

การให้การปรึกษาคครอบครัวของ Satir ตามแนวพุทธจิตวิทยา

Satir Family Counseling According to Buddhist Psychology

นางสาววริทธิ์ตา จารุจินดา

Variththa Charuchinda

หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาพุทธจิตวิทยา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Doctor of Philosophy, Buddhist Psychology

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

Email: Variththa789@gmail.com

Retrieved July 6, 2019; Revised July 26, 2019; Accepted December 31, 2019

บทคัดย่อ

การปรึกษาคครอบครัวที่ได้รับความนิยมในปัจจุบัน ได้แก่ แนวทางของ Satir เป็นกระบวนการให้การปรึกษาที่มีประสิทธิภาพ เพราะช่วยให้ผู้รับการปรึกษา ได้เรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงในการปรึกษา นำไปสู่กระบวนการเปลี่ยนแปลงในทิศทางบวก เกิดการเปลี่ยนแปลงจากภายในสู่ภายนอก เกิดการตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง สามารถตัดสินใจเลือกทางเลือกได้ด้วยตนเอง และเกิดความสอดคล้องกลมกลืนในตนเองเพิ่มมากขึ้น แนวคิด Satir เชื่อในศักยภาพของมนุษย์ที่สามารถสร้างความเปลี่ยนแปลงให้เกิดขึ้นด้วยทรัพยากรที่มีอยู่ภายในตนเอง จึงค้นหาทรัพยากรภายในของบุคคลด้วยการนำเอาความเปลี่ยนแปลงให้เกิดขึ้นด้วยทรัพยากรที่มีอยู่ภายในตนเอง ประสบการณ์ภายในของแต่ละบุคคล จะช่วยทำให้บุคคลเข้าใจตนเองได้อย่างแท้จริง การสำรวจองค์ประกอบของภูเขาน้ำแข็ง เป็นวิธีการช่วยคลี่คลายปัญหาที่ขัดแย้งภายในบุคคล และช่วยให้เกิดการเติบโตองงามได้ในที่สุด ตามแนวคิด Satir ให้การยอมรับว่า เรื่องกิเลสของมนุษย์ ได้แก่ โลภะ โทสะ และโมหะ เป็นเรื่องธรรมชาติที่เกิดขึ้น การช่วยให้สมาชิกเข้าใจในความต้องการ ความคาดหวังของตนเอง ภายในก็จะสงบลง แต่ยังไม่สามารถแก้ไขปัญหาให้หมดไปได้ ซึ่งต่างจากการนำหลักพุทธจิตวิทยามาใช้ในการให้การปรึกษาคครอบครัวที่สามารถช่วยเหลือนแก้ไข กิเลสที่เกิดขึ้นได้ โดยเปลี่ยนจากกิเลสให้เป็นปัญญา โดยสมาชิกสามารถเอาชนะธรรมชาติที่อยู่ภายในตนเองได้ไม่ขึ้นต่อวัตถุ รู้จักความสุขที่ลึกซึ้ง และเป็นอิสระ สามารถมีความสุขอยู่ได้ตนเอง โดยพึ่งพาธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมน้อยลง ด้วยการนำหลักพุทธธรรม ไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา พุทธจิตวิทยา เป็นวิธีการช่วยสมาชิกครอบครัวเกิดการเปลี่ยนแปลง และเติบโตภายในใจเช่นกันซึ่ง นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ภายนอก สามารถจัดการกับอารมณ์ และแก้ปัญหาคครอบครัวได้สมาชิกจะเข้าใจทุกข์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง ใช้ปัญญาไตร่ตรอง เมื่อเข้าใจ สาเหตุของทุกข์ หมั่นฝึกปฏิบัติ พัฒนา



ตนเองให้ถึงพร้อมในไตรสิกขา ทั้งด้านความคิด พฤติกรรม และอารมณ์ ความรู้สึก จนสามารถควบคุมกิเลส เป็นอิสระจากความไม่รู้ คัมภีร์ชีวิตตนเองให้ไปสู่หนทางที่ดีงามและเป็นประโยชน์ เกิดแนวทางในการพัฒนาตนและครอบครัว ให้ดำเนินชีวิตที่ดีงาม ถูกต้อง ทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว และสังคมต่อไป

คำสำคัญ : การให้คำปรึกษา, ผู้สูงอายุ, ครอบครัว

Abstract

The currently popular family counseling is Satir's approach. It is known as an effective counseling process, helping counselees learn through direct experience in counseling. This can also lead them to the process of making positive changes, from their inner attitudes to outer aspects. Then, they will realize their self-worth and can decide which alternative they should choose by themselves. This creates more inner harmony for them. Based on Satir's concept, believes that human potential can create changes by using existing resources within oneself. Therefore, our internal resources are searched and changes are brought about with the existing resources within ourselves. As mentioned, the individual's internal experiences will help us truly understand ourselves. Exploring the composition of an iceberg is a way to help solve an individual's conflict problems. That eventually leads to our growing-up state of mind. According to the concept of Satir, it is accepted that mental defilements, namely Lobha, Dosa, and Moha, are natural characteristics to take place. The support provided for members is only to make them understand their needs and expectations in order to make them clam down. However, the whole problem they face cannot be solved. This differs from using the Buddhist psychology in family counseling that heals the mental defilements happened. In such case, the mental defilements are changed to wisdoms. Then, the members can overcome their nature and they are not attached to non-living objects. They will know the feelings deep down inside and have independent mind. They can be happy with themselves and rely less on nature and the environment. As mentioned, the so-called Tri-Sikkha or the Threefold Learning, namely, Morality, Concentration, and Wisdom. Buddhist psychology will help family members change and grow up within their hearts, leading to the changing external behaviors. They are able to deal with their emotions and



resolve their own family problems. Finally, they will understand the Dukkha that occurs to themselves and use their wisdom, thinking it over. When they realize the causes of suffering and they keep practicing. Then, they improve themselves until they are ready for the Tri-Sikkha in the aspects of thoughts, behaviors, emotions, and feelings. Finally, they are able to control the defilements and are freed from ignorance, saving their own life to a good and beneficial way. This brings about the guidance for self and family development in order to live a good life, at the individual, family, and society levels.

