผู้ใหญ่ (Cole & Storlie, 2025) อย่างไรก็ตาม ชาเทียร์เชื่อว่าแม้เราไม่อาจเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์ในอดีตได้ แต่สามารถเปลี่ยนแปลงผลกระทบที่อดีตมีต่อปัจจุบันได้ (Banmen, 2002)

4. รูปแบบการสื่อสารเพื่อการอยู่รอด (Survival Coping Stances) เมื่อบุคคลเผชิญกับความเครียด หรือความรู้สึกถูกคุกคาม มักแสดงออกผ่านรูปแบบการสื่อสารที่ไม่สอดคล้องกลมกลืน 4 รูปแบบ (Satir et al., 1991; Haitoglou, 2017) ได้แก่ การยอมตาม (Placating) ซึ่งละเลยความต้องการของตนเองเพื่อเอาใจผู้อื่น การมุ่งตำหนิ (Blaming) ซึ่งละเลยผู้อื่นเพื่อปกป้องตนเอง การใช้เหตุผลมากเกินไป (Super-Reasonable) ซึ่งละเลยทั้งตนเองและผู้อื่น และการเฉไฉ (Irrelevant) ซึ่งหลีกเลี่ยงการเผชิญกับความเป็นจริง เป้าหมายของชาเทียร์คือการช่วยให้บุคคลเคลื่อนย้ายจากรูปแบบเหล่านี้ไปสู่การสื่อสารที่สอดคล้องกลมกลืน (Banmen, 2002; Lee, 2002) ดังที่ Erkan et al. (2023) อธิบายว่า บุคคลที่มีการรับรู้คุณค่าในตนเองต่ำ มักประสบกับความวิตกกังวล ความรู้สึกไม่ปลอดภัย และมีแนวโน้มที่จะปิดกั้นตนเองจากการสื่อสารที่ตรงไปตรงมา จึงเลือกใช้รูปแบบการสื่อสารที่บิดเบือนไปจากความเป็นจริง

5. กระบวนการเปลี่ยนแปลง (The Process of Change) ชาเทียร์มองการเปลี่ยนแปลงเป็นกระบวนการที่มีขั้นตอน มีสาเหตุการณที่เกิดขึ้นฉับพลัน ประกอบด้วย 6 ขั้นตอน ได้แก่ 1) สภาวะเดิม (Old Status Quo) 2) การเข้ามาของสิ่งแปลกปลอม (Foreign Element) 3) ความโกลาหล (Chaos) 4) ทางเลือกใหม่ (New Options) 5) การฝึกฝน (Practice) และ 6) สภาวะใหม่ (New Status Quo) (Loeschen, 1998; Cole & Storlie, 2025) กรอบแนวคิดนี้ช่วยให้ผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัดเข้าใจว่าความโกลาหลเป็นส่วนหนึ่งตามธรรมชาติของกระบวนการเติบโต มีอุปสรรคที่ต้องขจัดออกไป และการบูรณาการการเปลี่ยนแปลงให้สำเร็จนั้นต้องอาศัยการฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง

6. เป้าหมายหลักของการบำบัด (Therapeutic Meta-Goals) กรอบแนวคิดของชาเทียร์กำหนดเป้าหมายหลัก 4 ประการ (Banmen, 2002; Satir et al., 1991) ได้แก่ 1) การเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง 2) การเป็นผู้เลือก ซึ่งหมายถึงการที่บุคคลตระหนักว่าตนมีทางเลือกและสามารถตัดสินใจได้อย่างอิสระ 3) การมีความรับผิดชอบต่อความรู้สึกและการกระทำของตนเอง และ 4) การมีความสอดคล้องกลมกลืน ซึ่งหมายถึงความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันระหว่างโลกภายในจิตใจและการแสดงออกภายนอก

โดยสรุป กรอบแนวคิดของชาเทียร์มองว่าปัญหาที่บุคคลประสบเป็นเพียงวิธีการรับมือในสภาวะที่รู้สึกไม่มั่นคง กระบวนการบำบัดจึงมุ่งสำรวจโลกภายในจิตใจ เพื่อเชื่อมโยงบุคคลกับทรัพยากรภายในตนเองและนำไปสู่ความสอดคล้องกลมกลืน อย่างไรก็ตาม แม้กรอบแนวคิดนี้จะเป็นรากฐานสำคัญ แต่การนำพาผู้รับบริการให้เข้าถึงทรัพยากรภายในและเกิดการเปลี่ยนแปลงที่เป็นรูปธรรมยังต้องอาศัยเครื่องมือที่ชัดเจนซึ่งชาเทียร์ระบุว่าเครื่องมือเหล่านั้นคือตัวตนของผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัด

หัวใจสำคัญและเครื่องมือหลักในการเยียวยา คือการใช้ตัวตนของผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัด

ในกระบวนการบำบัดตามแนวชาเทียร์ ชาเทียร์มองบทบาทของผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัดไม่ใช่เพียงผู้เชี่ยวชาญด้านเทคนิคหรือทักษะทางการให้การปรึกษาหรือการบำบัด แต่ตัวตนของผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัดคือเครื่องมือที่ทรงพลังกว่าเทคนิคใด ๆ (Loeschen, 1998) หากผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัดสามารถเชื่อมโยงกับตัวตน (Self) ของตนเองได้ ก็จะสามารถเชื่อมโยงกับผู้อื่นได้อย่างลึกซึ้ง และสร้างพื้นที่ปลอดภัยทางจิตใจที่เอื้อให้ผู้รับบริการกล้าเปิดเผยความเปราะบางและก้าวสู่การเปลี่ยนแปลง (Loeschen, 1998)

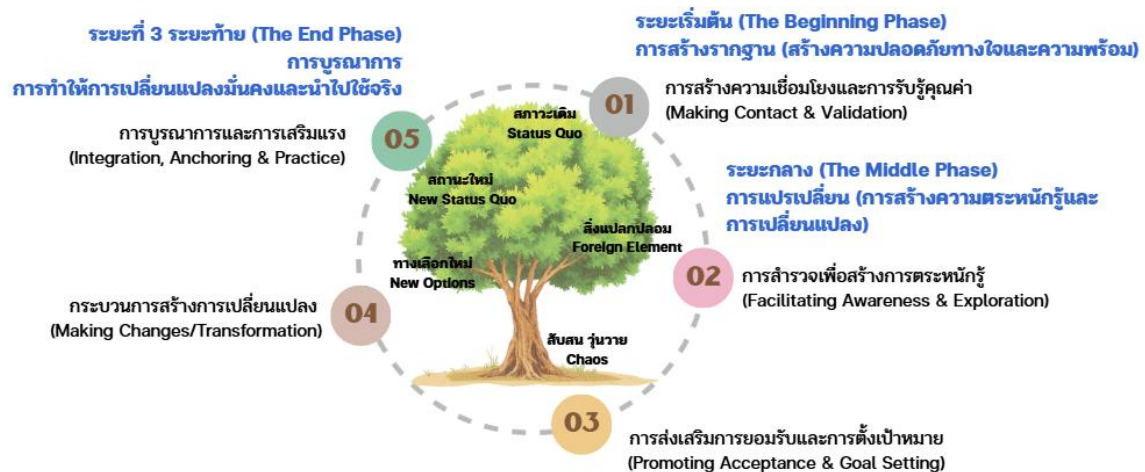
รากฐานสำคัญของการใช้ตัวตนอย่างมีประสิทธิภาพคือความสอดคล้องกลมกลืนภายในจิตใจของผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัดเอง เมื่อผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัดตระหนักรู้ในตนเองและสัมผัสได้ถึงความรู้สึก ความคิด และการรับรู้ ณ ขณะนั้น ความมั่นคงภายในและการเป็นหนึ่งเดียวกับตนเองก็จะเกิดขึ้น (Satir & Baldwin, 1983 อ้างถึงใน Loeschen, 1998) สภาวะนี้ช่วยให้เกิดความคิดสร้างสรรค์และการเลือกใช้วิธีช่วยเหลือที่เหมาะสมกับสถานการณ์ได้อย่างเป็นธรรมชาติ (นางพาง ลัมสุวรรณ และนิดา ลัมสุวรรณ, 2555) ในทางกลับกัน หากขาดความสอดคล้องกลมกลืน เทคนิคต่าง ๆ แม้จะดีเพียงใดก็อาจไร้ผล เพราะขาดความจริงใจในการเชื่อมโยง

