

บทที่ 12 แนวความคิดเกี่ยวกับกระบวนการในการให้ความช่วยเหลือ

12.1 ทฤษฎีสวนตนในการให้ความช่วยเหลือ

12.2 ทฤษฎีต่าง ๆ ในการให้ความช่วยเหลือ

บทที่ 12

แนวความคิดเกี่ยวกับกระบวนการในการให้ความช่วยเหลือ

ทฤษฎีต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษาช่วยเป็นแนวทางแก่กระบวนการในการให้ความช่วยเหลือ และช่วยให้กระบวนการในการให้ความช่วยเหลือมีระบบระเบียบและผู้ใช้คำปรึกษามีโลกทัศน์ที่กว้างไกลขึ้น รวมทั้งให้แนวทางในการปรับปรุงบริการ คุณค่าที่สำคัญของทฤษฎีคือให้แนวทางในการปฏิบัติ และช่วยตัดสินใจว่าจะช่วยผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้วยวิธีการใด

ผู้ใช้คำปรึกษาแต่ละคนย่อมพัฒนาวิธีการและทฤษฎีในการให้ความช่วยเหลือของตน เพราะแต่ละบุคคลมีประสบการณ์ในชีวิตแตกต่างกันและมีการรับรู้บุคคลอื่นแตกต่างกัน เราอาจจะพบว่าสมมุติฐานของคนอื่นมีความใกล้เคียงกับเรา แต่ผู้ใช้คำปรึกษาแต่ละคนย่อมต้องมีสำนึกและความรับผิดชอบที่จะปรับปรุงพัฒนาความคิดความเชื่อซึ่งมีเอกลักษณ์ของตน แต่ละคนย่อมมีความเป็นตัวของตัวเอง และสร้างเสริมปัญญาขึ้นจากประสบการณ์ผ่านมา

ผู้ใช้คำปรึกษาย่อมสร้างหลักการแนวความคิดของตนขึ้นจาก 3 ขั้นตอนด้วยกันคือ

1. เป็นสิ่งที่สะท้อนจากประสบการณ์ของตน ทำให้ตระหนักถึงคุณค่า ความต้องการ และแบบในการสื่อสาร

2. ศึกษาและอ่านประสบการณ์ของผู้ที่อยู่ในวิชาชีพเดียวกัน

3. นำสิ่งที่ได้จากข้อ 1 และ 2 มาหล่อหลอมเข้าเป็นทฤษฎีของตนเอง

การให้คำปรึกษาทฤษฎีไม่มีทฤษฎีใดมีความพร้อมและสมบูรณ์ที่สุด แต่ละทฤษฎีมีทั้งข้อจำกัดและจุดแข็งจึงควรได้มีการศึกษาทุก ๆ แนวคิดเพื่อพิจารณาว่าทฤษฎีใดมีความสอดคล้องกับผู้ใช้คำปรึกษาหรือช่วยเป็นพื้นฐานให้ผู้ใช้คำปรึกษาได้พัฒนา ทฤษฎีในการให้ความช่วยเหลือของตน

12.1 ทฤษฎีส่วตนในการให้ความช่วยเหลือ

การสร้างทฤษฎี

โดยพื้นฐานแล้วทฤษฎีควรจะให้เหตุผลและบอกถึงธรรมชาติในการให้ความช่วยเหลือ รวมทั้งบอกถึงสมมุติฐานว่ามนุษย์เรามีการเรียนรู้และมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างไร มีการวางโครงสร้างบุคลิกภาพอย่างไร กิจกรรมต่าง ๆ ได้รับแรงจูงใจอย่างไรทฤษฎีส่วตนในการให้ความช่วยเหลือควรมีปรัชญาพื้นฐาน อันได้แก่ ค่านิยมและความคาดหวังส่วนตัว และ

จากกระบวนการในการให้ความช่วยเหลือสามารถช่วยให้คนเกิดความเจริญงอกงามขึ้นอย่างไร
ทฤษฎีจะเป็นโครงสร้างเกี่ยวกับความคิดความเข้าใจในการพิจารณาทั้งตัวบุคคล และพัฒนาการ
ในแต่ละระยะ รวมทั้งช่วยให้แนวทางกับเรารู้ว่าบุคลิกภาพมีการพัฒนาขึ้นอย่างไร

ในทางด้านพัฒนาการจะช่วยทำความเข้าใจถึงพัฒนาการในแต่ละขั้น และรู้ถึงพัฒนา
การที่ไม่เหมาะสม การที่คนเราเปลี่ยนจากการที่ต้องพึ่งพาคนอื่นมาสู่การพึ่งพาตนเอง ได้จากการ
ไร้ความสามารถมาสู่การมีความสามารถ และจากความธรรมดาไปสู่ความซับซ้อนขึ้น

ด้านกระบวนการจะช่วยอธิบายว่าคนเรามีการเรียนรู้และมีการปรับภาวะพฤติกรรมอย่างไร
เช่น บางคนการเรียนรู้เกิดจากประสบการณ์ที่ได้รับ บางคนการเรียนรู้จำเป็นต้องมีความเข้าใจ และ
ได้เห็นสิ่งนั้นก่อนจึงจะมีการปฏิบัติซึ่งเป็นการเรียนรู้จากความคิดความเข้าใจ ในบางครั้งการเรียนรู้
เกิดจากกระบวนการลองผิดลองถูกและเกิดการหยั่งรู้ขึ้นโดยไม่ได้คาดคิด เป็นการเรียนรู้
โดยการค้นพบขึ้น เราแต่ละคนจะมีแบบเฉพาะตนว่าจะใช้วิธีการใดเหมาะสมที่สุด ภาวะพื้นฐาน
ของผู้ให้คำปรึกษาก็คือ เรียนรู้ว่าจะช่วยผู้อื่นให้มีการเรียนรู้อย่างไร และค้นหาว่าแบบในการเรียนรู้
แบบใดมีประสิทธิภาพมากที่สุดในการให้ความช่วยเหลือ

ในการจะคิดถึงทฤษฎีในการให้ความช่วยเหลือส่วนตน ควรจะพิจารณาถึงคำถามต่อไปนี้

1. ค่านิยมเป้าหมายและแนวความคิดของเราเกี่ยวกับชีวิตที่ดีคืออะไร ผู้มีวุฒิภาวะ
มีประสิทธิภาพ มีการปรับตัวที่เหมาะสมในสังคมปัจจุบัน เราต้องการอะไรในชีวิตอะไรคือ
ความรับผิดชอบที่เรามีต่อบุคคลอื่น

2. ธรรมชาติของมนุษย์-บุคลิกภาพของคนเรามีการวางรูปขึ้นอย่างไร อะไรที่จูงใจให้
บุคคลมีการแสดงออกดังที่เป็นอยู่ความสัมพันธ์ของความคิด ความรู้สึก และค่านิยมเป็น
อย่างไร คนเรามีการตัดสินใจเลือกอย่างไร

3. การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม-เรามีการเรียนรู้อย่างไร เราเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม
หรือเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพของเรา ก่อนนั้นจึงคาดหวังว่าจะมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
เราทำก่อนจึงเกิดการเรียนรู้หรือเราต้องเข้าใจก่อนจึงจะสามารถทำได้ การช่วยเหลือคนอื่นนั้น
มีความหมายอย่างไร

คำถามเหล่านี้เป็นพื้นฐานทางปรัชญาซึ่งได้มีการโต้แย้งกันหลายทศวรรษมาแล้ว
บางสิ่งก็เป็นความเชื่อทางศาสนา บางสิ่งเกิดจากครัทธา บางอย่างมีพื้นฐานจากการวิจัยไม่ว่าใน
กรณีใดก็ตามสิ่งเหล่านี้ได้แสดงให้เห็นถึงความซับซ้อนและความลึกซึ้งของความคิดและเวลา
ที่อุทิศให้กับการพัฒนาทฤษฎีเกี่ยวกับมนุษย์และกระบวนการในการให้ความช่วยเหลือ

ประโยชน์และข้อจำกัดของทฤษฎี

ทฤษฎีในการให้ความช่วยเหลือเป็นประโยชน์เมื่อสามารถจะอธิบายถึงว่าเราจะทำอะไร ในความสัมพันธ์ของการให้ความช่วยเหลือและทำไมเราถึงทำสิ่งนั้น ทฤษฎีช่วยให้การสังเกตที่ซับซ้อนมีความเป็นระบบระเบียบและเป็นที่น่าสนใจได้ง่ายขึ้น ช่วยให้การรับรู้ของเราชัดเจนขึ้น ช่วยในการตัดสินใจว่าควรใช้วิธีการใด ยกตัวอย่างเช่น ถ้าทฤษฎีเน้นถึงการใช้เหตุใช้ผลในการแก้ปัญหา เราย่อมจะใช้วิธีการที่เป็นเหตุเป็นผลมากขึ้น เช่น วิเคราะห์ปัญหาในการให้ความช่วยเหลือ ถ้าทฤษฎีเน้นถึงความสำคัญของความรู้สึก เราย่อมจะเน้นในการทำให้ความรู้สึกกระจางขึ้นในการให้ความช่วยเหลือ

นอกจากนี้ทฤษฎียังช่วยให้เราสามารถอธิบายถึงพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษาได้ดีขึ้นด้วย ยกตัวอย่างเช่น ถ้าผู้รับคำปรึกษามีพฤติกรรมหลีกเลี่ยงในการตัดสินใจเลือกเกี่ยวกับวิธีการในการแก้ปัญหาส่วนตัว เราอาจคาดคะเนได้ว่าเป็นเพราะเขากลัวที่จะต้องเสี่ยงต่อความผิดพลาด ทฤษฎีจะช่วยคาดการณ์ให้เรารู้ว่าทำไมบุคคลจึงต่อต้านการเปลี่ยนแปลงหรือการตัดสินใจเลือกแนวทางต่าง ๆ เหล่านี้ยังนำไปสู่การวิจัยศึกษาเพื่อหาข้อพิสูจน์ให้แน่ชัดขึ้น

ข้อจำกัดพื้นฐานของทฤษฎีทั้งหลายก็คือ ดูเหมือนเป็นการเอาผลจากการให้ความช่วยเหลือในสภาพการณ์เฉพาะอย่างไปประยุกต์ใช้กับสภาพการณ์โดยทั่วไป คือดูครอบคลุมไปหมด ดังนั้นเมื่อนำไปประยุกต์ใช้ควรทำด้วยความระมัดระวัง ไม่มองสภาพการณ์ของปัญหานั้นง่ายเกินไป หรือพยายามอธิบายให้อยู่ในแนวของทฤษฎีที่เรายึดถือ ยกตัวอย่างเช่น ทฤษฎีที่เรามีอาจชี้ว่าการเปิดเผยตนเองของผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีการเปิดเผยตนเองเพิ่มมากขึ้น และเป็นสิ่งจำเป็นที่จะช่วยให้กระบวนการในการให้ความช่วยเหลือมีความก้าวหน้าขึ้น การประยุกต์ใช้วิธีการนี้ควรทำด้วยความระมัดระวัง และหลีกเลี่ยงที่จะไม่ให้เกิดผลในทางลบจากการที่ผู้รับคำปรึกษาเปิดเผยตนเองมากเกินไป

คุณค่าสำคัญของกระบวนการคิดที่เราเรียกว่าทฤษฎีนั้น คือการที่ผู้ให้คำปรึกษาสามารถทำให้การสังเกตของตนเป็นระบบระเบียบสามารถทำความเข้าใจกับพฤติกรรมของผู้มารับคำปรึกษา และสามารถจะสื่อสารจะสื่อสารกับผู้อื่นได้ และยังเป็นประโยชน์ช่วยวางแนวทางพฤติกรรมของผู้ให้คำปรึกษาในการให้ความช่วยเหลือ ด้วยเหตุที่ทฤษฎีในแต่ละกลุ่มให้แนวความคิดที่แตกต่างกันเกี่ยวกับวิธีการที่จะให้ผู้รับคำปรึกษาแสดงออกและแก้ปัญหา ผู้ให้คำปรึกษาจึงจำเป็นต้องทำความเข้าใจกับทฤษฎีต่าง ๆ ที่เป็นทางเลือกในการให้ความช่วยเหลือ

12.2 ทฤษฎีต่าง ๆ ในการให้ความช่วยเหลือ

ต่อไปนี้เป็นโครงสร้างและหลักการของทฤษฎีต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษา เพื่อจะช่วยให้เป็นแนวทางในการให้ความช่วยเหลือต่อไป

12.2.1 จิตวิเคราะห์ (PSYCHOANALYSIS)

พรอยด์

ทฤษฎีจิตวิเคราะห์เป็นทฤษฎีที่มีประวัติความเป็นมาอันยาวนาน และดูจะเป็นทฤษฎีจิตบำบัดที่มีโครงสร้างและสมมุติฐานซับซ้อนมากที่สุด แนวความคิดที่สำคัญคือการเข้าใจถึงประวัติพัฒนาการทางเพศและความขัดแย้งที่มีอยู่ภายในจิตใจ ซึ่งการรู้ถึงสิ่งเหล่านี้จะนำไปสู่การแก้ปัญหาส่วนตัวของผู้รับคำปรึกษาและช่วยให้มีพัฒนาการที่ปกติได้ นักจิตวิเคราะห์รุ่นหลังได้เน้นถึงการเรียนรู้ทางสังคมว่ามีผลต่อพัฒนาการ ได้แย้งกับแนวความคิดที่เน้นอิทธิพลทางด้านพันธุกรรมซึ่งมีสมมุติฐานว่าจิตใต้สำนึกของคนเราเป็นต้น เหตุของปัญหาทั้งหลายที่มนุษย์มี ทฤษฎีจิตวิเคราะห์เน้นเกี่ยวกับอดีตชีวิตประวัติและโครงสร้าง ของบุคลิกภาพในหลาย ๆ ระดับอันได้แก่ อีดี อีโก ซุปเปอร์อีโก (ID EGO SUPEREGO) ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ให้แนวความคิดอันเป็นประโยชน์ต่อวิชาชีพในการให้ความช่วยเหลือเกี่ยวกับกลไกป้องกันตนเอง หลักการในการให้ความช่วยเหลือก็คือการจัดการกับปัญหาของพัฒนาการ ที่ผู้รับคำปรึกษามีทำสิ่งที่อยู่ภายใต้จิตสำนึกให้มาอยู่ภายในจิตสำนึก

ข้อจำกัดของทฤษฎีนี้ก็คือเมื่อผู้รับคำปรึกษาได้เรียนรู้ถึงความขัดแย้งของตนจากประวัติที่ผ่านมา ผู้รับคำปรึกษามักจะเห็นว่าปัญหานั้นอยู่นอกเหนือจากการควบคุมและความรับผิดชอบของตน วิธีการในการให้ความช่วยเหลือ ใช้ระยะเวลาาน ด้วยความยากลำบากคาดคะเน ได้ยากผู้ที่ฝึกเป็นนักจิตวิเคราะห์ใช้เวลาฝึกฝนนานมาก

แนวความคิดที่สำคัญ

จิตวิเคราะห์เน้นความสำคัญของอดีตชีวิตของคนไข้ (พัฒนาการทางเพศ) อิทธิพลของแรงกระตุ้นที่มีมาโดยกำเนิด (สัญชาตญาณ) พลังของการมีชีวิต (libido) อิทธิพลของประสบการณ์ในชีวิตต่อบุคลิกภาพระยะต่อมา ความไร้เหตุผลและจิตใต้สำนึกมีอิทธิพลต่อพฤติกรรม การตระหนักรู้ของมนุษย์เรามีหลายระดับ ระดับจิตสำนึกเป็นระดับที่คนรู้ตัวในขณะนั้น ระดับก่อนจิตสำนึก (Preconscious) เป็นความคิดที่เราไม่ได้ตระหนักในขณะนั้นแต่สามารถระลึกได้ ระดับจิตใต้สำนึก (Unconscious) เป็นความคิดความทรงจำที่เราลืม พรอยด์เชื่อว่าจิตใต้สำนึกมีบทบาทต่อบุคลิกภาพและมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของมนุษย์เรา

ประเด็นสำคัญที่น่าจะนำมาพิจารณาจากแนวคิดที่สำคัญของทฤษฎีนี้คือจำเป็นเพียงไรที่ที่มาและทางแก้ปัญหาของมนุษย์เป็นสิ่งซ่อนอยู่ลึกซึ่งภายใต้บุคลิกภาพของเรา จิตวิเคราะห์เน้นความสำคัญของจิตใต้สำนึก โครงสร้างของบุคลิกภาพของมนุษย์ในทัศนะของพรอยด์เปรียบได้กับก้อนน้ำแข็ง น้ำแข็งส่วนที่ลอยอยู่ใต้น้ำซึ่งเป็นส่วนที่ใหญ่ที่สุดคืออีดี (ID) เป็นส่วนที่อยู่ใต้

จิตสำนึกไร้เหตุผล ไม่มีระเบียบ เป็นส่วนที่เป็นสันดานดิบไม่ได้ขัดเกลา ต้องการความสุข เป็นพลังของการมีชีวิต แรงขับทางเพศ แรงขับพื้นฐานของการมีชีวิตและความตาย

