

หลักการเบื้องต้นของทฤษฎีการบำบัดตามแนวเกสตัลท์

จากหลักการต่าง ๆ ในทฤษฎีการรับรู้ของจิตวิทยากลุ่มเกสตัลท์ เพลอร์ส ได้นำมาเป็น พื้นฐานความคิดในการทำความเข้าใจเกี่ยวกับอารมณ์ ความรู้สึกและการรับรู้ในตนเองของบุคคลตลอดจนใช้เป็นพื้นฐานในการสร้างทฤษฎีจิตบำบัดแบบเกสตัลท์ (Corey, 2000, pp. 307-308)

ส่วนเต็ม (Holism) เป็นหลักการพื้นฐานที่สำคัญของการบำบัดแบบเกสตัลท์ (Latner, 1986 cited in Corey, 2000) ดังที่เพลอร์ส กล่าวว่า “ The Whole is greater than the sum of its part.” การรับรู้ของบุคคลจะเป็นไปในลักษณะการให้ความหมายต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ ในลักษณะของส่วนเต็มทั้งหมดของปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น ฉะนั้นการจะเข้าใจบุคคลใดบุคคลหนึ่งจะต้องเข้าใจในองค์ประกอบทั้งหมดที่เป็นตัวบุคคลนั้น ผู้บำบัดจะต้องสนใจในความคิดความรู้สึก พฤติกรรม การแสดงออกและความฝันของผู้รับการบำบัด โดยเน้นที่จะทำอะไรให้ผู้รับการบำบัดสามารถรับรู้ตนเองในภาพรวมและสามารถปรับตัวให้สามารถเข้ากับสภาพแวดล้อมได้

ทฤษฎีอาณาเขต (Field Theory) การบำบัดแนวเกสตัลท์อยู่บนพื้นฐานของทฤษฎีอาณาเขตที่ว่า มนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของสิ่งแวดล้อมหรือสภาพการณ์ และทุก ๆ สิ่งมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน มีความเปลี่ยนแปลง และดำเนินไปอย่างเป็นกระบวนการ ซึ่งนักบำบัดแนวเกสตัลท์จะต้องให้ความสนใจ และค้นหาว่า อะไรที่เป็นขอบเขตขวางกั้นการรับรู้ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม

กระบวนการรับรู้ (The Figure-Formation Process) เป็นกระบวนการรับรู้ของบุคคลต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ รอบตัวที่มีอยู่มากมาย ซึ่งอธิบายได้ โดยหลักภาพ-พื้น สิ่งเร้าที่บุคคลให้ความสนใจรับรู้เด่นชัดในช่วงเวลาขณะนั้นจะเป็นภาพ (Figure) สิ่งเร้าอื่น ๆ ที่ปรากฏอยู่โดยรอบก็จะเป็นพื้น (Ground) สิ่งเร้าที่เคยเป็นพื้นอาจเปลี่ยนเป็นภาพในเวลาต่อมา และสิ่งที่เคยเป็นภาพก็จะกลายเป็นพื้นไป กระบวนการในการสนใจรับรู้และมองเป็นภาพที่เรียกว่า กระบวนการรับรู้ภาพ (Latner, 1986 cited in Corey, 2000) ซึ่งสิ่งเร้าใดจะเกิดเป็นภาพขึ้นในกระบวนการรับรู้ของบุคคลได้ ขึ้นอยู่กับความต้องการ (Need) ของบุคคลในขณะนั้น ๆ (Frew, 1997 cited in Corey, 2000) และการให้ความหมายต่อภาพ ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ของบุคคลและพื้นภาพที่บุคคลรับรู้

การจัดระบบตนเอง (Organismic Self-Regulation) กระบวนการรับรู้ภาพเป็นกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการจัดระบบตนเอง ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่า ตามธรรมชาติบุคคลจะมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอย่างสมดุล เมื่อสมดุลของบุคคลถูกรบกวนจากพลังกระตุ้น ไม่ว่าจะเป็นความต้องการ ความรู้สึกและความสนใจ บุคคลจะพยายามควบคุมตนเองค้นหาความสามารถศักยภาพในตนเองและจากสิ่งแวดล้อม (Latner, 1986 cited in Corey, 2000) โดยการเปลี่ยนแปลง การแสดงพฤติกรรมและติดต่อกับสิ่งแวดล้อม เพื่อปรับความสมดุลใหม่ กล่าวคือ