นอกจากนี้ การใช้ตัวตนยังหมายถึงการเป็นแบบอย่าง (Modeling) ของการสื่อสารที่สอดคล้องกลมกลืนและกล้าแสดงออกถึงความเป็นมนุษย์อย่างจริงจัง (Loeschen, 1998) ผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัดที่แสดงออกอย่างแท้จริง (Authenticity) จะถ่ายทอดความห่วงใย การยอมรับ และความหวังไปยังผู้รับบริการ และสิ่งเหล่านี้คือเงื่อนไขที่เปิดทางให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ดังนั้น สมรรถนะที่สำคัญที่สุดของผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัดแนวชาเทียร์จึงไม่ใช่เพียงการจดจำขั้นตอน แต่คือการฝึกฝนตนเองให้มีความสอดคล้องกลมกลืนเพื่อเป็นพาหนะนำทางให้ผู้อื่น

เมื่อผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัดพร้อมทั้งภายในและมีตัวตนที่สอดคล้องกลมกลืนแล้ว สิ่งสำคัญถัดมาคือการมีเครื่องมือที่ชัดเจนในการนำพาผู้รับบริการออกจากสถานะเดิมไปสู่เป้าหมาย การบูรณาการตัวตนของผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัดเข้ากับทักษะและขั้นตอนปฏิบัติอย่างเป็นระบบจึงเป็นแก่นของการทำงานในแต่ละระยะของกระบวนการบำบัด ดังรายละเอียดต่อไปนี้

กระบวนการบำบัด 3 ระยะและทักษะที่จำเป็น: การบูรณาการโครงสร้างสู่การปฏิบัติ

การนำแนวคิดของชาเทียร์ไปสู่การปฏิบัติให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดต้องมีกรอบที่ชัดเจน บทความนี้จึงนำเสนอโครงสร้าง 3 ระยะของการบำบัดตามแนวคิดของ Loeschen (1998) เป็นแกนหลัก แล้วบูรณาการขั้นตอนปฏิบัติตามแนวทางของ Banmen (2002) และนงพงา ลีมสุวรรณ และนิดา ลีมสุวรรณ (2555) เข้ากับทักษะกระบวนการของโลชั่น (2568) เพื่อใช้เป็นเครื่องมือขับเคลื่อนการเปลี่ยนแปลงในแต่ละช่วงเวลา โดยใน 3 ระยะมี 5 ขั้นตอน ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 แสดงกระบวนการบำบัด 3 ระยะ และ 5 ขั้นตอนในกระบวนการบำบัดแบบชาเทียร์

การบูรณาการดังกล่าวแสดงภาพการเดินทางของผู้รับบริการอย่างเป็นระบบ นับตั้งแต่สถานะเดิม (Old Status Quo) ในระยะเริ่มต้น ผ่านกระบวนการเผชิญหน้ากับสิ่งแปลกปลอมจนเกิดความโกลาหล (Chaos) ในระยะกลาง และนำไปสู่การบูรณาการสถานะใหม่ (New Status Quo) ในระยะสุดท้าย (Banmen, 2002; Loeschen, 1998) เนื้อหาในส่วนต่อไปจะอธิบายรายละเอียดของกระบวนการบำบัดทั้ง 3 ระยะ โดยในแต่ละระยะจะระบุขั้นตอนสำคัญและทักษะเฉพาะที่จำเป็น เพื่อให้ผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัดสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ในการับการปฏิบัติงานจริง

ระยะเริ่มต้น (The Beginning Phase) ระยะของการสร้างรากฐานสัมพันธภาพและความพร้อม

ขั้นตอนที่ 1 การสร้างความเชื่อมโยงและการรับรู้คุณค่า (Making Contact and Validating)

ระยะเริ่มต้นถือเป็นช่วงเวลาสำคัญในการวางรากฐานที่มั่นคงสำหรับการเปลี่ยนแปลง เป้าหมายหลักคือการเปลี่ยนผ่านของผู้รับบริการจากสถานะเดิมที่อาจเต็มไปด้วยความกลัว ไปสู่สถานะที่มีความพร้อมและความไว้วางใจในการทำงานร่วมกัน (Loeschen, 1998) หัวใจของระยะนี้คือการสร้างพื้นที่ปลอดภัยทางจิตใจ เพื่อให้ผู้รับบริการลดการป้องกันตัวเอง (Defenses) และกล้าเปิดเผยตัวตนที่แท้จริง ผ่าน 3 องค์ประกอบหลักดังนี้

1. การเตรียมความพร้อมด้วยการเชื่อมโยงกับตนเองของผู้ให้การรักษาหรือผู้บำบัด (Therapist Making Contact with Self)

ความสำเร็จของกระบวนการบำบัดหรือการให้การรักษาเริ่มต้นขึ้นก่อนที่ผู้รับบริการจะมาพบ โดยมีจุดเริ่มต้นจากการใช้ตัวตนของผู้ให้การรักษาหรือผู้บำบัดเป็นเครื่องมือหลัก (Banmen, 2002) ผู้ให้การรักษาหรือผู้บำบัดจำเป็นต้องเตรียมสภาวะจิตใจให้สงบและมีความสอดคล้องกลมกลืน เพื่อให้สามารถอยู่กับปัจจุบันขณะได้อย่างเต็มที่ หากขาดความพร้อมในมิตินี้ เทคนิคต่าง ๆ ที่นำมาประยุกต์ใช้อาจไม่มีประสิทธิภาพเนื่องจากกระบวนการบำบัดหรือการให้รักษาปราศจากความจริงใจและการเชื่อมโยงที่แท้จริง (Banmen, 2002) โดยมีแนวทางปฏิบัติดังนี้

1.1 การกลับสู่ศูนย์กลาง (Centering) ด้วยลมหายใจ ผู้ให้การรักษาหรือผู้บำบัดเริ่มต้นด้วยการนำจิตใจกลับมาสู่ตนเอง วิธีที่ใช้ได้จริงที่สุดคือการฝึกหายใจเข้าออกอย่างช้า ๆ ลึก และมีสติ ซึ่งช่วยลดความตึงเครียดทางร่างกายและดึงจิตใจให้กลับมาอยู่กับปัจจุบัน เพื่อให้มีสมาธิและพร้อมเชื่อมโยงกับผู้รับบริการได้อย่างเต็มที่ (Banmen, 2002; Loeschen, 1998)

