

บทที่ 11 ระยะเวลาและการยุติการให้คำปรึกษา

- 11.1 ระยะเวลาในการให้คำปรึกษา
- 11.2 ผู้รับคำปรึกษาเป็นฝ่ายริเริ่มการยุติความสัมพันธ์
- 11.3 นักจิตบำบัดตัดสินใจยุติความสัมพันธ์
- 11.4 การตัดสินใจร่วมกันในการยุติความสัมพันธ์
- 11.5 การเลือกเวลาที่เหมาะสมในการยุติความสัมพันธ์

บทที่ 11

ระยะเวลาและการยุติการให้คำปรึกษา

11.1 ระยะเวลาในการให้คำปรึกษา

การให้คำปรึกษาควรใช้เวลานานเท่าไร ไม่มีสูตรสำเร็จว่าควรใช้เวลานานเท่าไร เนื่องจากผู้ให้คำปรึกษาแต่ละคนใช้วิธีการต่างกัน และผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนมีความต้องการแตกต่างกัน อย่างไรก็ตามมีแนวทางและหลักการโดยกว้าง ๆ เกี่ยวกับเรื่องนี้

ระยะเวลา : เกิดอะไรขึ้นอย่างแท้จริงในการให้คำปรึกษา

การให้คำปรึกษาใช้เวลานานเท่าไร งานวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ยังไม่สมบูรณ์ แต่ส่วนใหญ่เห็นพ้องต้องกันว่าการให้คำปรึกษาควรเป็นกระบวนการที่ใช้ระยะเวลาดั้งเดิม ระยะเวลาการทำจิตบำบัดโดยเฉลี่ยประมาณ 5-6 ครั้ง (Howard, 1988) มีเหตุผลหลายอย่างแสดงให้เห็นว่าทำไมจิตบำบัดส่วนใหญ่ทำในระยะเวลาสั้น ผู้รับความช่วยเหลือส่วนใหญ่มักมีความสับสนเกี่ยวกับการมารับความช่วยเหลือ บางคนนัดหมายไว้ แต่พอถึงเวลาไม่มา บางคนไม่แน่ใจว่าตนต้องการรับคำปรึกษาหรือไม่ เมื่อมาแล้วอาจไม่แน่ใจว่าควรดำเนินความสัมพันธ์ต่อไปไหม ดังนั้นถ้าเราดูการกระจายของเวลาที่ใช้จ่ายพบว่าส่วนใหญ่อยู่ในช่วงระยะเวลาดั้งเดิม โฮเวิร์ด (Howard, 1986) ตั้งข้อสังเกตว่าเมื่อรับคำปรึกษา 8 ครั้ง ร้อยละ 50 ของผู้รับคำปรึกษาดีขึ้นและประมาณร้อยละ 75 ดีขึ้นหลังจากรับคำปรึกษา 26 ครั้ง นั่นไม่ได้หมายความว่า 8 ครั้งคือการช่วยเหลือระยะสั้น และ 26 ครั้ง คือการช่วยเหลือระยะยาว สำหรับบางคนระยะสั้นอาจหมายถึง 2-3 ครั้ง และสำหรับบางคนการช่วยเหลือ 3 ครั้งก็อาจเป็นระยะสั้น ผู้รับคำปรึกษาหลายคนประมาณร้อยละ 30-60 ของคนไข้นอกได้เลิกมาบำบัดก่อนเวลาอันควร

ปัจจุบันเน้นการบำบัดอยู่ที่ระยะสั้น

การให้ความช่วยเหลือระยะสั้นเป็นรูปแบบการให้ความช่วยเหลือซึ่งกำหนดจำนวนครั้งในการสัมภาษณ์ จิตบำบัดและการให้คำปรึกษาระยะสั้น การให้คำปรึกษาระยะสั้นได้รับความสนใจอย่างกว้างขวางและแพร่หลายเพราะผู้มารับความช่วยเหลือส่วนใหญ่ต้องการความช่วยเหลือในระยะสั้นและต้องการผลจากการให้ความช่วยเหลือที่เป็นรูปธรรมในระยะเวลาจำกัด

การให้ความช่วยเหลือระยะสั้นมีประโยชน์อย่างยิ่งในการให้ความช่วยเหลือเกี่ยวกับวิกฤติการณ์ที่เกิดขึ้นในบางช่วงของชีวิต เช่น ในช่วงอายุ 30 ปี (ช่วงวัยกลางคน) การแต่งงานมีลูกคนแรก การเปลี่ยนงาน เป็นต้น

