

The art of Healing Service

Kornrawich Chanachai
Child and Adolescent Psychiatrist
Thanyarak Khonkaen Hospital





“诸葛一言，定三军之心。”

เพียงถ้อยคำหนึ่งจากขงเบ้ง
ทำให้ใจทั้งสามกองทัพมั่นคง





3C METHOD

C1 : Contain the Space

C2 : Connect with Emotion

C3 : Communicate Boundaries Clearly

C1 : Contain the Space

จัดสถานที่ คุมบรรยากาศ ตั้งกติกา

C2 : Connect with Emotion

สะท้อนอารมณ์ ฟังอย่างเข้าใจ

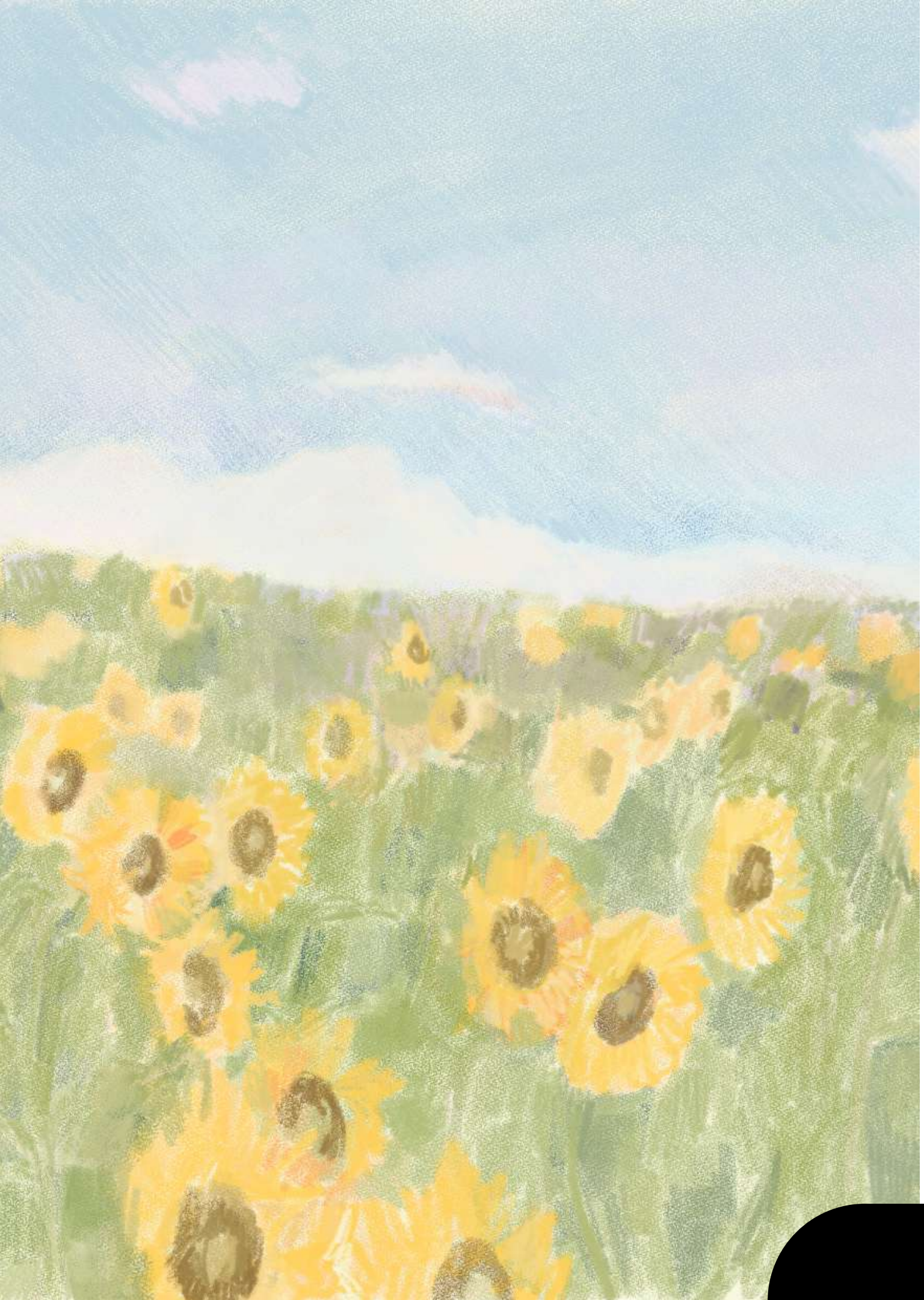
C3 : Communicate boundaries clearly

สื่อสารด้วยขอบเขตที่เหมาะสมชัดเจน

ให้ข้อมูล น้ำเสียงสงบ ชัดเจน และสั้นยาวเหมาะสม

ไม่ใช้อำนาจ ไม่สั่ง ไม่ประชด และไม่อธิบายยืดเยื้อ





SET METHOD

S : Support

E : Empathy

T : Truth

S : Support

จัดสถานที่ คุมบรรยากาศ ตั้งกติกา

E : Empathy

สะท้อนอารมณ์ ฟังอย่างเข้าใจ

T : Truth

ให้ข้อมูลเฉพาะข้อเท็จจริง ไม่ใช่มุมมอง



De-escalate 4T METHOD

T1 : Temperature

T2 : Tone

T3 : Time

T4 : Team

T1 : Temperature

ตรวจสอบ รับรู้อุณหภูมิอารมณ์ของทั้งสองฝ่าย

T2 : Tone

ปรับน้ำเสียง ให้เหมาะสมกับสถานการณ์

T3 : Time (rhythm)