1.2 การสำรวจโลกภายในจิตใจ (Exploring the Intrapsychic World) ผู้ให้การรักษาหรือผู้บำบัดจำเป็นต้องตรวจสอบสภาวะภายในของตนเองว่ามีความกังวล ความเครียด หรือเรื่องส่วนตัวใดที่รบกวนจิตใจอยู่หรือไม่ หากมี ต้องฝึกวางพักเรื่องเหล่านั้นไว้ชั่วคราว เพื่อไม่ให้รบกวนกระบวนการบำบัด การทำเช่นนี้เปรียบเสมือนการเปิดพื้นที่ภายในใจให้ว่าง เพื่อรับฟังและยอมรับผู้รับบริการอย่างไม่มีเงื่อนไข (Loeschen, 1998)

1.3 การเชื่อมโยงกับพลังชีวิต (Connecting with Life Energy) หลังจากจิตใจสงบแล้ว ผู้ให้การรักษาหรือผู้บำบัดสามารถเชื่อมโยงกับพลังชีวิตหรือแก่นทางจิตวิญญาณ (Spirit) ของตนเอง ซาเทียร์เชื่อว่ามนุษย์ทุกคนมีพลังชีวิตที่เป็นบวก การเชื่อมโยงนี้จะทำให้สัมผัสได้ถึงทรัพยากรภายใน เช่น ความรัก ความเมตตา และสติปัญญา ซึ่งเป็นพลังงานบวกที่จำเป็นในการส่งผ่านไปยังผู้รับบริการ (Loeschen, 1998)

1.4 การเพิ่มความสอดคล้องกลมกลืน เป้าหมายของการเตรียมตัวคือการเข้าสู่สภาวะที่ร่างกาย อารมณ์ และความคิดสอดคล้องเป็นหนึ่งเดียวกัน เมื่อผู้ให้การรักษาหรือผู้บำบัดมีความสอดคล้องกลมกลืนจะสามารถสร้างสัมพันธภาพที่ลึกซึ้ง ความรู้สึกปลอดภัย และเป็นแบบอย่างของความมั่นคงทางอารมณ์ให้แก่ผู้รับบริการได้ (Satir et al., 1991 อ้างถึงใน Loeschen, 1998; Banmen, 2002)

2. การสร้างความเชื่อมโยงกับผู้รับบริการ (Making Contact)

เมื่อผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัดมีความพร้อมภายในแล้ว ขั้นตอนต่อไปคือการสร้างความเชื่อมโยงในระดับแก่นแท้สู่แก่นแท้ (Essence to Essence) เพื่อลดช่องว่างและความแปลกแยก (Loeschen, 1998) กระบวนการนี้ประกอบด้วยทักษะย่อยดังนี้

2.1 การเข้าถึง (Reaching Out) หมายถึงการแสดงให้เห็นให้ผู้รับบริการรับรู้ว่าคุณให้การปรึกษาหรือผู้บำบัดพร้อมเชื่อมโยงด้วยทั้งทางกายและจิตใจ เพื่อลดความรู้สึกแปลกแยกและเชิญชวนให้เกิดการเปิดใจ (Loeschen, 1998) ทักษะนี้แสดงออกผ่านภาษากายที่เปิดเผยและจริงใจ ได้แก่ การสบตาด้วยสายตาที่นุ่มนวล การจัดตำแหน่งร่างกายให้อยู่ในระดับสายตาเดียวกัน และการโน้มตัวเข้าหาเล็กน้อยเพื่อแสดงความพร้อมในการรับฟัง ในบริบทที่เหมาะสม ซาเทียร์มักเริ่มต้นด้วยการยื่นมือจับมือผู้รับบริการ เนื่องจากเชื่อว่าการสัมผัสสื่อถึงการยอมรับอย่างแท้จริง อย่างไรก็ตาม Fix และ Sutton (2015) ชี้ให้เห็นว่าการใช้การสัมผัสในลักษณะดังกล่าวเกิดขึ้นในบริบทของทศวรรษ 1970 ซึ่งแตกต่างจากบริบทวิชาชีพในปัจจุบันอย่างมีนัยสำคัญ ผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัดในยุคปัจจุบันจึงต้องคำนึงถึงบริบทและจรรยาบรรณวิชาชีพอย่างเคร่งครัด โดยให้ความสำคัญกับการเข้าถึงด้วยความอ่อนน้อมถ่อมตนมากกว่าการพึ่งพาการสัมผัสแต่เพียงอย่างเดียว แนวคิดนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ Marroquin และ Outler (2025) ที่เน้นย้ำว่าการใช้การสัมผัสเพื่อการบำบัด (Therapeutic Touch) ในปัจจุบันต้องคำนึงถึงบริบท ประสบการณ์บาดแผลทางจิตใจ (Trauma) และพลวัตเชิงอำนาจ (Power Dynamics) อย่างรอบคอบ โดยผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัดพึงดำเนินการขอความยินยอม (Process-Oriented Consent) อย่างชัดเจนและต่อเนื่อง เพื่อให้การสัมผัสนั้นก่อให้เกิดความปลอดภัยทางจิตใจอย่างแท้จริง โดยไม่กระทบต่อบาดแผลเดิมของผู้รับบริการ

2.2 การใส่ใจ (Attending) คือการมอบความสนใจทั้งหมดให้แก่บุคคลตรงหน้า เพื่อให้รู้สึกว่าคุณมีความสำคัญ ผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัดพึงอย่างตั้งใจ ไม่เพียงแค่ฟังคำพูด แต่ฟังน้ำเสียงเพื่อรับรู้ความรู้สึกที่ซ่อนอยู่ ซึ่งเป็นการฟังในระดับที่ลึกกว่าการฟังเนื้อหาทั่วไป (Loeschen, 1998)

2.3 การสะท้อนภาพ (Mirroring) คือการทำหน้าที่เสมือนกระจกเงาที่สะท้อนความเชื่อมั่นและคุณค่ากลับไปยังผู้รับบริการ ทักษะนี้ไม่ใช่การเลียนแบบท่าทาง แต่คือการสะท้อนให้เห็นทรัพยากรภายในที่มีค่าของผู้รับบริการ เพื่อให้มองเห็นศักยภาพในตนเองผ่านสายตาของผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัด (โลชั่น, 2568) โดยส่งผ่านความเชื่อมั่นทางสีหน้าและแววตา ในจังหวะที่ผู้รับบริการแสดงออกถึงความเปราะบางหรือความสำเร็จ (Loeschen, 2022)

2.4 การสังเกต (Observing) คือการสังเกตสัญญาณทางกายของผู้รับบริการ เช่น สีหน้า น้ำเสียง จังหวะหายใจ เพื่อตรวจสอบว่าสิ่งที่พูดสอดคล้องกับสิ่งที่รู้สึกหรือไม่ (Loeschen, 1998) ได้แก่ ดวงตาและสีหน้า แววตาที่เปลี่ยนไปหรือกล้ามเนื้อใบหน้าที่ยึด การเปลี่ยนสีผิว จังหวะการหายใจ และความตึงตัวของกล้ามเนื้อ (Loeschen, 1998; โลชั่น, 2568)

ทักษะทั้ง 4 ประการนี้ทำให้ผู้รับบริการรู้สึกว่าได้ยิน และมีคุณค่า ซึ่งเป็นรากฐานของการเปลี่ยนแปลง

