

# The Satir Model

Family Therapy and Beyond



B0051470

ห้องสมุดวทบ.นครราชสีมา

รศ.พญ.รัตนา สายพานิชย์ : แปล



สมาคมพัฒนาศักยภาพมนุษย์และจิตบำบัดแนวซาเทียร์ (สพช)  
Satir Association for Human Development and Psychotherapy (SADP)

---

# สารบัญ

คำขอบคุณ	(11)
คำนำ	(13)
<b>บทที่ 1 การรับรู้โลก</b>	<b>1</b>
แง่มุมที่เป็นสากลของการรับรู้โลก	7
นิยามของความสัมพันธ์ • นิยามของ บุคคล	
นิยาม ของเหตุการณ์ • ทักษะคิดต่อการเปลี่ยนแปลง	
โมเดลแห่งการเติบโตของซาเทียร์	15
ความเชื่อในการบำบัดของซาเทียร์	18
<b>บทที่ 2 กลุ่มสามคนปฐมภูมิ</b>	<b>21</b>
"ฉันเป็นฉันเอง"	28
การสร้างควมนับถือตนเองขึ้นมาใหม่	29
<b>บทที่ 3 ทำที่การเอาตัวรอด</b>	<b>35</b>
การยอมตาม	40
การตำหนิ กล่าวโทษ	45
ยึดเหตุผลเกินเหตุ	49
การเฉยเมยประเด็น	53
การลับเปลี่ยนท่าที	56
ท่าที่การเอาตัวรอดเกิดขึ้นมาได้อย่างไร	57
<i>การใช้ความรู้สึกของเรา (การใช้ประสาทสัมผัสของเรา)</i>	

ความเข้าใจผิดในวัยเด็ก • การหมดหนทางในวัยเด็ก  
การเรียนรู้ที่จะตัดสินใจ • ข้อความลับสน

ท่าทีการเอาตัวรอดปกป้องเราได้อย่างไร 65  
"อิสรภาพหน้าประการ" 67

**บทที่ 4 ความสอดคล้องกลมกลืน 71**

ระดับของความสอดคล้องกลมกลืน 73  
การสื่อสารที่สอดคล้องกลมกลืน 75  
การดำเนินไปสู่สภาวะสอดคล้องกลมกลืน 81  
การดำเนินไปสู่การสื่อสารที่สอดคล้องกลมกลืน 84  
การจัดการในระดับที่ 1 - 3  
ผู้บำบัดที่มีความสอดคล้องกลมกลืน 89  
สรุป 92

**บทที่ 5 กระบวนการของการเปลี่ยนแปลง 93**

หลักการสำคัญของการเปลี่ยนแปลง 95  
การแปรเปลี่ยนท่าทีการเอาตัวรอด 96  
บริบทของการเปลี่ยนแปลง 100  
การยอมรับผู้รับการบำบัด • การถ่ายทอดความหวัง  
การสร้างความน่าเชื่อถือ • การบ่มเพาะความตระหนักรู้  
การเดินทางตามกระบวนการ

ช่วงต่างๆ ของการเปลี่ยนแปลงในซาเทียร์โมเดล 108  
ช่วงที่ 1 : สภาวะคงที่ • ช่วงที่ 2: การเข้ามาของ  
สิ่งแปลกปลอม • ช่วงที่ 3 สภาวะยุ่งเหยิง •  
ช่วงที่ 4 ทางเลือกใหม่และการบูรณาการ •  
ช่วงที่ 5 การปฏิบัติ • ช่วงที่ 6 สภาวะใหม่  
สรุป 133

บทที่ 6	ส่วนผสมของการปฏิสัมพันธ์	135
	เป้าหมายของการบำบัด	136
	กระบวนการ	138
	ฉันได้ยินหรือได้เห็นอะไร • ความหมายที่ฉันสร้างขึ้น คืออะไร • ฉันมีความรู้สึกอย่างไรกับความหมายนี้ • ฉันรู้สึกอย่างไรต่อความรู้สึกต่างๆ ของฉัน • วิธีการปกป้องตัวเองที่ฉันใช้ • กฎที่ฉันใช้ในการ แสดงความคิดเห็น	
	การใช้กระบวนการ	143
	การแสดงผลปัญหา • การสำรวจความหมายใหม่ • การทำลายนิสัยป้องกันตนเอง • การสำรวจ ทางเลือกใหม่ • วิธีการบำบัดโดยใช้กระบวนการ กับเรื่องราว • การบำบัดในระดับต่างๆ	
บทที่ 7	กระบวนการแห่งการแปรเปลี่ยน	163
	ประสบการณ์ในระดับ	164
	ความปรารถนา • ความคาดหวัง • การรับรู้ • ความรู้สึก • การจัดการกับปัญหา • พฤติกรรม	
	การแปรเปลี่ยน	174
	กระบวนการการแปรเปลี่ยน	
	การบำบัดเพื่อการแปรเปลี่ยน	182
	ความโกรธที่ถูกแปรเปลี่ยน	184
	การแปรเปลี่ยนและความสอดคล้องกลมกลืน	190
บทที่ 8	ปาร์ตี้รวมส่วนการผสมรวมชุมชนภายใน	195
	ส่วนต่างๆ และกฎต่างๆ	197
	ความขัดแย้งภายใน	202