หลักการในการให้ความช่วยเหลือระยะสั้นอาจสรุปได้ดังต่อไปนี้

- ทำให้แน่ใจว่าผู้รับคำปรึกษาเต็มใจที่จะรับความช่วยเหลือในระยะเวลาสั้น
- ไม่ใช้การบำบัดระยะสั้นกับคนไข้ที่มีความผิดปกติทางจิตอย่างรุนแรง
- ทำข้อตกลงเพื่อสร้างความคาดหวังที่สอดคล้องกับความเป็นจริง
- ช่วยสนับสนุนช่วยเหลือเพื่อเสริมสร้างขวัญและกำลังใจแก่ผู้มารับคำปรึกษา
- หลีกเลี่ยงการเจาะลึกสภาพการณ์ปัญหาและประวัติคนไข้
- ทำปัญหาให้กระจ่างโดยค้นหาตัวเลือกและยุทธวิธีซึ่งนำไปสู่ทางเลือกที่ต้องการ
- กำหนดจำนวนการให้ความช่วยเหลือไว้ในข้อตกลง

หลักการที่ใช้พิจารณาระยะเวลาที่ใช้ในการให้ความช่วยเหลือ

1. ทำให้แน่ใจว่าองค์ประกอบที่จำเป็น เช่น การยอมรับนับถือ ความเอื้ออาทร ความจริงใจ มีอยู่ตลอดกระบวนการในการให้ความช่วยเหลือนับตั้งแต่การทำข้อตกลงร่วมกันไปจนถึงการยุติความสัมพันธ์ในการให้ความช่วยเหลือ
2. ความสัมพันธ์ระยะยาวควรเป็นความสัมพันธ์ที่มีในชีวิตประจำวันแต่ไม่ควรเป็นความสัมพันธ์ในการให้ความช่วยเหลือ
3. ควรจำกัดการให้ความช่วยเหลืออยู่เฉพาะในส่วนที่ผู้รับคำปรึกษาจำเป็นต้องได้รับการส่งเสริม กระบวนการให้ความช่วยเหลือควรเป็นการเพิ่มคุณค่าให้แก่ผู้มารับคำปรึกษา
4. รู้สึกไว้ว่าผู้รับคำปรึกษามีเป้าหมายอะไร ต้องการอะไรในการมารับคำปรึกษา ถ้าเราคิดว่าควรจะมีอะไรมากกว่าที่ผู้รับคำปรึกษาระบุควรอธิบายให้ผู้รับคำปรึกษาทราบว่าเขาควรได้รับความช่วยเหลืออะไรมากกว่านั้น และเป็นสิ่งที่ทั้งสองฝ่ายได้ตกลงร่วมกัน
5. ถ้าการให้ความช่วยเหลือของเราก้าวไปเกินกว่าการช่วยส่งเสริม เป็นการช่วยพัฒนาช่วยให้เจริญงอกงามควรมีการทำความตกลงกับผู้รับคำปรึกษาใหม่ ควรพิจารณาประสบการณ์อื่นที่มีความใกล้เคียงกัน เช่น การให้การศึกษา ช่วยผู้รับคำปรึกษาแสวงหาทางเลือกอื่นเมื่อเขารู้สึกดีขึ้นแทนการดำเนินความสัมพันธ์ต่อไป เช่น เข้าร่วมโปรแกรมการฝึก เข้ากลุ่ม เป็นต้น
6. จากจุดเริ่มต้นในการให้ความช่วยเหลือช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้มองแหล่งทรัพยากรอื่น ๆ ที่เขาจะหาได้ในชีวิตประจำวันซึ่งจะช่วยในการจัดการกับปัญหาและใช้แหล่งทรัพยากรเหล่านั้น โดยเต็มที่ ซึ่งสะดวกในการใช้เพราะอยู่ใกล้ทั้งทางกายภาพและจิตใจ เช่น เพื่อน ครอบครัว เพื่อนบ้าน
7. ควรแน่ใจว่าเรามีหลักการที่สัมพันธ์กับความยาวของกระบวนการในการให้ความช่วยเหลือปรับหลักการนั้นให้สอดคล้องกับผู้มารับคำปรึกษาแต่ละคน

ถ้าจำเป็นต้องมีการให้ความช่วยเหลือระยะยาวอาจให้เข้าร่วมกลุ่มเล็ก ๆ ซึ่งมีความใกล้เคียงกับชีวิตประจำวันมากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้

1. หลักการในการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลการเข้าแทรกแซงเพื่อให้ความช่วยเหลือส่วนใหญ่ ควรเป็นการให้ความช่วยเหลือระยะสั้น

2. ควรให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลร่วมกับการทำกลุ่มซึ่งเน้นในการให้ความช่วยเหลือให้การศึกษ หรือสนับสนุน โดยมีความใกล้เคียงกับชีวิตประจำวันและพยายามให้เร็วที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้

3. การจัดกลุ่มมีการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลเป็นครั้งเป็นคราว

4. มีการชักชวนให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าร่วมกลุ่มของชุมชน กลุ่มเพื่อการศึกษา หรือกลุ่มพัฒนาตนเอง โดยให้ผู้รับคำปรึกษาเป็นผู้ตัดสินใจ

ผู้ให้คำปรึกษาทำหน้าที่เป็นที่ปรึกษาให้กับกลุ่ม ช่วยวางรูปกลุ่มของชุมชนกลุ่มที่ให้ประสบการณ์ช่วยให้บุคคลพัฒนาและเจริญงอกงาม

การกระตุ้นให้ยุติความสัมพันธ์ในการให้ความช่วยเหลือโดยอุดมคติแล้วการยุติมาถึงเมื่อผู้รับคำปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษาปฏิบัติตามข้อตกลงร่วมกัน โดยทบทวนดูว่าสามารถบรรลุยังเป้าหมายที่ได้ตกลงกันไว้ และมีความเห็นร่วมกันว่าควรยุติการให้คำปรึกษาแต่ในความเป็นจริงฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งสามารถจะยุติกระบวนการให้คำปรึกษาไม่ว่าจะด้วยเหตุผลที่เหมาะสมหรือไม่ก็ตามหรืออาจเป็นเพราะไม่อยากจะความพยายามต่อไปที่จะเปลี่ยนแปลง ในทำนองเดียวกันผู้ให้คำปรึกษาอาจยุติการให้ความช่วยเหลือเพราะเห็นว่างานสำเร็จลงแล้วแม้ผู้รับคำปรึกษาจะไม่เห็นด้วย หรืออาจยุติเพราะไม่ชอบผู้รับคำปรึกษาไม่อยากจะดำเนินความสัมพันธ์ต่อไป

11.2 ผู้รับคำปรึกษาเป็นฝ่ายเริ่มที่จะยุติความสัมพันธ์

การยุติก่อนเวลาที่สมควร

เป็นสิ่งที่สะท้อนถึงความหมายทางลบ มักเป็นปฏิกิริยาที่แสดงถึงการต่อต้านที่จะค้นหาประเด็นสำคัญของปัญหาหรือต้องการแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นปัญหาโดยทันทีแม้จะเป็นสิ่งไม่เหมาะสมแทนที่จะทำจิตบำบัดต่อไปซึ่งใช้เวลา เช่น ภรรยาที่ถูกสามีทำร้ายอาจย้ายกลับเข้าไปอยู่กับสามีต่อ คนไข้ที่มีความผิดปกติด้านการกิน กินเข้าไปอาเจียนออกมา (ANOREXIA) หลังจากน้ำหนักลดลงไปอีก 1-2 กิโลกรัมไม่มารับคำปรึกษาอีก บางคนยุติการมารับคำปรึกษา เพราะมีเป้าหมายแตกต่างไปจากผู้ให้คำปรึกษา สิ่งที่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นคุณค่าของการให้คำปรึกษามากที่สุดคือสามารถช่วยผ่อนคลายจากอาการที่เป็นอยู่ซึ่งออกจะเป็นเป้าหมายที่ตรงข้ามหรือแตกต่างไปจากนักจิตบำบัด นักจิตบำบัดต้องการให้พบทางออกในการแก้ไขปัญหา มีอัตราที่เข้มแข็งขึ้น

หรือเกิดความรู้สึกผ่อนคลายจากอาการ ผู้รับคำปรึกษายุติการมารับคำปรึกษาเพราะคิดว่าตนไม่ได้รับความช่วยเหลืออะไรบางคนอาจมีเหตุผลในด้านการเงินหรือเหตุผลอื่นอีกมากมาย อย่างไรก็ตาม ไม่ควรด่วนสรุปเร็วเกินไปและมองในแง่ร้ายว่าผู้รับคำปรึกษาจะไม่มารับคำปรึกษาอีกต่อไป