ปรับจังหวะของการสื่อสารให้เหมาะสม ลงตัว

T4 : Team

ขอความช่วยเหลือจากทีม



Case scenario 1

3C

C1 : Contain the Space

C2 : Connect with Emotion

C3 : Communicate Boundaries Clearly

SET

S : Support

E : Empathy

T : Truth

De-escalate 4T

T1 : Temperature

T2 : Tone

T3 : Time

T4 : Team

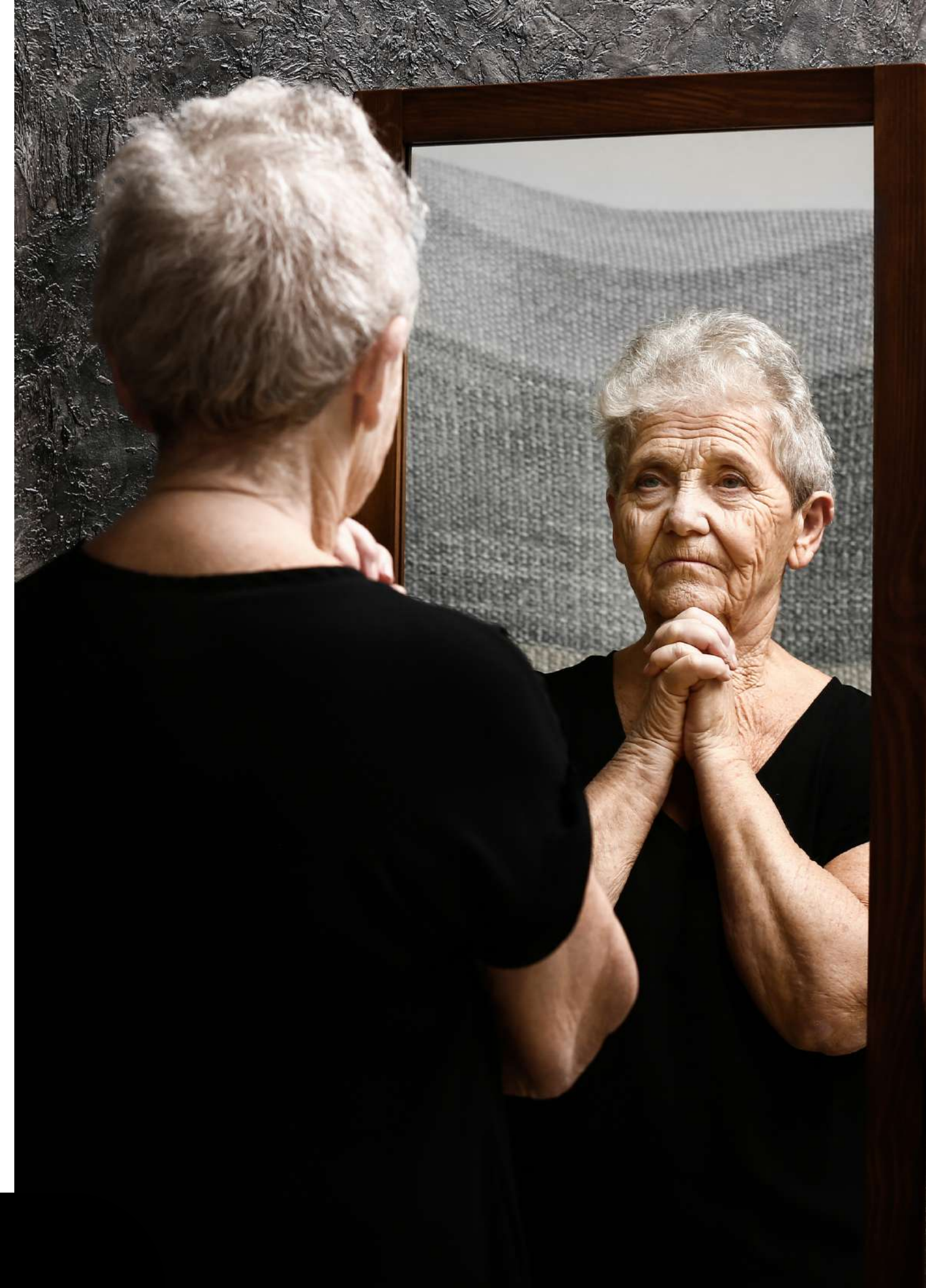
Validation



VALIDATION

เป็นการบอก อีกฝ่าย ว่าเขา กำลังรู้สึกอะไร คิดอะไร
เชื่ออย่างไร กำลังมีประสบการณ์อย่างไร อันแสดงถึงความเข้าใจ
และเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจริง

Validation จึงไม่ใช่ การเห็นด้วย หรือ ยอมรับ
แต่หมายถึง การมองเห็น รับรู้ เข้าใจโดยไม่ตัดสิน



6 LEVEL OF VALIDATION

- Level 1 : Listening and observing “การรับฟังและการสังเกต”
- Level 2 : Reflection - paraphrasing the other's communication
