

บทที่ 12

การทำลายความเชื่อที่ทำลายตนเอง

ทุกคนมีระบบความเชื่อของตนเอง และมีสิทธิ์ที่จะเลือกเชื่อหรือไม่เชื่อ ผู้ให้การปรึกษาไม่มีบทบาทที่จะไปเปลี่ยนความเชื่อของผู้รับการปรึกษา แต่เป็นความรับผิดชอบของผู้ให้การปรึกษาที่ช่วยให้เขาได้ตระหนักถึงการเลือกของตน

บางครั้งผู้รับการปรึกษามีความเชื่อที่ทำลายตนเอง (Self-destructive belief) ซึ่งอาจแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

1. ควรจะ (should) ต้อง (must) ควร (ought) จำต้อง (have to)

2. ความคิดที่ไร้เหตุผล

ควร จะ ต้อง ควร จำต้อง

ผู้รับการปรึกษามักกล่าวข้อความโดยใช้คำเหล่านี้ “ฉันควรจะ” “ฉันต้อง” “ฉันควร” “ฉันจำต้อง” บางครั้งผู้พูดพูดอย่างกระตือรือร้น มั่นคง มีความหมาย และรู้สึกดีที่ได้ทำอะไรก็ตามที่เขาควรจะทำ ต้องทำ ควรทำ จำต้องทำ ถ้าเป็นเช่นนั้นย่อมเป็นสิ่งเหมาะสม แต่ในบางครั้งผู้พูดพูดโดยขาดความมั่นใจ ปรหะหนึ่งมีใครบอกผู้รับการปรึกษาว่าเขาควรจะทำ เขาต้องทำผู้รับการปรึกษามีความลังเลใจ ไม่สบายใจ เสียใจ ที่ต้องรับข้อความนั้น และถ้าเป็นเช่นนั้นย่อมทำให้ผู้รับการปรึกษาสับสน ผิดหวัง กังวลใจ และต้องทำอย่างจำใจเพราะถูกสั่งให้ทำ รู้สึกไม่สามารถควบคุมจัดการชีวิตของตนได้ และยอมไม่รู้ว่าเราเป็นผู้กำหนดชีวิตของเราเอง ไม่ใช่ผู้อื่น เป็นผู้กำหนดชะตาชีวิตของเรา แต่ถ้าเขาละเลยข้อความที่บอกว่าเขาควรจะ เขาจะต้อง เหล่านั้นอาจทำให้เขารู้สึกผิด และมีผลทางลบต่อตัวผู้รับการปรึกษา เป้าหมายการให้การปรึกษาคือ ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสบายใจกับการเลือกของตน เพื่อที่เขาจะได้ทำตามที่เขาเลือกด้วยความเต็มใจ โดยปราศจากความรู้สึกผิด หรือเศร้าเสียใจ การช่วยให้เขารู้ถึงประเด็นที่อยู่เบื้องหลังอย่างถูกต้อง และเต็มที่ย่อมจะช่วยให้บรรลุเป้าหมายได้

ความเชื่อว่า จะต้อง ต้อง ควรจะ จำต้อง มาจากไหน

เมื่อยังเป็นเด็กเราเติบโตขึ้นมาโดยยังไม่มีประสบการณ์ชีวิต เราไม่รู้ว่าอะไรผิด อะไรถูก เราไม่รู้จักความแตกต่างของพฤติกรรมที่ดีและไม่ดี ระยะเวลาแรกเราเรียนรู้จากพ่อแม่และครอบครัวที่ใกล้ชิดกับเรา จากครู เพื่อน และพระ เราเรียนรู้จากผู้ที่เราหวังใจเรา โดยบอกกับเราโดยตรงหรือ

จากการที่เราเฝ้ามองและเลียนแบบพฤติกรรมเหล่านั้น เราค่อยๆ ซึมซับระบบค่านิยม เจตคติ และความเชื่อ มันเป็นสิ่งถูกต้องและเหมาะสมที่เราทำเช่นนั้น