Keywords: Satir Family Counseling, Buddhist Psychology

บทนำ

การให้การปรึกษารอบครัวด้วยทฤษฎีจิตวิทยาตะวันตกที่ได้ผลรวดเร็ว และกำลังเป็นที่ยอมรับในปัจจุบันนี้ คงเป็นที่ต้องยอมรับว่าการให้การปรึกษาตามแนวทางของ Satir เป็นวิธีที่ได้รับความนิยมอย่างรวดเร็ว เนื่องจากประสิทธิภาพที่ดี เป็นทฤษฎีที่จัดอยู่ในกลุ่มประสบการณ์ และมนุษยนิยม (experiential and humanistic family therapy) พัฒนาจากแนวคิดจิตวิทยากลุ่มมนุษยนิยมและภวนิยม (humanistic existential psychology) ได้รับอิทธิพลความเชื่อจากเกสตัลท์ (Gestalt therapy) ในเรื่องประสบการณ์ การตระหนักรู้ และความรู้สึกที่เกิดขึ้นที่นี่ และเดี๋ยวนี้ได้รับอิทธิพลจิตบำบัด จากทฤษฎีกลุ่มจิตวิเคราะห์ (psychoanalytic theory) การให้การปรึกษาทฤษฎีของ โรเจอร์ (Rogerian therapy) ที่เน้นบุคคลเป็นศูนย์กลาง (เพ็ญภา กุลนภาดล, 2559: 155) ซึ่งพัฒนาขึ้นโดย Virginia Satir นักสังคมสงเคราะห์ ชาวอเมริกัน ระหว่าง ค.ศ. 1916-1998 เป็นผู้มีพรสวรรค์มากในการรักษาผู้ป่วยให้มีอาการดีขึ้นอย่างรวดเร็ว มีจุดมุ่งหมายเพื่อสร้างสัมพันธภาพในครอบครัว เน้นความสำคัญของรูปแบบการสื่อสาร วิธีการที่ใช้มีหลักเกณฑ์ที่ดีและสามารถถ่ายทอดให้คนอื่นได้เรียนรู้ และช่วยรักษาผู้อื่นได้อย่างรวดเร็วและลึกซึ้ง (นงพงา ลิ้มสุวรรณ และคณะ, 2555: 253) จนสามารถช่วยเหลือรักษาคนที่มีความทุกข์ทางจิตใจอย่างเป็นระบบ มีลักษณะพิเศษที่สามารถเข้าถึงแก่นความเป็นมนุษย์ได้อย่างรวดเร็ว ได้ผลดี

แนวคิดทฤษฎีการปรึกษารอบครัวแนว Satir

การปรึกษารอบครัวแนว Satir เป็นกระบวนการให้การปรึกษาที่ ผู้ให้การปรึกษาเอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มได้มีปฏิสัมพันธ์กัน รวมถึงแลกเปลี่ยนเรื่องราวระหว่างกัน โดยเน้นการบอกเล่าปัญหาที่เผชิญในปัจจุบัน ซึ่งจะสะท้อนเรื่องราวของกลุ่ม จากเรื่องราวที่สนทนากันระหว่างสมาชิก โดยผู้นำกลุ่มให้ความใส่ใจ และยอมรับตัวตนของสมาชิกอย่างจริงใจ ผู้ให้การปรึกษามีความไวต่อความรู้สึก และจริงใจกับผู้รับการปรึกษา ให้ความใส่ใจต่อปัญหาที่อยู่ภายใต้การสื่อสาร ช่วยให้



สมาชิกได้เรียนรู้เข้าใจตนเอง และเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น ผู้ให้การศึกษามีบทบาทสนับสนุนให้สมาชิกเล่าถึงความขัดแย้งของความสัมพันธ์ หรือปัญหาที่เกิดขึ้น และเอื้อให้สมาชิกได้เรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงในการปรึกษา นำไปสู่กระบวนการเปลี่ยนแปลงในทิศทางบวก การปรึกษาคอครบถ้วนจะเรียนรู้ที่จะแสดงความรู้สึกออกมาอย่างเปิดเผย ด้วยกระบวนการสื่อความหมายที่สอดคล้องกับ เรียนรู้ในการลดความเครียดอย่างสมดุลและให้สมาชิกแสดงออกอย่างเหมาะสม โดยเกิดการเปลี่ยนแปลงจากภายในสู่ภายนอก จุดมุ่งหมาย เพื่อให้สมาชิกเกิดการตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) สามารถตัดสินใจเลือกทางเลือกได้ด้วยตนเอง (Making Choice) และเกิดความสอดคล้องกลมกลืนในตนเองเพิ่มมากขึ้น (Enhancing congruence)

หลักการของการให้การปรึกษาแนว Satir

Satir เชื่อในศักยภาพของมนุษย์ที่จะสามารถสร้างความเปลี่ยนแปลงให้เกิดขึ้นด้วยทรัพยากรที่มีอยู่ภายในตนเอง จึงมุ่งค้นหาทรัพยากรภายในของบุคคลด้วยการนำเอาความเปลี่ยนแปลงให้เกิดขึ้นด้วยทรัพยากรที่มีอยู่ภายในตนเอง โดยการนำเอาความแตกต่างหรือรายละเอียดในชีวิตของแต่ละบุคคลมาปรับใช้ให้เกิดประโยชน์ในกระบวนการบำบัดรักษาโดยไม่ยึดติดกับวิธีการหรือเทคนิคใดเทคนิคหนึ่งโดยเฉพาะ และยังเชื่อว่า การเปลี่ยนแปลงที่แท้จริง (Transformational change) จะเกิดขึ้นในระดับต่างๆ ของจิตใจ มุ่งช่วยเหลือให้บุคคลได้เข้าถึงและตระหนักถึงกระบวนการต่าง ๆ ภายในซึ่งเคยอยู่นอกเหนือการตระหนักรู้ของตนเองและให้บุคคลสามารถจัดการกับตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นแนวทางในการพัฒนาบุคคลไปสู่ความเป็นผู้ที่มีความสอดคล้องกลมกลืนจากภายใน (be Congruence) ด้วยการดำรงชีวิตและเผชิญปัญหาอย่างกลมกลืนเหมาะสมในทั้ง 3 องค์ประกอบ คือ ตนเอง ผู้อื่น และบริบทรอบข้าง