ประสิทธิภาพการรับรู้ของบุคคลต่อปรากฏการณ์ จะเป็นตัวนำไปสู่พฤติกรรมการแสดงออกของบุคคล

แนวความคิดที่สำคัญ

คำว่า Gestalt เป็นคำในภาษาเยอรมัน ตรงกับภาษาอังกฤษว่า “As a Whole” หรือ “Totality” หรือ “Configuration” หมายถึง ส่วนรวมทั้งหมด โครงสร้างหรือสัณฐานทั้งหมดที่มีความสมบูรณ์ในตัวเอง มิใช่เป็นเพียงแค่ส่วนรวมของหน่วยย่อยเท่านั้น กลุ่มเกสตัลท์นิยม มีความเชื่อว่า คุณสมบัติหรือคุณค่าของส่วนรวมทั้งหมด มิใช่คุณสมบัติหรือคุณค่าของส่วนรวมของส่วนย่อยของแต่ละอัน และคุณสมบัติหรือคุณค่าของส่วนย่อยที่รวมอยู่ในส่วนรวมทั้งหมดนั้น ย่อมอาศัยคุณสมบัติหรือคุณค่าของส่วนรวมเป็นสำคัญ และหากจะแยกเอาส่วนย่อยแต่ละอันซึ่งรวมกันอยู่เป็นส่วนรวมทั้งหมดนั้นออกมากำหนด คุณสมบัติหรือคุณค่าอย่างอิสระแล้ว ย่อมก่อให้เกิดความสับสน

ผลงานสำคัญของนักจิตวิทยาในกลุ่มเกสตัลท์ (Gestalt Psychology) มีพื้นฐานเกี่ยวข้องกับการรับรู้ (Perception) และการแก้ไขปัญหา (Problem Solving) โดยวิธีการหยั่งเห็น (Insight)

หลักสำคัญเกี่ยวกับการรับรู้ของนักจิตวิทยาในกลุ่มเกสตัลท์

พื้นฐานในจิตบำบัดแนวเกสตัลท์ ได้แก่ กฎต่าง ๆ ดังนี้ (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา, 2543, หน้า 91-94)

1. **กฎแห่งการสิ้นสุด (Law of Closure)** นักจิตวิทยาในกลุ่มเกสตัลท์ (Gestalt Psychology) เชื่อว่า มนุษย์มีแนวโน้มที่จะหาข้อยุติแม้ว่าสถานการณ์หรือว่าปัญหายังไม่ สมบูรณ์ มนุษย์เราก็จะเรียนรู้ได้จากประสบการณ์เดิมต่อสถานการณ์นั้น โดยพยายามสนใจในสิ่งนั้นจนครบถ้วนสมบูรณ์

ภาพที่ 2 กฎแห่งการสิ้นสุด

จากภาพที่ 2 แม้ว่าภาพจะไม่สมบูรณ์แต่เราก็สามารถรับรู้ได้ว่า เป็นภาพสุนัข

2. **กฎแห่งความต่อเนื่องหรือใกล้เคียง (Law of Proximity)** กลุ่มจิตวิทยาเกสตัลท์ (Gestalt Psychotherapy) เห็นว่า ถ้าสิ่งใดหรือสถานการณ์ใดเกิดขึ้นในเวลาต่อเนื่องกันหรือใกล้เคียงกัน คนเราจะเกิดการเรียนรู้ที่เป็นเหตุเป็นผลต่อกัน เพราะคนเราจะมองแบบแผนนั้น สมบูรณ์ตามความต้องการของตนเองในขณะนั้น เช่น แสงไฟที่ส่องเป็นวงกลม เด็กที่กำลังอยากเล่นอาจเห็นเป็นรูปฟุตบอล ส่วนเด็กที่กำลังหิวจัดอาจเห็นเป็นจานอาหาร เป็นต้น

