

สารบัญ

หน้า

คำนำ

บทที่ 1 บทนำ.....	1
บทที่ 2 ภาพรวมของจิตใจคนตามแนว Satir	5
2.1 เป็นคนให้มากขึ้น.....	6
2.2 พัฒนาความเป็นคนให้เต็มที่	9
บทที่ 3 แนวคิดและความเชื่อเพื่อการบำบัด	13
3.1 ความเชื่อเกี่ยวกับคน	14
3.2 ความเชื่อเกี่ยวกับการปรับตัว	17
3.3 ความเชื่อเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลง.....	18
บทที่ 4 ความเข้าใจเกี่ยวกับคน.....	23
4.1 ภูเขาน้ำแข็ง (Iceberg).....	24
4.2 การรับมือกับปัญหา (Stances)	33
4.3 แผนภูมิครอบครัว (Family map).....	43
4.4 คุณค่าของครอบครัว และ กฎของครอบครัว	55
(Family values and family rules)	
บทที่ 5 วิธีทำจิตบำบัดแนว Satir.....	59
5.1 เป้าหมายในการทำจิตบำบัดแนว Satir	62
5.2 วิธีการทำจิตบำบัดแนว Satir	69
5.3 ขั้นตอนการบำบัด 10 ขั้นตอน.....	74
5.4 5 องค์ประกอบสำคัญ (5 Essential elements)	90

บทที่ 6 เทคนิคการทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง.....	97
6.1 การเปลี่ยนความผิหว้าง.....	97
6.2 การเปลี่ยนความคิด.....	101
6.3 การเปลี่ยนความรู้สึก.....	107
6.4 5 A's ของการเปลี่ยนแปลง.....	109
6.5 น้ำตาระหว่างการบำบัด.....	110
บทที่ 7 ตัวอย่างการทำจิตบำบัดแนว Satir.....	113
รายชื่อ 1 - Anorexia nervosa.....	114
รายชื่อ 2 - ความผิหว้างในชีวิตสมรส.....	133
บทที่ 8 การทำจิตบำบัดแนว Satir ในบางกรณี.....	155
8.1 โรคซึมเศร้าและการฆ่าตัวตาย.....	155
8.2 ความสูญเสียและความเศร้าโศก.....	166
8.3 วาระสุดท้ายและความตาย.....	172
8.4 การรักษาจิตใจที่บอบช้ำ.....	180
8.5 การเสพติด.....	186
8.6 ความรุนแรงในครอบครัว.....	192
บทที่ 9 การบำบัดคู่สมรส.....	201
9.1 ปัญหาในชีวิตสมรสเกิดขึ้นได้อย่างไร.....	202
9.2 วิธีบำบัดคู่สมรส.....	205
ขั้นตอนที่ 1 : การซ่อมแซมชีวิตสมรสที่แตกร้าง.....	206
ขั้นตอนที่ 2 : การพัฒนาชีวิตสมรสให้มีความสุข.....	213
บทที่ 10 เกร็ดความรู้และเกร็ดทักษะ 50 ข้อ.....	217
หนังสือแนะนำสำหรับศึกษาเพิ่มเติม.....	225
เกี่ยวกับผู้เขียน.....	226