ส่วนประกอบของโครงสร้างอันต่อมาคือ อีโก (Ego) มีหน้าที่ควบคุมให้อยู่ในความเป็นจริง เป็นกลไกในการจัดการ เป็นตัวกลางระหว่างอิดและซูเปอร์อีโก มีหน้าที่ควบคุมอิดและทำให้แรงกระตุ้นต่าง ๆ รวมทั้งความรู้สึกต่าง ๆ ยกตัวอย่างเช่น ความวิตกกังวลซึ่งเป็นสิ่งที่อยู่ในจิตสำนึก การควบคุมของอีโกโดยการใช้กลไกป้องกันตนเอง กลไกที่สำคัญคือการเก็บกดเป็นการเก็บกดแรงกระตุ้นลงไปหรือทำให้ไม่แสดงแรงกระตุ้นออกมาโดยตรง แต่แสดงออกมาในรูปที่แตกต่างออกไปทำให้ปลอดภัย มองดูเหมาะสมขึ้นเรียกว่า ทดเทอด (SUBLIMATION)

แม้ว่าจิตวิเคราะห์ระยะต้นจะเน้นความสำคัญที่การเก็บกดความวิตกกังวลและมีผลให้เกิดอาการที่ติดตามมา แต่จิตวิเคราะห์ในระยะหลังให้ความสำคัญกับอีโกซึ่งเน้นหน้าที่เกี่ยวกับการปรับตัวของบุคลิกภาพ

ซูเปอร์อีโกเป็นองค์ประกอบอันสุดท้ายของบุคลิกภาพเป็นหน่วยในการควบคุมบุคลิกภาพ เป็นทัศนคติ ค่านิยมทางศีลธรรมของพ่อแม่ เป็นกฎเกณฑ์ทางสังคมซึ่งเรียนรู้ตั้งแต่ระยะแรกของชีวิตและมีความสำคัญยิ่งขึ้นในระยะต่อมา เป็นจิตส่วนที่เรารู้จักว่ามโนธรรม

นักเรียนของฟรอยด์ เช่น จุง (Jung) และ แรงค์ (Runk) ในระยะต่อมาไม่ได้ปรับแนวคิดพื้นฐานของเขาเท่านั้นแต่ยังล้มเลิกแนวคิดที่มีอยู่เดิมหลายประการด้วยกัน แอดเลอร์เพื่อนร่วมงานของฟรอยด์เห็นว่าธรรมชาติของมนุษย์มุ่งไปสู่เป้าหมาย มีจุดมุ่งหมายในขณะที่ฟรอยด์เห็นว่ามนุษย์เป็นเหยื่อแรงกระตุ้นภายใน แอดเลอร์เชื่อว่าอำนาจและแรงจูงใจมีความสำคัญต่อพฤติกรรมมากกว่าแรงกระตุ้นทางเพศ เขาเห็นว่าปมเด่นเป็นสิ่งช่วยชดเชยปมด้อยของคนเรา เขาให้ความสนใจความสนใจทางสังคมพอ ๆ กับแรงกระตุ้นทางชีววิทยา

กระบวนการในการบำบัดรักษา

กระบวนการในการทำจิตบำบัดอาจแบ่งออกได้เป็น 3 ระดับ

ระดับที่มีความเข้มข้นมากที่สุดคือจิตวิเคราะห์แบบคลาสสิก คนไข้มาพบนักจิตบำบัด สัปดาห์ละ 4-5 ครั้งเป็นเวลาต่อเนื่องกันหลาย ๆ ปี ความสัมพันธ์ระหว่างคนไข้ และนักจิตวิเคราะห์ที่มีความสำคัญสูงสุด ความเปลี่ยนแปลงจะเกิดขึ้นไม่ได้ถ้าปราศจากความสัมพันธ์นี้ นักจิตวิเคราะห์จะเปิดเผยตนเองน้อยมากและมีความเป็นกลาง เขาพยายามจะให้เกิดการเชื่อมโยงขึ้นในความสัมพันธ์ คนไข้จะเชื่อมโยงประสบการณ์ที่ตนมีกับบุคคลที่มีความสำคัญในชีวิตตนกับนักจิตวิเคราะห์ นักจิตวิเคราะห์เชื่อว่าเมื่อตนพยายามไม่พูดเกี่ยวกับตนเองและไม่แสดงปฏิกิริยาต่อสิ่งที่เกิดขึ้น ดังนั้นสิ่งที่เกิดขึ้นจะเป็นผลจากความสัมพันธ์ที่ผู้รับคำปรึกษามีต่อบุคคลที่มีความสำคัญต่อชีวิตเขาในอดีต ผู้รับคำปรึกษาจะเชื่อมโยงความสัมพันธ์นี้มายัง

นักจิตบำบัดและโยนว่าเป็นของนักจิตบำบัด การโยนหรือโทษว่าสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นของผู้อื่น (PROJECTION) มีรากฐานจากสถานการณ์ที่ผู้รับคำปรึกษาติดค้างอยู่และเก็บกดไว้ ซึ่งนักจิตวิเคราะห์ได้นำสิ่งนี้มาวิเคราะห์ในการบำบัด การเชื่อมโยงนี้เป็นศูนย์กลางในการทำจิตบำบัด และต้องพัฒนาองค์ประกอบของการเชื่อมโยง เพราะผู้รับคำปรึกษามักจะมีการรับรู้ที่ไม่ถูกต้อง และมีผลต่อความสัมพันธ์กับคนอื่นด้วยและความสัมพันธ์มีพื้นฐานจากการรับรู้ที่ไม่ถูกต้องนี้ จึงต้องให้การเชื่อมโยงพัฒนาขึ้น เพื่อนักจิตวิเคราะห์จะได้แสดงให้คนไข้ตระหนักถึงสิ่งนี้ไม่เช่นนั้นจะทำให้ชีวิตไม่มีความสุขอย่างต่อเนื่อง การวิเคราะห์ของนักจิตวิเคราะห์จะช่วยให้คนไข้เกิดการหยั่งรู้และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพพื้นฐาน

นักจิตวิเคราะห์จะใช้เทคนิคการถ่ายทอดความรู้สึก (Abreaction) การเชื่อมโยงโดยอิสระ การวิเคราะห์ การต่อต้าน ความฝัน และการเชื่อมโยง การให้ความช่วยเหลือต้องใช้ระยะเวลาจนทำให้การทำจิตบำบัดมีความจำกัด เทคนิคที่สำคัญคือการกระตุ้นให้เกิดการค้นหาประสบการณ์ในระยะแรกของชีวิตให้ตระหนักถึงสิ่งนี้ ทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการเชื่อมโยงมองเห็นลักษณะของบุคคลที่มีความสำคัญในชีวิตเขาในตัวนักจิตบำบัด การเชื่อมโยงที่เกิดขึ้นจะถูกนำมาวิเคราะห์เพื่อให้เกิดการตระหนักรู้

จิตวิเคราะห์ในแนวจิตบำบัดจะมีความเข้มข้นน้อยกว่า คนไข้พบนักจิตบำบัดสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง นักจิตบำบัดลดความเป็นกลางลงและไม่ได้อาศัยการวิเคราะห์แต่เพียงอย่างเดียว มีการจัดการกับปรากฏการณ์ของการเชื่อมโยงและการต่อต้าน แต่ไม่ได้แก้ไขการเชื่อมโยงด้วยเทคนิคการวิเคราะห์แต่เพียงอย่างเดียว และให้ความสำคัญกับเหตุการณ์อื่นในชีวิตของคนไข้ด้วย

ในระดับที่สามเป็นการวิเคราะห์บำบัดด้วยการสนับสนุน มักพบกันสัปดาห์ละครั้ง ทั้งสองฝ่ายต่างมีส่วนในการบำบัด เน้นความสำคัญต่อเหตุการณ์ที่อยู่นอกเหนือการบำบัด ลดความสำคัญของปรากฏการณ์เกี่ยวกับการเชื่อมโยง นักจิตบำบัดมีรูปแบบการตอบสนองกว้างขวางขึ้น ความเข้าใจทางจิตวิเคราะห์เป็นแนวทางการบำบัดรักษา แต่ตัวนักจิตบำบัดมีความเป็นกลางลดลงใช้หลักการทางจิตวิเคราะห์น้อยลง สามารถให้คำแนะนำ บทบาทมีความยืดหยุ่นขึ้น

ไม่คอยให้ความสนใจในการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพโดยการวิเคราะห์ประสบการณ์ในอดีตหรือความขัดแย้งของจิตใต้สำนึก ให้ความสนใจกับความขัดแย้งและความรู้สึกในปัจจุบันเพิ่มขึ้นและช่วยผู้รับคำปรึกษาพัฒนาแหล่งทรัพยากรที่จะจัดการกับปัญหาเหล่านี้ อาจพูดได้ว่าให้ความสำคัญกับขณะนั้นและ ณ ที่นั้นมากขึ้น วิธีการเชื่อมโยงโดยอิสระเป็นวิธีการที่นำมาใช้ในการให้คำปรึกษาโดยทั่วไปเพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาปล่อยความคิด ความรู้สึกผ่านเข้ามาในจิตใจโดยอิสระซึ่งนำไปสู่การตระหนักรู้ในที่สุด จิตวิเคราะห์แบบคลาสสิกเป็นการบำบัดที่มีพลังที่สุดในการบำบัดรักษาแต่ยากที่จะไปถึงขั้นนี้ ส่วนใหญ่จึงเป็นการปรับวิธีการบำบัดรักษา มาใช้กับคนไข้ที่มีความบกพร่อง

จิตวิเคราะห์เป็นประโยชน์อย่างยิ่งโดยเฉพาะทฤษฎีกลไกป้องกันตนเอง และช่วยให้เราตระหนักถึงจิตใต้สำนึกซึ่งเป็นพื้นฐานของพฤติกรรมทำให้นักจิตบำบัดสนใจกลไกป้องกันตนเองน้อยลงแต่ให้ความสนใจกับที่มาของพฤติกรรมการปกป้องตนเองเพิ่มขึ้น ผู้ให้คำปรึกษาจากหลายทฤษฎีมีความระมัดระวังเกี่ยวกับประวัติของผู้รับคำปรึกษาเพิ่มขึ้นและเห็นคุณค่าของการเชื่อมโยง จุดอ่อนที่สำคัญของจิตวิเคราะห์อยู่ที่การให้ความสำคัญกับอดีตและผลของอดีตที่มีต่อความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นมากเกินไป

พรอยด์อธิบายถึงแรงกระตุ้น การเก็บกดสิ่งนี้และอาการทางประสาททำให้บุคคลไม่สนใจต่อการมีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนแต่ไปโทษแรงกระตุ้นว่าทำให้เกิดปัญหาความหวาดทำให้ขโมย นักจิตบำบัดสันนิษฐานว่าในไม่ช้าผู้รับคำปรึกษาจะเกิดความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนขึ้นเอง

จิตวิเคราะห์ในปัจจุบัน

มีทิศทางโดยสรุปดังต่อไปนี้

1. ให้ความสำคัญกับบทบาทของวัฒนธรรมต่อพฤติกรรมของมนุษย์เพิ่มขึ้น
2. สนใจต่อสภาพการณ์ในปัจจุบันของคนมากขึ้น ให้ความสนใจกับพัฒนาการในระยะแรกของชีวิตและวิกฤติการณ์ในระยะนั้นลดลง
3. เน้นความสำคัญของคุณภาพของความสัมพันธ์ในการทำจิตบำบัด และการรับรู้ของผู้รับคำปรึกษาต่อความสัมพันธ์ในการให้ความช่วยเหลือ
4. ไม่เน้นความสำคัญของความต้องการทางเพศ ความเบี่ยงเบนจากปกติ เน้นความสำคัญของความต้องการอื่น ๆ และความรู้สึก เช่น ความรัก ความรุนแรง ความรู้สึกที่ขัดแย้ง
5. เน้นความสำคัญของการทำงานอย่างเป็นเหตุเป็นผลของอัตตาในการแก้ปัญหาของชีวิต

จิตบำบัดของแอดเลอร์ (ADLERIAN THERAPY)

แอดเลอร์เรียกแนวความคิดของเขาว่าจิตวิทยาปัจเจกชน (INDIVIDUAL PSYCHOLOGY) โดยเน้นแนวความคิดเกี่ยวกับ พฤติกรรมมนุษย์ที่เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน พิจารณาทั้งตัวบุคคลในเมื่อความเข้าใจถึงเอกลักษณ์ และความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของบุคคลเป็นสิ่งที่จำเป็น โครงสร้างของแบบในการดำรงชีวิต จึงเป็นพื้นฐานของทฤษฎีนี้ แบบในการดำเนินชีวิต (Life style) ของมนุษย์เราจะมีที่ในครั้งแรก เด็กจะมีความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัวและของสังคมในระยะเวลาต่อมา (Ansbache, 1967)

เขาเชื่อว่ามนุษย์เราย่อมจะมีเหตุผลในการแสดงออก แม้ว่าพฤติกรรมนั้นจะผิดพลาด ไม่เหมาะสมซึ่งอาจเป็นเหตุผลที่บิดเบือนไป เช่น การใช้กลไกในการป้องกันตนเอง สิ่งนี้จะบังตา

ไม่ให้เขาตระหนักว่าความผิดหวังและความยากลำบากครั้งแล้วครั้งเล่าในชีวิตเป็นเพราะความผิดพลาดของแบบในการดำเนินชีวิตนั่นเอง ประสบการณ์ในชีวิตส่วนใหญ่เกิดขึ้นจากความคาดหวัง

แอดเลอร์มีความเห็นว่าบุคคลที่มีสุขภาพจิตดี มีการปรับตัวเหมาะสม มีความรู้สึกที่ถูกต้องเป็นส่วนหนึ่งของมนุษยชาติ คือบุคคลที่มีความสนใจทางสังคม ดังนั้นสุขภาพจิตในความเห็นของแอดเลอร์จึงมีความสัมพันธ์กับระดับความสนใจทางสังคม ไตรเกอร์ (Dreikurs, 1964) กล่าวว่า การวัดความสนใจทางสังคมอาจดูได้จากความสามารถในการให้ความร่วมมือ ยิ่งมนุษย์เรามีพัฒนาการทางสังคมดีขึ้นเท่าไรย่อมมีความสัมพันธ์ต่อกันดีขึ้นเท่านั้น และช่วยให้ชุมชนดีขึ้นในขณะเดียวกัน

แอดเลอร์เน้นมากในเรื่องความรู้สึกด้อย (INFERIOR COMPLEX) พฤติกรรมของมนุษย์เราอาจทำความเข้าใจได้โดยดูจากความพยายามในการหาภาวะสมดุลระหว่างความสนใจทางสังคมและความรู้สึกด้อย ความรู้สึกด้อยนี้เองที่เป็นตัวแบ่งแยกมนุษย์เราออกจากกัน ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ก็คือความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มหรือสังคม ด้วยการได้มีส่วนร่วม แต่ถ้าเขาเกิดความรู้สึกด้อยทางสังคมแทนที่จะเข้าไปมีส่วนร่วม เขาจะเกิดการเปรียบเทียบตนเองกับบุคคลอื่น ความรู้สึกด้อยนี้ก่อให้เกิดปฏิกิริยา 2 อย่างด้วยกันคือ การชดเชยปมด้อยที่ตนมีด้วยการหาบางสิ่งมาทดแทนเช่น เรียนแพทย์ไม่ได้เรียนพยาบาลแทน หรือการที่ตัวเล็กอาจชดเชยด้วยการวางอำนาจ ปฏิกิริยาอีกแบบหนึ่งอาจแสดงออกในรูปของการถอยหนี กลายเป็นคนเก็บตัว รู้สึกพ่ายแพ้แก่ตนเอง แอดเลอร์เชื่อว่าเมื่อเราลิ้นหวังในที่สุดสิ่งนี้จะกลายเป็นปมด้อยติดตัวเรา

บรรยากาศของครอบครัวในวัยเด็กเป็นพื้นฐานสำคัญที่แอดเลอร์นำมาใช้ในการวินิจฉัย (Sulman, 1962) ลำดับการเกิด ความสัมพันธ์ระหว่างพี่น้องรวมถึงอิทธิพลของพ่อแม่ล้วนมีบทบาทสำคัญ ในการนำมาพิจารณา (Adler, 1963) เนื่องจากครอบครัวเป็นกลุ่มสังคมอันแรกของเด็ก บรรยากาศภายในบ้านที่พ่อแม่สร้างขึ้นจึงมีบทบาทต่อการสร้างระบบค่านิยมของเด็ก เด็กจะได้รับการฝึกฝนอบรมจากพ่อแม่ พี่น้อง เพื่อน วัฒนธรรม และสถาบันต่าง ๆ ในตอนแรกเด็กช่วยตนเองไม่ได้ขาดความสามารถ เด็กจะเรียนรู้ว่าตนได้รับความคาดหวังอย่างไร เขาจะสังเกตถึงสิ่งแวดล้อมและประเมินค่า เด็กจะแปลความหมายประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เขาได้รับ มีการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง คุณค่าและศักยภาพของตน สิ่งเหล่านี้จะช่วยพัฒนาทัศนคติ ที่มีต่อตนเองและบุคคลอื่น กลายเป็นลักษณะของแบบในการดำเนินชีวิต หรือแนวความคิด เกี่ยวกับตนเอง (ศิริบุรณ์ สายโกสุม, 2525)

เป้าหมายของการให้คำปรึกษา

เป็นการช่วยให้บุคคลเปลี่ยนอัตตมโนทัศน์ (SELF CONCEPT)