การค้นพบชุมชนทรัพย์ภายใน	203
การรับรู้ส่วนต่างๆ ของเรา • การยอมรับส่วนต่างๆ ของเรา • การแปรเปลี่ยนส่วนต่างๆของเรา • การผสมผสานรวมส่วนต่างๆ ของเรา	
วิธีการทำปาร์ตี้ที่รวมส่วน	209
บริบท • ขั้นตอน	
<b>บทที่ 9 การย้อนอดีตครอบครัวเพื่อสร้างความเข้าใจใหม่</b>	<b>231</b>
<b>(Family Reconstruction)</b>	
ช่วงเวลาเตรียมการ	231
แผนที่ครอบครัว • ลำดับช่วงชีวิตของครอบครัว • วงล้อของอิทธิพล	
กระบวนการของการย้อนอดีตครอบครัว	238
เพื่อสร้างความเข้าใจใหม่	
การปั้นท่าทางครอบครัวดั้งเดิมของสตาร์ • การปั้นท่าทางครอบครัวพ่อและแม่ของ สตาร์ • การปั้นท่าทางการพบกัน คบกัน และการแต่งงาน ของพ่อแม่ของสตาร์ • การปั้นท่าทางครอบครัว ของสตาร์ ใหม่อีกครั้ง • ตอนจบ	
จุดกำเนิดของการย้อนอดีตครอบครัว	248
เพื่อสร้างความเข้าใจใหม่	
เป้าหมายทั่วไป	252
ความสำคัญของบริบท	256
ระดับของการเปลี่ยนแปลง	260
ระดับที่ 1 - 3	
การทำความเข้าใจผลกระทบที่สำคัญใหม่	264

	จินตนาการภายใน	281
	สรุป	282
<b>บทที่ 10</b>	<b>การใช้อุปมาอุปมัย การปั้นท่าทาง</b>	<b>285</b>
	<b>แมนดาล่าแห่งตัวตนภายใน</b>	
	การสร้างความสัมพันธ์	286
	การอุปมาอุปมัย	292
	แมนดาล่าแห่งตัวตนภายใน (The Self Mandala)	308
	<i>การสาธิตการใช้แมนดาล่าของซาเทียร์ •</i>	
	<i>การสาธิตการยอมรับตัวเอง</i>	
	<b>การปั้นท่าทาง</b>	<b>317</b>
	<i>วิธีใช้การปั้นท่าทาง</i>	
<b>บทที่ 11</b>	<b>เครื่องมืออื่นๆ สำหรับการเปลี่ยนแปลง</b>	<b>325</b>
	การทำสมาธิ	325
	<i>การพัฒนาความนับถือตนเอง : ชุดการอ้างไว้ •</i>	
	<i>เพื่อที่จะเป็นตัวฉันได้ครบบริบูรณ์ขึ้น •</i>	
	<i>การเผยโฉมของวันใหม่ • การเชื่อมโยงกับตนเอง</i>	
	<i>และผู้อื่น</i>	
	กฎครอบครัวยุคใหม่ที่ถูกแปรเปลี่ยนเป็นแนวทาง	336
	<i>กฎเกิดขึ้นมาอย่างไร • การแปรเปลี่ยนกฎ</i>	
	การอ่านอุณภูมิ	345
	<i>คำชื่นชม • ความกังวล • คำป่นและคำแนะนำ</i>	
	<i>ข้อมูลใหม่ • ความหวังและความปรารถนา</i>	
	ซาเทียร์โมเดลสำหรับการบำบัดรายบุคคล	353
	<i>ราล์ฟผู้มารับการบำบัด • การบำบัดรายบุคคล</i>	
	<i>กับกฎครอบครัวยุคใหม่</i>	

<b>บทที่ 12 บทสรุป</b>		365
เครือข่าย International human learning resources		369
เครือข่าย Avanta		370
แผนงานในอนาคต		375
<b>บทส่งท้าย</b>		
บทส่งท้าย เอ	กับใครที่ฉันมีความสุขใจ	379
บทส่งท้าย บี	เครื่องมือสำหรับการย้อนอดีต ครอบครัวเพื่อสร้างความเข้าใจใหม่	413
Books and Tapes by Virginia Satir		421