“การทวนสิ่งที่เขาพูดออกมาด้วยคำของเราเอง โดยไม่เติม ไม่ตัด ไม่ตีความ เพื่อให้เขารู้ว่าเราได้ฟังและเข้าใจสิ่งที่เขาพูดอยู่จริง”
- Level 3 : Mind reading - State the unspoken
“การสะท้อนความรู้สึกหรือความหมายที่เขา ยังไม่ได้พูด ออกมา”
- Level 4 : Acknowledging that other's experience makes sense given his/her past learning history
“การบอกให้เขารู้ว่า สิ่งที่เขาทำและรู้สึกในวันนี้ มีที่มาจากประสบการณ์ในอดีต”
- Level 5 : Communicating that the other's behavior makes sense given the current context
“การช่วยให้เขาเห็นว่า สิ่งที่เขาทำในตอนนี้ ไม่ได้ไร้เหตุผล แต่เป็นการตอบสนองตามความรู้สึก หรือสถานการณ์ที่เขากำลังเผชิญอยู่ในปัจจุบัน”
- Level 6 : Radical genuineness
“การอยู่กับเขาแบบเป็นมนุษย์คนหนึ่งจริง ๆ ไม่ได้อยู่สูงกว่า ไม่ได้สอน ไม่ได้แก้ แต่ ‘อยู่เคียงข้าง’ อย่างจริงใจ”