เมื่อเราเติบโตขึ้นจากวัยเด็กเข้าสู่วัยรุ่น บางทีเราเริ่มจะทำทนายและกบฏต่อความเชื่อ เลือกด้วยตัวเราเองว่าเป็นสิ่งถูกต้องทางศีลธรรม และเหมาะกับตัวเราแทนที่จะปล่อยให้การตัดสินใจมาจากหลักเกณฑ์ทางศีลธรรมจากภายนอกถูกบังคับให้เชื่อหรือถูกวางเงื่อนไขตอนเป็นเด็ก

ปัญหาของ ควรจะ ต้อง ควร และน่าจะเป็นความเชื่อที่อยู่ในระดับความคิด แต่ไม่ได้มาจากความรู้สึกแนใจ มันเป็นการจับคู่ที่ผิดฝาผิดตัวระหว่างสิ่งที่อยู่ในหัวกับประสบการณ์ที่เรา มีทำให้เรารู้สึกแนใจ มีผลให้บุคคลสับสน ไม่มีความสุข ผิดหวัง มนุษย์เราต้องมีความเป็นหนึ่งเดียว เราไม่สามารถแยกอารมณ์ ความรู้สึก การรับสัมผัส ความคิด ประสบการณ์ทางจิตวิญญาณออกเป็นส่วนๆ ทั้งหมด จะต้องประสานสัมพันธ์กัน ทำให้เรารู้สึกสบายใจ มีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

การทำทนายความเชื่อ

บางครั้งผู้รับการปรึกษาพูดข้อความว่า “ฉันควรจะ” ด้วยท่าทีที่ลังเลใจ ในกรณีเช่นนี้ ควรช่วยให้เขาตระหนักถึงสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นกับเขา ช่วยให้เขาตระหนักโดยเต็มທີ່ถึงทางเลือกของเขา ถามเขาว่า ข้อความว่า “ฉันควรจะ” มาจากไหน และตรวจสอบว่าข้อความเหล่านี้สอดคล้องกับตัวเขาไหม เขารู้สึกสบายใจไหมกับข้อความนี้ ที่เขาซึมซับรับมาจากบุคคลอื่น คนหลายคนเมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ยึดถือความเชื่อ ค่านิยม ส่วนใหญ่ที่ได้รับจากบิดามารดา และปฏิเสธความเชื่อ และค่านิยมบางอย่าง เมื่อเยาว์วัยเป็นสิ่งเหมาะสมที่เราจะเรียนรู้และซึมซับความเชื่อจากบิดามารดา และบุคคลที่มีความหมายและความสำคัญต่อเรา ไม่มีทางอื่นสำหรับเราที่จะเรียนรู้เพราะประสบการณ์ของเรามีความจำกัดเกินกว่าที่เราจะมีวุฒิภาวะพอที่จะตัดสินใจได้ด้วยตัวของเราเอง เมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่เรามีประสบการณ์เพิ่มมากขึ้น จึงเป็นสิ่งเหมาะสมที่เราจะตัดสินใจด้วยตัวของเราเองว่าความเชื่อใดเหมาะสม และมีความหมายต่อเรา ความเชื่อใดที่ไม่เหมาะสม เรารักษาสีงที่ เหมาะสมกับเราไว้ และปฏิเสธสิ่งที่ไม่เหมาะสม ทดแทนด้วยสิ่งใหม่ที่สอดคล้องกับตัวเรามากกว่า

ความเชื่อที่ไม่สอดคล้อง

บางครั้งผู้รับการปรึกษาบอกถึงความเชื่อด้วยคำพูดว่า ควรจะ ควร ต้อง ซึ่งมีต้นกำเนิดมาจากเมื่อเขายังเยาว์วัย และยึดถือสิ่งนั้นไว้ แต่มันไม่เหมาะสมกับเขาในปัจจุบัน ถ้าเขารับ