“โดยพื้นฐานแล้วเราไม่พยายามจะไปเปลี่ยนแปลงแบบแผนพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษาหรือขอจัดการให้หมดสิ้นไป ถ้าผู้รับคำปรึกษามีการปรับปรุงพฤติกรรมให้ดีขึ้น เป็นเพราะเขาเห็นว่ามันเป็นประโยชน์ในขณะนั้น โดยไม่ต้องเปลี่ยนความคิดพื้นฐานของเขา ดังนั้นเราจึงไม่คิดว่ามันเป็นความสำเร็จทางจิตบำบัด เราพยายามที่จะเปลี่ยนเป้าหมาย อัตตมโนทัศน์ และความคิดเห็นต่าง ๆ”

เป้าหมายนี้อาจดูกว้างขวางมาก แต่เราต้องตระหนักว่าแอดเลอร์มีความเห็นว่าพัฒนาการของพฤติกรรมที่ผิดปกติมีความสัมพันธ์โดยตรงกับความรู้สึกด้อย เป้าหมายที่มีความเฉพาะเจาะจงยิ่งขึ้นในการให้คำปรึกษาเป็นความพยายามที่จะวางโครงสร้างบุคลิกภาพของบุคคลนั้นใหม่และช่วยให้เขาเข้าถึงแบบในการดำเนินชีวิต และสถานการณ์ทางสังคมของเขาในปัจจุบัน ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. ช่วยให้ผู้บุคคลลดการประเมินค่าตนเองในทางลบ รวมทั้งความรู้สึกด้อยต่าง ๆ
2. ช่วยแก้ไขการรับรู้ต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ และขณะเดียวกันช่วยให้เขาพัฒนาเป้าหมายซึ่งสามารถจะเป็นแนวทางให้กับพฤติกรรมของเขา
3. เป้าหมายประการสุดท้ายช่วยพัฒนาความสนใจทางสังคมของเขาขึ้นใหม่ และทำให้มีการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม แอดเลอร์มีความรู้สึกว่าการขึ้นตอนสุดท้ายมีความสำคัญที่สุด ถ้าเป้าหมายของการเพิ่มพูนความสนใจทางสังคมและการเข้าไปมีส่วนร่วมไม่บรรลุผล กระบวนการทั้งหมดย่อมไร้ผล (Ansbacher, 1956)

กระบวนการให้คำปรึกษา

แอดเลอร์เป็นคนที่ได้ตระหนักถึงความสำคัญของความสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา ในความเห็นของเขา เขาเห็นว่าจิตบำบัดเป็นความสัมพันธ์ทางสังคม ดังนั้นกระบวนการในการให้คำปรึกษาจึงเป็นกระบวนการสังคมประกิต ปัญหาของผู้รับคำปรึกษส่วนใหญ่นั้นเป็นผลจากการขาดสังคมประกิต และกระบวนการในการให้คำปรึกษาจะช่วยพัฒนากระบวนการนี้ขึ้นใหม่ในตัวบุคคล กระบวนการในการให้ความช่วยเหลือจะมีศักยภาพเพราะมีการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาความสัมพันธ์นี้มีความพิเศษมาก เพราะอาจเป็นครั้งแรกสำหรับผู้รับคำปรึกษาหลายคนที่ได้มีโอกาสอยู่กับบุคคลอื่นโดยปราศจากความรู้สึกหวาดกลัว การที่ผู้ให้คำปรึกษาสร้างให้เกิดบรรยากาศแห่งการยอมรับ เป็นมิตร อบอุ่น ย่อมทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้สึกว่าเป็นที่ยอมรับและสามารถที่จะจัดการกับความรู้สึกด้อยของเขาได้อย่างเปิดเผยเป็นครั้งแรก

เพื่อสร้างให้เกิดความสัมพันธ์ที่เหมาะสมผู้ให้คำปรึกษาต้องมีความสนใจจดจ่อในการรับฟังและตรงไปตรงมา สามารถสื่อสารให้ผู้รับคำปรึกษาได้รู้ถึงความชอบและความห่วงใยที่มีต่อผู้รับคำปรึกษา ยิ่งไปกว่านั้นเขาจะต้องสามารถอดทนกับผู้รับคำปรึกษา แม้ในขณะที่เผชิญกับความรุนแรงและการต่อต้าน ผู้รับคำปรึกษาไม่ควรจะได้รับความเจ็บปวดจากผู้ให้คำปรึกษา ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาจึงควรจะสามารถที่จะพูดโดยทำให้ผู้รับคำปรึกษามีความรู้สึกว่าตนเป็นที่ยอมรับ สิ่งสุดท้ายซึ่งมีความสำคัญอย่างยิ่งก็คือ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องพัฒนาให้เกิดความเข้าใจว่าอะไรที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความยากลำบาก ถ้าผู้ให้คำปรึกษาไม่สามารถสื่อสารถึงความเข้าใจของเขาในวิถีทางที่ผู้รับคำปรึกษายอมรับได้ ผู้รับคำปรึกษาย่อมไม่อาจเข้าใจถึงพฤติกรรมของเขาและผลที่ติดตามมาจากพฤติกรรมนั้น และย่อมไม่เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

แอดเลอร์เชื่อว่าเป็นสิ่งสำคัญในกระบวนการของการให้คำปรึกษาที่ผู้ให้คำปรึกษาควรปฏิบัติต่อผู้รับคำปรึกษาในฐานะที่เขาเป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบ และสื่อสารให้ผู้รับคำปรึกษาได้รู้ว่าเขามีความรับผิดชอบในพฤติกรรมและการแสดงออกของเขา ไตรเกอร์ (Dreikurs, 1961) ได้ชี้ว่าในการปฏิสัมพันธ์กับผู้รับคำปรึกษาควรมีความเป็นมนุษย์ เป็นธรรมชาติ

การสร้างความสัมพันธ์ที่เหมาะสมในการให้คำปรึกษานั้น แอดเลอร์เชื่อว่ามี 3 ขั้นตอนด้วยกันคือ

1. ผู้ให้คำปรึกษาพยายามทำความเข้าใจกับเป้าหมายต่าง ๆ และแบบในการดำเนินชีวิตของผู้รับคำปรึกษา และเมื่อการวิเคราะห์นี้เสร็จสมบูรณ์ผู้ให้คำปรึกษาจะพยายามแปลความหมายพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษา สิ่งสำคัญของกระบวนการนี้คือการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจถึงเป้าหมายของพฤติกรรมของตน เป้าหมายเหล่านี้ได้ตัดสินถึง ทศตนคติความคิด และ พฤติกรรมว่ารอบคอบอย่างไร และเมื่อผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจย่อมสามารถเลือกเป้าหมายใหม่ ซึ่งมีผลให้เกิดพฤติกรรมใหม่ที่ท้ายที่สุดแอดเลอร์มีความสนใจ ความสำคัญของการพัฒนาความสนใจทางสังคม เขาเน้นว่าบทบาทของนักจิตบำบัดทำหน้าที่คล้ายคลึงกับบทบาทของแม่ให้ผู้รับคำปรึกษามีประสบการณ์จากการมีการติดต่อสัมพันธ์ที่แสดงถึงความรักความห่วงใยจากบุคคลอื่นช่วยให้เขาเชื่อมโยงความสนใจทางสังคมกับความรู้สึกในทางบวกต่อบุคคลอื่นในที่สุดย่อมช่วยให้เป้าหมายส่วนตัวของผู้รับคำปรึกษาสอดคล้องกับเป้าหมายของสังคมในวงกว้าง และมีความเชื่อมั่นว่าไม่ว่าเขาจะเผชิญกับปัญหาใด ๆ เขาย่อมสามารถแก้ไขให้ลุล่วงไปได้โดยความร่วมมือจากบุคคลอื่น แอดเลอร์สันนิษฐานว่าจากกระบวนการที่ผ่านมาย่อมจะช่วยให้พฤติกรรมของบุคคลเปลี่ยนไป แอดเลอร์ไม่เชื่อว่าบุคคลจะมีการพัฒนาความเข้าใจในตนเองอย่างแท้จริงถ้าปราศจากความเปลี่ยนแปลงในด้านพฤติกรรมและถ้าไม่มีความเปลี่ยนแปลง ย่อมไม่มีความเข้าใจตนเองและการให้คำปรึกษาย่อมไม่ประสบผลสำเร็จ

กลวิธีการให้คำปรึกษา

แอดเลอร์เขียนถึงวิธีการเฉพาะที่ใช้ในการให้คำปรึกษาน้อยมาก อย่างไรก็ตามในระยะต่อมา ไตรเกอร์ ได้พัฒนาแนวความคิดของแอดเลอร์มาเป็นกลวิธีที่มีความเฉพาะเจาะจงยิ่งขึ้น

ในความเห็นของแอดเลอร์เขาเห็นว่างานที่สำคัญที่สุดสำหรับผู้ให้คำปรึกษาในการทำจิตบำบัดคือ การพัฒนาความเข้าใจในแบบการดำเนินชีวิตของบุคคล และการจะเข้าใจสิ่งนี้ได้ จำเป็นที่ผู้ให้คำปรึกษาต้องตรวจสอบถึงพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษาในปัจจุบันซึ่งจะบรรลุผลได้ด้วยการถามผู้รับคำปรึกษาถึงภาวะที่เขาเป็นอยู่ในปัจจุบัน และให้ผู้รับคำปรึกษาอธิบายถึงเหตุการณ์ในชีวิตของเขาปฏิกิริยาที่เขามีต่อสิ่งนี้ ขณะเดียวกันผู้ให้คำปรึกษามีการสังเกตพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษาในสภาพการณ์ของการให้คำปรึกษาบรรยากาศแห่งการยอมรับ ไม่เพียงพอจะช่วยในการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเท่านั้น แต่ยังช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา มีการแสดงออกที่เปิดเผย ซึ่งจะช่วยให้ผู้ให้คำปรึกษาได้รู้ถึงแบบแผนพฤติกรรม ของผู้รับคำปรึกษา และเมื่อเขาเข้าถึงสภาพการณ์ในปัจจุบัน เขาย่อมจะสามารถเข้าใจถึงแบบแผนชีวิตของผู้รับคำปรึกษาทั้งหมด

แอดเลอร์บอกถึงวิธีการโดยทั่วไปที่ใช้ในขั้นตอนของการวิเคราะห์ คือการมีความเข้าใจอย่างลึกซึ้งถึงความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษา พยายามนึกเทียบว่าถ้าตนอยู่ในสภาพการณ์เดียวกับผู้รับคำปรึกษาจะมีความรู้สึกอย่างไร ต่อจากนั้นมีการแปลความหมายจากสิ่งที่ผู้รับ คำปรึกษาพูด เพราะผู้ให้คำปรึกษาอาจยึดถือจากสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษารายงานให้ฟังเท่านั้นเพราะ ผู้รับคำปรึกษาย่อมไม่สามารถบอกถึงเหตุผลทั้งหมดของพฤติกรรมเขาได้

กูซเชิสต, 1971) สิ่งที่ผู้ให้คำปรึกษาต้องรู้เพื่อพัฒนาความเข้าใจ แบบการดำเนินชีวิตของผู้มารับคำปรึกษา

1. ตระหนักถึงองค์ประกอบที่มีอิทธิพลอย่างสำคัญต่อบุคลิกภาพ เช่น ความด้อยทางกายภาพ การถูกพะเน้าพะนอตามใจ การถูกละเลย
2. ตระหนักถึงแบบแผนของพฤติกรรม เช่น ลักษณะนิสัยบางอย่างที่ไปด้วยกัน
3. สามารถเปรียบเทียบแบบแผนพฤติกรรมภายในครอบครัว เพื่อตรวจสอบถึงความคล้ายคลึงและความแตกต่าง
4. สามารถแปลความหมายได้อย่างถูกต้องเพื่อที่ผู้รับคำปรึกษาจะสามารถเข้าใจถึงแบบแผนในการดำเนินชีวิตของตน และอิทธิพลของสิ่งนี้

ขั้นตอนแรกของการกระบวนการคือให้ผู้รับคำปรึกษาอธิบายถึงสมาชิกในครอบครัวของเขา โดยเฉพาะอย่างยิ่งพี่น้อง ให้อธิบายถึงสมาชิกแต่ละคน และประเมินถึงสมาชิกแต่ละคนในด้านต่าง ๆ เช่น สถิติปัญญา อารมณ์ ความเป็นผู้หญิง บอกถึงความแตกต่างและความคล้ายคลึง

ของสมาชิกในครอบครัว ข้อมูลเหล่านี้ใช้เพื่อพิจารณาถึงสิ่งแวดล้อมของผู้รับคำปรึกษาและอาจมีผลต่อแบบแผนพฤติกรรมบางอย่าง ผู้ให้คำปรึกษาจะเริ่มเข้าใจถึงการปฏิสัมพันธ์ของผู้รับคำปรึกษากับบุคคลต่าง ๆ ซึ่งอาจมีผลต่อแบบในการดำเนินชีวิตของเขา และมีการสังเกตดูผู้รับคำปรึกษาในสภาพการณ์ต่าง ๆ

การแปลความหมายจากความทรงจำในเยาว์วัย

ความเข้าใจถึงแบบในการดำเนินชีวิตของบุคคลเป็นสิ่งจำเป็น ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาต้องให้ผู้รับคำปรึกษาอภิปรายถึงประสบการณ์ในระยะต้นของชีวิต แอดเลอร์เชื่อว่าประสบการณ์ของบุคคลมีความบิดเบือน และเขาจะจดจำเฉพาะเหตุการณ์ที่เป็นพื้นฐานของแบบในการดำเนินชีวิตของตน เขาย่อมจะสามารถบอกถึงความเข้าใจในเหตุการณ์เหล่านี้กับผู้รับคำปรึกษาได้

ประสบการณ์ในระยะแรกของชีวิตเป็นเหตุการณ์เฉพาะที่ผู้รับคำปรึกษาจดจำได้ตั้งแต่เด็กมักเริ่มก่อนอายุ 10 ขวบ เป็นสิ่งที่เขาสามารถระลึกได้อย่างชัดเจน ไม่เพียงข้อเท็จจริงเกี่ยวกับเหตุการณ์เท่านั้นแต่ยังรวมถึงความรู้สึกที่มีต่อเหตุการณ์นั้นด้วย สิ่งเหล่านี้มีความสำคัญเพราะช่วยชี้ถึงทัศนคติและความต้องการในปัจจุบัน ข้อมูลที่ได้ย่อมช่วยให้ผู้ให้คำปรึกษาเห็นว่าผู้รับคำปรึกษามีการมองตนเอง บุคคลอื่น และแบบในการดำเนินชีวิตโดยทั่วไปของตนอย่างไร

การแปลความหมาย

เมื่อผู้ให้คำปรึกษาเข้าใจถึงแบบในการดำเนินชีวิตของผู้รับคำปรึกษาจากการเล่าถึงสมาชิกในครอบครัว และประสบการณ์ในวัยต้นแล้ว เขาจำเป็นต้องแปลความหมายความเข้าใจนี้ต่อผู้รับคำปรึกษาและให้ผู้รับคำปรึกษายอมรับคำปรึกษายอมรับถึงข้อมูลอันใหม่เกี่ยวกับตัวเขา โดยทั่วไปกระบวนการนี้ช่วยชี้ให้ผู้รับคำปรึกษาถึงความผิดพลาดพื้นฐานในการดำเนินชีวิตของเขา ดังที่กุซเซิรสต์ กล่าวว่าสิ่งนี้คล้ายคลึงกับแนวความคิดของเอลลิส (ELIS) เกี่ยวกับความคิดที่ไร้เหตุผล

เมื่อผู้รับคำปรึกษาได้พัฒนาความเข้าใจใหม่เกี่ยวกับพฤติกรรม แอดเลอร์เชื่อว่าพฤติกรรมจะมีการเปลี่ยนแปลงไตรเกอร์ มีความเห็นว่าผู้ให้คำปรึกษาอาจช่วยให้กระบวนการนี้ก้าวหน้าขึ้นโดยการให้กำลังใจกับผู้รับคำปรึกษา ซึ่งเขาเห็นว่าสิ่งนี้มีความจำเป็นช่วยให้เกิดการปรับปรุงพฤติกรรม และช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจว่าเขาเองก็มีส่วนที่ทำให้ตนเองเกิดความยากลำบาก ยิ่งกว่านั้นเขายังต้องมีความรับผิดชอบต่อการปรับปรุงสภาพการณ์ การตระหนักถึงความสามารถในการควบคุมตนเองย่อมช่วยให้บุคคลมีอิสระแก่ตนมากขึ้น

ทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อซึ่งกันและกัน (Transactional Analysis)

ทฤษฎีนี้เป็นจิตบำบัดเกี่ยวกับการปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน ซึ่งสามารถใช้ทำจิตบำบัดได้ทั้งเป็นกลุ่มและเป็นรายบุคคล วิธีการนี้ต่างไปจากจิตบำบัดส่วนใหญ่โดยเป็นเรื่องเกี่ยวกับสัญญาและการตัดสินใจ นำไปสู่การทำสัญญาซึ่งพัฒนาขึ้นโดยผู้รับคำปรึกษาและบอกถึงเป้าหมายรวมทั้งแนวทางของกระบวนการในการทำจิตบำบัดอย่างชัดเจน เน้นถึงการตัดสินใจในระยะต้นของแต่ละฝ่าย และเน้นถึงศักยภาพของแต่ละบุคคลในการตัดสินใจเน้นในความคิดที่เป็นเหตุเป็นผล นำไปสู่ภาวะที่เพิ่มพูนการรู้ตัวเองเพื่อที่ผู้รับคำปรึกษาจะสามารถตัดสินใจและเปลี่ยนแปลงชีวิตของตน (Corey, 1977)