หลังจากสร้างความไว้วางใจได้แล้ว ขั้นตอนสำคัญถัดมาคือการสำรวจความหวังและความปรารถนา (Hopes and Wishes) ซึ่งเป็นองค์ประกอบหนึ่งของกระบวนการอ่านอุณหภูมิใจ (Temperature Reading) (Haitoglou, 2017; Satir et al., 1991) ซาเทียร์เชื่อว่าความหวังเป็นทรัพยากรสำคัญที่ช่วยฟื้นฟูพลังชีวิตและเป็นแรงขับเคลื่อนของการเปลี่ยนแปลง (Loeschen, 1998) การตั้งคำถาม เช่น “คุณหวังหรือปรารถนาว่าจะเกิดอะไรขึ้นในวันนี้” มิได้เพียงช่วยให้ผู้ให้การศึกษาหรือผู้บำบัดเข้าใจความต้องการที่แท้จริงของผู้รับบริการเท่านั้น หากแต่ยังช่วยให้ผู้รับบริการเปลี่ยนมุมมองจากการจดจ่ออยู่กับปัญหาไปสู่การมองเห็นความเป็นไปได้ใหม่ ๆ ได้อีกด้วย (Banmen, 2002; Loeschen, 1998)

3. การรับรู้คุณค่า (Validating)

คือกระบวนการที่ผู้ให้การศึกษาหรือผู้บำบัดสร้างบรรยากาศของความปลอดภัยทางจิตใจและการยอมรับ เพื่อให้ผู้รับบริการสัมผัสได้ถึงคุณค่าภายในตนเอง (Self-Worth) การรับรู้คุณค่าไม่ใช่เพียงการเห็นด้วยกับเนื้อหา แต่คือการรับรู้ความรู้สึกและความพยายามของผู้รับบริการ เพื่อเตรียมจิตใจให้พร้อมสำรวจปัญหาที่ลึกซึ้งขึ้น (Loeschen, 1998)

ในระยะเริ่มต้น ผู้รับบริการมักยังอยู่ในสถานะเดิม แรงดึงดูดของความคุ้นเคยและความกลัวต่อการเปลี่ยนแปลงมักมีอิทธิพลสูง การรับรู้คุณค่าจึงเป็นรากฐานที่ช่วยลดความกลัว สร้างความไว้วางใจ และลดกลไกการป้องกันตัวเอง เมื่อผู้รับบริการรู้สึกว่าได้รับการรับรองคุณค่า จะมีความกล้าเผชิญกับความเจ็บปวดและก้าวเข้าสู่กระบวนการเปลี่ยนแปลง (Loeschen, 1998) ผู้ให้การศึกษาหรือผู้บำบัดสามารถใช้ทักษะดังนี้

3.1 การทำให้เป็นเรื่องปกติ (Normalizing) คือการสื่อสารให้ผู้รับบริการทราบว่าความรู้สึก ความผิดพลาด หรือพฤติกรรมที่กำลังเผชิญอยู่นั้นเป็นเรื่องธรรมดาของความเป็นมนุษย์ เช่น การบอกว่าการรู้สึกกลัวเมื่อต้องเผชิญการเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน

3.2 การรับฟังอย่างเข้าใจ ประกอบด้วยทักษะสำคัญสองประการที่ใช้ควบคู่กัน ได้แก่ การสะท้อนความรู้สึก (Reflecting) ซึ่งผู้ให้การศึกษาหรือผู้บำบัดสะท้อนเนื้อหาหรืออารมณ์ที่รับรู้ได้กลับไปยังผู้รับบริการ เพื่อให้ผู้รับบริการมั่นใจว่าตนเองได้รับการรับฟังและเข้าใจอย่างถูกต้อง ทักษะนี้ยังมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมความตระหนักรู้ในสภาวะอารมณ์ของผู้รับบริการอีกด้วย และการทำให้กระจ่าง (Clarifying) ซึ่งผู้ให้การศึกษาหรือผู้บำบัดตั้งคำถามทวนเพื่อขจัดความคลุมเครือ พร้อมทั้งแสดงความใส่ใจในรายละเอียดของความรู้สึกที่ผู้รับบริการสื่อสารออกมา

3.3 การชื่นชม (Appreciating) คือการแสดงการชื่นชมอย่างชัดเจนและจริงใจต่อความพยายามของผู้รับบริการ โดยเฉพาะความกล้าหาญที่ตัดสินใจมารับการบำบัดหรือความพยายามเผชิญหน้ากับปัญหาที่ยากลำบาก

3.4 การบ่มเพาะความหวัง (Engendering Hope) คือการช่วยให้ผู้รับบริการมองเห็นความเป็นไปได้ใหม่ ๆ ในสถานการณ์ที่ดูมืดมน เพื่อกระตุ้นพลังในการเปลี่ยนแปลงและสร้างความเชื่อมั่นว่าชีวิตสามารถดีขึ้นได้ การบูรณาการทักษะเหล่านี้จะช่วยเปลี่ยนสภาวะจิตใจของผู้รับบริการจากความรู้สึกสิ้นหวังหรือไร้ค่า ให้กลายเป็นความภาคภูมิใจในตนเอง มีความพร้อมและความเชื่อมั่น ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการขับเคลื่อนกระบวนการบำบัดไปข้างหน้า ดังแสดงภาพรวมของระยะเริ่มต้นในภาพที่ 2



ภาพที่ 2 แสดงองค์ประกอบและทักษะขั้นตอนที่ 1 ในระยะเริ่มต้น

ระยะกลาง (The Middle Phase) ระยะของการแปรเปลี่ยน

ระยะกลางถือเป็นแก่นสำคัญของกระบวนการบำบัดตามแนวชาเทียร์ ซึ่งมุ่งเน้นการทำงานกับกระบวนการภายในจิตใจ (Intrapsychic Process) และปฏิสัมพันธ์ (Interactive Process) เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง เป้าหมายหลักคือการสร้างความตระหนักรู้และการเปลี่ยนแปลง เพื่อให้ผู้รับบริการก้าวข้ามจากความโกลาหลไปสู่ทางเลือกใหม่ที่มีประสิทธิภาพ (Banmen, 2002; Loeschen, 1998) ระยะนี้ประกอบด้วย 3 ขั้นตอนสำคัญ ดังนี้

ขั้นตอนที่ 2 การสำรวจเพื่อสร้างความตระหนักรู้

ในขั้นตอนนี้ ผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัดจะใช้ทักษะต่าง ๆ เพื่อขยายมุมมองของผู้รับบริการจากการจดจ่อกับเนื้อหาของปัญหา (Content) ไปสู่การทำความเข้าใจกระบวนการ (Process) ที่เกิดขึ้นภายในตนเอง และระบบครอบครัว (Loeschen, 1998) เพื่อให้มองเห็นที่มาของพฤติกรรม ตระหนักถึงความคาดหวังที่ซ่อนอยู่ และเข้าใจผลกระทบต่องิตใจของตนเอง (Loeschen, 1998; นงพงา ลิ้มสุวรรณ และนิดา ลิ้มสุวรรณ, 2555)