ถ้าผู้รับคำปรึกษาบอกเลิกการนัดหมาย ไม่มาตามนัดโดยไม่นัดหมายใหม่ เราควรติดต่อกลับไปแสดงถึงความเต็มใจที่จะให้ความช่วยเหลือต่อหรือส่งมอบต่อไปยังนักจิตบำบัดคนอื่นหรือช่วยผู้รับคำปรึกษาค้นหาเหตุผลที่ต้องการยุติความสัมพันธ์

ถ้าเรามีโอกาสที่จะพบกับผู้รับคำปรึกษาถึงเหตุผลในการยุติ เราควรระมัดระวังการพูดไม่ให้ดูเหมือนเป็นฝ่ายตรงข้าม แม้ว่าการตัดสินใจของเขาจะไม่สอดคล้องกับความเห็นของเราก็ตาม เราอาจเสนอแนะว่าเขาควรได้ใช้เวลาในเรื่องนี้ต่อไปอีกและหวังว่าเขาคงจะรับสิ่งนี้ไปพิจารณา อย่างไรก็ตามเราเคารพในวิจารณญาณของเขา ถ้าผู้รับคำปรึกษายังยืนยันที่จะยุติความสัมพันธ์เราอาจทบทวนถึงการบำบัดที่ผ่านมา ความเจริญงอกงาม ความก้าวหน้าที่เกิดขึ้นและนัดหมายเพื่อจะมีการพบกันอีกในครั้งต่อไป ถ้าผู้รับคำปรึกษาต้องการจะพูดประเด็นเก่าเพิ่มเติมหรือมีประเด็นใหม่เข้ามาถ้าเรารู้สึกห่วงใยในตัวผู้รับคำปรึกษา ห่วงต่อความเป็นอยู่อันดีของเขาเราอาจบอกให้เขาทราบถึงสิ่งนี้ บอกเขาว่าเราหวังว่าทุกอย่างคงผ่านไปด้วยดี แต่ถ้าเขาเกิดซึมเศร้าวิตกกังวลหรือรู้สึกแยลง เขาจะสัญญาได้ใหม่ว่าจะติดต่อกลับมาหรือไปพบนักจิตบำบัดอื่น ๆ

11.3 นักจิตบำบัดตัดสินใจที่จะยุติความสัมพันธ์

มีสภาพการณ์ 2 อย่างที่นักจิตบำบัดเห็นว่าจำเป็นจะต้องยุติความสัมพันธ์ในการให้ความช่วยเหลือ

เหตุผลประการแรกไม่มีอะไรเกี่ยวข้องกับผู้รับคำปรึกษาแต่เนื่องมาจากตัวผู้ให้คำปรึกษาเอง ผู้ให้คำปรึกษาอาจฝึกงานและหมดเวลาการฝึกหรือผู้ให้คำปรึกษาทำงานในหน่วยงานที่กำหนดให้ทำจิตบำบัด 8 ครั้ง ต่อคนไข้ 1 คน หรือได้รับตำแหน่งใหม่ต้องย้ายไปอยู่หน่วยอื่น หรือเกษียณอายุ เปลี่ยนอาชีพ ปฏิบัติการของผู้รับคำปรึกษาไม่ว่าจะเป็นเช่นไรไม่อาจมีผลยับยั้งการยุติความสัมพันธ์ แต่การได้ทราบถึงความจำเป็นที่จะต้องยุติความสัมพันธ์อาจช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาบางคนยอมรับในสิ่งนี้ได้เพราะเป็นเรื่องสุวิสัยที่จะให้คำปรึกษาต่อไป สำหรับผู้รับคำปรึกษาบางคนซึ่งเคยมีประวัติถูกละเลยมาก่อนอาจรู้สึกว่าเป็นเพราะตัวเขา ความล้มเหลว ความสิ้นหวังของเขาทำให้ผู้ให้คำปรึกษาไม่ต้องการดำเนินความสัมพันธ์ต่อไป อาจทำให้เกิดความรู้สึกที่รุนแรงถูกละทิ้ง โกรธ หรือหมดหวัง