เป้าหมายการให้การปรึกษาแนว Satir

การพบกันระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษานั้นต้องมีเป้าหมาย (No goal no Therapy) โดยเป้าหมายนั้นสู่ผลลัพธ์ 2 ประการ คือ

1. เกิดการเปลี่ยนแปลง เป็นการเปลี่ยนแปลงความเป็นตัวเขาให้เป็นคนที่แตกต่างกันไปจากเดิมไม่เปลี่ยนแปลงเพียงบางเรื่อง เช่น แคมีพฤติกรรมเปลี่ยน แคมีอารมณ์เปลี่ยน หรือมีความคิดที่แตกต่างไปจากเดิม เท่านั้น การให้การปรึกษาแนว Satir มุ่งให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้ง Iceberg เลยกี่เดียว แม้บางครั้งผู้รับการปรึกษาบางรายไม่สามารถไปถึงเป้าหมายนี้ได้ อาจเกิดการเปลี่ยนแปลงบางส่วน of Iceberg ก็เป็นการช่วยเหลือได้มากพอควรทีเดียว

2. เกิดการเติบโตและพัฒนา มุ่งให้จิตใจผู้รับการปรึกษามีการเติบโตพัฒนาขึ้นกว่าเดิม เกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมากขึ้น รับผิดชอบต่อทุกข์ สุข ของตนเองมากขึ้น สามารถตัดสินใจเลือกเองได้ดีกว่าเดิม และสามารถมีชีวิตที่สอดคล้องกลมกลืนมากขึ้น (นงพงา ลิ้มสุวรรณ และคณะ, 2550: 4) การจะได้ผลลัพธ์ 2 ประการนี้ การให้การปรึกษาแต่ละครั้งต้องมีเป้าหมาย 2 ชนิด



ได้แก่ Four Meta Goals of The Satir Model เป้าหมายหลัก 4 ข้อ เป็นเป้าหมายสำคัญที่มีความเป็นสากล คือ

1. เพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเอง (self-esteem) กระบวนการในการปรึกษาช่วยให้สมาชิกมีความ คิดความรู้สึก ต่อดนเองที่ตื้นซ้น สัมผัสตนเองในทางบวกมากขึ้น กระทั่งยอมรับตนเองได้อย่างไม่มีเงื่อนไข

2. ช่วยให้สมาชิกเป็นคนเลือกเอง ตัดสินใจเองเพิ่มทางเลือกมากยิ่งขึ้นและสามารถตัดสินใจเลือกได้ด้วยตนเองการบำบัด จะช่วยสนับสนุนให้บุคคลมีทางเลือกมากขึ้น อย่างน้อย 3 ทาง และมีอำนาจเลือก ตัดสินใจด้วยตนเอง

3. ช่วยให้สมาชิกมีความรับผิดชอบมากขึ้น การรับผิดชอบต่อดนเองเป็นการรับผิดชอบต่อความรู้สึกต่อสิ่งที่กระทำ ทำให้สมาชิกเป็นนายและเป็นเจ้าของอารมณ์ความรู้สึกสามารถดูแลบังคับตนเองให้เป็นเจ้าของสุขทุกข์ที่เกิดขึ้นตอบสนองความปรารถนาได้ด้วยตนเอง

4. ช่วยให้เขาเป็นคนที่สอดคล้องกลมกลืน การบำบัดจะช่วยให้บุคคลพัฒนาเป็นผู้ที่มีความสอดคล้องกลมกลืนในตนเอง มีความคิด ความรู้สึก ความต้องการ ในทุกส่วนของจิตใจที่เป็นไปในทางเดียวกันอย่างไม่มีขัดแย้ง

Specific goals เป้าหมายเฉพาะบุคคล ซึ่งแตกต่างกันไปในผู้รับการปรึกษาแต่ละราย สิ่งสำคัญต้องเป็นเป้าหมายที่ผู้รับการบำบัด ทำได้ด้วยตนเองเท่านั้น เป็นเป้าหมายที่อยู่ภายใน Iceberg

ดังนั้นการให้การปรึกษาแนว Satir เน้นช่วยให้สมาชิกทำความเข้าใจเกี่ยวกับตนเอง โดยเอื้อให้สมาชิกเกิดความตระหนัก ยอมรับในความเชื่อมโยงที่ส่งผลกระทบต่อกันซึ่งจะทำให้เห็นแนวทางสำหรับการเปลี่ยนแปลงเพื่อพัฒนาตนเองสู่ความเติบโตองงามมีความสอดคล้องภายในตนเอง ต่อผู้อื่นและบริบท

หลักการสำคัญของการให้การปรึกษารอบครัว แนว Satir

การอุปมาอุปไมยภูเขาน้ำแข็งของบุคคล (The Personal Iceberg Metaphor) Satir จะอุปมาอุปไมยว่าประสบการณ์ของคนเราเปรียบเสมือนภูเขาน้ำแข็ง (Iceberg) เพื่อให้สามารถทำความเข้าใจเบื้องลึกพฤติกรรมของบุคคล โดยอธิบายว่า ภูเขาน้ำแข็งนั้น ส่วนที่โผล่พ้นน้ำคือพฤติกรรมที่แสดงออกให้ผู้อื่นเห็น ส่วนที่อยู่ใต้น้ำ เป็นส่วนที่เรามองไม่เห็น ได้แก่

1. การกระทำหรือเรื่องราว (Behavior) ของผู้รับการปรึกษา เป็นสิ่งที่เขาแสดงออกซึ่งเป็นส่วนที่โผล่พ้นผิวน้ำ

2. อารมณ์หรือความรู้สึก (Feeling) เช่น สนุก เพลิดเพลิน มีความสุข ตื่นเต้น หลงใหล โกรธ เจ็บปวด กลัว เสียใจ เศร้า เป็นต้น

3. ความรู้สึกของเขาต่อความรู้สึกที่เกิดขึ้น (Feeling of Feeling) เช่น รู้สึกอายหรือรู้สึกผิดที่โกรธ