อีริค เบอร์น ได้พัฒนาทฤษฎีนี้โดยมีพื้นฐานมาจากทฤษฎีบุคลิกภาพสัมพันธ์กับการวิเคราะห์ถึงโครงสร้างและการติดต่อกัน ทฤษฎีนี้ช่วยให้โครงสร้างในการวิเคราะห์ภาวะ 3 ส่วนของบุคคล ได้แก่ พ่อแม่ (PARENT) ผู้ใหญ่ (ADULT) เด็ก (CHILD) ข้อความที่อธิบายถึงแนวปฏิบัติในการให้ความช่วยเหลือมีความชัดเจน คำซึ่งเป็นกุญแจและช่วยเป็นโครงสร้างทำให้ทฤษฎีนี้ ง่ายต่อการเรียนรู้และการทำความเข้าใจ ได้แก่ พ่อแม่ ผู้ใหญ่ เด็ก การตัดสินใจ การตัดสินใจอีกครั้ง เกมส์ สคริปต์ อุบาย (racket) สโตรค แสตามป์ จิตบำบัดนี้เน้นในปฏิบัติการ รวมทั้งมีการทำสัญญา อัตราการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษาจึงเป็นสิ่งที่สามารถสร้างขึ้นได้

การมีสัญญาในกระบวนการของการทำจิตบำบัดช่วยให้อำนาจของผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาอยู่ในระดับที่เท่าเทียมกัน เป็นความรับผิดชอบของผู้รับคำปรึกษาที่จะตัดสินใจว่าตนจะเปลี่ยนแปลงอะไร เพื่อให้ความเปลี่ยนแปลงมีความเป็นจริง การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษาจึงควรทำด้วยความกระตือรือร้น ในการทำจิตบำบัดผู้รับคำปรึกษาได้พิจารณาประเมินทิศทางในชีวิตของตน ทำความเข้าใจถึงการตัดสินใจในชีวิตที่ผ่านมา และตระหนักว่าตนสามารถจะตัดสินใจใหม่ซึ่งนำไปสู่การเปลี่ยนแนวทางในชีวิตใหม่ สรุปแล้ว เบอร์นคาดหวังว่ามนุษย์สามารถจะเรียนรู้ที่จะไว้วางใจตนเอง คิดและตัดสินใจเพื่อตนเองและแสดงออกถึงความรู้สึกของตน

ธรรมชาติของมนุษย์

การวิเคราะห์การติดต่อ (Transactional Analysis) กล่าวว่ามนุษย์มีความสามารถที่จะกระทำนอกเหนือจากการถูกวางเงื่อนไขและถูกวางโปรแกรมในระยะแรกของชีวิต จิตบำบัดนี้อยู่บนพื้นฐานของสมมุติฐานที่ว่า บุคคลมีความสามารถที่จะเข้าใจถึงการตัดสินใจในอดีตของตนและสามารถที่จะเลือกตัดสินใจใหม่ และเชื่อว่าบุคคลสามารถจะเปลี่ยนจากลักษณะนิสัยที่เป็นความเคยชิน รวมทั้งมีการเลือกเป้าหมายและพฤติกรรมใหม่ ทั้งนี้ไม่ได้หมายความว่ามนุษย์เป็นอิสระ

จากอิทธิพลทางสังคมและไม่ได้หมายความว่าคนเราจะบรรลุถึงการตัดสินใจที่สำคัญในชีวิตได้ โดยตนเองอย่างสิ้นเชิง อย่างไรก็ตามไม่ได้หมายความว่าตนเป็นอิสระจากความคาดหวังและความต้องการของบุคคลอื่น ๆ ที่มีความหมายกับตน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการตัดสินใจในระยะต้นของชีวิตซึ่งยังต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่นอย่างมาก แต่การตัดสินใจต่าง ๆ สามารถนำมาทบทวน ถ้าการตัดสินใจที่ผ่านมาไม่เหมาะสม การตัดสินใจใหม่เป็นสิ่งที่สามารถทำได้

แฮร์ริส (Harris, 1967) เห็นด้วยว่ามนุษย์เรามีทางเลือกหลายอัน และไม่ผูกติดอยู่กับอดีตแม้ว่าประสบการณ์ในตอนต้นจะไม่สามารถลบออกไปจากใจได้ แต่ตัวของเราและพฤติกรรมของเราอยู่ในวิสัยที่จะสามารถเปลี่ยนแปลงได้ แม้ว่าเบอร์เน (BERNE, 1970) จะเชื่อว่ามนุษย์มีความสามารถที่จะเลือก เขารู้สึกว่าน้อยคนที่สามารถตระหนักถึงตนเองในระดับที่เหมาะสมอันสามารถทำให้มีความเป็นอิสระแก่ตน

มนุษย์เราเกิดมาโดยอิสระแต่สิ่งแรกที่เขาเรียนรู้คือการทำตามคำบอก เขาใช้เวลาเกือบทั้งหมดของชีวิตในการทำสิ่งนั้น สิ่งแรกที่เขาทำตามคำสั่งสอนของพ่อแม่และทำตามคำสอนอยู่ตลอดไป และมีสิทธิ์จะเลือกไม่มากนักได้แต่ปลอบใจตนเองว่ามีความเป็นอิสระแก่ตน

แนวความคิดเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์นี้ช่วยเป็นแนวทางในการนำมาปฏิบัติ ผู้ให้คำปรึกษาตระหนักว่าเหตุผลอันหนึ่งที่บุคคลมารับความช่วยเหลือเพราะตนเองเล่นเกมส์กับผู้อื่น อย่างไรก็ตามนักจิตบำบัดจะไม่ยอมให้ความสัมพันธ์ทำนองเดียวกันนี้เกิดขึ้นอีกในการทำจิตบำบัด นักจิตบำบัดจะไม่ยอมรับคำแก้ตัวต่าง ๆ เช่น “ฉันได้พยายามแล้ว” “ฉันช่วยไม่ได้” “อย่าประณามฉันเพราะฉันโง่” เพราะบุคคลสามารถตัดสินใจเลือก สามารถมีการตัดสินใจและควรมีความรับผิดชอบต่อการกระทำของตน คำแก้ตัวเหล่านี้จึงฟังไม่ขึ้น ฮอลแลนด์ (Holland, 1973) วิจารณ์ว่า นักจิตบำบัดที่ปฏิเสธไม่ยอมรับการแก้ตัวและขาดความละมุนละม่อมย่อมพบว่า ผู้รับคำปรึกษาไม่กลับมาอีกนอกจากว่าผู้รับคำปรึกษาจะมีความมุ่งมั่นและอุทิศตนเพื่อความเปลี่ยนแปลงอย่างแข็งขันด้วยความจริงใจ อย่างไรก็ตามถ้าผู้ให้คำปรึกษาไม่ยินยอมให้ผู้รับคำปรึกษามีการแก้ตัวอีกต่อไป ผู้รับคำปรึกษาย่อมจะมีโอกาสค้นพบความเข้มแข็งในตนเอง และตระหนักถึงศักยภาพของตน และใช้อิสระภาพของตนจัดการกับชีวิตของตนใหม่ในวิถีทางที่มีประสิทธิภาพ

ภาวะของอัตตา (Ego States)

การวิเคราะห์การติดต่อซึ่งกันและกันเป็นการทำจิตบำบัดซึ่งมีพื้นฐานมาจากทฤษฎีบุคลิกภาพซึ่งใช้แบบแผนของพฤติกรรมหรือภาวะของอัตตาที่แตกต่างกัน 3 อย่าง คือ พ่อแม่ ผู้ใหญ่ และเด็ก (P-A-C)

ภาวะอัตตาที่เป็นพ่อแม่ (PARENT) เป็นส่วนของบุคลิกภาพที่เป็นการนำพ่อแม่มาไว้ในตัวบุคคลและเป็นการกระทำแทนพ่อแม่ ในภาวะนี้เราได้มีประสบการณ์อีกครั้งถึงสิ่งที่เราได้จินตนาการเกี่ยวกับความรู้สึกของพ่อแม่ในสถานการณ์นั้น ๆ หรือการที่เราารู้สึกและกระทำต่อบุคคลอื่นด้วยวิธีการเดียวกับที่พ่อแม่รู้สึกและกระทำกับเรา ภาวะอัตตาที่เป็นพ่อแม่เป็นการออกกคำสั่ง เช่น “ควรจะ” “ควรต้อง” พ่อแม่ในตัวเราอาจเป็น “พ่อแม่ที่ให้ความคุ้มครองดูแล ให้ความอบอุ่น” หรือ “พ่อแม่ที่วิพากษ์วิจารณ์”

ภาวะอัตตาที่เป็นผู้ใหญ่ (ADULT) เป็นกระบวนการของการบ่อนสติหรือข้อมูลเป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพที่อยู่ในความเป็นจริง รู้ว่ากำลังเกิดอะไรขึ้น ไม่ใช่อารมณ์วิจารณ์ แต่ดูจากความเป็นจริงที่เห็นได้จากภายนอกมีพื้นฐานจากข้อมูลที่มีอยู่ ช่วยแก้ปัญหาเฉพาะอย่างได้ดีที่สุด

ภาวะอัตตาที่เป็นเด็ก (CHILD) ประกอบด้วยความรู้สึก แรงกระตุ้น และการกระทำซึ่งเกิดโดยทันที ภาวะของเด็กในตัวเราอาจเป็นภาวะของเด็กที่เป็นธรรมชาติ หรือเป็นศาสตราจารย์ ตัวน้อยเป็นส่วนภาวะอัตตาของเด็กมีการเรียนรู้เกิดขึ้นเอง เป็นส่วนที่เป็นความสงสัยใจ เด็กที่มีการปรับตัวอย่างเหมาะสม เป็นการปรับภาวะของเด็กที่เป็นธรรมชาติการปรับภาวะอาจเป็นผลจากประสบการณ์ที่น่าสะพึงกลัว ความต้องการการฝึกฝน และการตัดสินใจจะได้รับคำชมหรือรางวัลอย่างไร

บทของชีวิตและสถานะทางจิตวิทยา

บทของชีวิตเป็นสิ่งที่เราเรียนรู้จากการสั่งสอนของพ่อแม่ในระยะต้นของชีวิต และจากการตัดสินใจต่าง ๆ ที่เราได้ทำในวัยเด็กและยังคงทำเช่นนั้นจนวัยผู้ใหญ่ เราได้รับรู้สิ่งต่าง ๆ เกี่ยวกับตัวเราในระยะต้นของชีวิตทำให้เรามีการเรียนรู้และตัดสินใจ สิ่งที่คุณแม่ได้สื่อสารกับเราทั้งด้วยคำพูดและภาษาท่าทางบอกให้เราทราบว่าคุณแม่มีการรับรู้และมีความรู้สึกต่อเราอย่างไร สิ่งเหล่านี้ช่วยให้เรามีการตัดสินใจเกี่ยวกับตัวเราเองว่าเราเป็นผู้ชนะ (มีความรู้สึกว่าคุณแม่ดี ใช้ได้) หรือมีความรู้สึกว่าคุณแม่เป็นผู้แพ้ (มีความรู้สึกไม่ยอมรับตนเอง)

คำสั่งของพ่อแม่เป็นส่วนหนึ่งของบทในชีวิตเรา ได้แก่ ควรจะ ควรต้อง ทำ อย่าทำ เราเรียนรู้คำสั่งเหล่านี้ในระยะแรกๆของชีวิต เราได้มีการตัดสินใจด้วยว่าเราจะมีการตอบสนองต่อผู้อื่นอย่างไร เรา รู้สึกเกี่ยวกับคุณค่าของเราอย่างไร ในวัยผู้ใหญ่พฤติกรรมส่วนมากในปัจจุบันของเราพัฒนาขึ้นจากการที่เราได้ถูกวางบทย่างไร และเป็นผลจากการตัดสินใจในระยะแรกๆของชีวิต

สิ่งที่สัมพันธ์กับแนวความคิดในเรื่องบทของชีวิต คำสั่งและสิ่งที่พ่อแม่บอกและการตัดสินใจในวัยเด็กก็คือแนวความคิดเกี่ยวกับสถานะ 4 อย่างในชีวิต คือ 1) ฉันเหมาะสมคุณเหมาะสม (I'm OK, You're OK) 2) ฉันเหมาะสม คุณไม่เหมาะสม (I'm ok, You're not ok) 3) ฉันไม่เหมาะสม คุณไม่เหมาะสม (I'm not ok, You're not ok) 4) ฉันไม่เหมาะสม คุณเหมาะสม (I'm not ok, You're ok)

You're ok) สถานะแต่ละอันมีพื้นฐานจากการตัดสินใจของคุณอันเป็นผลจากประสบการณ์
ในระยะต้นของชีวิต เมื่อคุณได้มีการตัดสินใจถึงตนเองแล้วเขาย่อมจะอยู่กับทัศนคติ นอกจากนี้
จะมีการปรับภาวะเพื่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลง เช่นการทำจิตบำบัด

เป้าหมายการให้คำปรึกษา

เบอร์นได้วางจุดมุ่งหมายโดยทั่วไปในการให้คำปรึกษาไว้ดังนี้

1. ช่วยในการจัดภาวะของอดีตที่มีการทำลายตนเอง
2. แสวงหาทางที่จะพัฒนาความสามารถของผู้รับคำปรึกษาที่จะใช้ภาวะของอดีตทั้งหมด

ตามความเหมาะสม

3. แสวงหาวิถีทางที่จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาใช้ภาวะอดีตที่เป็นผู้ใหญ่โดยเต็มที่เพื่อ
สร้างเสริมให้มีคามคิดเป็นเหตุเป็นผล มีความสามารถที่จะจัดการกับชีวิตของตนได้

4. ช่วยผู้รับคำปรึกษากำจัดสถานะในชีวิตและบทในชีวิตที่ไม่เหมาะสม ทดแทนด้วย
สถานะของชีวิตที่มีการยอมรับตนเอง เห็นว่าตนมีความเหมาะสม และมีบทของชีวิตที่สร้างสรรค์

เมื่อมีเป้าหมายพื้นฐานในการทำจิตบำบัดดังกล่าวข้างต้นแล้ว จากนั้นมีการวางเป้าหมาย
ส่วนตัวของผู้รับคำปรึกษา โดยการทำสัญญาระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาซึ่งจะมี
รายละเอียดค่อนข้างเฉพาะเจาะจง และเป็นเป้าหมายที่ผู้รับคำปรึกษาแสวงหาตลอดกระบวนการ
ในการให้ความช่วยเหลือ สัญญาที่ต้องตอบสนองต่อสิ่งต่อไปนี้

1. ต้องมีการยอมรับเป้าหมายเหล่านี้ทั้งผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาโดยการติดต่อ
สัมพันธ์กันแบบผู้ใหญ่ต่อผู้ใหญ่

2. ต้องมีการพิจารณาถึงสัญญา ผู้ให้คำปรึกษาใช้ทักษะทางวิชาชีพและเวลาในการ
พิจารณาผู้รับคำปรึกษาเห็นสัญญาก่อนที่จะใช้ความพยายามและสละเวลาในการพิจารณา

3. สัญญาระบุถึงความสามารถทั้งสองฝ่าย ในส่วนของผู้ให้คำปรึกษาจะต้องกล่าวว่า
เขามีทักษะที่จะให้ความช่วยเหลือในปัญหานี้ ในส่วนของผู้รับคำปรึกษาหมายความว่าเขามี
ความพร้อมทางด้านอายุและจิตใจที่จะดำเนินตามสัญญา

4. ประการสุดท้ายจุดมุ่งหมายของสัญญาจะต้องถูกกฎหมาย และผู้ให้คำปรึกษา
จะต้องรักษาจรรยาบรรณทางวิชาชีพ

กระบวนการในการให้คำปรึกษา

การวิเคราะห์การสื่อสารเป็นวิธีการในการให้ความช่วยเหลือเป็นกลุ่ม เน้นแต่ละบุคคล
แต่อยู่ในกลุ่ม ช่วยให้ความหมาย และให้ข้อมูลย้อนกลับแก่สมาชิกในกลุ่มถึงวิธีการในการติดต่อ
สัมพันธ์ของแต่ละคน การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มเป็นเสมือนรูปจำลองของโลกที่แท้จริง มีความ

แตกต่างกันอยู่ที่สมาชิกในกลุ่มได้มาอยู่ร่วมกันเพื่อจุดมุ่งหมายเฉพาะบางอย่าง โดยมีผู้ให้คำปรึกษาเข้าร่วมในฐานะผู้นำกลุ่ม เบอร์น เชื่อว่าวิธีการนี้มีประสิทธิภาพกับผู้รับคำปรึกษาและปัญหาทุกชนิด ส่วนที่สำคัญที่สุดของกระบวนการอยู่ที่การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา เมื่อเป็นดังนี้ความรับผิดชอบต่อความสำเร็จจึงขึ้นอยู่กับพฤติกรรมของผู้ให้คำปรึกษามากขึ้น