ภาพที่ 3 กฎแห่งความต่อเนื่องหรือใกล้เคียง (ภาพที่ 1)

ภาพที่ 4 กฎแห่งความต่อเนื่องหรือใกล้เคียง (ภาพที่ 2)

จากภาพที่ 3 จะเห็นเป็นภาพสามเหลี่ยม ซึ่งแสดงให้เห็นว่า คนเราพยายามมองหาความสัมพันธ์ของจุด และ

จากภาพที่ 4 จะเห็นเป็นจุดกระจายอยู่ทั่วไป ซึ่งแสดงให้เห็นว่า คนเรามักจะมองว่าแต่ละจุดไม่สัมพันธ์กัน

3. กฎแห่งความคล้ายคลึงกัน (Law of Similarity) กลุ่มจิตวิทยาเกสตัลท์ เชื่อว่าความเหมือนของสิ่งเร้าจะทำให้คนเราจัดหมวดหมู่ของสิ่งเร้านั้นเข้าไว้ด้วยกัน การรับรู้ เช่น บางคนไม่กล้าขับรถยนต์ เพราะเคยประสบอุบัติเหตุทางรถยนต์มาก่อน หรือกลุ่มของเส้นหรือจุดที่คล้ายคลึงกันคนเราก็จะรับรู้ว่าเป็นสิ่งเดียวกัน

ภาพที่ 5 กฎแห่งความคล้ายคลึงกัน

จากภาพที่ 5 คนเราจะมองเห็นว่าจุดทั้ง 4 แถว เป็นเส้นตรงทั้งสิ้นซึ่ง 2 แถวจะประกอบด้วยสี่เหลี่ยมทึบ และอีก 2 แถวประกอบด้วยสี่เหลี่ยมไม่ทึบ มากกว่าที่จะมองเป็นแนวโค้ง และเห็นเป็นเพียงสี่เหลี่ยมทึบและไม่ทึบสลับกันไป 8 แถว

4. กฎแห่งความแน่นอนหรือชัดเจน (Law of Pragnanz) กฎนี้เป็นกฎที่สำคัญสำหรับนักจิตวิทยาในกลุ่มเกสตัลท์ ซึ่งกล่าวว่าการเรียนรู้ที่ดีจะต้องเกิดจากความแน่นอนชัดเจน ทั้งนี้เพราะแต่ละคนจะมีประสบการณ์เดิมแตกต่างกัน ประสบการณ์ที่แต่ละคนได้รับมาเป็นผลมาจากกฎของภาพและพื้น

ภาพที่ 6 กฎแห่งความแน่นอนหรือชัดเจน (ภาพที่ 1)

จากภาพที่ 6 ถ้าเรามองรูปพานก็จะเห็นภาพ (Figure) ส่วนหน้าคนสองหน้าที่หันเข้าหากันก็จะเป็นพื้น (Ground) แต่ถ้าเรามองใบหน้าคน ใบหน้าคนก็จะเป็นภาพ ส่วนพานก็จะกลายเป็นพื้นไป

ภาพที่ 7 กฎแห่งความแน่นอนหรือชัดเจน (ภาพที่ 2)

จากภาพที่ 7 ถ้าให้ส่วนที่ติดกับเสื้อเป็นปากและกางเกงเลยขึ้นไปเป็นจมูก ภาพที่เห็นจะเป็นภาพของคนแก่ แต่ถ้าให้ส่วนที่ติดกับเสื้อเป็นไหล่และลำคอเลยขึ้นไปแทนที่จะเป็นจมูกกลับเป็นกางเกง จมูก และขนตาภาพที่เห็นจะเป็นภาพของหญิงสาว

5. กฎของภาพและพื้น (Law of Figure and Ground)