4. การรับรู้ (Perception) คือ สิ่งที่เขาเห็น คิด และเชื่อ รวมทั้งข้อสันนิษฐาน สิ่งที่เขารับรู้จะเป็นจริงสำหรับเขา ความคิด และค่านิยมของเขา

5. ความคาดหวัง (Expectation) คือ ความต้องการ (want) หรือความคาดหวังที่มีต่อตนเอง (expectations of self) คนอื่นคาดหวังในตัวเรา (other's expectation) และตัวเราคาดหวังคนอื่น (expectation of others)

6. ความปรารถนา (Yearning) คือ สิ่งที่เขาปรารถนาอันเป็นสากล (universal need) ซึ่งเป็นสิ่งสากลที่ทุก ๆ คนต้องการ เช่น ความรัก การยอมรับ ต้องการความเชื่อถือ ความรู้สึกเป็นพวกเดียวกัน (sense of belonging) ความคิดสร้างสรรค์ ความเชื่อมโยง (connection) อิสรภาพ (freedom) เป็นต้น หากได้ตามต้องการก็จะมีความสุข หากไม่เป็นไปตามคาดหวังก็จะเกิดความทุกข์

7. ตัวตน (Self) คือ ตัวตนของเขา (I am) ซึ่งเป็นจิตวิญญาณ พลังชีวิต สาระ แก่น ความมีอยู่ ความเป็นตัวเขา และสิ่งที่ตัวเรา “เป็น”

จากแนวคิดการอุปมาอุปไมยของเขา น้ำแข็งของสมาชิกแต่ละบุคคลนั้น พบว่า ส่วนที่ปรากฏให้ผู้อื่นรับรู้และมองเห็นคือ ส่วนที่โผล่พ้นน้ำเป็นพฤติกรรมของบุคคล ส่วนที่อยู่ใต้น้ำไม่สามารถเห็นหรือเข้าใจได้ ดังนั้น ผู้ให้การปรึกษาจะช่วยเหลือให้สมาชิกได้ตระหนักว่า เมื่อเกิดปัญหาขึ้น เขาสามารถหาแนวทางคลี่คลายปัญหาของตนได้ ด้วยวิธีการสำรวจเข้าไปถึงจิตใจ และประสบการณ์ภายในของแต่ละบุคคล จะช่วยให้บุคคลเข้าใจตนเองได้อย่างแท้จริง เมื่อสำรวจองค์ประกอบของภูเขาน้ำแข็งตั้งแต่ชั้นบนสุด ลึกลงไปในแต่ละระดับชั้น จนกระทั่งมองเห็นองค์ประกอบทั้งหมดที่เป็นสาเหตุที่ทำให้เขาแสดงออก และตอบสนองต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตในรูปแบบของเขา เป็นวิธีการช่วยคลี่คลายปัญหาที่ขัดแย้งภายในบุคคลได้มากที่สุด

ขั้นตอนของกระบวนการปรึกษาตามแนว Satir

การปรึกษาตามกระบวนการของ Satir มีขั้นตอนในการปรึกษา 10 ขั้นตอนดังนี้

1. การเตรียมตัวเพื่อให้บริการ เป็นขั้นตอนสำคัญของผู้ให้การปรึกษาที่จะต้องเตรียมตนเองทั้งภายนอกและภายใน ได้แก่การจัดเตรียมกระบวนการและเตรียมตนเองให้พร้อมต่อการดำเนินกระบวนการ

2. การเชื่อมโยง ขั้นตอนนี้ใช้เวลาเพียง 2-3 นาทีแรกในการดำเนินกระบวนการ ในการเชื่อมระหว่างผู้ให้การปรึกษาไปยังภูเขาน้ำแข็งของผู้รับการปรึกษา

3. สำรวจปัญหาที่แท้จริง ขั้นตอนนี้เป็นขั้นตอนที่ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาร่วมกันสำรวจปัญหาที่แท้จริง

4. การกำหนดเป้าหมาย ผู้รับคำปรึกษาร่วมกันกำหนดเป้าหมายในกระบวนการปรึกษากับผู้ให้การปรึกษา

5. ทัศนคติในการเปลี่ยนแปลง ผู้ให้การปรึกษาสับสนุนให้ผู้รับการปรึกษาเกิดกำลังใจและความตั้งใจอย่างแน่วแน่ที่จะเปลี่ยนแปลง



6. สำรวจภูเณน้ำแข็ง ผู้ให้การปรึกษาสำรวจระดับชั้นต่าง ๆ ของประสบการณ์ภายในจิตใจ มองหาทรัพยากร มุมมองทางบวก ความขัดแย้งภายในที่เกิดขึ้นในระดับต่าง ๆ

7. การเปลี่ยนแปลง เป็นจุดที่จะก้าวเข้าสู่การเปลี่ยนแปลง ผู้ให้การปรึกษาสามารถใช้เทคนิควิธีได้อย่างหลากหลายที่เหมาะสมกับผู้รับการปรึกษา

8. การเน้นย้ำ เป็นขั้นตอนการสรุปและสร้างความเข้าใจให้ตรงกันระหว่างผู้ให้การปรึกษา และผู้รับการปรึกษาที่จะต้องเกิดขึ้นเป็นระยะตลอดทุกขั้นตอน โดยเฉพาะในขั้นตอนนี้เป็นการเน้นย้ำหลังการปรึกษาเพื่อตรวจสอบการเปลี่ยนแปลงว่าเป็นเช่นไร ตรงกับเป้าหมายที่วางไว้ในช่วงต้นหรือไม่

9. การบ้าน เป็นขั้นตอนที่สร้างให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ต่อเนื่องหลังชั่วโมงการปรึกษาให้เกิดเป็นเจตนาที่จะมุ่งมั่นจัดการด้วยตนเองต่อไป

10. ปิดการปรึกษา ชี้ให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นโดยตัวของผู้รับการปรึกษา หากเป็นการปรึกษาแบบกลุ่มเป็นขั้นตอนที่ผู้รับการปรึกษาจะได้ขอบคุณและให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