1. การเปลี่ยนจากเนื้อหาสู่กระบวนการ (Shifting from Content to Process) หัวใจสำคัญของขั้นตอนนี้คือการเปลี่ยนจุดสนใจจากเนื้อหาของเรื่องราว (ใครทำอะไร เกิดอะไรขึ้น) ไปสู่กระบวนการภายในตามหลักของซาเทียร์ที่ว่า “ปัญหาไม่ใช่ตัวปัญหา วิธีที่บุคคลรับมือกับมันต่างหากที่เป็นปัญหา” รูปแบบการตั้งคำถามประกอบด้วย คำถามภายในบุคคล (Intrapersonal Questioning) เพื่อสำรวจความรู้สึก ความเชื่อ หรือความคาดหวังส่วนตัว คำถามระหว่างบุคคล (Interpersonal Questioning) เพื่อสำรวจรูปแบบการสื่อสาร และคำถามเชิงระบบ (Systemic/Triangular Questioning) เช่น การถามสมาชิกคนหนึ่งถึงมุมมองที่มีต่อปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกผู้อื่น เพื่อให้เห็นภาพรวมของระบบและลดการกล่าวโทษโดยตรง (Loeschen, 1998)

2. การทำแผนผังครอบครัวและการสลับไปมา (Family Mapping and Weaving) การทำแผนผังครอบครัวเป็นการรวบรวมข้อมูลครอบครัวอย่างน้อย 3 รุ่น เพื่อสำรวจประวัติ รูปแบบความสัมพันธ์ กฎกติกาครอบครัว และลักษณะนิสัยของสมาชิก ซึ่งช่วยให้ผู้รับบริการเห็นรากของการเรียนรู้และที่มาของพฤติกรรมในปัจจุบัน ควบคู่กับทักษะการสลับไปมา (Weaving) ที่เชื่อมโยงเหตุการณ์ในอดีตกับปฏิสัมพันธ์ในปัจจุบัน เช่น “ฟังดูเหมือนว่าตอนนี้คุณก็ไม่พูดความต้องการของตนเอง เหมือนตอนที่คุณเป็นเด็ก” (Loeschen, 1998)

3. การสำรวจภูเขาน้ำแข็ง (Exploring the Iceberg) ผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัดใช้การตั้งคำถามเพื่อสำรวจประสบการณ์ภายในของผู้รับบริการ โดยมองว่าพฤติกรรมเป็นเพียงส่วนที่โผล่พ้นน้ำ ส่วนประสบการณ์ภายในที่ซับซ้อนกว่าอยู่ภายใต้ผิวน้ำ การสำรวจครอบครัว (Banmen, 2002; Banmen & Maki-Banmen, 2001) พฤติกรรมและรูปแบบการปรับตัว ความรู้สึกและความรู้สึกที่มีต่อความรู้สึกของตนเอง การรับรู้ความเชื่อ และการตีความ ความคาดหวังต่อตนเองและผู้อื่น ความปรารถนาทางใจที่เป็นสากล และตัวตน (Self) หรือแก่นแท้ของพลังชีวิต

4. การให้ความรู้และการปั้นท่าทาง (Educating and Sculpting) ซาเทียร์เชื่อว่าเมื่อมีข้อมูลใหม่จะมีทางเลือกใหม่ การให้ความรู้จึงเป็นเทคนิคสำคัญในการขยายกรอบความคิด เช่น การสอนเรื่องการหายใจหรือธรรมชาติของความรู้สึก นอกจากนี้ การปั้นท่าทาง ยังถูกนำมาใช้เพื่อทำให้ภาพความสัมพันธ์ในครอบครัวหรือความรู้สึกภายในกลายเป็นรูปธรรมที่จับต้องได้ โดยการจัดทำทางของสมาชิกเพื่อสะท้อนสถานะการสื่อสารหรือความสัมพันธ์ในขณะนั้น ซึ่งช่วยดึงข้อมูลและความรู้สึกที่ซ่อนอยู่ออกมาได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Loeschen, 1998)

ขั้นตอนที่ 3 การส่งเสริมการยอมรับและการตั้งเป้าหมาย

(Promoting Acceptance and Goal Setting)

การยอมรับเป็นสะพานสำคัญระหว่างการตระหนักรู้กับการเปลี่ยนแปลง (Loeschen, 1998) หากขาดการยอมรับ การตระหนักรู้อาจนำไปสู่การตำหนิตนเอง ซึ่งขัดขวางการเติบโต ซาเทียร์เชื่อว่าการยอมรับตนเองอย่างที่เป็น ทั้งด้านดีและด้านที่ยังพัฒนาได้ เป็นจุดเริ่มต้นของความสุขและการเปลี่ยนแปลงภายใน (พุทธธิดา มากพูน เมธาวิ อุดมธรรมานุภาพ และพุทธชาติ แผนสมบุญ, 2564) การยอมรับยังเป็นองค์ประกอบสำคัญของความสอดคล้องกลมกลืน ซึ่งต้องอาศัยความสามารถในการสัมผัสและยอมรับความรู้สึกของตนเองเพื่อจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ได้ (นงพงา ลี้มสุวรรณ และนิดา ลี้มสุวรรณ, 2555)

สิ่งที่ผู้รับบริการสามารถเรียนรู้ที่จะยอมรับ ได้แก่ ความเป็นจริงของตนเอง รวมถึงความเปราะบาง และความผิดพลาดที่เป็นส่วนหนึ่งของความเป็นมนุษย์ (Loeschen, 1998) ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจริงแม้จะเป็นเชิงลบ โดยไม่กดดันหรือปฏิเสธ (ณัฐพร เจนสมุทรและคณะ, 2568) และความแตกต่างระหว่างบุคคล (Loeschen, 1998) ผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัดใช้ทักษะดังนี้

1. การทำให้เป็นเรื่องปกติ (Normalizing) คือการช่วยให้ผู้รับบริการตระหนักว่าความรู้สึก ปัญหา หรือความผิดพลาดที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องธรรมดาของความเป็นมนุษย์ ไม่ใช่เรื่องแปลกแยกหรือน่าละอาย ซึ่งช่วยลดความรู้สึกผิดและส่งเสริมการยอมรับตนเอง (Loeschen, 1998)

2. การระบุความเป็นเจ้าของ (Personalizing) คือการช่วยให้ผู้รับบริการตระหนักว่าตนเป็นเจ้าของความรู้สึก ความคิด และการกระทำของตน ซึ่งช่วยเปลี่ยนมุมมองจากการโทษผู้อื่นมาสู่การรับผิดชอบตนเอง อันเป็นพลังที่แท้จริงในการเปลี่ยนแปลง (Loeschen, 1998; นางพาง ลัมสุวรรณ และนิตา ลัมสุวรรณ, 2555)

3. การเป็นสะพานเชื่อม (Bridging) คือการช่วยให้บุคคลยอมรับผู้อื่นหรือส่วนต่าง ๆ ของตนเอง โดยเชื่อมโยงผ่านความเหมือนหรือประสบการณ์ร่วม เพื่อลดช่องว่างและความขัดแย้ง (Loeschen, 1998)

4. การปรับกรอบความคิด (Reframing) คือการเปลี่ยนมุมมองต่อพฤติกรรมหรือลักษณะนิสัยที่เคยถูกมองว่าเป็นด้านลบ ให้กลายเป็นทรัพยากรหรือเจตนาเชิงบวก ซึ่งช่วยลดการตำหนิและทำให้บุคคลรู้สึกว่าได้รับการยืนยันคุณค่า (Cole & Storlie, 2025; Loeschen, 1998)

เมื่อผู้รับบริการยอมรับความจริงของตนเองได้แล้ว กระบวนการจะเคลื่อนเข้าสู่การตั้งเป้าหมาย โดยผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัดจะใช้ทักษะการเชิญชวนให้มีส่วนร่วมและการทำข้อตกลง (Contracting) เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการกำหนดเป้าหมายเชิงบวกที่ตนเองสามารถควบคุมได้ ไม่ใช่การฝากความหวังไว้ที่การเปลี่ยนแปลงของผู้อื่น และเป้าหมายควรสอดคล้องกับความปรารถนาส่วนลึก เช่น สุขหรือความรัก (Banmen, 2002; Loeschen, 1998)