ความหมายที่แต่ละบุคคลให้กับภาพ ขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ที่ภาพนั้นมีต่อพื้น หลักการนี้มีความสำคัญมาก เพราะปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นตามสภาพความเป็นจริงนั้น จะเป็นจริงสำหรับบุคคลเพียงใด ย่อมขึ้นอยู่กับประสิทธิภาพของการรับรู้ของบุคคลนั้น และเมื่อบุคคลรับรู้ว่ามีประสิทธิภาพแล้ว พฤติกรรมที่จะเกิดขึ้นตามมาจากการรับรู้นั้นจะมีความเหมาะสม ตรงกันข้ามถ้าการรับรู้ของบุคคลนั้นเป็นไปอย่างไม่มีประสิทธิภาพ พฤติกรรมที่เกิดขึ้นตามมาของบุคคลนั้นก็จะไม่เหมาะสมเช่นกัน

เพิร์ลส์ (Perls, 1970 cited in Corey, 2001) ได้นำเอาหลักการรับรู้ดังกล่าวมาประยุกต์ใช้ในการบำบัดทางด้านอารมณ์ ความรู้สึก และการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง สำหรับแนวความคิดเกี่ยวกับเรื่องภาพและพื้นนี้ นักจิตวิทยากลุ่มเกสตัลท์ เชื่อว่า คนมีศักยภาพในการรับรู้ที่จะเปลี่ยนภาพให้เป็นพื้นและเปลี่ยนพื้นให้เป็นภาพได้ และทุกสิ่งทุกอย่างจะมองได้เป็นสองทางเสมอ สำหรับภาพนั้น เปรียบเสมือนความต้องการของบุคคล การที่บุคคลมีปัญหาเป็นเพราะบุคคลนั้นไม่รู้ว่าความต้องการที่แท้จริงของตนเองคืออะไร เวลาใดที่ต้องการ หรือไม่ต้องการ นั่นคือความสามารถในการแยกภาพและพื้นได้เหมาะสมนั่นเอง สำหรับการให้คำปรึกษาแนวเกสตัลท์ เป็นการช่วยให้บุคคลสามารถแยกแยะและมองเห็นได้ว่า อะไรคือภาพหรือความต้องการของตนที่แท้จริง และอะไรคือพื้นหรือสภาวะแวดล้อมที่มาประกอบให้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น

ธีระ ชัยยุทธธรรม (2533, หน้า 58-65) ได้สรุปความเชื่อที่สำคัญของจิตบำบัดแบบเกสตัลท์ ไว้ดังนี้

1. เชื่อว่าไม่มีอะไรสำคัญเท่ากับสภาวะปัจจุบัน เพราะอดีตเป็นสิ่งที่ผ่านพ้นไปแล้ว ส่วนอนาคตเป็นสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีจะต้องดำเนินชีวิตอยู่กับปัจจุบัน ไม่คิดอดีตหรือคำนึงอดีตและอนาคต ผู้ที่ยึดติดกับอดีตและอนาคตมากเกินไป เป็นผู้มีสุขภาพจิตที่ไม่ดี ฉะนั้นการทำจิตบำบัดแบบเกสตัลท์นั้น ต้องฝึกให้บุคคลเรียนรู้ รับรู้ถึงความคิด ความรู้สึกและอารมณ์ รวมถึงการเปลี่ยนแปลงของตนเองในสภาวะปัจจุบัน นั่นคือ ให้บุคคลได้ใช้พลังความคิดความรู้สึกต่าง ๆ ทางอารมณ์อย่างเต็มที่ อยู่ในสภาวะปัจจุบันจะไม่สูญเสียพลังไปคำนึง หรือยึดติดอยู่กับอดีตและคาดหวังกับอนาคตมากเกินไป เพราะจะทำให้เกิดความวิตกกังวล และไม่สามารถรับรู้ในสภาวะปัจจุบันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. เชื่อว่าความรู้สึกของบุคคลที่ไม่ได้ระบายออกมา เช่น ความเสียใจ ความคับแค้นใจ ความรู้สึกผิด ความคับข้องใจ เป็นต้น เป็นสิ่งที่ติดค้างอยู่ในตัวบุคคล บุคคลไม่สามารถเผชิญกับความรู้สึกที่ค้างค้ำงั้นได้อย่างเต็มที่ ความรู้สึกนั้นจะคอยรบกวนให้บุคคลต้องสูญเสียพลังในสถานะปัจจุบัน ซึ่งความรู้สึกที่ค้างค้ำงั้นจะทำให้บุคคลแสดงออกในหลาย ๆ พฤติกรรม เช่น ความวิตกกังวล การย่ำคิดย่ำทำ การกล่าวโทษตนเอง อาการหยุดชะงักขณะเล่าเรื่องบางเรื่องอยู่แล้วกลับไปเล่าเรื่องอื่น เพราะบุคคลไม่สามารถเผชิญกับความเรื่อความรู้สึกที่ตนมีอยู่ ฉะนั้นการทำจิตบำบัดแบบเกสตัลท์ จึงต้องพยายามทำให้บุคคลกล้าเผชิญกับความเรื่อความรู้สึก รับรู้กับความเรื่อความรู้สึกที่ตนมีอยู่ให้ได้ แล้วระบายออกมา จะช่วยให้บุคคลไม่สูญเสียพลังไปกับความรู้สึกที่ค้างค้ำงอีก สามารถดำเนินชีวิตด้วยความเรื่อความรู้สึก และการรับรู้ตนเองอยู่กับสถานะความเป็นจริงในปัจจุบัน