ผู้รับคำปรึกษาควรได้ทราบถึงแผนการของผู้ให้คำปรึกษามากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ถ้าเป็นไปได้เราควรบอกเขาตั้งแต่เริ่มทำจิตบำบัดเพื่อที่เขาจะได้ตั้งใจทำตัวถูกรู้ถึงกรอบของเวลา ในการให้คำปรึกษา (เช่น เราได้ดำเนินมาครึ่งทางแล้ว ตามที่เราได้กำหนดไว้ในตอนแรกว่า เราจะพบกันทั้งหมด 10 ครั้ง มันดำเนินไปในทิศทางที่คุณต้องการไหมเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่คุณตั้งไว้ หรือคุณต้องการเน้นในจุดใดสำหรับ 4 ครั้งสุดท้ายที่เหลือ) เราอาจถามถึงปฏิกิริยาของผู้รับคำปรึกษาต่อการยุติความสัมพันธ์เรารับฟังปฏิกิริยาของเขาโดยไม่แสดงอาการปกป้อง ผู้รับคำปรึกษาควรเข้าใจปฏิกิริยาของผู้รับคำปรึกษาแม้ว่า เราจะไม่สามารถเปลี่ยนแปลงอะไรได้ บอกถึงความเสียใจที่ต้องยุติ หรือบอกความรู้สึกในทางบวกของเราแก่เขา หรือบอกความปรารถนาที่จะรับรู้ปฏิกิริยาของเขาต่อสิ่งที่เกิดขึ้น จะช่วยให้เขารู้สึกดีขึ้น เราอาจบอกแหล่งที่ผู้รับคำปรึกษาสามารถรับคำปรึกษาต่อหลาย ๆ แห่งเท่าที่จะให้ได้เพื่อให้เขามีโอกาสเลือก

ประการต่อมาเราเลือกที่จะยุติความสัมพันธ์ไม่ใช่เพราะแรงกดดันจากภายนอก แต่เราพิจารณาเห็นว่า การยุติจะช่วยผู้รับคำปรึกษา มากกว่าจะดำเนินความสัมพันธ์ต่อไป ผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนอาจมีปฏิกิริยาแตกต่างกันไป

การเลือกยุติของเราอาจเนื่องมาจากผู้รับคำปรึกษาแสดงความพึงพอใจในตัวผู้ให้คำปรึกษาเพิ่มขึ้นและต้องการหลีกเลี่ยงการยุติการให้คำปรึกษาจนบางครั้งดูเหมือนผู้รับคำปรึกษาพยายามจัดกระทำเหนียวรั้งให้การให้คำปรึกษาดำเนินต่อไปอย่างไม่รู้จักจบสิ้น บางทีดูซับซ้อนและเราจะค่อย ๆ เข้าใจในที่สุดว่าถ้าให้ผู้รับคำปรึกษาเป็นฝ่ายตัดสินใจในการยุติความสัมพันธ์การยุติจะไม่มีวันเกิดขึ้น ถ้าเราพิจารณาเห็นว่า การให้ความช่วยเหลือต่อไปไม่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาก้าวหน้าขึ้น เราอาจเสนอให้ผู้รับคำปรึกษายุติการรับคำปรึกษาหรือยินยอมให้เราส่งมอบให้คนอื่นต่อไป การตัดสินใจเช่นนี้ก็กล่าวว่าเป็นเรื่องที่น่าหนักใจมากที่สุดสำหรับนักจิตบำบัด

ในกรณีอื่น ๆ ส่วนใหญ่แล้วเราอาจเสนอการยุติให้ผู้รับคำปรึกษาได้พิจารณาและอภิปรายร่วมกัน ดูถึงปฏิกิริยาของเขา ในไม่ช้าผู้รับคำปรึกษาจะสามารถยอมรับถึงสิ่งนี้ ในบางรายใช้เวลาสั้นมากเนื่องจากผู้รับคำปรึกษามีความพร้อมอยู่แล้วเพียงแต่รอสัญญาณจากเราที่จะอนุญาตให้เขาไปได้เมื่อปีกของเขาแข็งแรงพอที่จะโบยบินออกไปด้วยตัวเขาเอง เป็นสิ่งสำคัญที่ผู้ให้คำปรึกษาเน้นให้เขาเห็นถึงความก้าวหน้าและความเข้มแข็งและหมดความจำเป็นที่จะมารับคำปรึกษาอีกต่อไป การยุติควรเต็มไปด้วยความรู้สึกในทางบวกให้การสนับสนุนและกำลังใจ ที่เขาสามารถยืนหยัดได้ด้วยตัวเอง รมัศจรรย์การวิพากษ์วิจารณ์ การแสดงความเมื่อน่ายหมดความอดทน ควรปิดฉากความสัมพันธ์ด้วยความรู้สึกที่ดีต่อกัน