จะเห็นได้ว่าความสำคัญของการปรึกษาคบครวตามแนว Satir คือ การช่วยให้ผู้มาปรึกษามีการสื่อความหมายที่ชัดเจน ช่วยขยายการรับรู้ ส่งเสริมศักยภาพให้เกิดความเจริญงอกงามแก่บุคคล ในด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง เพื่อที่จะจัดการกับความต้องการต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม มีเป้าหมายที่จะปรับปรุงความสัมพันธ์และการสื่อสารในครอบครัวให้ดีขึ้น โดยเชื่อว่ามนุษย์ทุกคนมีเสรีภาพเท่าเทียมกัน โดยพื้นฐานแล้วทุกคนเป็นคนดี และมีแหล่งทรัพยากรภายในเพียงพอต่อการจัดการกับชีวิต และเพื่อการเติบโตงอกงาม ผู้ให้การปรึกษาจึงเป็นผู้เอื้ออำนวยให้ผู้รับการปรึกษาเห็นคุณค่าของตนเองและเป็นผู้ตัดสินใจในทางเลือกที่เหมาะสมด้วยตนเองได้ จุดเด่นในการพัฒนาความไวในการรับรู้และการแสดงความรู้สึก การตระหนักรู้ความรู้สึก และความต้องการของตนเองและบุคคลอื่น ความเป็นปัจจุบัน สามารถสื่อความรู้สึกและความต้องการของตนให้บุคคลอื่นทราบ โดยการใช้ภาษาท่าทางและภาษาพูด เน้นความเป็นศูนย์กลางของครอบครัว เพื่อให้สมาชิกครอบครัวเกิดความผูกพันและใกล้ชิดกันทางอารมณ์ มีความยืดหยุ่น มีชีวิตชีวา และพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองจนไม่มีความรับผิดชอบ สามารถเลือกและตัดสินใจ ด้วยตนเอง ทั้งนี้ เป็นไปเพื่อเพิ่มวุฒิภาวะและพัฒนาสมาชิกครอบครัวให้เจริญเติบโตเป็นบุคคลที่ สมบูรณ์ ด้วยการประสานกันระหว่างร่างกาย และจิตใจ มีรูปแบบการสื่อสารที่สอดคล้องกัน และสามารถนำศักยภาพของตนมาใช้ให้เกิดประโยชน์อย่างเต็มที่ ทำให้สมาชิกในครอบครัวเกิด สัมพันธภาพที่ดี มีสิ่งใหม่พัฒนาขึ้น เกิดความสุขมากขึ้น

การเปลี่ยนแปลงในกระบวนการปรึกษา

การเปลี่ยนแปลงนี้เป็นหัวใจของการบำบัด การเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งที่เป็นไปได้สำหรับบุคคลทุกคน ไม่ใช่สิ่งที่ดีหรือเลว แต่เป็นสิ่งที่ต้องเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา เสมือนกับฤดูกาลที่มี การเปลี่ยนแปลงจากฤดูกาลหนึ่งไปสู่อีกฤดูกาลหนึ่งอย่างต่อเนื่อง การเปลี่ยนแปลงมีอยู่ 2 ระดับ ได้แก่



ระดับที่ 1 การเปลี่ยนแปลงเพียงบางส่วนภายในจิตใจสิ่งที่เป็นแนวทางประเมินว่าผู้รับการปรึกษาเกิดการเปลี่ยนแปลงได้แก่ มีความเข้าใจมากยิ่งขึ้น เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบางอย่างที่มีความเป็นไปได้

ระดับที่ 2 การเปลี่ยนแปลงทั้งหมดภายในจิตใจ เกิดการตกลงใจ มุ่งมั่นที่จะก้าวไปสู่เป้าหมายในเชิงบวก เกิดประสบการณ์ตรงในการยอมรับตนเอง และค้นพบเอกลักษณ์ของตน เป็นอิสระจากอดีต สามารถจัดการกับความผิดหวังในอดีตได้ เกิดการเปลี่ยนแปลงในความรู้สึก ความคิด ความคาดหวัง ค้นพบและเกิดความเข้าใจต่อ self ของตนเองในระดับลึก มีความหวัง มีพลังมีความรับผิดชอบ มีความสอดคล้องกลมกลืนภายในตนเองการเปลี่ยนแปลงที่ต้องการในการปรึกษาดำเนินไปยังความรู้สึกที่สอดคล้องกลมกลืนมากขึ้น มีอิสระในการเลือกมากขึ้น สร้างความรับผิดชอบมากขึ้น สิ่งเหล่านี้จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจากภายในที่ไม่ใช่เพียงแค่พฤติกรรมภายนอก

จากที่กล่าวมา จะเห็นได้ว่า การทำความรู้จักและเข้าถึงผู้รับการปรึกษา เป็นหลักการสำคัญในการให้การปรึกษารอบครัว แนว Satir รวมถึงการใช้แนวคิดในการอุปมาอุปไมย จิตใจคนเราเปรียบเทียบกับเหมือนภูเขาน้ำแข็ง จะช่วยให้ผู้ให้การปรึกษา สามารถเข้าใจผู้รับการปรึกษาได้อย่างรวดเร็ว ด้วยแนวคิดที่ว่ามนุษย์ทุกคนมี ความคาดหวัง ความต้องการ ความอยากได้เป็นธรรมชาติ เมื่อคนเราผิดหวังไม่ได้สิ่งที่ต้องการก็เกิดปฏิกิริยาทางด้านจิตใจ ในทางลบ เนื่องด้วยความยึดมั่นถือมั่นไม่สมหวังนั้น โดยจะแสดงพฤติกรรมที่บ่งบอกถึง ความเศร้า โกรธ หรือ แสดงออกถึงตนเองไร้ความสามารถ ไม่เห็นคุณค่าในตนเอง โดยวิธีการช่วยเหลือนั้น ผู้รับการปรึกษาจะเกิดประสบการณ์ตรงกับความรู้สึกที่เกิดขึ้น เฝื่อนหน้ากับความไม่สมหวัง ด้วยวิธีการ ละวางความคาดหวัง หาทงเลือกใหม่ หรือทดแทนให้ยอมรับผล ของการยึดมั่นถือมั่นกับความคาดหวัง ความต้องการต่อไป ตอบสนองความปรารถนาโดยหา ความต้องการ ช่วยให้เขามีความเชื่อมั่นในตนเอง เกิดประสบการณ์ตรงภายในตนเอง ส่งผลเร็ว และช่วยให้เขารับผิดชอบต่อชีวิตตนเองมากยิ่งขึ้น