บุคลิกภาพเหมือนการปลอกเปลือกหัวหอม (Personality as Feeling an Onion)

เพิร์ลส์ (Perls, 1970 cited in Corey, 2001) ได้เปรียบเทียบบุคลิกภาพของผู้ใหญ่ว่าเสมือนเปลือกของหัวหอม ความมีวุฒิภาวะทางจิตใจของแต่ละบุคคลสามารถแบ่งอาการทางประสาทได้ 5 ชั้น ชั้นนอกสุด คือ

Phony Layer เป็นชั้นนอกสุด ที่มีการแสดงออกต่อผู้อื่นในรูปแบบเดียวกันหมด ด้วยวิธีการโกหก ในชั้นนี้เมื่อเขาแสดงหลาย ๆ ครั้ง และพบว่าเขาสูญเสียบทบาทที่แท้จริง โดยพฤติกรรมที่เขาแสดงว่า ถ้าเขาเป็นคนที่เขาไม่ใช่ เขาจะพยายามอยู่กับจินตนาการที่เขา หรือคนอื่น ๆ คิดขึ้น และจะเริ่มรับรู้กับภาพที่ไม่เป็นจริง และเริ่มเปิดเผยถึงประสบการณ์ที่ทำให้ไม่มีความสุข หรือความเจ็บปวดมากขึ้น

Phobic Layer ชั้นนี้จะเป็นระดับที่พยายามหนีอารมณ์ที่เจ็บปวด จะสัมพันธ์กับการมองเห็นสิ่งที่คาดหวัง เขายินดีที่จะไม่ยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้น ต่อด้านที่จะยอมรับวิธีของตนเองที่จะทำให้เขาเห็นตัวเอง เขากลัวความผิดพลาดถ้าจะจดจำว่า “ความเป็นจริงแล้วเขาคือใคร” และสถานะปัจจุบันที่เขาเข้าข้างตัวเองว่า “คนอื่นล้วนไม่ยอมรับเขา”

Impasse เป็นชั้นที่อยู่ใต้ Phobic Layer หรือจุดที่เขาตรึงตนเองไว้ด้วยวุฒิภาวะ ซึ่งจุดตรึง

นี้เป็นช่วงเวลาที่เขาพยายามควบคุมสิ่งแวดล้อม เพื่อให้เป็นไปตามสิ่งที่เขาเห็น เขาได้ยิน ความเรื่อความรู้สึก ความคิด และตัดสินใจ เมื่อถึงทางตันเขาจะเรื่อถึงความตาย และเรื่อถึงว่าเขาไม่มีคุณค่า จึงมีความจำเป็นที่เขาจะต้องผ่านภาวะทางตันนี้ไปให้ได้ ถ้าเขามีความหวังว่าจะมีความเรื่อที่มีชีวิตชีวา