11.4 การตัดสินใจร่วมกัน

การที่ทั้งสองฝ่ายคือผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาเห็นพ้องต้องกันในการยุติความสัมพันธ์เป็นภาวะที่พึงปรารถนาที่สุด แต่นั่นไม่ได้หมายความว่า จะปราศจากความรู้สึกเจ็บปวดในการกล่าวคำอำลา แต่หมายถึงการยอมรับร่วมกันถึงสิ่งนี้

ในการยุติผู้ให้คำปรึกษาช่วยผู้รับคำปรึกษาค้นหาความรู้สึกของตนเองอาจมีตั้งแต่เริ่มต้นด้วยความรู้สึกขอบคุณ ยอมรับถึงความโกรธ ความเสียใจ ยิ่งการบำบัดช่วยให้ ผู้รับคำปรึกษาเปิดเผยและเข้าใจถึงปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นมากเท่าใดย่อมช่วยให้เขายอมรับถึงอารมณ์รุนแรงได้มากเท่านั้น การพบกันครั้งสุดท้ายเป็นช่วงเวลาสำหรับการกล่าวอำลาอาจทำให้เกิดความรู้สึกหลายอย่างปะปนกัน เพื่อให้ง่ายขึ้นเราอาจยุติการบำบัดอย่างเป็นระบบ อย่างไรก็ตาม นักจิตบำบัดต้องพร้อมที่จะรับรู้ความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษา ขณะเดียวกันไม่ควรให้ผู้รับคำปรึกษาค้นหาประเด็นใหม่ ๆ หรือสิ่งที่ซับซ้อนในการพบกันครั้งสุดท้าย

ในการลาจากกันอาจมีการแลกเปลี่ยนที่อยู่ที่สามารถติดต่อกันได้บอกถึงผลของการทำจิตบำบัดที่ผ่านมา ทบทวนดูความก้าวหน้าของผู้รับคำปรึกษา ค้นหาแผนการสำหรับอนาคตบ่อยครั้งโดยเฉพาะการบำบัดระยะยาวผู้รับคำปรึกษามักจะมอบของขวัญให้กับนักจิตบำบัด การเติมใจรับของขวัญเป็นสัญลักษณ์ที่นักจิตบำบัดแสดงถึงการยอมรับความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษา

ในบางครั้งนักจิตบำบัดอาจถามถึงความเห็นของผู้รับคำปรึกษาต่อการทำจิตบำบัดว่ามีประโยชน์หรือมีความยากลำบากอย่างไร ผู้รับคำปรึกษาอาจตอบอย่างคลุมเครือ ซึ่งในกรณีนี้ไม่จำเป็นต้องถามให้ลึกซึ่งลงไปเพราะอาจเป็นภาระมากไปสำหรับผู้รับคำปรึกษาในการพบกันครั้งสุดท้าย ท้ายที่สุดควรให้กำลังใจ ให้คำชมเชยในความก้าวหน้าของเขา ให้เขาจากไปด้วยความรู้สึกเชื่อมั่น เข้มแข็ง เป็นการแสดงให้เห็นคุณค่าของความพยายาม ใจที่สู้กล้าเผชิญกับปัญหา และผลตอบแทนที่ผู้รับคำปรึกษาได้รับ

11.5 การเลือกเวลาที่เหมาะสมในการยุติ

คำถามต่อไปนี้อาจช่วยตัดสินใจถึงเวลาที่เหมาะสมในการยุติความสัมพันธ์

1. ปัญหาในระยะแรกหรืออาการลดความรุนแรง ลงหมดไป หรือสามารถจัดการได้หรือไม่
2. ความเครียดหรือความกดดันลดลงหรือไม่
3. ผู้รับคำปรึกษาสามารถจัดการกับปัญหาได้ดีขึ้นหรือไม่
4. ผู้รับคำปรึกษาสามารถเข้าใจตนเองดีขึ้นหรือไม่
5. ผู้รับคำปรึกษาเพิ่มพูนความนับถือตนเองขึ้นหรือไม่
6. ผู้รับคำปรึกษามีความสัมพันธ์ที่สร้างเสริมกับผู้อื่นเพิ่มขึ้นหรือไม่

7. ผู้รับคำปรึกษาทำงานในชีวิตประจำวันได้ดีหรือไม่
8. ผู้รับคำปรึกษามีความสุขกับชีวิตเพิ่มขึ้นหรือไม่
9. ผู้รับคำปรึกษาคิดว่าตนสามารถมีชีวิตอยู่ได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยไม่จำเป็นต้องรับคำปรึกษาหรือไม่