ในทางด้านจิตวิทยาตะวันตกตามแนว Satir ให้การยอมรับว่า เรื่องกิเลสของมนุษย์ ได้แก่ โลภะ โทสะ และโมหะ เป็นเรื่องธรรมชาติที่เกิดขึ้น การช่วยเหลือเพียงให้สมาชิกเข้าใจในความ ต้องการ ความคาดหวังของตนเอง ภายในก็จะสงบลง ยังไม่สามารถแก้ไขปัญหาให้หมดไปได้ ซึ่งต่างจากการนำหลักพุทธจิตวิทยามาใช้ในการให้การปรึกษารอบครัวที่สามารถช่วยเหลือแก้ไข กิเลสที่เกิดขึ้นได้ โดยเปลี่ยนจากกิเลสให้เป็นปัญญา โดยสมาชิกสามารถเอาชนะธรรมชาติที่อยู่ภายในตนเองได้ ไม่ขึ้นต่อวัตถุ รู้จักความสุขที่ลึกซึ้ง และเป็นอิสระ สมาชิกจะสามารถมีความสุขอยู่ได้ตนเองโดยพึ่งพาธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมน้อยลง

การให้การปรึกษารอบครัวตามหลักพุทธจิตวิทยา

สังคมปัจจุบันมนุษย์เรามีสิ่งที่ทำให้เกิดความพึงพอใจ ความต้องการ ความหลงใหลในวัตถุมากขึ้น ขอบความสะดวกสบาย ชีวิตจึงง่ายต่อการอยู่ภายใต้ความหลงในสิ่งปรุงแต่ง ซึ่งเป็นอวิชชา เมื่อปรุงแต่งขึ้นมาแล้วก็ยึดถือตัวตน เป็นการเพิ่มความทุกข์ให้แก่ตนเองโดยไม่รู้ตัว สิ่งที่จะ



ป้องกันไม่ให้ตัวตนไหลไปตามอวิชชา คือ การใช้สติ พยายามควบคุมตัวตนที่เกิดจากอวิชชาไม่ให้เกิดขึ้น เราจึงจะสามารถ ควบคุมความทุกข์ที่เกิดขึ้นได้ อวิชชาที่กล่าวมา คือ ภาวะที่ปราศจากความรู้ที่ถูกต้องทำให้เกิดกิเลส 3 อย่าง ได้แก่ โลภะ โทสะ โมหะ กิเลสในนี้ หมายถึง สิ่งที่ทำให้ใจเศร้าหมอง หรือ ความชั่วที่แฝงอยู่ในความรู้สึคนึกคิด จึงทำให้จิตใจขุ่นมัวไม่บริสุทธิ์ อีกทั้งยังเป็นเครื่องปรุงแต่งความคิดให้ทำกรรมนำไปสู่ปัญหาความยุ่งยากเดือดร้อนและความทุกข์

ดังนั้น การนำหลักพุทธธรรม ไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา มาช่วยเป็นแนวทางในการช่วยเหลือในการให้การปรึกษารอบครัวตามหลักพุทธจิตวิทยานั้น เพื่อให้สมาชิกครอบครัวเกิดการเปลี่ยนแปลงและเติบโตภายในใจ ซึ่งนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ภายนอก สามารถจัดการกับอารมณ์และแก้ปัญหาครอบครัวได้ นอกจากนี้ การให้การปรึกษารอบครัว แนวพุทธจิตวิทยายังเป็นการดูแลเนื้อที่ของความมีปัญหา ช่วยแก้ปัญหาแล้ว ยังสามารถขยายเนื้อที่การทำงานไปสู่เนื้อที่จิตใจ เป็นการพัฒนาจิตใจ ภาวะกุศลที่เกิดขึ้นในใจของผู้ที่ร่วมหารือได้ด้วย (โสรัจ โปธิแก้ว, 2553: 10) หลักการสำคัญ การให้การปรึกษาพุทธจิตวิทยา จะช่วยแก้ปัญหาความทุกข์ใจอันเกิดจากความผิดหวัง ความเสียใจ ความกลัวความวิตกกังวล เช่น ในกรณีของครอบครัวที่เกิดจากความรักไม่สมหวัง หรือเกิดความคาดหวังของสมาชิกในครอบครัวไม่เป็นไปตามที่ต้องการ ไม่สามารถดำเนินทุกอย่างให้เป็นไปตามความต้องการของตนได้ หรือสมาชิกในครอบครัวไม่สามารถปรับตัวเข้ากันได้ กระบวนการให้การปรึกษาพุทธจิตวิทยา จะช่วยเพิ่มกำลังความรู้สึกลงให้แก่สมาชิกในครอบครัว เป็นการขยายพื้นที่ความดีเพิ่มความรู้สึกลงในจิตใจให้แก่สมาชิกที่ทำความดี และขยายผลไปสู่สมาชิกคนอื่น ๆ ช่วยนำพาให้จิตใจฝ่ายทุกข์ ถือเป็นอกุศล ไปสู่ภาวะแห่งจิตใจที่แจ่มใส มีความเข้าใจโลกตามความเป็นจริง และสามารถจัดการอยู่กับความจริงทั้งหลายทั้งปวง ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม โดยมีหลักอริยสัจ 4 เป็นแผนที่ในการนำการเดินทาง ผู้ที่มีความทุกข์ หรือมีปัญหาทางด้านจิตใจนั้น จะทำให้การมองโลก ความคิด อารมณ์ ความรู้สึก โหม่นมัวไปสู่การกระทำ ทำที่ คำพูด ส่งผลต่อสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นในลักษณะเบียดเบียน ขัดแย้ง เป็นภาวะไม่สงบในจิตใจอย่างต่อเนื่อง การช่วยเหลือจึงเริ่มจากการชี้ให้เห็นว่า ความทุกข์คืออะไร อะไรเป็นทุกข์ เรียนรู้เหตุแห่งการเกิดทุกข์ ความดับทุกข์ และการปฏิบัติเพื่อถึงการดับทุกข์ นั่นคือ อริยสัจ 4 ที่แสดงถึงความเป็นเหตุ แห่งปัจจัยของสิ่งต่าง ๆ กล่าวคือ ทุกข์เป็นผลของสมุทัย สมุทัยเป็นเหตุที่นำมาซึ่งความทุกข์ นิโรธคือความดับทุกข์ มรรคมีองค์ 8 เป็นแนวปฏิบัติเพื่อความดับทุกข์