อย่างไรก็ตาม การมีเป้าหมายเพียงอย่างเดียวอาจไม่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงหากขาดพันธสัญญา ดังนั้นผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัดจึงต้องใช้ทักษะการสร้าง ความรับผิดชอบเฉพาะตน เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการตระหนักว่าตนเองคือศูนย์กลางและเจ้าของกระบวนการเปลี่ยนแปลง การดึงความรับผิดชอบกลับมาสู่ตนเองนี้คือกุญแจสำคัญในการปลดล็อกพลังอำนาจภายใน ที่จะเปลี่ยนผู้รับบริการจากการรู้สึกเป็นเหยื่อของสถานการณ์ให้กลายมาเป็นผู้ที่มีอำนาจในการเลือกและกำหนดเส้นทางชีวิตของตนเอง (Loeschen, 1998; Satir et al., 1991)

5. เทคนิคการทำข้อตกลง (Contracting) คือทักษะที่เชิญชวนให้ผู้รับบริการเข้ามามีส่วนร่วมและสร้างพันธสัญญาในการรับผิดชอบต่อกระบวนการเปลี่ยนแปลงของตนเอง โดยผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัดใช้คำถามเพื่อตรวจสอบความพร้อมและความเต็มใจในการทำงานร่วมกันเพื่อบรรลุเป้าหมาย ซึ่งช่วยเปลี่ยนบทบาทผู้รับบริการจากการรอคอยความช่วยเหลือมาเป็นผู้ลงมือกระทำ (Loeschen, 1998)

ขั้นตอนที่ 4 กระบวนการสร้างการเปลี่ยนแปลง (Making Changes/Transformation)

เป็นหัวใจสำคัญและช่วงเวลาที่สำคัญที่สุดในระยะกลาง ในขั้นตอนนี้ ผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัดทำหน้าที่เป็นสิ่งแปลกปลอม (Foreign Element) ที่รบกวนความสมดุลเดิม เพื่อกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในผู้รับบริการผ่านสองกลไกหลัก คือ การท้าทายสิ่งเก่าและการสอนสิ่งใหม่ (Loeschen, 1998; Banmen, 2002) ประกอบด้วยทักษะดังนี้

1. การท้าทายแบบแผนเดิม (Challenging Dysfunctional Patterns) ผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัดท้าทายโครงสร้างความคิดและพฤติกรรมเดิมที่ขัดขวางการเติบโต โดยสะท้อนให้ผู้รับบริการเห็นว่าวิธีรับมือที่ใช้อยู่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริงในชีวิตปัจจุบัน ร่วมกับการท้าทายพฤติกรรมและการหยุดกฎ (Challenging Behaviors by Breaking the Rules) โดยเฉพาะกฎครอบครัวที่จำกัดศักยภาพ เช่น “ห้ามแสดงความโกรธ” หรือ “ห้ามพูดถึงความลับของครอบครัว” ซึ่งผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัดท้าทายโดยการอนุญาตให้แสดงออกหรือเปิดเผยสิ่งที่ถูกซ่อนเร้น (Loeschen, 1998)

นอกจากนี้ยังรวมถึงการท้าทายการรับรู้และการตีความ เนื่องจากมนุษย์มักตอบสนองต่อเหตุการณ์ตามการตีความของตนมากกว่าความเป็นจริง เช่น การช่วยให้ผู้รับบริการมองว่าการกระทำของพ่อแม่ในอดีตอาจเกิดจากข้อจำกัดของพวกเขา ไม่ใช่การขาดความรัก ซึ่งช่วยลดความเจ็บปวดและเปิดโอกาสให้เกิดการให้อภัย (Loeschen, 1998; Banmen, 2002) รวมถึงการท้าทายความเชื่อและความคาดหวังที่บิดเบือน เช่น “ฉันต้องสมบูรณ์แบบเสมอ” เพื่อนำไปสู่การปล่อยวางความคาดหวังที่ไม่สมจริง (Loeschen, 1998)

2. การสอนทางเลือกใหม่ (Teaching New Options) เมื่อโครงสร้างเดิมถูกท้าทายแล้ว ผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัดจำเป็นต้องนำเสนอทางเลือกใหม่เพื่อทดแทน โดยเริ่มจากการเป็นแบบอย่าง ซึ่งผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัดใช้ตนเองในการสื่อสารอย่างสอดคล้องกลมกลืน เพื่อให้เห็นตัวอย่างของการแสดงออกที่จริงใจและชัดเจน (Satir et al., 1991; Loeschen, 1998) พร้อมกับการสอนทักษะการระบุให้ชัดเจนเพื่อป้องกันความคลุมเครือ เช่น เปลี่ยนจาก “คุณไม่เคยสนใจฉัน” เป็นคำขอที่เจาะจง เช่น “ฉันต้องการให้คุณถามฉันบ้างว่าวันนี้เป็นอย่างไร เมื่อกลับถึงบ้าน” (Loeschen, 1998)

3. การลดการกล่าวโทษ (Defusing Blaming) ในบริบทความขัดแย้ง ผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัดใช้ทักษะการชี้แนะบทสนทนา (Guiding Dialogues) เพื่อเปลี่ยนการโจมตีตัวบุคคล ให้กลายเป็นการสำรวจความรู้สึก ความเจ็บปวด หรือความคาดหวังที่อยู่เบื้องลึก ซึ่งช่วยให้คู่สนทนาเข้าใจกันในระดับที่ลึกซึ้งและเปลี่ยนจากการเผชิญหน้ามาเป็นการร่วมกันแก้ปัญหา (Loeschen, 1998)

ระยะกลางจึงเป็นช่วงเวลาที่สำคัญที่สุดของกระบวนการบำบัด เป็นการเปลี่ยนผ่านจากความขัดแย้งและความเจ็บปวดไปสู่ความเข้าใจและการเติบโต ผ่านการทำงานกับเป้าหมาย พันธสัญญา และการสร้างการเปลี่ยนแปลง โดยอาศัยทักษะการท้าทายสิ่งเก่าและการสอนสิ่งใหม่ เพื่อให้ผู้รับบริการสามารถเข้าถึงตัวตนที่แท้จริงและมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างสอดคล้องกลมกลืน (Loeschen, 1998; Banmen, 2002; Satir et al., 1991) ดังแสดงในภาพที่ 3

ระยะกลาง (The Middle Phase) การเปลี่ยนแปลง (การสร้างความตระหนักรู้และการเปลี่ยนแปลง)



ภาพที่ 3 แสดงองค์ประกอบและทักษะขั้นตอนที่ 2-4 ในระยะกลาง

ระยะท้าย (The End Phase) ระยะการเสริมพลังการเปลี่ยนแปลง

เมื่อผ่านพ้นขั้นตอนที่ 4 ที่ผู้รับบริการเริ่มเปิดรับมุมมองหรือพฤติกรรมใหม่แล้ว กระบวนการบำบัดจะเคลื่อนเข้าสู่ระยะท้าย คือการเสริมพลังการเปลี่ยนแปลง ซึ่งเปรียบเสมือนการปลูกฝังทางเลือกใหม่ที่เพิ่งค้นพบให้หยั่งรากลึก เพื่อเปลี่ยนจากการเปลี่ยนแปลงชั่วคราวให้กลายเป็นความมั่นคงในระยะยาว หรือที่เรียกว่าสถานะใหม่ (Banmen, 2002; Loeschen, 1998)