6 LEVEL OF VALIDATION

Level 1 : Listening and observing

แม่ (น้ำเสียงสั้น, พยายามคุมตัวเองไม่ร้องไห้):

“ตั้งแต่เขายังเล็ก แม่ก็เป็นคนดูแลทุกอย่างคนเดียว
พอแม่บอกให้ลูกทำการบ้าน เขาก็บอกว่าแม่จู้จี้
แม่ก็ไม่อยากให้เขากินยาอีก คิดว่าไม่ได้เป็นโรรมาก
ทั้งพ่อ ทั้งลูกก็มองแม่ไม่ดี จู้จี้

พ่อเขาก็ออกไปทำงาน ไม่เคยรู้เลยว่ามันเหนื่อยแค่ไหน
แม่เคยเห็นเขากินยาตอนเด็กแล้วอาเจียน ตัวซีด
แต่ตอนนี้ทุกคนกลับมองว่าแม่เป็นปัญหา
แม่เหนื่อยมาก...แต่ก็ไม่มีใครเข้าใจเลย”

ผู้บำบัด

- รับฟังอย่างตั้งใจ มองหน้า สบตา



6 LEVEL OF VALIDATION

Level 2 : Reflection - paraphrasing the other's communication
(Reflecting verbal communication)

แม่ (น้ำเสียงสั้น, พยายามคุมตัวเองไม่ร้องไห้):

“ตั้งแต่เขายังเล็ก แม่ก็เป็นคนดูแลทุกอย่างคนเดียว
พอแม่บอกให้ลูกทำการบ้าน เขาก็บอกว่าแม่จู้จี้
แม่ก็ไม่อยากให้เขากินยาอีก คิดว่าไม่ได้เป็นโรรมาก
ทั้งพ่อ ทั้งลูกก็มองแม่ไม่ดี จู้จี้

พ่อเขาก็ออกไปทำงาน ไม่เคยรู้เลยว่ามันเหนื่อยแค่ไหน
แม่เคยเห็นเขากินยาตอนเด็กแล้วอาเจียน ตัวซีด
แต่ตอนนี้ทุกคนกลับมองว่าแม่เป็นปัญหา
แม่เหนื่อยมาก...แต่ก็ไม่มีใครเข้าใจเลย”

ผู้บำบัด

- แม่คงรู้สึกไม่ดีเท่าไร ที่ไม่มีใครเข้าใจคุณแม่เลย ไม่เห็นถึงสิ่งที่คุณแม่พยายามทำมาโดยตลอด
ไม่รู้ว่าคุณแม่เหนื่อยแค่ไหน



6 LEVEL OF VALIDATION

Level 3 : Mind reading - State the unspoken
(Reflecting non verbal communication)

แม่ (น้ำเสียงสั้น, พยายามคุมตัวเองไม่ร้องไห้):

“ตั้งแต่เขายังเล็ก แม่ก็เป็นคนดูแลทุกอย่างคนเดียว
พอแม่บอกให้ลูกทำการบ้าน เขาก็บอกว่าแม่จู้จี้
แม่ก็ไม่อยากให้เขากินยาอีก คิดว่าไม่ได้เป็นโรรมาก
ทั้งพ่อ ทั้งลูกก็มองแม่ไม่ดี จู้จี้
...พอหลังจากนั้น แม่เริ่มร้องไห้