เบอร์นสันนิษฐานว่าบุคคลมารับคำปรึกษาเพื่อที่จะวางโครงสร้างชีวิตทั้งหมดใหม่ซึ่งอาจจะต้องผ่านทั้งสี่ขั้นตอนในการให้ความช่วยเหลือซึ่งจะได้กล่าวต่อไป อันอาจจะเป็นการทำจิตบำบัดระยะยาว แต่ในการให้คำปรึกษาเป้าหมายมีความจำกัดกว่า จึงอาจใช้เฉพาะสองขั้นตอนแรกในการให้ความช่วยเหลือ

1. การวิเคราะห์โครงสร้าง

การวิเคราะห์โครงสร้างเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการวิเคราะห์การสื่อสารมีขึ้นเพื่อให้บุคคลเข้าใจถึงโครงสร้างของภาวะอึดอัด ดังที่เบอร์นได้เสนอไว้ว่าเป้าหมายเพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้พัฒนาภาวะของอึดอัดที่มีการทำงานอย่างเต็มที่บรรลุผลเมื่อผู้รับคำปรึกษามีสุขภาพจิตที่ดี และได้ใช้ภาวะอึดอัดที่เป็นผู้ใหญ่ในชีวิตของเขา

2. การวิเคราะห์การสื่อสารซึ่งกันและกัน

ขั้นตอนนี้เน้นที่การพัฒนาความเข้าใจในแบบการติดต่อสัมพันธ์ของตนเองการวิเคราะห์นี้จะช่วยปรับปรุงความสามารถของผู้รับคำปรึกษาในการสื่อสารกับบุคคลอื่น

3. การวิเคราะห์เกมส์

ในระดับนี้ผู้ให้คำปรึกษามีความสามารถที่จะเข้าใจถึงว่าผู้รับคำปรึกษาจะได้รับผลตอบแทนอะไรในการเล่นเกมส์เฉพาะอันนั้น เมื่อใดที่ผู้ให้คำปรึกษาเข้าใจถึงผลตอบแทนก็จะสามารถแปลความหมายเกมส์ให้แก่ผู้รับคำปรึกษา และถ้าจำเป็นก็จะต้องเผชิญผู้รับคำปรึกษากับสิ่งนี้เมื่อใดที่ได้บรรลุถึงขั้นตอนนี้ผู้รับคำปรึกษาสามารถที่จะเลิกเล่นเกมส์ได้

4. การวิเคราะห์บทบาท

ขั้นตอนสุดท้ายคือการวิเคราะห์บทบาทที่เล่น โดยปกติผู้ให้คำปรึกษาจะไม่เข้าไปสู่การวิเคราะห์บทบาทชีวิตของผู้รับคำปรึกษา นอกจากจะเกี่ยวพันกับการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจถึงบทบาทในชีวิตทั้งหมดของตนว่าเป็นสิ่งผิดพลาด ความโศกเศร้าที่ติดตามมากับการเปิดเผยนี้อาจเป็นอันตรายอย่างยิ่ง และนักจิตบำบัดทางด้านการวิเคราะห์การสื่อสารที่มีการฝึกฝนอย่างเต็มที่เท่านั้นที่ควรจะเข้าสู่ขั้นตอนนี้ในการให้ความช่วยเหลือ

คุณลักษณะของผู้ให้คำปรึกษาที่วิเคราะห์การสื่อสาร

ผู้ให้คำปรึกษาในแนวนี้มีบทบาทเป็นผู้ให้ความช่วยเหลือในกระบวนการกลุ่มมากกว่า เป็นผู้ที่มีความชำนาญในการวิเคราะห์ภาวะของอัตรา การติดต่อซึ่งกันและกัน และบทชีวิต ผู้ให้คำปรึกษาควรจะเป็นตัวของตัวเอง มีการปฏิสัมพันธ์กับผู้รับคำปรึกษาอย่างเปิดเผย อ่อน และจริงใจ เขาจะต้องมีความสามารถในการฟังและการสังเกต ทักษะที่แท้จริงอยู่ที่ การรวบรวมและประเมินผลข้อมูล เบอร์นเสนอแนะว่าผู้ให้คำปรึกษาควรมีคุณลักษณะอื่น ๆ เพิ่มเติมจากนี้คือ 1) สามารถตระหนักถึงภาวะอัตราของผู้รับคำปรึกษาว่ามีการปฏิบัติการในช่วงเวลาใด 2) อุทิศตนในการให้ความช่วยเหลือด้วยความจริงใจ มีความศรัทธาในความสามารถของผู้รับคำปรึกษาที่จะเอาชนะปัญหาความยากลำบากของตนได้ สรุปแล้วผู้ให้คำปรึกษาต้องมีความอบอุ่น ความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง อย่างน้อยที่สุดต้องมีความรับผิดชอบกับผู้รับคำปรึกษาในบางครั้ง นักจิตบำบัดมีมากกว่าเพื่อประสิทธิภาพในการให้ความช่วยเหลือ

กลวิธีในการทำจิตบำบัด

ได้มีการจัดกลวิธีในการให้ความช่วยเหลือโดยจำแนกเป็น 4 ประเภทด้วยกัน กลวิธี 3 อันแรก ได้แก่ การยินยอม การคุ้มครอง ศักยภาพ มีความสัมพันธ์กับการสร้างบรรยากาศที่เหมาะสมในการให้คำปรึกษา อันสุดท้ายเป็นปฏิบัติการเป็นพฤติกรรมของผู้ให้ความช่วยเหลือที่มีความเฉพาะเจาะจงมากขึ้น

1. การยินยอม (Permission) คนส่วนใหญ่ที่มารับคำปรึกษายังคงมีพฤติกรรมอยู่บนพื้นฐานของอัตราส่วนที่เป็นพ่อแม่ซึ่งชอบออกคำสั่ง ดังนั้นสิ่งที่นักจิตบำบัดต้องทำคือ ยินยอมให้ผู้รับคำปรึกษาได้ทำในสิ่งที่ภาวะที่เป็นพ่อแม่บอกไม่ให้นำไป สไตเนอร์ ดูเซย์ และสไตเนอร์ (Steiner, Dusay และ Steiner) ได้เรียงลำดับถึงการยินยอมในการให้คำปรึกษาในด้านอื่น ๆ

ก. ยินยอมให้ผู้รับคำปรึกษาใช้เวลาด้วยกันอย่างมีประสิทธิภาพซึ่งจะบรรลุผลได้ โดยการไม่ยินยอมให้ผู้รับคำปรึกษาใช้เวลาไปในทางที่ไม่สร้างสรรค์ เช่น การถอยหนี หรือทำตามแบบแผนความเคยชินของตน

ข. ยินยอมให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีประสบการณ์เกี่ยวกับภาวะของอัตราทั้งหมดของตน ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาจะต้องช่วยสนับสนุนและให้กำลังใจผู้รับคำปรึกษาในการใช้ภาวะความเป็นผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นความสามารถในการใช้เหตุผล และการใช้ภาวะความเป็นเด็กซึ่งสามารถจะมีความสนุกสนานเพลิดเพลินกับชีวิต และมักจะบรรลุผลได้ด้วยการให้ผู้รับคำปรึกษาได้เล่นบทบาทในการแสดงออกซึ่งความเป็นผู้ใหญ่และเด็กในตัวเขา

ค. ยินยอมไม่ให้ผู้รับคำปรึกษาเล่นเกมสและเมื่อผู้รับคำปรึกษาไม่ได้รับความยินยอมให้เล่นเกมสเขาจะไม่ได้รับการเสริมแรง (Stroke) ที่เขาต้องการ ดังนั้นผู้รับคำปรึกษาย่อมจะล้มเลิกเกมส

2. การคุ้มครอง (Protection) เมื่อผู้รับคำปรึกษาได้รับการยินยอมให้เลิกภาวะที่เป็นพ่อแม่คอยออกคำสั่งและใช้ภาวะที่เป็นเด็กและผู้ใหญ่ในตัวเขา มักจะทำให้เกิดความกลัวด้วยเหตุนี้การแสดงความปกป้องคุ้มครองจึงเป็นสิ่งจำเป็น เมื่อผู้รับคำปรึกษาเตรียมที่จะละทิ้งบางส่วนของบทของชีวิต ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องสร้างสรรค์ให้เกิดบรรยากาศแห่งความอบอุ่นมั่นคงปลอดภัยสำหรับผู้รับคำปรึกษาที่จะทำสิ่งนั้นได้ การให้ความปกป้องคุ้มครองอาจเป็นการพูดสนับสนุนให้กำลังใจ (เช่น อายากลับไปเลย ไม่ต้องเป็นกังวลคุณสามารถทำได้) ส่วนที่เป็นพ่อแม่ในตัวผู้ให้คำปรึกษาให้ความอบอุ่นมั่นคงปลอดภัยแก่ส่วนที่เป็นเด็กของผู้รับคำปรึกษาโดยพูดให้เขาเกิดความมั่นใจว่าทุกสิ่งจะสำเร็จลงอย่างดี

3. ศักยภาพ (Potency) นักจิตบำบัดที่ดีไม่ใช่ผู้เล่นกล เขาเพียงแต่รู้ว่าจะต้องทำอะไรและเมื่อไหร่จะต้องทำสิ่งนั้น นี่ก็คือความหมายง่าย ๆ ของคำว่าศักยภาพ เป็นการตรวจสอบถึงความสามารถของผู้ให้คำปรึกษาที่จะใช้ทักษะและความชำนาญทั้งหมดที่มีอยู่ ในช่วงเวลาที่เหมาะสมที่สุดเพื่อที่ทักษะเหล่านี้จะได้มีประสิทธิภาพสูงสุด ดูเชย์ และสไตเนอร์ เสนอแนะว่าการทดสอบท้ายสุดถึงศักยภาพของผู้ให้คำปรึกษาคือเขาสามารถจัดภาวะที่เป็นพ่อแม่ซึ่งคอยออกคำสั่งได้หรือไม่

4. ปฏิบัติการ (Operations) เบอร์นได้เสนอกลวิธีในการให้คำปรึกษา 8 อย่าง ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการให้คำปรึกษา แต่ไม่ใช่เป็นกลวิธีทั้งหมดและจะช่วยเป็นแนวทางกว้าง ๆ ในการให้ความช่วยเหลือ

1) การใช้คำถาม ผู้รับคำปรึกษาหลายคนมีความยากลำบากในการใช้ภาวะอัตตาที่เป็นผู้ใหญ่ เมื่อผู้ให้คำปรึกษาเผชิญกับพฤติกรรมนี้เขาต้องถามและตั้งคำถาม จนกระทั่งมีการตอบสนองของภาวะที่เป็นผู้ใหญ่ เพราะเหตุที่วิธีการนี้เป็นการบังคับ จึงควรมีการใช้ด้วยความระมัดระวัง

2) ความเฉพาะเจาะจง ใช้เมื่อภาวะความเป็นผู้ใหญ่ของผู้ให้คำปรึกษา และผู้รับคำปรึกษา มีการตกลงกันว่าพฤติกรรมเฉพาะอันนั้นของผู้รับคำปรึกษามาจากไหน ยกตัวอย่างเช่น ทั้งสองฝ่ายมีความเห็นต้องกันว่าพฤติกรรมนั้นมาจากภาวะของอัตตาที่เป็นพ่อ ความเฉพาะเจาะจงเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้พัฒนาความเข้าใจต่อภาวะอัตตาทั้ง 3 ของผู้รับคำปรึกษาอย่างสมบูรณ์

3) การเผชิญหน้า เป็นกระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาได้ชี้ถึงความแตกแยกหรือความไม่สม่ำเสมอของพฤติกรรมหรือคำพูดของผู้รับคำปรึกษา

4) การอธิบาย เป็นพฤติกรรมการสอนของผู้ให้คำปรึกษา เป็นการสื่อสารกันแบบ ผู้ใหญ่กับผู้ใหญ่เพื่ออธิบายให้ผู้รับคำปรึกษาทราบว่าทำไมเขาจึงมีพฤติกรรมดังที่เป็นอยู่

5) การอธิบายโดยยกตัวอย่างประกอบ เป็นทั้งวิธีการหยุดความเครียดและวิธีการสอน การยกตัวอย่างโดยมีอารมณ์ขันช่วยตอบสนองภาวะที่เป็นเด็กของผู้รับคำปรึกษาให้เกิดความพอใจ ขณะเดียวกันได้ส่งข้อความไปยังภาวะที่เป็นผู้ใหญ่ เป็นการชี้ให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นว่า พฤติกรรม ทั้งที่เป็นเด็กและผู้ใหญ่เป็นสิ่งเหมาะสม

6) การย้ำ ผู้ให้คำปรึกษาจำเป็นต้องชี้ให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นเมื่อพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ของผู้รับคำปรึกษาปรากฏขึ้นมาอีก เป็นความพยายามที่จะชี้ให้ผู้รับคำปรึกษาเห็น หรือเป็นการย้ำว่า เขาไม่ได้เลิกพฤติกรรมอย่างแท้จริงและจะต้องใช้ความพยายามมากขึ้นที่จะทำ

7) การแปลความหมาย เป็นกระบวนการซึ่งผู้ให้คำปรึกษาพยายามที่จะช่วยให้ผู้รับ คำปรึกษาเห็นถึงเหตุผลซึ่งอยู่เบื้องหลังพฤติกรรมของตน โดยนัยนี้เน้นว่ามีความคล้ายคลึงมาก กับวิธีการของจิตวิเคราะห์

8) การทำให้ชัดเจน เป็นกระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นว่าเขามี ความพร้อมที่จะเลิกเล่นเกมที่ตนเคยใช้เพื่อจะได้รับการเสริมแรง คล้ายกับการพูดว่า “บัดนี้ คุณมีวิธีที่ดีกว่าที่จะได้มาซึ่งสิ่งซึ่งคุณต้องการ”

เป็นสิ่งจำเป็นที่ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้กลวิธีอันใดอันหนึ่งตามลำดับที่ได้เสนอไว้ข้างบนที่ตน มีความรู้สึกสะดวกใจที่จะใช้ ขณะเดียวกันให้ความยินยอมและช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความรู้สึก มั่นคงปลอดภัย

12.2.2 กลุ่มซึ่งเน้นในปรากฏการณ์ (Phenomenological)

แนวความคิดอันนี้ได้เน้นถึงเอกลักษณ์ของแต่ละบุคคลในการรับรู้สภาพการณ์ตาม ความเป็นจริง ตามการรับรู้ของแต่ละบุคคล ผู้ให้ความช่วยเหลือเข้าใจถึงว่าตนสามารถเข้าใจ ถึงการรับรู้ของผู้รับคำปรึกษาได้ในระดับหนึ่ง ทฤษฎีกลุ่มนี้เน้นในปัจจุบันมากกว่าอดีตหรือ อนาคต ความรู้สึกที่ผู้รับคำปรึกษามีต่อตนเองและโลกที่เขาอยู่เป็นสิ่งสำคัญที่นำมาพิจารณา แนวความคิดนี้ได้รวมเอาแนวความคิดและทฤษฎีหลายอันไว้ด้วยกัน บางทีแนวความคิดนี้ เรียกว่า “อัตตา” หรือการเน้นผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง เนื่องจากถือเอาการรับรู้ของบุคคลนั้น และตัวบุคคลเป็นสำคัญ โดยมีสมมุติฐานว่าบุคคลย่อมมีแรงขับไปสู่จุดมุ่งหมาย ซึ่งเป็นไปเพื่อ ความเจริญงอกงามและความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

ทฤษฎีการให้ความช่วยเหลือซึ่งสัมพันธ์กับแนวความคิดนี้คือ เกสตัลท์ ซึ่งเน้นการ เฝินูญหน้ากับตนเองในปัจจุบัน แนวความคิดนี้เน้นในความซื่อสัตย์และการเปิดเผยตนเองเมื่อ

มีการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น สิ่งนี้เป็นพื้นฐานในการช่วยให้บุคคล มีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันเป้าหมายสำคัญของผู้ให้คำปรึกษา คือช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความรู้ตัว มีสติอยู่ในปัจจุบันไม่ฝังตัวไว้กับอดีต ผูกพันกับอดีตหรือวิตกกังวลต่ออนาคตที่ยังไม่ถึง กลุ่มแนวความคิดซึ่งเน้นในปรากฏการณ์ตามธรรมชาติเป็นที่รู้จักกันในนามของทฤษฎีภวนิยม (EXISTENTIALISM) เป็นแนวความคิดที่เร้าความสนใจของผู้รับคำปรึกษา เพราะเห็นความสำคัญและความหมายของการเป็นมนุษย์ เป็นการมองในเชิงปรัชญา โดยกล่าวถึงประเด็นเกี่ยวกับความหมายจุดมุ่งหมาย ความรู้สึก เวลา และศักยภาพของบุคคล ทักษะสำคัญที่แนวความคิดกลุ่มนี้เน้นก็คือ การฟัง การสะท้อน การสรุป การเผชิญหน้า

ทฤษฎีซึ่งเน้นผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง (CLIENT CENTERED)