ปัญหาของ ควรจะ ต้อง จะต้อง ควร เป็นการพูดที่อยู่ในระดับความคิดอยู่ในหัว แต่ไม่ได้อยู่ในระดับความรู้สึก และมีความแน่ใจว่าถูกต้อง สิ่งที่อยู่ในหัวซึ่งเป็นระดับความคิด และระดับความรู้สึกอาจไม่ไปด้วยกัน ทำให้บุคคลเกิดความสับสน กังวลใจ มนุษย์เราต้องมีความเป็นหนึ่งเดียว เป็นองค์รวม เราไม่อาจแยกอารมณ์ ความรู้สึก การรับสัมผัสทางร่างกาย ความคิด ประสบการณ์ทางจิตวิญญาณออกเป็นส่วนๆ แยกจากกัน มันต้องมีความสัมพันธ์สอดคล้องกัน จึงจะทำให้เรารู้สึกสบายใจ กลมกลืน

การทำทลายความเชื่อ

บางครั้งผู้รับบริการพูดว่า “ฉันควรจะ” ด้วยความรู้สึกลังเลที่จะทำในสิ่งที่เขาพูด ในกรณีเช่นนี้ควรให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักถึงสิ่งนี้ว่าเกิดอะไรขึ้นภายในตัวเขา ช่วยให้ได้ตระหนักโดยเต็มທີ່ถึงทางเลือกต่างๆ อธิบายว่า ข้อความ “ควรจะ” เหล่านี้มาจากไหน ถามเขาว่าเขาคิดว่าข้อความควรจะอันนี้มาจากไหน กระตุ้นให้เขาได้ทบทวน ตรวจสอบ ว่ามันสอดคล้องกับตัวเขาไหม เขารู้สึกสบายใจหรือไม่ ถ้าเขารู้สึกพอใจ กลมกลืนก็เป็นสิ่งที่วิเศษมาก แต่ถ้าไม่เขาสามารถเลือกที่จะทำทลายข้อความดังกล่าว และอาจสามารถทดแทนด้วยสิ่งที่เหมาะสมกว่า หรือเขาอาจตัดสินใจว่าข้อความเหมาะสมกับเขา และเขายอมรับมันด้วยความเต็มใจเต็มใจเพิ่มมากขึ้น วิธีการที่คล้ายคลึงกันนี้สามารถใช้เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาทำทลายกับข้อความที่ว่า “ฉันต้อง” “ฉันควร” “ฉันน่าจะ”

ความคิดที่ไร้เหตุผล

อัลเบิร์ต เอลลิส (Albert Ellis) ผู้พัฒนาทฤษฎีการบำบัดการนึกคิดอารมณ์ที่มีเหตุผล ได้กล่าวไว้ว่า “ควรจะ” “ต้อง” “ควร” “จะต้อง” จัดเป็นความคิดที่ไร้เหตุผล เป็นสิ่งที่บุคคลซึมซับรับเอามาตั้งแต่เยาว์วัย ความคิดที่ไร้เหตุผลมักรวมเอาคำเหล่านี้ไว้ด้วย เช่น การมีความคาดหวังว่าชีวิตควรจะมีความแน่นอน เสมอภาค ยุติธรรม เป็นสิ่งที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง ประสบการณ์ในชีวิตสอนเราว่าชีวิตไม่แน่นอน มนุษย์ไม่เท่าเทียมกัน และความยุติธรรมหาได้ยากในโลกนี้ ความคิดดังกล่าวจึงเป็นความคิดที่ไร้เหตุผล ความเชื่อที่ต้องด้วยเหตุผลมากกว่า