ในระยะนี้ ผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัดจะเปลี่ยนบทบาทจากผู้ทำหายในระยะกลาง มาเป็นผู้สนับสนุนและโค้ช เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการบูรณาการสิ่งใหม่เข้าสู่ชีวิตจริง เป้าหมายหลักคือการสร้างความคุ้นเคยและความมั่นใจว่าผู้รับบริการสามารถนำเครื่องมือเหล่านี้ไปใช้ได้ด้วยตนเอง (Loeschen, 1998) โดยอาศัยทักษะสำคัญดังนี้

ขั้นตอนที่ 5 การบูรณาการและการเสริมแรง

1. การชี้แนะการฝึกปฏิบัติ (Guiding Practice)

ซาเทียร์เชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงต้องอาศัยการฝึกฝนจึงจะเกิดความชำนาญ ผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัดจึงกระตุ้นให้ผู้รับบริการทดลองใช้พฤติกรรมใหม่ทั้งในห้องบำบัดและในจินตนาการ (Loeschen, 1998) ประกอบด้วย

1.1 การโค้ช (Coaching) คือการกระตุ้นและกำกับให้ผู้รับบริการทดลองทำพฤติกรรมใหม่ทันทีในขณะนั้น เพื่อสร้างประสบการณ์ตรง เช่น การให้หันไปสบตาและพูดความรู้สึกจากใจจริงกับคู่สนทนาในครอบครัว แทนที่จะพูดผ่านผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัด (Loeschen, 1998)

1.2 การชักซ้อมในจินตนาการ (Imagery Rehearsal) คือการใช้จินตนาการให้ผู้รับบริการฝึกพฤติกรรมใหม่ในใจก่อนเผชิญสถานการณ์จริง เช่น การให้หลับตาและจินตนาการเห็นตนเองกำลังสื่อสารอย่างมั่นใจซึ่งช่วยลดความกังวลและเตรียมระบบประสาทให้พร้อม (Loeschen, 1998; Loeschen, 2005)

1.3 การให้การบ้าน (Homework) เพื่อขยายผลการเปลี่ยนแปลงในชั่วโมงบำบัดสู่ชีวิตประจำวัน ผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัดมอบหมายกิจกรรมให้ฝึกปฏิบัติ เช่น การฝึกสำรวจความรู้สึกของตนเอง หรือการฝึกสื่อสารความต้องการอย่างตรงไปตรงมากับคนในครอบครัว เพื่อให้พฤติกรรมใหม่กลายเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิต (Banmen, 2002; Ritmoontree, 2021)

2. การเน้นย้ำการเปลี่ยนแปลงเชิงบวก (Highlighting Positive Changes)

การเปลี่ยนแปลงในระยะแรกมักเปราะบาง ผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัดจึงต้องใช้ทักษะเพื่อทำให้การเปลี่ยนแปลงนั้นชัดเจนและมีความหมาย (Loeschen, 1998) ประกอบด้วย

2.1 การยืนยันการเปลี่ยนแปลง (Affirming Changes) คือการสะท้อนให้ผู้รับบริการได้ตระหนักถึงศักยภาพของตนเองที่แสดงออกมาในกระบวนการ เช่น "คุณรู้ตัวมั๊ยว่าเมื่อกี้ คุณกล้าหาญมากที่พูดความรู้สึกนั้นออกมา" การสะท้อนในลักษณะนี้ช่วยยืนยันให้ผู้รับบริการรับรู้และเชื่อมโยงกับคุณค่าในตนเองได้อย่างเป็นรูปธรรมมากขึ้น (Loeschen, 1998)

2.2 การตอกตรึง (Anchoring) คือทักษะสำคัญในการเชื่อมโยงการเปลี่ยนแปลงทางความคิดหรือพฤติกรรมเข้ากับความรู้สึกทางกายและใจ เพื่อบันทึกความสำเร็จไว้ในระดับลึก เช่น การถามว่า "ตอนนี้คุณรู้สึกอย่างไรหลังจากที่ทำสิ่งใหม่นี้" เพื่อให้ร่างกายและจิตใจจดจำสภาวะที่สอดคล้องกลมกลืนไว้ใช้ในอนาคต (Banmen, 2002; นางพนา ลิ้มสุวรรณ และนิดา ลิ้มสุวรรณ, 2555)

2.3 การเน้นความสำคัญ (Emphasizing) คือการใช้น้ำเสียงที่หนักแน่นหรือแสดงความชื่นชมอย่างจริงใจ เพื่อเป็นแรงเสริมทางบวก (Positive Reinforcement) ให้พฤติกรรมใหม่คงอยู่ (Loeschen, 1998)

3. การยุติและการเฉลิมฉลอง (Closure and Celebration)

เมื่อกระบวนการบำบัดดำเนินมาถึงจุดที่ผู้รับบริการมีความมั่นคงภายในและสามารถรับมือกับตนเองได้ ผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัดสามารถสรุปบทเรียนและทบทวนการเติบโตที่เกิดขึ้น การยุติกระบวนการในแนวทางนี้จึงไม่ใช่การอำลาด้วยความเสียดาย แต่เป็นการเฉลิมฉลองการเดินทางและยืนยันว่าผู้รับบริการมีพลังและทักษะเพียงพอที่จะก้าวต่อไปด้วยตนเอง เครื่องมือและทักษะที่ใช้ในขั้นตอนนี้ ได้แก่

3.1 การอ่านอุณหภูมิจี เครื่องมือนี้สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพในขั้นตอนนี้ โดยเฉพาะในองค์ประกอบของการชื่นชม ซึ่งเปิดโอกาสให้ผู้รับบริการและผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัดได้แสดงความขอบคุณต่อความพยายามและการเติบโตที่เกิดขึ้น และองค์ประกอบของความหวังและความปรารถนา เพื่อให้ผู้รับบริการมองไปข้างหน้าและกำหนดทิศทางเชิงบวกสำหรับอนาคตหลังจากสิ้นสุดกระบวนการ (Banmen, 2002; Haitoglou, 2017; Satir et al., 1991)

3.2 การสรุปและทบทวน (Summarizing and Reviewing) ผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัดสรุปสั้น ๆ เกี่ยวกับสิ่งที่บรรลุร่วมกัน หรือสรุปการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ซึ่งช่วยให้ผู้รับบริการเห็นภาพรวมของการเติบโต และเป็นการปิดกระบวนการอย่างสมบูรณ์ (Banmen, 2002)

โดยสรุป ระยะเวลาของการบำบัดไม่ใช่เพียงการแก้ปัญหาให้เสร็จสิ้น แต่เป็นการส่งมอบคุณค่าภายในตนเองสู่ผู้รับบริการ เพื่อให้พวกเขาสามารถเป็นผู้เลือกและยืนหยัดอยู่บนรากฐานของความสอดคล้องกลมกลืนได้ด้วยตนเอง ดังแสดงในภาพที่ 4