คาร์ล โรเจอร์ส (CARL ROGERS) เป็นผู้วางรากฐานทฤษฎีนี้ ได้ให้ความสำคัญของประสบการณ์ของผู้รับคำปรึกษาที่เป็นอัตวิสัย หน้าที่สำคัญของนักจิตบำบัดคือช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาพัฒนาความเจริญงอกงามได้ง่ายขึ้น ให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถค้นหาศักยภาพของตนเองในการแก้ปัญหา มีความศรัทธาในความสามารถของผู้รับคำปรึกษาที่จะนำทางในการทำจิตบำบัด และค้นหาแนวทางของตนเอง ความสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาจะเป็นผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ผู้รับคำปรึกษาได้ใช้ความสัมพันธ์ในการให้ความช่วยเหลือเพิ่มพูนการตระหนักถึงตนเองและค้นพบความสามารถที่แอบแฝงอยู่ นำมาใช้เปลี่ยนแปลงชีวิตของตน

แนวความคิดเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์

แนวความคิดเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ปฏิเสธแนวความคิดที่มองว่ามนุษย์ในทางลบ และแนวความคิดที่คาดคะเนว่ามนุษย์เราโดยธรรมชาติขาดเหตุผลทำลายตนเองและคนอื่น โรเจอร์สมีศรัทธาในมนุษย์อย่างลึกซึ้ง เขาเห็นว่ามนุษย์เรามีความเจริญงอกงามและพยายามอย่างยิ่งที่จะทำหน้าที่โดยเต็มที่ โดยส่วนลึกแล้วมนุษย์มีความดีและเป็นไปในทางบวก โดยพื้นฐานแล้วให้ความร่วมมือสร้างเสริม ไม่จำเป็นต้องมีการควบคุมแรงกระตุ้นความก้าวร้าว

แนวความคิดในทางบวกต่อมนุษย์มีส่วนสำคัญต่อการนำทฤษฎีไปปฏิบัติ โดยที่มีความเชื่อว่าบุคคลมีความสามารถโดยกำเนิดที่จะพัฒนาจากภาวะการปรับตัว ที่ไม่เหมาะสมไปสู่ภาวะของการมีสุขภาพจิตที่ดี นักจิตบำบัดจึงให้ผู้รับคำปรึกษารับผิดชอบต่อกระบวนการในการทำจิตบำบัดเป็นเบื้องต้น ปฏิเสธบทบาทของนักจิตบำบัดที่มีความเหนือกว่าและเป็นผู้รู้ดีที่สุด โดยผู้รับคำปรึกษาไม่มีบทบาทอย่างใดนอกจากทำตามคำสั่งของนักจิตบำบัด ทฤษฎีนี้จึงเริ่มจาก

ความสามารถของผู้รับคำปรึกษาในการตระหนักถึงตนเองและความสามารถในการตัดสินใจ (Corey, 1977)

เป้าหมายของการให้คำปรึกษา

1. ผู้รับคำปรึกษาใช้กลไกป้องกันตนเองน้อยลง มีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันและเปิดรับประสบการณ์มากขึ้น
2. มีการรับรู้ที่ตรงต่อความเป็นจริงมากขึ้น มีการรับรู้ที่กว้างไกลขึ้น
3. สามารถแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น
4. มีการปรับตัวทางด้านจิตใจดีขึ้น
5. ความหวาดหวั่นวิตกกังวลลดลง มีความกลมกลืนกันมากขึ้นระหว่างตนเองและประสบการณ์
6. การรับรู้ต่ออนาคตในอุดมคติใกล้เคียงความเป็นจริงมากขึ้น มีสัมฤทธิ์ผลมากขึ้น
7. การรับรู้ตนเองในอุดมคติและที่เป็นอยู่มีความใกล้เคียงกันมากขึ้น
8. ความเครียดลดลง
9. การยอมรับนับถือตนเองในทางบวกเพิ่มพูนขึ้น
10. สามารถประเมินค่าและตัดสินใจเลือกได้อย่างเหมาะสม มีความเชื่อมั่นและให้แนวทางแก่ตนเองได้
11. มีการรับรู้คนอื่นตรงต่อความเป็นจริง
12. มีการยอมรับคนอื่นมากขึ้น
13. ยอมรับตนเอง
14. พฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษาในสายตาของบุคคลอื่นมีวุฒิภาวะเพิ่มขึ้นปรับตัวได้ดีขึ้น
15. มีการแสดงออกที่สร้างสรรค์ขึ้น (Hansen, Stevic and Warner, 1977)

ภาวะในการทำจิตบำบัด

1. มีความสอดคล้องเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ไม่สวมหน้ากากเข้าหาผู้รับคำปรึกษา เป็นตัวของตัวเอง คือมีการยอมรับตนเองไม่มีความขัดแย้งในสิ่งที่ตนพูดหรือปากอย่างใจอย่างคนที่มีลักษณะเช่นนี้ย่อมทำให้เกิดความไว้วางใจ เพราะเขาเป็นอย่างไรที่เขาเป็นอยู่ ไม่เสแสร้ง เปิดเผย ผู้รับคำปรึกษาย่อมมีความเต็มใจที่จะเปิดเผยตนเองกับผู้ให้คำปรึกษาที่มีคุณลักษณะเช่นนี้
2. การยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไขหรือการยอมรับอย่างอบอุ่น แสดงความเมตตา ต้องการให้ความช่วยเหลือ ไม่มีการประเมินค่าความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษา
3. การมีความเข้าใจถึงความคิด ความรู้สึก และประสบการณ์ของผู้รับคำปรึกษา อย่างลึกซึ้งตรงต่อความเป็นจริง เข้าใจถึงการรับรู้ของผู้รับคำปรึกษา มีความไวในการรับสัมผัส

ในสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาแสดงออกในขณะนั้น ไม่เพิกเฉย ละเลย กลบเกลื่อนความรู้สึกที่ผู้รับคำปรึกษาแสดงออก ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจตนเองได้ดีขึ้น รู้ถึงความรู้สึกที่ซ่อนเร้นอยู่ ซึ่งตัวผู้ให้คำปรึกษาอาจสังเกตเห็นจากกิริยาอาการ หรือการใช้วิธีการต่าง ๆ เข้าช่วย เช่น การใช้จินตนาการ

4. การสื่อสารถึงภาวะต่าง ๆ เหล่านี้ มีการสื่อสารให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าถึงลักษณะต่าง ๆ นี้ คือให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าถึงความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน การยอมรับนับถือ และความเข้าใจของผู้ให้คำปรึกษาที่มีต่อตน ดังนั้นการพูด ท่าทาง สีหน้า น้ำเสียง การวิจารณ์ล้วนมีความสำคัญ และมีบทบาทต่อการรับรู้ของผู้รับคำปรึกษา

แนวความคิดที่เป็นแก่นของทฤษฎีนี้

1. ต้องมีการให้ความร่วมมืออย่างจริงจังในกระบวนการจิตบำบัด ซึ่งถือเป็นหัวใจต่อความเจริญงอกงามของผู้รับคำปรึกษา การแสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาค่อย ๆ พัฒนาความสัมพันธ์กับผู้ให้คำปรึกษา การแสดงออกซึ่งความคิด ความรู้สึกต่อปัญหาเป็นประโยชน์และช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาพัฒนาขึ้น

2. ความสามารถในการพัฒนาตน แต่ละบุคคลย่อมมีความสามารถที่จะตระหนัก และแก้ไขเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตน มีสติปัญญาและความสามารถที่จะแก้ไขปัญหา และเรียนรู้จากประสบการณ์

3. ความสัมพันธ์ในการให้คำปรึกษาขึ้นอยู่กับ การให้ความอบอุ่น ความสนใจ การยอมรับบรรยากาศในการให้ความช่วยเหลือเอื้ออำนวยให้มีการเปิดเผยตนเองและมีอิสระในการแสดงออก

4. ปรัชญาแนวความคิดนี้มีความเห็นว่าบุคคลมีความน่าเชื่อถือ โดยธรรมชาติมีความดี มีความคิดสร้างสรรค์ มีความสามารถที่จะเกิดความเข้าใจในตนเองอย่างถ่องแท้ และมีแนวโน้มที่จะก้าวไปในทางที่ถูกที่ควรถ้าได้รู้ถึงว่าเป็นสิ่งที่น่าจะเป็นไปได้ ทฤษฎีนี้มีศรัทธาในคุณค่าของความเป็นมนุษย์ การเป็นผู้ให้และการเกิดความเข้าใจในตนเองอย่างถ่องแท้

5. กฎแห่งความสำเร็จขึ้นอยู่กับ การที่ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจ และรู้ถึงวิถีทางในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้เหมาะสม ซึ่งเป็นผลจากประสบการณ์ที่ได้รับจากการทำจิตบำบัด

6. จุดมุ่งหมายในการให้คำปรึกษาคือช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความรู้สึกเป็นตัวของตัวเอง และมีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน สามารถจะแก้ไขความขัดแย้งที่เกิดขึ้นได้

7. เน้นความสนใจอยู่ที่ปัญหาด้านอารมณ์ โดยลดความสนใจด้านปัญหาความคิดลง เน้นที่บุคคลนั้นรู้สึกอย่างไร เทคนิคที่ใช้มากคือการสะท้อนกลับ

8. ผู้รับคำปรึกษามีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรม ความคิดและการตัดสินใจของตนซึ่งเป็นแนวทางในการปรับปรุงตนเอง

9. ผู้ให้คำปรึกษาสรุปจากการสังเกตและจากความรู้สึกเกี่ยวกับสภาพการณ์และกระบวนการในการทำจิตบำบัด

10. ผู้ให้คำปรึกษามีการยอมรับ ความเข้าใจ และพยายามจะกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษา มีการแสดงออกซึ่งความรู้สึกต่อสิ่งที่ เป็นปัญหา

11. ถ้าพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษาขาดเหตุผลไม่เหมาะสมเขาก็จะเกิดความเข้าใจถึงสิ่งนี้จากการแสดงออกซึ่งความรู้สึก และพบว่าควรจะมีการเปลี่ยนแปลง การที่ผู้รับคำปรึกษา เกิดสำนึกและความเข้าใจ ทำให้เขาเกิดความพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

จิตบำบัดเกสตัลท์ (GESTALT THERAPY)

เฟรดเดอริก เพอร์ลส์ (Frederick Perls) เป็นผู้ก่อตั้งจิตบำบัดเกสตัลท์ขึ้น เขาเริ่มวิชาจิตวิทยาจิตแพทย์โดยเป็นนักจิตวิเคราะห์ตามแนวความคิดของฟรอยด์ ในเวลาต่อมาเขาสนใจศึกษาจิตวิทยาเกสตัลท์จากผลงานของ Max Wertheimer, Kohler และ Kafka เขาเห็นว่าแนวความคิดของจิตวิทยาเกสตัลท์สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการทำจิตบำบัด จิตวิทยาเกสตัลท์เน้นในเรื่องการรับรู้ และกระบวนการเรียนรู้ เพอร์ลส์ได้ตั้งข้อเสนอเพื่อจะนำมาประยุกต์ใช้ในทางด้านจิตบำบัดได้แก่

1. มนุษย์เรามีแนวโน้มที่จะหาข้อยุติ เช่น สิ่งที่ยังไม่สมบูรณ์ไม่ยุติจะได้รับความสนใจจนครบสมบูรณ์ เช่น เราเห็นจุดที่ต่อเนื่องกันไปเป็นเส้นตรงโดยไม่เห็นว่าเป็นแต่ละจุดในการพุดคุยกันถ้าเกิดหยุดชะงักเพราะเหตุหนึ่งเหตุใดก็จะพุดต่อให้จบ

2. คนเราจะมองแบบแผนนั้นสมบูรณ์ตามความต้องการในขณะนั้นของตน เช่น แสงไฟที่ส่องเป็นวงกลม เด็กที่กำลังอยากเล่นอาจเห็นเป็นลูกบอล เด็กที่กำลังหิวจัดอาจมอง บางสิ่งเป็นอาหารหรือคนที่มีความวิปริตทางเพศอาจดูอะไรเป็นสองแง่สองง่ามไปหมด

3. พฤติกรรมของบุคคลจะเป็นที่เข้าใจและมีความหมายเมื่อทราบถึงที่มาของพฤติกรรม และผลติดตามมาจากพฤติกรรมนั้น เช่น น้อยไม่กล้าใช้เตาแก๊สเพราะเตาแก๊สที่บ้านเคยระเบิด จุ่มรีบวิ่งมารับคุณแม่เพราะรู้ว่าจะได้ขนม บุคคลเป็นส่วนหนึ่งของสิ่งแวดล้อม การจะเข้าใจพฤติกรรมของบุคคลได้จะต้องดูประกอบกัน

4. ประสบการณ์ที่บุคคลได้รับเป็นผลจากหลักการของภาพและพื้น (Figure and Ground) ถ้าเรามีความสนใจสิ่งใดในขณะนั้นจะเป็นภาพและสิ่งอื่นจะเป็นพื้น เช่น เราไปดูนิทรรศการภาพถ่ายแต่เรามีความสนใจในกรอบรูปมากกว่า กรอบรูปจะเป็นภาพและภาพถ่ายจะเป็นพื้น แต่ถ้าขณะเราดูมีคนมากระแทกบุคคลนั้นจะเป็นภาพและภาพจะเปลี่ยนเป็นพื้น

ธรรมชาติของมนุษย์

1. บุคคลเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ร่างกาย อารมณ์ ความคิด ประสาทสัมผัส การรับรู้ มีการทำงานสัมพันธ์กัน

2. บุคคลเป็นส่วนหนึ่งของสิ่งแวดล้อม
3. เราตัดสินใจพฤติกรรมของเราเองรวมทั้งการตอบสนองต่อสิ่งเร้าภายนอก
4. บุคคลสามารถตระหนักถึงความคิด อารมณ์ การรับรู้ และประสาทสัมผัสของตน
5. จากการตระหนักถึงตนเอง ทำให้เราสามารถตัดสินใจเลือกและมีความรับผิดชอบ

ต่อพฤติกรรมของเรา

6. คนเราสามารถที่จะดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ
7. เราสามารถรับรู้ประสบการณ์ส่วนตัวจากปัจจุบันเท่านั้น อดีตและอนาคตสามารถรับรู้ได้จากปัจจุบันโดยการจำ การคิดหรือการคาดหวัง

ธรรมชาติของปัญหา

1. การขาดสำนึก ไม่รู้ว่าจะทำอะไรหรือทำอย่างไรกับตนเองดี รู้สึกหมดหวัง ช่วยตัวเองไม่ได้
2. ขาดความรับผิดชอบต่อตนเองและต่อชีวิต ลงโทษตนเอง ทำให้เป็นอุปสรรคต่อพัฒนาการของตน มีพฤติกรรมไม่เหมาะสม

3. ขาดการติดต่อกับสิ่งแวดล้อม อาจเป็นได้ 2 แบบคือ

ก. เข้มงวดไม่ยอมรับประสบการณ์ใหม่ ๆ ยึดมั่นกับความคิดของตนและสิ่งเก่า ๆ ไม่สามารถปรับตัวได้

ข. ลูตามลม ยอมให้สิ่งแวดล้อมเข้ามามีอิทธิพลมากเกินไป ขาดความเป็นตัวของตัวเอง

4. สิ่งติดค้างใจ การที่ไม่ได้รับการตอบสนองแรงขับ สภาพการณ์บางอย่างที่ยังไม่สมบูรณ์ ซึ่งสิ่งที่ติดค้างใจอยู่จะครอบคลุมนิจิตสำนึกและความสนใจของเรา อาจทำให้เกิดความเฉื่อยชาและความสนใจในเรื่องอื่นถดถอยลง

5. การแบ่งแยก (Fragmentation) ได้แก่

ก. การไม่ยอมรับว่าเป็นของตนหรือปฏิเสธ (Disowning) ไม่ยอมรับว่าตนเองเป็นอย่างนั้น เช่น ไม่ยอมรับว่าตนเองเป็นคนก้าวร้าว

ข. การมีสองส่วนที่แตกแยกกัน เช่น ชาย-หญิง มีอำนาจ-ไม่มีอำนาจ บุคลิกภาพของคนเรามักจะมีสองส่วนที่ต่อเนื่องกัน ควรมีการรับรู้และมีประสบการณ์กับทั้งสองส่วนนี้ เช่น มีทั้งความเข้มแข็งและความอ่อนโยนอยู่ในตัวบุคคลเดียวกัน

เป้าหมายการให้คำปรึกษา

คือการค้นพบชีวิต มีวุฒิภาวะ และพัฒนาให้เกิดความรับผิดชอบต่อตนเอง และเชื่อว่าตนสามารถจะยืนหยัดอยู่ได้ด้วยตนเอง มีความประสมประสานเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันเป็นส่วนรวมทั้งหมดที่สมบูรณ์หรือเป็นระบบระเบียบ ทั้งความรู้สึก การรับรู้ ความคิดและร่างกาย มีกระบวนการ

ที่เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันสอดคล้องกัน ซึ่งความสอดคล้องของแต่ละบุคคลแตกต่างกันออกไป เช่น บางคนอาจเห็นว่าเป็นสิ่งสำคัญที่จะผสมผสานอดีตเข้ากับปัจจุบัน พยายามหาความสัมพันธ์ระหว่างคุณลักษณะสองอย่างของตน เช่น ความเป็นผู้ชาย ความเป็นผู้หญิงหรือผสมผสานคุณลักษณะสองอย่างที่ขัดแย้งกัน เช่น ความรักและความเกลียด