การจะเข้าใจเรื่องชีวิตและปฏิบัติเพื่อเข้าถึงความดับทุกข์นั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องมีเครื่องมือ สำหรับดับทุกข์ นั่นคือ ไตรสิกขา ซึ่งเป็นการศึกษา ศีล สมาธิ ปัญญา อันเป็นจริยธรรมของชาวพุทธที่ต้องฝึกอบรมตนเองให้ถึงพร้อม หลักไตรสิกขา พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้ให้ความหมาย ไตรสิกขาไว้ว่า

ไตรสิกขา คือ สิกขาสาม ข้อปฏิบัติที่ต้องศึกษา ๓ อย่าง คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา อธิปัญญาสิกขา เรียกง่าย ๆ สั้น ๆ ว่า ศีล สมาธิ ปัญญา นอกจากนี้ยังกล่าวเพิ่มเติมอีกว่า สิกขา หมายถึง การศึกษา การ สำเนียง การเรียน การฝึกฝนปฏิบัติ การเล่าเรียนให้รู้เข้าใจ และฝึกหัด



ปฏิบัติให้เป็นคุณสมบัติที่ เกิดมีขึ้นในตน หรือให้ได้ ทำเป็น ตลอดจนแก้ไขปรับปรุงหรือพัฒนาให้ดียิ่งขึ้นไปจนถึงความ สมบูรณ์ หรืออีกนัยหนึ่ง หมายถึง ข้อที่จะต้องศึกษา ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมพัฒนาบุคคล ดังนี้

1. ศีลสิกขา เป็นการศึกษาศ้นพื้นฐานในการดำรงชีวิต เพื่อให้เกิดความเรียบร้อยและสัมพันธ์กับชีวิตของผู้คนอื่น ๆ ในสังคม โดยพื้นฐานในการดำรงชีวิตมีอยู่ 5 ข้อ ด้วยการเริ่มสมาทานศีล คือ รับเอามาปฏิบัติโดยกล่าวปฏิญาณว่า “ข้าพเจ้ามีเจตนา” (ขุ.วิ. (ไทย) 26/845/98) “งดเว้น” ดังนี้

1.1. การตั้งเจตนาหรือเจตนาว่าไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ไม่ทำร้ายสรรพสัตว์ ไต ๆ ให้บาดเจ็บหรือให้เขาได้รับทุกข์ทรมาน หรือเจ็บปวดจนกระทั่งถึงตาย ควรอยู่ร่วมกันอย่างเอื้อเฟื้อแบ่งปัน มีใจที่ประกอบด้วยเมตตาและกรุณา

1.2 การตั้งมั่นว่าไม่ถือเอาสิ่งของของผู้อื่นมาเป็นของตน ไม่ลัก ไม่ขโมยไม่ปล้นไม่แย่งชิงทรัพย์สินของผู้อื่น อันเป็นผลให้เขาเดือดร้อนเป็นทุกข์

1.3 การตั้งมั่นว่าไม่ประพฤติดิตถากาม ไม่นอกใจคู่ครองของตน อันเป็นการข่มเหงจิตใจของคู่ครอง และผู้อื่นที่เกี่ยวข้อง

1.4 การตั้งมั่นคงจะไม่พูดปดโกหกหลอกลวงผู้อื่น หรือทำให้เขาเข้าใจผิด

1.5 การตั้งมั่นว่าไม่ทำให้ตนเองขาดสติสัมปชัญญะด้วยการดื่มสุรายาของมึนเมา อันเป็นพิษต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ

จะเห็นได้ว่า การตั้งใจหรือ มีเจตนางดเว้นในสิ่งที่เบียดเบียนผู้อื่น ซึ่งเป็นเจตสิก แสดงการงดเว้น 3 ประการ จะมีหน้าที่ 1) ปรงแต่งจิตให้พุดดี คือ มีสัมมาวาจา 2) ปรงแต่งจิตให้ทำดี คือ มีสัมมากัมมันตะ และ 3) ปรงแต่งจิตให้มีอาชีพดี คือ มีสัมมาอาชีวะ มีการเลี้ยงชีพชอบ และดำรงชีวิตถูกต้องทั้งทางโลกและทางธรรม (ภูล โพธิ์ทอง, 2560: 15)

2. จิตตสิกขา คือ การฝึกให้จิตมีคุณภาพและสมรรถภาพ พัฒนาจิตให้ใสสะอาดปราศจากกิเลส เป็นการรวมเอาองค์มรรคอีก 3 ข้อ เข้ามาปฏิบัติร่วมกัน คือ สัมมาวายามะ สัมมาสติและสัมมาสมาธิ โดยการฝึกให้มีจิตใจเข้มแข็ง มั่นคง แน่วแน่ สามารถควบคุมตนได้ดี มีสมาธิ มีกำลังใจสูง ให้เป็นจิตที่สงบ ผ่องใสเป็นสุข บริสุทธิ์ ปราศจากสิ่งรบกวนหรือทำให้เศร้าหมอง อยู่ในสภาพการใช้้งานมากที่สุด การฝึกสมาธิในทางพระพุทธศาสนา ต้องฝึกโดยมีสติกำกับอย่างสม่ำเสมอ เพราะสติเป็นหลักธรรมสำคัญ เป็นธรรมอันเอกที่จะประคองและทำให้สมาธิพัฒนาไปในทางที่ถูกต้องเหมาะสม