เปรียบเทียบความคิดที่มีเหตุผลและไร้เหตุผล

ไร้เหตุผล	มีเหตุผล
ฉันต้องไม่พลาด	คนที่ไม่เคยผิดพลาดคือคนที่ไม่เคยทำอะไรเลย ฉันทำอะไรมากมายหลายอย่าง ย่อมมีความ ผิดพลาดบ้างเป็นธรรมดา
เขาไม่ควรผิดพลาด เขาทำให้ฉันโกรธ เขาควรทำให้ได้อย่างที่ฉันตั้งความหวังเอาไว้ ความสุขของฉันขึ้นอยู่กับเจตคติและ การกระทำของบุคคลอื่น ฉันต้องเป็นไปตามที่พ่อแม่คาดหวัง	ไม่มีใครสมบูรณ์แบบ คนเราผิดพลาดได้ ฉันทำ ให้ตัวเองโกรธ เมื่อเขาไม่ทำตามที่ฉันคาดหวัง เขาไม่จำเป็นต้องทำให้ได้ตามที่ฉันคาดหวัง ความสุขของฉันขึ้นอยู่กับตัวฉัน ไม่ได้ขึ้นอยู่กับ กับใคร ฉันไม่จำเป็นต้องทำให้ได้ตามที่พ่อแม่คาดหวัง เพื่อให้ตัวเองรู้สึกดี
ฉันต้องชนะ	ตามกฎของเกณฑ์ที่เฉลี่ย คนส่วนใหญ่ชนะ ประมาณ 50 ใน 100 ฉันไม่จำเป็นต้องชนะ เพื่อให้ตัวเองรู้สึกดี
ชีวิตควรจะแน่นอนและยุติธรรม คนที่มีความเชื่อ เจตคติ และค่านิยม ต่างจากฉัน เป็นคนไม่ดี ฉันต้องทำตามแบบของฉัน	ชีวิตไม่จำเป็นต้องแน่นอน และยุติธรรม มนุษย์แต่ละคนต่างจิตต่างใจ ไม่จำเป็นที่ทุกคน ต้องมีความเชื่อ เจตคติ และค่านิยมเหมือนกัน ฉันไม่จำเป็นต้องทำตามแบบของฉันเพื่อให้ รู้สึกดี และฉันสามารถรู้สึกพึงพอใจได้ในการ ปล่อยให้คนอื่นทำตามแบบของเขา
ฉันต้องได้รับการยอมรับ ฉันจึงจะรู้สึกดี	มันเป็นสิ่งที่น่าพึงพอใจถ้าได้รับการยอมรับ แต่ ฉันไม่จำเป็นต้องได้รับการยอมรับ เพื่อให้รู้สึก พึงพอใจ

เปรียบเทียบความคิดที่มีเหตุผลและไร้เหตุผล

ไร้เหตุผล	มีเหตุผล
ฉันต้องพยายามทำให้คนอื่นพอใจ	ฉันไม่จำเป็นต้องได้รับการยอมรับ เพื่อให้รู้สึกพึงพอใจ
ฉันต้องไม่โกรธ	การทำให้คนอื่นพอใจตลอดเวลา เป็นความคาดหวังที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง
ฉันควรจะมีความสุขอยู่เสมอ	บางครั้งฉันอาจรู้สึกโกรธได้
ฉันต้องไม่ร้องไห้	ชีวิตมีทั้งสุข และทุกข์
ถ้าคนอื่นมองฉันผิดไป ฉันไม่สามารถมีความสุขได้	บางครั้งคนเราก็ร้องไห้ได้
	บางครั้งคนอื่นมองฉันผิดไป ซึ่งเป็นเรื่องยากจะหลีกเลี่ยง แต่ฉันรู้ว่าตัวตัวเองเหมาะสม และนั่นสำคัญที่สุด

การทำทลายความคิดไร้เหตุผล

ถ้าผู้รับการปรึกษาพูดถึงความคิดที่ไร้เหตุผล กระตุ้นให้เขาตั้งคำถามทำลายความคิดที่ไร้เหตุผลนั้น ยกตัวอย่างเช่น มันมีความสมจริงเพียงใดที่จะคาดหวังว่าชีวิตมีความแน่นอนและยุติธรรม จากนั้นมองหาทางเลือกที่สมเหตุสมผลมาแทนที่

นักจิตบำบัดอาจอธิบายความแตกต่างของความเชื่อที่มีเหตุผลและไร้เหตุผล มันไม่เพียงจะไร้เหตุผล แต่มันยังทำให้บุคคลรู้สึกไม่ดี เราอาจให้ผู้รับการปรึกษาเขียนรายการของความรูสึกที่ไร้เหตุผล และทดแทนด้วยความคิดที่เป็นเหตุเป็นผล จำไว้ว่าผู้รับการปรึกษามีสิทธิ์ที่จะยึดถือความคิดที่ไร้เหตุผลนั้นไว้ถ้าเขาปรารถนามันเป็นทางเลือกของเขาไม่พยายามชักชวนให้เขาเปลี่ยน เพียงแต่ช่วยให้เขาตระหนักถึงผลติดตตามมาจากการมีความเชื่อที่ไร้เหตุผลนี้