ภาพที่ 4 แสดงองค์ประกอบและทักษะขั้นตอนที่ 5 ในระยะท้าย

แม้บทความนี้จะจัดกระบวนการและทักษะออกเป็นระยะและขั้นตอนเพื่อให้เรียนรู้ได้ง่าย แต่ในทางปฏิบัติ ผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัดสามารถใช้ทักษะต่าง ๆ ได้อย่างยืดหยุ่นตามสถานการณ์ โดยไม่จำเป็นต้องยึดลำดับขั้นตอนอย่างตายตัว ไม่จำเป็นต้องเรียงลำดับอย่างตายตัวเสมอไป ผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัดสามารถเลือกใช้ทักษะต่าง ๆ ได้ตามความเหมาะสมกับสถานการณ์และความต้องการของผู้รับบริการในขณะนั้น เพื่อนำพาไปสู่การเปลี่ยนแปลงและการเติบโต (Loeschen, 1998; Banmen, 2002)

แก่นของความสำเร็จในกระบวนการบำบัดนี้ไม่ใช่เทคนิคหรือวิธีการ แต่คือตัวตนของผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัด (The Being of the Therapist) ซาเทียร์เชื่อมั่นว่าผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัดมีความสำคัญอย่างยิ่งในกระบวนการบำบัด และเป็นเครื่องมือหลักที่สำคัญที่สุดในการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ (Loeschen, 1998) เมื่อมีความสอดคล้องกลมกลืนและสามารถเชื่อมโยงกับพลังชีวิตของตนเองได้ จะเกิดพลังในการสร้างความสัมพันธ์ที่ปลอดภัยและลึกซึ้ง ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่เอื้อให้ผู้รับบริการสามารถเข้าถึงศักยภาพภายในและเกิดการเปลี่ยนแปลงได้อย่างแท้จริง (Loeschen, 1998; Satir et al., 1991)

เอกสารอ้างอิง

- ณัฐพร เจนสมุทร, ชัยยุทธ กลีบบัว, และ พิชัย อิฐฐสกุล. (2568). ผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการแนวคิดซาเทียร์โมเดลร่วมกับเทคนิคการฝึกสติเพื่อส่งเสริมความเมตตากรุณาต่อตนเองในนิสิตที่มีแนวโน้มยึดติดความสมบูรณ์แบบ. *วารสารจิตวิทยาคลินิกไทย*, 56(2), 30–44.
<https://so03.tci-thaijo.org/index.php/tci-thaijclinicpsy/article/view/284072>
- นางพาง ลี้มสุวรรณ และ นิดา ลี้มสุวรรณ. (2555). การทำจิตบำบัดโดยใช้ Satir Model. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 57(3), 251–258. <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/JPAT/article/view/5490>
- พุทธธิดา มากพูน, เมธาวี อุดมธรรมานุภาพ, และ พุทธชาติ แผนสมบูรณ์. (2564). ซาเทียร์โมเดล: ความสุขจากภายใน. *วารสารนวัตกรรมการพัฒนาจิตและปัญญา*, 1(1), 35–42.
<https://so05.tci-thaijo.org/index.php/JMIDI/article/view/255939>
- โลชั่น, ชารอน. (2568). *กระบวนการซาเทียร์: ทักษะปฏิบัติสำหรับผู้ให้การปรึกษาหรือผู้บำบัด* (นาคาลี ฉันทะกุล, แปล; พิมพ์ครั้งที่ 2). วีรณาเพรส. (ต้นฉบับพิมพ์ปี ค.ศ. 1998)
- Argumaniz-Hardin, M., Park, J., Ramirez-Johnson, J., & DeLeeuw, T. G. (2026). Spirituality, congruence, and moral agency in a stigmatized context: A single-case study using Satir Transformational Systemic Therapy (STST). *Religions*, 17(1), 77.
<https://doi.org/10.3390/rel17010077>
- Banmen, J. (2002). The Satir model: Yesterday and today. *Contemporary Family Therapy*, 24(1), 7–22. <https://doi.org/10.1023/A:1014365304082>
- Banmen, J., & Maki-Banmen, K. (2001). *Satir transformational systemic therapy (in brief)*. The Satir Institute of the Pacific. <https://transitioncoalition.org/wp-content/uploads/2022/10/Satir-Transformational-Systemic-Therapy-in-Brief.pdf>
- Chee, C. K., Shariff, S. F. M., & Yusoooff, F. (2025). The Satir model in developing empathy in nursing communication. *International Journal of Research and Innovation in Social Science*, 9(10), 1751–1762. <https://doi.org/10.47772/IJRISS.2025.910000148>

- Cole, A. A., & Storlie, C. A. (2025). Using Satir's change model with families of transgender youth. *Journal of LGBTQ Issues in Counseling*, 19(3), 398–415.
<https://doi.org/10.1080/26924951.2025.2504874>
- Erkan, Z., Uruş, S., & Soyer, M. (2023). An examination of Virginia Satir's concept of self-worth. *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 8(23), 2873-2894.
<http://doi.org/10.35826/ijoecc.796>
- Fix, L. W., & Sutton, J. P. (2015). A recursive frame analysis of Virginia Satir's "Of Rocks and Flowers" session. *Satir International Journal*, 3(1), 19–35. <https://dspace.library.uvic.ca/bitstreams/118e70ce-65ea-4606-bcf2-d5c637633f83/download>
- Haitoglou, D. (2017). The Satir systemic coaching model. *Satir International Journal*, 5(1), 4–18. <https://scispace.com/pdf/the-satir-systemic-coaching-model-4r7jdqzo8k.pdf>
- Hasani, M., Maleki, A., Mohebbi, P., & Ebrahimi, L. (2024). The effectiveness of the SATIR approach on parent-child attachment among adolescent mothers: A before-after study. *The Journal of Maternal-Fetal & Neonatal Medicine*, 37(1), 2415376.
<https://doi.org/10.1080/14767058.2024.2415376>
- Jamali, M., Heidari, H., Davoodi, H., & Ghaffari, K. (2024). Comparison of the effectiveness of the Satir communication model and compassion-based cognitive behavioral therapy on behavioral flexibility and anxiety sensitivity in couples with marital conflict. *Journal of Assessment and Research in Applied Counseling*, 6(1), 45–55.
<https://doi.org/10.61838/kman.jarac.6.1.5>
- Lee, B. K. (2002). Development of a congruence scale based on the Satir model. *Contemporary Family Therapy*, 24(1), 217–239. <https://doi.org/10.1023/A:1014390009534>
- Loeschen, S. (1998). *Systematic training in the skills of Virginia Satir*. Brooks/Cole Publishing Company.
- Marroquin, C. G., & Outler, C. (2025). Therapeutic touch in the human validation process model: A reflexive thematic analysis. *Journal of Marital and Family Therapy*, 52, 1-14. <https://doi.org/10.1111/jmft.70111>
- Okur, S. (2020). Satir transformational systemic therapy and spirituality. *Spiritual Psychology and Counseling*, 5(1), 45–64. <https://doi.org/10.37898/spc.2020.5.1.094>
- Park, H. J., & Choi, S. (2024). Development of a Satir model-based communication program in home economic education for middle school students. *Human Ecology Research*, 62(4), 671–687. <https://doi.org/10.6115/her.2024.047>

Satir, V., Banmen, J., Gerber, J., & Gomori, M. (1991). *The Satir model: Family therapy and beyond*. Science and Behavior Books.

Torkashvand, F., Davoodi, H., & Taghvaei, D. (2024). The effectiveness of the integrated intervention of joint sexual therapy and Satir model on sexual satisfaction and marital silence of couples with sexual dissatisfaction. *Applied Family Therapy Journal*, 5(1), 1–8. <https://doi.org/10.61838/kman.ajtj.5.1.1>