พ่อเขาก็ออกไปทำงาน ไม่เคยรู้เลยว่ามันเหนื่อยแค่ไหน
แม่เคยเห็นเขากินยาตอนเด็กแล้วอาเจียน ตัวซีด
แต่ตอนนี้ทุกคนกลับมองว่าแม่เป็นปัญหา
แม่เหนื่อยมาก...แต่ก็ไม่มีใครเข้าใจเลย”

ผู้บำบัด

- พ่อพูดถึงตรงนี้ หมอสังเกตว่าคุณแม่คงรู้สึกอะไรบางอย่าง อย่างมากเลยนะครับ
ดูเหมือนว่าคำพูดของคุณพ่อกับลูกคงมีผลกับใจของแม่มาก ๆ เลยนะครับ



6 LEVEL OF VALIDATION

Level 4 : Acknowledging that other's experience makes sense given his/her past learning history
(Normalizing past experiences)

แม่ :

แม่รู้สึกเสียใจมากที่เขาไม่เข้าใจแม่ ทั้ง ๆ ที่แม่ก็ดูแลเขามาตลอด พึ่งมีช่วงไม่กี่ปีนี่เองที่แม่ต้องไปดูแลน้อง ๆ แต่กลายเป็นว่า วันนี้เหมือนเราไม่มีตัวตนในบ้าน บางทีก็ไม่อยากอยู่ในบ้านแล้ว

ผู้บำบัด

- หมอพอจำได้ว่า คุณแม่เคยเล่าว่า คุณแม่ต้องดูแลเขา เติร์ยมของให้ เก็บกระเป๋ာ เช็คการบ้าน เป็นทุกสิ่งทุกอย่างให้ลูกเสมอ มาวันนึงที่เขาไม่ได้รับรู้สิ่งที่เราเคยทำให้ หมอเข้าใจเลยว่า มันคงทำให้รู้สึกเสียใจมาก ๆ



6 LEVEL OF VALIDATION

Level 5 : Communicating that the other's behavior makes sense given the current context
(Normalizing present experiences)

แม่ :

ทุกวันนี้ ถึงเราจะทะเลาะกันบ่อย เขาคงบอกหม่อวยังงั้น เพราะแม้อยากดูแลเขาอยู่ คอยดูเรื่องยา เรื่องอาหาร เรื่องต่าง ๆ เพราะบางทีพ่อเขาก็ไม่ได้มีเวลาดู และบางทีก็ตามใจกันซะงั้น

ผู้บำบัด

- ทุกวันนี้ แม่ลูกจะโตขึ้นแล้ว แต่ความเป็นแม่ก็ยังคงทำงานอยู่ อาจเพราะคุณแม่เคยเห็นปัญหาของเขาในตอนเด็ก ในวันนั้น มันคงเยอะมาก ๆ จนทำให้แม่รู้สึกยังกังวลกับมันอยู่ วงจรความเป็นห่วงเขาตั้งแต่เด็ก เลยยังเปิดสวิตช์อยู่จนถึงวันนี้



6 LEVEL OF VALIDATION

Level 6 : Radical genuineness

(Therapist as a human and an equal. e.g. cheerleading, self-disclosure, irrelevance, functional validation)

แม่ :

แม่รู้สึกเสียใจมากที่เขาไม่เข้าใจแม่ ทั้ง ๆ ที่แม่ก็ดูแลเขามาตลอด พึ่งมีช่วงไม่กี่ปีนี่เองที่แม่ต้องไปดูแลน้อง ๆ แต่กลายเป็นว่า วันนี้เหมือนเราไม่มีตัวตนในบ้าน บางทีก็เลยไม่อยากอยู่ในบ้านแล้ว

ผู้บำบัด

- พอฟังถึงตรงนี้ หมอรู้สึกเป็นห่วง คุณแม่ช่วยเล่าให้ฟังหน่อยสิครับ ว่าเกิดอะไรขึ้นที่ทำให้แม่รู้สึกไม่อยากอยู่บ้านแล้ว





Primary emotion

The relationship fight cycle