ความใส่ใจเป็นสิ่งจำเป็น

เมื่อเผชิญหน้า จำเป็นต้องมีทักษะและความใส่ใจในการทำทลายความเชื่อที่ไร้เหตุผล การทำทลายถ้าเกิดจากตัวผู้รับการปรึกษาเองจะเป็นสิ่งที่พึงปรารถนามากกว่ามาจากผู้ให้การปรึกษา อย่างไรก็ตามการอธิบายถึงธรรมชาติที่มาและผลของความเชื่อที่ไร้เหตุผลจะช่วยให้เขาสามารถจะรู้ เข้าใจถึงความคิดที่ไร้เหตุผลและทำลายความเชื่อที่ไม่เหมาะสมเหล่านี้

แบบฝึกหัด 37 ความเชื่อที่ไร้เหตุผล

ให้ทดแทนความเชื่อที่ไร้เหตุผลต่อไปนี้ด้วยความเชื่อที่มีเหตุผล

1. คนอื่นๆ ควรเห็นด้วยกับฉันเสมอ
2. ฉันควรจะคาดหวังว่ามนุษย์มีความน่าเชื่อถือและไว้วางใจได้
3. คนอื่นๆ ควรจะให้ความนับถือฉันเสมอ
4. ฉันไม่ควรจะให้ใครได้เห็นถึงความผิดพลาดของฉันเลย
5. คนอื่นควรใส่ใจถึงความต้องการของฉัน
6. ฉันควรจะสามารถควบคุมตัวเองได้ตลอดเวลา ไม่เช่นนั้นฉันจะรู้สึกหวาดผวา
7. ฉันจำเป็นต้องได้รับการยอมรับฉันจึงจะรู้สึกดี
8. ผลจากความผิดหวังในอดีตที่ผ่านมา ทำให้ฉันไม่สามารถมีความสุขได้เหมือนคนอื่น ๆ
9. ฉันควรทำตามที่คนอื่นต้องการให้ฉันทำ
10. คนเราควรจะมีอารมณ์
11. ฉันรู้สึกแย่เมื่อถูกปฏิเสธ
12. ฉันต้องทำงานหนักตลอดเวลา
13. ทุกอย่างจะคลี่คลายเองเมื่อเวลาผ่านไป
14. เมื่อคนอื่นร้องขอความช่วยเหลือ ฉันต้องให้ตามที่เรียกร้องเสมอ
15. ฉันต้องไม่ปฏิเสธเมื่อถูกเชื่อเชิญ
16. คนอื่นๆ ควรประทับใจในสิ่งที่ฉันทำ

แบบฝึกหัด 38 ทำทาย

เป็นทักษะการสื่อสารระดับสูง ช่วยให้ผู้รับบริการได้ประโยชน์จากการช่วยเหลือที่ผ่าน
มา และมีความก้าวหน้าขึ้น ช่วยให้ผู้รับบริการ

- ชี้ และทำความเข้าใจเกี่ยวกับปัญหา
- ทำทายตนเองให้พัฒนามุมมองเกี่ยวกับตนเองและปัญหาใหม่ และเป็นประโยชน์

ช่วยให้เห็นทางออกได้มากขึ้น

- จัดการกับประเด็นสำคัญที่ช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิต
- มุ่งมั่นที่จะจัดการกับประเด็นเหล่านี้ ด้วยการกระทำ

การทำทายอย่างมีประสิทธิภาพประกอบด้วย

- การแลกเปลี่ยนข้อมูล
- ความเข้าใจระดับสูง
- การเปิดเผยตนเองของผู้ให้การศึกษา
- ความทันที
- การสรุป