3. ปัญญาสิกขา คือการฝึกปัญญาให้เกิดความรู้ ความเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงที่เป็นไปตามกฎธรรมชาติ มีความเกิดขึ้นและเสื่อมสิ้นไปตามเหตุปัจจัยของสิ่งนั้น และยอมรับความเป็นจริงทุกด้าน ไม่หลงไปตามรูปลักษณะภายนอกของสิ่งต่าง ๆ เพราะรู้ชัดแล้วว่าสิ่งทั้งปวง มีสามัญลักษณะที่เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ด้วยจิตที่มีทำที่เป็นกลาง และมีสติ มีจิตใจเป็นอิสระ ผ่องใส เบิกบาน โดยสมบูรณ์ จนถึงความหลุดพ้น เป็นการรวมเอามรรค 2 ข้อ เข้ามาปฏิบัติ คือ สัมมาทิฐิและสัมมาสังกัปปะ คือ ธรรมที่เป็นไปเพื่อความเจริญแห่งปัญญา



ดังนั้น การฝึกอบรมตนเอง ด้วยหลักไตรสิกขา คือ เรามีเจตนาฝึกให้กายและวาจาสุจริต เรียกว่ามีศีลบริสุทธิ เมื่อศีลบริสุทธิ จิตก็สะอาด ผ่องใส และเมื่อหมั่นฝึกจิตให้สงบ จิตก็เป็นสมาธิ เหมาะแก่การใช้งาน เช่น การพิจารณาธรรม จากจิตอันประกอบด้วยสตินี้เองจะสามารถรู้เห็นการปรุงแต่งของสังขาร และเกิดปัญญา มีสมาธิรู้ มีความเห็นตรง เมื่อเพียรฝึกตนด้วยการเรียนรู้ธรรมตามความเป็นจริง และฝึกอบรมจิตให้เข้าถึงความดับไม่เหลือความทุกข์ ก็สามารถนับว่าเป็นผู้มีชีวิตที่มีคุณค่า เพราะได้เกิดปัญญาที่มีความเข้าใจอย่างถ่องแท้แล้วรู้ชัดแห่งทุกข์ นี่คือเหตุให้เกิดทุกข์ นี่คือความดับทุกข์ และนี่คือทางสายตรงให้บรรลุมะระตธรรม (ขุ.ป. (ไทย) 31/39/60) ด้วยมรรคมืองค์ 8 ซึ่งเป็นเครื่องมือดับทุกข์ในอริยสัจ 4 และมรรคมืองค์ 8 ที่กล่าวมา ได้จัดรวมข้อธรรมไว้ใน ศีล สมาธิ และปัญญา

สรุป

การเป็นผู้มีศีล ถือว่า เป็นการควบคุม พฤติกรรมทางกาย วาจา การมีศีลทำให้อยู่ร่วมกันโดยไม่ทำร้ายกัน ไม่แย่งของรักของผู้อื่น สามารถควบคุมความต้องการต่าง ๆ ได้ไม่ละเมิดผู้อื่น ศีลจึงเป็นหลักในการควบคุมพฤติกรรมในระดับพื้นฐาน อาณิสสของการรักษาศีลที่บริสุทธิดีแล้ว จะเป็นพื้นฐานให้กระทำความดีในระดับที่สูงขึ้นไป เช่น การบำเพ็ญสมาธิ และการเจริญวิปัสสนา เป็นต้น และสามารถทำจิตให้มีสมาธิได้ง่าย สมานันท์ก็เป็นฐานในการเจริญวิปัสสนา การพัฒนาให้เกิดปัญญา เห็นแจ้งตามความเป็นจริง ปัญญาถือเป็นกุศลธรรม ซึ่งตรงข้ามกับอวิชชา คือ ความไม่รู้ เมื่อเป็นผู้มีปัญญา จึงสามารถเข้าใจตนเองได้อย่างแท้จริง การกำจัดกิเลสในพุทธศาสนานั้น คือ การนำศีล สมาธิ และปัญญา มาใช้เป็นเครื่องมือสำคัญ ในการควบคุม กำจัดอวิชชา คือ ความไม่รู้ซึ่งเป็นรากฐานของกิเลส การให้การปรึกษาครอบครัว ด้วยหลักพุทธจิตวิทยานั้น ผู้ให้การปรึกษาครอบครัวด้วยหลักพุทธจิตวิทยาใช้หลักความเป็นกัลยาณมิตร เอื้อให้ผู้รับการปรึกษาและครอบครัว สามารถเข้าใจทุกข์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง ใช้ปัญญาไตร่ตรองเมื่อ เข้าใจ สาเหตุของทุกข์ หมั่นฝึกปฏิบัติ พัฒนาตนเองให้ถึงพร้อมในไตรสิกขา ทั้งด้านความคิด พฤติกรรม และอารมณ์ ความรู้สึก จนสามารถควบคุมกิเลส เป็นอิสระจากความไม่รู้ ดูแลคุ้มครอง ชีวิตตนเองให้ไปสู่หนทางที่เที่ยงและเป็นประโยชน์ รวมถึงเป็นแนวทางในการพัฒนาตนและครอบครัว ให้ดำเนินชีวิตที่ดีงาม ถูกต้อง ทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว และสังคมต่อไป



เอกสารอ้างอิง

- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.(2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*.
กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- กุล โพธิ์ทอง. (2560). กระบวนการตื่นรู้เพื่อพัฒนาจิตตนตามแนวพุทธจิตวิทยา .*คุชฌ์นิพนธ์พุทธ
ศาสตร์คุชฌ์บัณฑิตสาขาพุทธจิตวิทยา .บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*.
- นางพาง ลีสมสุวรรณ และคณะ.(2550). Satir Model. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*. 52
(1): 1-6.
- _____. (2555). การทำจิตบำบัด โดยใช้ Satir Model .*วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*. 57 (3): 251-258.
- เพ็ญญา กลอนภาดล.(2559).*การปรัษาครอบครัว* .พิมพ์ครั้งที่ 2. ฉะเชิงเทรา: แสมคอมพิว ออฟ
เซท.
- โสรัจ โปธิแก้ว. (2553).การประยุกต์อริยสัจ 4 ของพระพุทธศาสนา กับการปรัษาเชิงจิตวิทยาและ
จิตรัษา (Application of the Buddhist Four Noble Truths to Counseling and
Psychotherapy). *รายงานวิจัยเอกสาร. คณะจิตวิทยา: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโตโต).(2555).*พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*. พิมพ์ครั้งที่ 32.
กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม.
- Satir, V., Banmen, J.,Gerber, J.,& Gomori, M.(1991). *The Satir model: Family Therapy
and beyond*. Palo.