สรุปแล้วจิตบำบัดเกสตัลท์ช่วยให้บุคคลเกิดความรับผิดชอบ เกิดการผสมผสานเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน การผสมผสานนี้เปรียบเหมือนกับวุฒิภาวะของเราซึ่งไม่มีวันสิ้นสุด มนุษย์เราจะยังคงมีพัฒนาการไปเรื่อย ๆ มีการเรียนรู้ไปเรื่อย ๆ เหมือนกับที่มีคำกล่าวที่ว่า ไม่มีใครแก่เกินเรียน

พัฒนาการของพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

คนเราต้องมีการติดต่อเกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อม พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมพัฒนาขึ้น เพราะจะหยุดยั้งพฤติกรรมไม่ให้มีการปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ดังต่อไปนี้

1. Introjection การยอมรับเอาค่านิยมของสิ่งอื่นมาเป็นของเรา เช่น ครอบครัว วัฒนธรรม ระบบการเมือง ในบางครั้งทำให้เราหยุดยั้งค่านิยมของเราเอาไว้ เช่น ค่านิยมที่ว่า รูปร่างโปร่งถึงจะสวย แม้เราจะไม่ค่อยยอมรับค่านิยมนี้สัก แต่เป็นค่านิยมของสังคมที่เราได้รับเข้าไว้บางที เราเห็นอาหารน่าทานแต่เราต้องหยุดยั้งความอยากเอาไว้แค่มองดู

2. Retroreflection การรับผิดชอบต่อทุกสิ่งที่เกิดขึ้นว่าเป็นเพราะเราหมด บางคนขอโทษตลอดเวลา

3. Attribution ตรงข้ามกับอันที่ 2 คิดว่าทุกสิ่งทุกอย่างอยู่นอกเหนือจากความรับผิดชอบของตนหมด ปฏิเสธว่าตนเองไม่สามารถเปลี่ยนแปลงอะไรได้ เช่น คุณทำให้ฉันโกรธมาก

4. Confluence ลูไปตามลม พยายามอย่างยิ่งที่จะคล้ายตาม เช่น

ก. “ฉันอยากออกไปข้างนอกจังคืนนี้”

ข. “วิเศษฉันชอบออกไปทานข้าวเย็นข้างนอก”

ก. “ฉันว่าเราไปทานข้าวเจ๊กันดีกว่า”

ข. “ยอดไปเลยฉันก็ชอบ”

ก. “เอ.....คิดดูอีกที่ฉันว่าเราไปทานตามโรงแรมกันดีกว่า”

ข. “นั่นเป็นความคิดที่ไม่เลว”

ก. “แต่คิดดูแล้วฉันรู้สึกเมื่อที่จะต้องแต่งตัวออกไปทานข้างนอก”

ข. “จริง ๆ ด้วย ฉันก็เมื่อรถติดเหลือเกิน”

จากบทสนทนาเราจะเห็นว่าสองคนนี้ไม่มีการติดต่อกันเลย จากการพูดเราแทบ จะไม่รู้ถึงจุดยืนของ ข. เลย

5. Projection ขาดความรับผิดชอบ มักจะโยนความผิดพลาดลักษณะไม่ดีของตนให้คนอื่น มักจะพูดถึงแต่คนอื่นหรือพูดแทนคนอื่นทั้งที่สิ่งนั้นเป็นคุณลักษณะของตนเอง เช่น ดูคุณเบื่อนะ ดูคุณกังวลใจ (ทั้งที่เรารู้สึกเช่นนั้น) ละครวันนี่ไม่สนุกเลย (เรากำลังเซ็ง)

6. Reflection เหมือนการตีเทนลีนที่มีแต่การเสิร์ฟลูกแต่ไม่มีการโต้กลับ การสนทนาในงานเลี้ยงโดยทั่วไปมักเป็นไปในรูปนี้ ไปไหนมาสามวาสองศอก

กลวิธีการให้ความช่วยเหลือ

ขึ้นอยู่กับความสามารถของผู้ให้คำปรึกษา นี่เป็นตัวอย่างของวิธีซึ่งจะช่วยเพิ่มพูน ให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดสำนึกการรู้ตัวเอง และสามารถปรับตนได้เหมาะสม

1. การนำผู้รับคำปรึกษาให้ไปสู่ความรู้ตัว (awareness) พยายามช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา รู้ตัวมีสติ อาจใช้คำถามง่าย ๆ โดยตรงเพื่อช่วยจับความสนใจให้มีสติรู้ถึงความแตกแยกของการพูด และการแสดงออกของตน โดยใช้คำถามว่าอะไรหรืออย่างไร “คุณจะทำจัดการกับความโกรธของคุณอย่างไร” “มือคุณกำลังทำอะไรอยู่” “ขณะนี้คุณรู้สึกอย่างไร” ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาอยู่ในภาวะปัจจุบัน

2. เกมส์การพูดโต้ตอบ โดยจะขอให้ผู้รับคำปรึกษาพูดบทสนทนาที่ตนเองพัฒนาขึ้น ระหว่างสองส่วนที่มีความขัดแย้งกันภายในตัวเขา เช่น “คุณไม่ควรจะแสดงความโกรธออกไป” อีกฝ่ายตอบ “ก็ฉันโมโหนี่” การที่ผู้รับคำปรึกษาได้พูดโต้ตอบกันจะช่วยให้เขาได้รับประสบการณ์จากสองส่วนที่มีความขัดแย้งกันภายในตัวเขา เมื่อนำมาพูดเขาจะสามารถเกิดความเข้าใจยอมรับ และสามารถผสมผสานสิ่งนี้

3. การเล่น Projection ใช้เมื่อผู้รับคำปรึกษาบ่นและกล่าวโทษลักษณะไม่ดีของตนให้คนอื่นโดยตนเองไม่รู้ตัว เช่น หาวว่าคนอื่นเห็นแก่ตัว ซื่อจฉา อาจขอร้องให้ ผู้รับคำปรึกษา ลองเล่นบทบาทอันนี้ และทำให้ผู้รับคำปรึกษาได้ค้นพบว่าตนเองก็มีคุณลักษณะเหล่านี้ในตัว ทำให้เกิดการรู้ตัว

4. เทคนิคการทำสิ่งตรงข้าม ให้ผู้รับคำปรึกษาได้แสดงพฤติกรรมที่ตรงข้ามกับที่ตนเคยทำ คล้ายกับการโยนความผิดให้คนอื่นในข้อ 3 เช่น คนที่เฉื่อยชาไม่กล้าแสดงออก อาจให้แสดงบทบาทคนที่วางอำนาจไม่ให้ความร่วมมือ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดสำนึกว่าตนก็มี คุณลักษณะเหล่านี้ในตัว ทำให้เกิดการยอมรับส่วนที่ตนพยายามจะปฏิเสธ

5. การสร้างทำว่าตนมีความรับผิดชอบ ผู้ให้คำปรึกษาจะขอให้ผู้รับคำปรึกษากล่าวว่า ฉันจะรับผิดชอบในสิ่งนี้ การใช้กลวิธีนี้จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจในข้อเท็จจริงที่ว่า ตนเท่านั้นที่จะต้องรับผิดชอบต่อพฤติกรรมความคิดและความรู้สึกของตน

6. การอยู่กับความรู้สึก ให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับประสบการณ์เกี่ยวกับความรู้สึกที่ตนเองต้องการจะหลีกเลี่ยง อาจให้ผู้รับคำปรึกษาได้นึกถึงความรู้สึกที่ตนเองเจ็บปวดกลัวและอาจให้แสวงหาทำมากกว่าที่เป็นจริง จะช่วยให้ความรู้สึกที่ต้องการหลีกเลี่ยงสิ้นสุดลง เป็นการเผชิญกับสิ่งนี้และทำให้เกิดการยอมรับ

7. การใช้สรรพนาม การพูดสนทนาโดยทั่วไป เรามักหลีกเลี่ยงที่จะพูดถึงตนเอง ทำให้ขาดความรับผิดชอบในสิ่งที่พูด ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความรับผิดชอบในสิ่งที่พูดเพื่อก่อให้เกิดสำนึกความรู้ตัว เช่น ผู้รับคำปรึกษาพูดว่า “มันเป็นการประชุมที่เครียดมาก” ให้ลองพูดว่า “ฉันรู้สึกผิดหวังและเครียดมากในการประชุมครั้งนั้น” ทำให้เกิดสำนึกถึงประสบการณ์ที่ได้รับยอมรับและรับผิดชอบต่อสิ่งที่เกิดขึ้น

12.2.3 พฤติกรรมนิยมและความคิดพฤติกรรม (BEHAVIORISM and Cognitive behaviorism)

แม้ว่าทฤษฎีส่วนใหญ่จะเน้นเกี่ยวกับสิ่งภายในตัว ภาวะที่เป็นอัตตวิสัย เช่น ความรู้สึกต่าง ๆ แต่ผู้ให้ความช่วยเหลือในแนวพฤติกรรมนิยมเน้นในการสังเกตพฤติกรรมที่เป็นประจักษ์นิยม โดยเฉพาะการเรียนรู้ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม นักจิตบำบัดในแนวพฤติกรรมนิยม เชื่อว่าการให้รางวัลหรือการเสริมแรงมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะพฤติกรรมใดก็ตามที่ได้รับการเสริมแรงย่อมมีแนวโน้มที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นอีก ยกตัวอย่างเช่นถ้าผู้ให้คำปรึกษาอยากจะทำให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีการแสวงหาข้อมูลเพิ่มเติมมากขึ้นเพื่อจะช่วยวางแผนในการแก้ปัญหา ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องให้การเสริมแรงพฤติกรรมแสวงหาข้อมูลในวิถีทางที่เหมาะสม

ผู้ให้คำปรึกษาในแนวพฤติกรรมนิยมเน้นถึงเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจงและชัดเจนอย่าง เช่น การพัฒนาการวางแผนการศึกษา หรือการตัดสินใจเลือกคู่ชีวิต นักจิตวิทยาในกลุ่มพฤติกรรมนิยมเน้นเป้าหมายที่แน่ชัดและสามารถประเมินผลได้ โดยเน้นพฤติกรรมที่สามารถ สังเกตเห็นได้ด้วยวิธีการที่เป็นประจักษ์นิยม โครงสร้างของทฤษฎีนี้ง่ายต่อการนำตัวแปรต่าง ๆ มาทำการวิจัยศึกษาถึงกระบวนการและผลของการให้คำปรึกษา ทักษะที่นักจิตบำบัดกลุ่มนี้เน้น คือ การแก้ปัญหาและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (ให้เกิดปฏิกิริยา/พฤติกรรมในทางบวก) ข้อจำกัดของแนวความคิดกลุ่มนี้ก็คือเป็นการยากที่จะสัมผัสถึงความรู้สึกจากการสังเกตพฤติกรรมทฤษฎีกลุ่มนี้เน้นถึงความเฉพาะเจาะจง ความแน่นอน และความเป็นรูปธรรม ซึ่งมีผลให้ผู้ให้คำปรึกษาเน้นพฤติกรรมย่อย ๆ ละเลยต่อแบบแผนที่ซับซ้อนในส่วนรวม

การใช้ความคิดเป็นเหตุเป็นผลที่เป็นประจักษ์นิยม

กลุ่มแนวความคิดที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมนิยมก็คือกลุ่มที่เน้นการใช้เหตุใช้ผล กระบวนการของการคิดจะถูกนำมาวิเคราะห์แก้ไข โดยชี้ให้เห็นถึงความเชื่อและสมมติฐานที่

ผิดพลาดโดยเห็นว่าการเปลี่ยนแปลงระบบความเชื่อจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ยกตัวอย่างเช่น ผู้ให้คำปรึกษาซึ่งใช้วิธีการนี้จะบอกผู้รับคำปรึกษาว่าความยากลำบาก ในการตัดสินใจของเขานั้นเกิดจากการคาดคะเนว่าอาจจะมีความหายนะหรืออันตรายเกิดขึ้น ทำให้เกิดความวิตกกังวลไม่กล้าตัดสินใจ การที่ผู้รับคำปรึกษาได้เห็นว่าคุณคิดของตนไร้เหตุผล บิดเบี้ยวอย่างไรย่อมจะขจัดอุปสรรคนี้ และนำไปสู่พฤติกรรมในทางบวก ดังนั้นการสอนจึงเป็น หลักการสำคัญอันหนึ่งในการให้ความช่วยเหลือ

ปัญหาของผู้รับคำปรึกษาจำนวนมากเป็นเรื่องเกี่ยวกับการวางแผนและการตัดสินใจ ซึ่งจำเป็นต้องมีข้อมูลเกี่ยวกับตนเองหรือโลกแห่งความเป็นจริง เช่น โลกของงาน ยกตัวอย่าง เช่น การวางแผนทางการศึกษาและอาชีพของเยาวชนซึ่งเน้นการแก้ปัญหาอย่างเป็นเหตุเป็นผลและการคาดคะเนถึงความสำเร็จจากการฝึก ในบางครั้งทฤษฎีนี้เป็นที่รู้จักกันในนามของ ลักษณะนิสัยและองค์ประกอบ เพราะเป็นความพยายามที่จะเน้นถึงลักษณะนิสัยส่วนตัว และองค์ประกอบทางด้านสติปัญญา การประเมินค่าด้านนี้ส่วนมากได้จากการทดสอบทางจิตวิทยา ซึ่งสามารถพยากรณ์ถึงความสำเร็จในการศึกษาและการทำงาน ผู้ให้คำปรึกษาซึ่งเน้นแนวความคิดนี้ไม่ได้ปฏิเสธถึงความสำคัญของความรู้สึกในเหตุการณ์โดยทั่วไปของคนเรา แต่มี แนวโน้มที่จะสังเกตสภาพการณ์ที่เป็นเหตุเป็นผลในกระบวนการของการให้ความช่วยเหลือ มากกว่า ได้มีการนำเทคโนโลยีทางด้านสมองกลมาใช้ในกระบวนการของการให้ความช่วยเหลือ ที่จำเป็นจะต้องมีข้อมูลและพยากรณ์ ทักษะที่ทฤษฎีกลุ่มนี้เน้น คือ การเผชิญหน้า การแปลความหมาย และการแก้ปัญหา ข้อจำกัดที่สำคัญของทฤษฎีนี้ คือ การเน้นถึงความเหตุเป็นผล และพฤติกรรมที่สังเกตเห็นได้มากเกินไป โดยไม่คำนึงถึงสภาพความเป็นจริงว่า มีความรู้สึกรวมอยู่ด้วย

จิตบำบัดอารมณ์ความคิดที่เป็นเหตุเป็นผล (Rational Emotive Therapy)

เอลลิส (ELLIS) ผู้ก่อตั้งทฤษฎีนี้ได้รับดุษฎีบัณฑิตทางจิตวิทยาคลีนิคจากมหาวิทยาลัย โคโลัมเบียเดิมเขาใช้วิธีการทางจิตวิเคราะห์ในการทำจิตบำบัดเป็นเวลานาน จนปี 1950 เขาพบว่า แม้ว่าผู้รับคำปรึกษาจะเกิดความเข้าใจถึงปัญหาที่ตนมี หรือรู้ถึงเหตุการณ์ในวัยเด็กที่มีผลต่อบุคลิกภาพปัจจุบันก็ตามแต่ยากที่ผู้รับคำปรึกษาจะหายจากอาการความบกพร่องที่เป็นอยู่และมี แนวโน้มที่จะสร้างปัญหาขึ้นมาใหม่ เพราะผู้รับคำปรึกษาได้ตระหนักถึงความคิดที่ไร้เหตุผลของตน และรู้สึกว่าตนไร้คุณค่า (CORSINI, 1973)

เอลลิสพบว่าขณะที่เขาพยายามให้ผู้รับคำปรึกษายอมรับถึงความคิดที่ขาดเหตุผลของเขา ซึ่งเป็นปัญหาต่อการปรับตัว ผู้รับคำปรึกษามักมีแนวโน้มที่จะต่อต้านการเลิกความคิดที่ขาดเหตุผลนี้ เอลลิสสรุปว่ามนุษย์เราเป็นสัตว์โลกที่มีการประเมินค่าตนเองและบอกหรือพูดกับตนเอง

และมักจะมีความเข้าใจผิดโดยให้ความหมายกับความชอบธรรมตาของตน เช่น ความต้องการ ความรักการเป็นที่ยอมรับ ความสำเร็จว่าเป็นสิ่งจำเป็นทำให้มนุษย์เกิดปัญหา ความยากลำบาก นักจิตวิทยา จิตแพทย์ เรียกสิ่งนี้ว่าโรคประสาท หรือโรคจิต

เอลลิสเชื่อว่าคนเราไม่ได้เป็นผลจากการเรียนรู้ทางสังคมทำให้เกิดความบกพร่องในการปรับตัว หรือเป็นที่มาของโรคจิต แต่เป็นผลจากการเรียนรู้ทางชีวสังคม นั่นคือเพราะเราเป็นมนุษย์ เราจึงมีแนวโน้มที่จะมีความคิดที่ขาดเหตุผล ไม่สมเหตุผล

เขาเห็นว่าวิธีการอื่น ๆ ที่ขาดความตื่นตัว เช่นการสะท้อนความรู้สึก การเชื่อมโยงโดยอิสระ โดยให้คนใช้มีอิสระในการแสดงออก ระบายออก ไม่อาจช่วยให้คนใช้ เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมขึ้นได้ การให้ความอบอุ่นและการสนับสนุนอาจช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข โดยไม่ต้องอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง

เขาเห็นว่าจิตบำบัดของอารมณ์และความคิดที่เป็นเหตุเป็นผลนี้จะช่วยผู้รับคำปรึกษา จัดสิ่งที่ไม่สมเหตุผลทั้งหลายและค้นถึงความคิดที่พ่ายแพ้แก่ตนเอง ลักษณะนิสัยและการแสดงออก เช่น มนุษย์เรามีแนวโน้มที่จะตอบสนองความต้องการทางสรีรวิทยา เช่น หิว กระหาย เจ็บปวดโดยทันที และมีผลไปถึงความต้องการทางด้านจิตใจ ทำให้เกิดกระบวนการสังคมประกิต เด็กเรียนรู้จากพ่อแม่และบุคคลอื่น ๆ ที่จะตอบสนองต่อความต้องการของตน ให้เห็นซ้ำออกไป กระบวนการนี้เอลลิสเห็นว่าเป็นเบื้องต้นของความคิดที่สมเหตุผล เช่น อยากรได้รถแต่ยังมีเงินไม่พอก็ไม่ผิดหวังมาก แต่อาจซื้อคันที่ถูกกว่านั้นหรือรอเก็บออมไปก่อน

แต่ถ้าเด็กได้แบบอย่างที่ไม่เหมาะสมและการคิดที่ขาดเหตุผลจากพ่อแม่ก็อาจทำให้มีความคิดที่ขาดเหตุผลในวัยต่อมา เอลลิสได้ลำดับความเชื่อผิด ๆ ซึ่งเกิดจากการเรียนรู้ในระยะแรกของชีวิต ดังต่อไปนี้

1. ความคิดที่ว่าเป็นสิ่งจำเป็นจะต้องได้รับความรักและการยอมรับจากบุคคลที่มีความหมายต่อตนในกลุ่มสังคม
2. ความคิดที่ว่าเราควรจะสามารถความเหมาะสมและประสบความสำเร็จในด้านต่าง ๆ เราจึงจะเห็นว่าตัวเรามีคุณค่า
3. ความคิดที่ว่าบุคคลบางคนแล้วชั่วร้าย ควรได้รับการลงโทษว่ากล่าว เพราะความชั่วร้ายของเขา
4. ความคิดที่ว่าทุกสิ่งต้องสิ้นสุดลงถ้าไม่เป็นไปดังที่เราหวังไว้
5. ความทุกข์ของเราเกิดจากสิ่งภายนอกเราไม่อาจจัดการอย่างหนึ่งอย่างใดหรือควบคุมสิ่งนี้ได้
6. ความคิดที่ว่าเป็นการง่ายที่จะหลีกเลี่ยงแทนที่จะเผชิญกับปัญหาและมีความรับผิดชอบต่อตนเอง

7. ความคิดที่ว่าคนเราควรฟังพาดคนอื่นและต้องการใครสักคนที่แข็งแกร่งกว่าที่เราสามารถฟังฟังได้

8. ความคิดที่ว่าเราควรจะมีหวังในปัญหาความยากลำบากของคนอื่น

ความคิดที่ไร้เหตุผลต่าง ๆ เหล่านี้ทำให้มนุษย์เราเกิดปัญหาด้านอารมณ์ นั่นคืออารมณ์ที่ไม่เหมาะสมมาจากกระบวนการของความคิดความเข้าใจหรือการคิด อย่างไรก็ตามเขาตระหนักถึงว่าอารมณ์เป็นพฤติกรรมที่มีความซับซ้อนและสัมพันธ์กับกระบวนการของประสาทสัมผัสและการตอบสนองอื่น ๆ

จิตบำบัด RET เน้นการควบคุมภาวะด้านอารมณ์จากกระบวนการของความคิดและวิธีการที่จะเปลี่ยนภาวะในทางลบ เช่น ความฉุนเฉียวรุนแรง เศร้าซึม หรือวิตกกังวล โดยการเปลี่ยนความคิดที่ขาดเหตุผลและการพูดกับตนเอง ซึ่งควบคุมภาวะนี้ การบอกกับตนเองมักเป็นสิ่งที่เราไม่รู้ตัว และอยู่ใต้จิตสำนึก ภาวะอารมณ์ที่บกพร่องจะไม่สัมพันธ์กับการบอกตนเองอย่างเห็นได้ชัด เป็นหน้าที่ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องบอกถึงสิ่งนี้กับผู้รับคำปรึกษา

แนวทางการให้คำปรึกษา

RET เป็นวิธีการทำจิตบำบัดแบบนำทางและมีความตื่นตัว และให้ผู้รับคำปรึกษาเข้ามามีส่วน ผู้ให้คำปรึกษาจะให้ผู้รับคำปรึกษาเผชิญกับความเชื่อที่ขาดเหตุผล ซึ่งเป็นรากฐานของการปรับตัวที่ไม่เหมาะสม และสอนผู้รับคำปรึกษาในการคิดและการแสดงออกที่เหมาะสมขึ้น เป้าหมายของการให้คำปรึกษาแบบนี้เป็นทั้งด้านทัศนคติและพฤติกรรมผู้ให้คำปรึกษาต้องกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาวางแนวความคิดของตนใหม่และมีการฝึกพฤติกรรมซึ่งทำให้เกิดผลในทางบวกติดตามมา

Ellis ได้ใช้หลักการ ABC ในการพิจารณาถึงบุคลิกภาพและความบกพร่องของบุคลิกภาพ นักจิตบำบัดมักเริ่มจาก C ในการให้ความช่วยเหลือ C เป็นผลจากภาวะอารมณ์ที่ผิดหวังที่บุคคลนั้นได้มีประสบการณ์มา เช่นถูกเพื่อนปฏิเสธ เราเรียกสิ่งนี้ว่า A ทำให้เกิดความวิตกกังวล รู้สึกว่าตนเองไร้คุณค่าเกิดอาการเศร้าซึมและมีความเชื่อผิด ๆ ว่า A คือการที่ตนถูกปฏิเสธทำให้เกิด C คือความวิตกกังวล ไร้คุณค่า เศร้าซึม และบอกกับตัวเองว่าการที่ถูกปฏิเสธ ทำให้ตนหมดความหมาย

อาจอธิบายให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจว่า A ไม่อาจทำให้เกิด C การที่เราจะสุขหรือทุกข์นั้นเหตุการณ์ภายนอกไม่อาจทำให้เกิดผลติดตามมา คือทำให้เราเกิดภาวะอารมณ์ได้แต่ที่แน่ ๆ คือการที่เกิด C ขึ้นนั้นเป็นเพราะ B ซึ่งเป็นระบบความเชื่อของบุคคลเมื่อเราถูกปฏิเสธ B อาจมีความคิดที่เป็นเหตุเป็นผลว่า โชคร้ายจริงที่เธอปฏิเสธเรา การสูญเสียเธอเป็นสิ่งที่แย่มาก เราจะทำ

อย่างไรดีให้เธอยอมรับเราต่อไปในวันข้างหน้า และถ้าเราทำไม่สำเร็จเราจะหาคนอื่นมาแทนเธอ ได้อย่างไร ความคิดนี้เป็นเหตุเป็นผล เพราะ

1) ช่วยให้เราสบายใจขึ้นและลดความเจ็บปวด

2) สัมพันธ์กับเหตุการณ์ที่เป็นจริง ขณะเดียวกันมนุษย์เรามีแนวโน้มที่จะมีความคิดขาดเหตุผลที่จุด B นี้ เช่น แยกที่สุดเลยที่เธอปฏิเสธเรา เราไม่มีคุณค่าเลยในสายตาของเธอ คงไม่มีผู้หญิงคนไหนที่จะยอมรับเรา เราควรจะได้เอาใจเธอบ้างเมื่อก่อนนี้ สมควรแล้วที่เธอจะเฉยชา กับเราความคิดเหล่านี้เป็นความคิดที่ขาดเหตุผล เพราะ 1) บันทอนสุขภาพจิตทำให้เกิดความเจ็บปวดมากขึ้น และขัดขวางแนวทางที่จะทำต่อไปในอนาคต 2) ไม่อยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริงการที่คิดว่าแยกที่สุดที่ถูกปฏิเสธจากหญิงที่ตนรักและคิดว่าตนหมดคุณค่าหมดความหมาย ซึ่งแฝงความหมายที่ซ่อนเร้นไว้ว่าตนไม่สามารถทนอยู่ได้เมื่อได้พบกับเหตุการณ์หรือสภาพการณ์ เช่นนี้ และยังคาดคะเนรวมทั้งมีความเชื่อผิด ๆ ว่าคงจะไม่มีผู้หญิงคนไหนในโลกที่จะยอมรับตน การที่มีความเชื่อผิด ๆ นี้ไม่ช่วยทำให้อะไรดีขึ้นนอกจากจะแยกลง

ตัวนักจิตบำบัดจะเน้นให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจว่าเป็นเพราะ B ทำให้เกิด C คือการที่เขามีความคิดความเชื่อผิด ๆ ลงโทษตนเองทำให้เกิดความวิตกกังวล เศร้าซึม ไม่ใช่เป็นเพราะ A คือการที่ถูกปฏิเสธ และเมื่อมาถึงจุดนี้ผู้ให้คำปรึกษาจะนำไปสู่ C คือการให้บุคคลบอกกับตนเอง ถามตนเอง หรือโต้แย้งกับความเชื่อที่ขาดเหตุผลต่าง ๆ โลกมันจะหยุดหมุน หรือการที่เธอปฏิเสธเรา การที่เธอปฏิเสธเราทำให้เราหมดคุณค่าลงอย่างไร ทำไมเราไม่พยายามมากกว่านี้เพื่อให้เธอยอมรับเรา จากการโต้ตอบหรือถามตนเองนี้จะทำให้เขาเข้าใจถึงความเชื่อที่ผิด ๆ เหล่านี้และสามารถจะเปลี่ยนความคิด ปฏิเสธความเชื่อที่ผิด ๆ เหล่านี้

เสร็จแล้วในขั้นต่อไปคือ E เมื่อสามารถเอาชนะใจตนเองได้ เข้าใจถึงความเชื่อที่ผิด ๆ ของตน มีการเปลี่ยนแนวความคิดเหมาะสมเป็นเหตุเป็นผลดีขึ้นและมีการบอกกับตนเองใหม่ เช่น 1) สรุปเอาว่ามันไม่ได้เป็นสิ่งที่แยกที่สุดที่เธอปฏิเสธเรา แต่เป็นการเสียเปรียบที่ผู้หญิงที่เรารักไม่ไยดีเรา 2) ขณะนี้เราอาจสดชื่นรื่นเริงน้อยลง แต่ก็ไม่ได้ทำให้คุณค่าความเป็นคนของเราหมดไป 3) ในอนาคตเราอาจจะหาผู้หญิงคนใหม่มาทดแทนเธอได้ ถ้าผู้ให้คำปรึกษาสามารถกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษามีปรัชญาชีวิตใหม่ได้ก็จะช่วยให้ความรู้สึกที่ไม่ดีต่าง ๆ หมดไป ความวิตกกังวลจะลดลง ในขณะที่เดียวกันความรู้สึกผิดหวังจะลดลงที่จุด E จะช่วยให้เปลี่ยนทัศนคติต่อตนเอง และบุคคลอื่นในทางที่ถูกต้องเหมาะสม

นอกจากจะใช้วิธีการในการเปลี่ยนความคิดความเข้าใจให้เป็นเหตุเป็นผลแล้ว ยังนำวิธีการของพฤติกรรมนิยมมาใช้โดยให้ผู้รับคำปรึกษาทำการบ้าน ซึ่งอาจให้ไปทำหลาย ๆ ครั้งหลังจากรับคำปรึกษา เช่น ให้มีการติดต่อกับเพื่อนใหม่ ๆ ให้ไปเยี่ยมแม่ยายที่คอยค่อนขอ

แทนที่จะหลบหน้า เป็นต้น เป็นการช่วยเหลือให้ผู้รับคำปรึกษาได้เสี่ยงที่จะมีประสบการณ์ใหม่ ๆ ในชีวิต

กลยุทธ์ในการจัดบำบัดของ RET บางที่เรียกความคิดพฤติกรรมบำบัด

1. เป็นจิตบำบัดที่ให้แนวทางมีความตื่นตัว เพราะคนเรามีแนวโน้มที่จะทำให้ตัวเรามีอารมณ์ และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมเนื่องจากเราได้รับการเรียนรู้เกี่ยวกับความเชื่อผิด ๆ มาตั้งแต่เด็ก จำเป็นที่จะต้องได้รับวิธีการให้ความช่วยเหลือที่ให้แนวทางและกระตุ้นให้เกิดความร่วมมือ

2. การชักชวน นักจิตบำบัดควรแสดงให้ผู้รับคำปรึกษาได้รู้ถึงความเชื่อที่ขาดเหตุผลของเขา ให้เห็นว่าไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง และแสดงให้เห็นว่าการมีความคิดที่ขาดเหตุผล อยู่ต่อไปมีแต่จะทำให้เราเจ็บปวดภาวะอารมณ์บกพร่อง มีการชักชวนให้เปลี่ยนแปลงและเลิกลี้มความคิดที่ขาดเหตุผลนี้และพฤติกรรมที่บกพร่อง

มีการชักชวนโต้แย้ง ทำทหาย ถามถึงปรัชญาความเชื่อที่ขาดเหตุผลของผู้รับคำปรึกษา และชักชวนให้มีความเชื่อที่ถูกต้อง

3. การบ้าน เนื่องจากคนเราเคยชินกับการคิดการมีอารมณ์ และมีพฤติกรรมที่บกพร่อง ขาดเหตุผล จนกลายเป็นนิสัยยากแก่การเปลี่ยนแปลง จึงจำเป็นต้องมีการฝึกฝนเพื่อเลิกลี้มอุปนิสัยเหล่านี้ไม่ให้เกิดขึ้นอีก จิตบำบัดที่ได้ผลจึงควรมีการบ้านให้ผู้รับคำปรึกษาได้ฝึกฝน เช่น การกระทำซ้ำ ๆ การคิด อารมณ์ที่เหมาะสม การใช้จินตนาการ

4. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาไม่เก็บเอาคำพูด การแสดงออกของคนอื่นมาเป็นอารมณ์ ไม่ว่าคนเหล่านั้นจะตั้งใจกระทำหรือไม่ เราไม่อาจดีขึ้นหรือเลวลงเพราะคำพูดคนอื่นได้ แต่อยู่ที่ตัวเราแสดงให้คนอื่นเห็นว่าสิ่งที่เขาว่าเราไม่อาจทำให้เราเจ็บใจได้ แต่ถ้าเรารับเอาสิ่งนั้นมา เราย่อมจะรู้สึกเจ็บปวดเป็นการทำร้ายตนเอง

5. ทศนคติและการรับรู้ของคนเราต่อความสามารถของตนในการแก้ปัญหา มีผลต่อความสามารถในการแก้ปัญหาของเรา ถ้าเรามีความเชื่อมั่นในตนเอง เราย่อมแก้ปัญหาหรือ ผ่านพ้นความคับข้องใจต่าง ๆ ไปได้ แต่ถ้าเราท้อแท้ไม่มีกำลังใจ ปัญหาทั้งหลายย่อม ไม่อาจลุล่วงไปได้ การสอนทักษะการสร้างให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองย่อมจะช่วยให้สามารถ แก้ปัญหาต่าง ๆ ลุล่วงไปได้

6. การฝึกทักษะ การได้รับการฝึกทักษะต่าง ๆ เช่น พฤติกรรมกล้าแสดงออก การเข้าสังคม เพศสัมพันธ์ ย่อมสามารถทำให้เปลี่ยนความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมได้ และทำให้ความบกพร่องทางอารมณ์ลดลง การพัฒนาทักษะใหม่ ๆ จึงมีส่วนช่วยผู้รับคำปรึกษาให้มีการรับรู้ตนเองได้เหมาะสมขึ้น

12.2.4 แบบเลือกสรร (ECLECTIC)

ผู้ให้ความช่วยเหลือส่วนใหญ่มักใช้วิธีการเลือกสรร โดยมีแนวความคิดที่ยืดหยุ่น และกว้างขวางเกี่ยวกับโครงสร้างของบุคลิกภาพและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมแต่ถึงแม้ว่า ผู้ให้คำปรึกษาจะได้นำแนวความคิดต่าง ๆ กลวิธี และสมมติฐานต่าง ๆ มาสังเคราะห์แต่ก็ไม่ได้หมายความว่า เป็นการหยิบเอามาโดยปราศจากความระมัดระวัง เป็นการยากที่จะสร้างทฤษฎีในแนวนี้ขึ้นมาเป็นแม่แบบ เพราะนับได้ว่าเป็นงานที่หนักทีเดียว ในการที่จะนำแนวความคิดซ้ำซ้อนหลาย ๆ อันมารวมให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ผู้นำหลายคนในแวดวงของวิชาชีพการให้ความช่วยเหลือมีแนวความคิดในแนวนี้

แนวความคิดที่เลือกสรรจะต้องมีความสอดคล้องกัน ขณะเดียวกันมีความเข้าใจและหยั่งรู้อย่างกว้างขวาง ปรากฏว่าความสนใจแนวใหม่คือการเน้นถึงการพัฒนาทฤษฎีส่วนตนในการให้ความช่วยเหลือ อย่างไรก็ตามผู้อยู่ในวิชาชีพของการให้ความช่วยเหลือ ก็ยังคงยึดถือแนวความคิดอันใดอันหนึ่งเป็นแกนนำในการดำเนินวิชาชีพของตน