Implosive Level จะเกิดขึ้นในชีวิต ถ้าเขายอมรับว่า ชีวิตเขามีแต่ประสบการณ์ที่ไม่มีชีวิตชีวา มากกว่าที่จะปฏิเสธหรือวิ่งหนีความจริง ความเรื่อความรู้สึก ซึ่งจำเป็นที่ต้องเดินผ่านชั้นของ Implosive ไปสู่ความเป็นจริงของตนเองให้ได้ การเข้าไปสู่ความรู้สึกในชั้นที่เขาแสดงถึงสิ่งที่เขา

เปิดตัวเอง และเริ่มที่จะสร้างสัมพันธภาพกับความเป็นตัวตนอย่างแท้จริงของเขา เวิร์ลส์ ชอบที่จะปลดปล่อยกั้นนี้ออก เพื่อพบกับชั้น Explosive State เมื่อคนพบกัน

Explosive Layer จะเริ่มแสดงบทบาทที่จอมปลอม และหาข้อแก้ตัวต่าง ๆ และเมื่อเขาได้ปลดปล่อยพลังจำนวนมากที่เขาเคยควบคุมไว้ออกมา โดยการหาข้อแก้ตัวว่าคนนั้นไม่ใช่เขา จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องระบายความรู้สึกถึงความเจ็บปวด และความสนุกสนานให้สำเร็จ เพื่อนำไปสู่ความมีชีวิตชีวา และความเป็นจริง

องค์ประกอบและบทบาทของผู้ให้คำปรึกษา (Therapist's Function and Role)

1. การช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้เรียนรู้ด้วยตนเองจากประสบการณ์
2. สนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษาได้เรียนรู้ด้วยตนเองจากประสบการณ์
3. ผู้ให้คำปรึกษาสร้างสถานการณ์ให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้สึกชอบที่จะทดลองการมีชีวิตใหม่
4. การสนทนาใช้คำพูด “ฉัน” และ “ท่าน” ที่อยู่ใน “ขณะนี้-เดี๋ยวนี้” ให้ความสนใจกับภาษาร่างกายของผู้รับคำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษามักสนใจกับภาษาพูดและการกระทำ ซึ่งภาษาร่างกายสามารถสื่อถึงอารมณ์ ความรู้สึก ของผู้รับคำปรึกษา เช่น “ดวงตาคูณกำลังพูดอะไรอยู่” “คุณรู้ตัวไหมว่าคุณกำมือซ้ายไว้แน่น”
5. เน้นที่ความสัมพันธ์ระหว่างบทพูดกับบุคลิกภาพ บ่อยครั้งที่บทพูดของผู้รับคำปรึกษาจะแสดงผ่านความรู้สึก ความคิดและทัศนคติ

6. ให้ความสนใจกับคำที่ใช้ในการพูด เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้เพิ่มความมีสติตระหนักรู้กับความรับผิดชอบและการถ่ายทอดประสบการณ์ที่เป็นปัจจุบัน มีภาษาที่ควรให้ความสนใจคำว่า “มัน” ถ้าผู้รับคำปรึกษาใช้คำว่า “มัน” แทนคำว่า “ฉัน” ผู้ให้คำปรึกษาอาจถามว่าหมายถึงอะไร เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้สึกที่รับผิดชอบ เช่น ผู้รับคำปรึกษาพูดว่า “มันเป็นเรื่องยากที่จะมีเพื่อน” ผู้ให้คำปรึกษาควรถามกลับเพื่อให้เขาตอบว่า “ฉันมีปัญหาในการมีเพื่อน” คำว่า “คุณ” เป็นภาษาที่ไม่ได้ระบุชัดเจน เช่นกัน ผู้รับคำปรึกษาพูดว่า “คุณจะรู้จักกับความเสียใจ เมื่อไม่มีใครยอมรับคุณ” ซึ่งเขาอาจจะใช้การถามความรู้สึกของตนเอง โดยใช้คำว่า “คุณ” แทน ผู้ให้คำปรึกษาควรสนับสนุนให้เขาเปลี่ยนเป็นคำว่า “ฉัน” ดังนี้ “ฉันรู้สึกเสียใจที่ฉันไม่ได้รับการยอมรับ”

7. “ประโยคคำถาม” บ่อยครั้งที่ผู้ให้คำปรึกษาต้องถามผู้รับคำปรึกษา เพื่อให้เปลี่ยนคำพูดจากประโยคคำถามเป็นประโยคบอกเล่า เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้สึกที่รับผิดชอบต่อการพูด

8. “ภาษาที่ปฏิเสธพลัง” ผู้รับคำปรึกษาบางคนมักปฏิเสธพลังในตนเองมักพูดว่า “ฉันต้องการที่จะหยุดความรู้สึกที่เหมือนเป็นผู้รับเคราะห์ แต่ฉันรู้สึกไม่มีพลังที่จะเปลี่ยนแปลง”

9. “สนใจฟังคำอุปมา” ของผู้รับคำปรึกษา เช่น “ในเวลานี้ฉันรู้สึกว่าคุณไม่มีขาที่จะยืนอยู่อีกต่อไป” “ฉันรู้สึกเหมือนว่าฉันมีโพรงหลุมอยู่ในจิตใจฉัน” “ฉันอยากจะซ่อมแซมกันที่บางคนขว้างใส่ฉัน” ศิลปะของการให้คำปรึกษา จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องแปลความหมายของคำอุปมาให้เป็นคำที่ชัดเจน เพื่อที่เขาจะสามารถจัดการได้ในการบำบัด

10. สนใจฟังภาษาที่เปิดเผยเรื่องราว

ทฤษฎีบุคลิกภาพ

ตามความเชื่อของเพิร์ลส์ (Perls, 1969) บุคลิกภาพของบุคคล พัฒนามาจากผลของการแสวงหาความสมดุล เมื่อบุคคลเผชิญกับความคับข้องใจ บุคคลจะแสดงพฤติกรรมเพื่อลดความตึงเครียดที่มีอยู่ กระบวนการลดความตึงเครียดนี้เรียกว่า กระบวนการจัดระบบตนเอง (Self Regulatory Process) ทำให้บุคคลเกิดการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง ในแง่มุมต่าง ๆ บุคลิกภาพจึงพัฒนา ขึ้นมาจากกระบวนการจัดระบบตนเองดังกล่าว

ขั้นตอนของการพัฒนาบุคลิกภาพ แบ่งเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นสังคม (Social Stage) ในขั้นนี้เป็นระยะที่เด็กยังช่วยตัวเองไม่ได้ ต้องพึ่งพาผู้อื่น ในการตอบสนองความต้องการของเขา การรับรู้เกี่ยวกับบุคคลอื่น กฎเกณฑ์ทางสังคม จึงมีระดับสูง เด็กพร้อมที่จะซึมซับ และทำตามผู้ที่มีอิทธิพลในชีวิตของตนเอง

ขั้นจิต-กาย (Psychophysical Stage) ในขั้นนี้เด็กจะเริ่มรับรู้เกี่ยวกับตนเอง (Sense of Self) รับรู้เกี่ยวกับตนตามมโนภาพ (Self-Image) ซึ่งบุคลิกภาพประกอบด้วย 3 ส่วนคือ

ชีวิต (Being) เป็นศูนย์กลางของบุคลิกภาพ เป็นส่วนที่ปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ทำให้เกิดส่วนที่ 2 ตามมา คือ ตนเอง

ตนเอง (Self) เป็นส่วนที่บุคคลค้นพบ และรับรู้ว่าเป็นตนเองแตกต่างจากสิ่งอื่น ๆ อย่งไร และตนเองมีความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมอย่างไร การรับรู้เกี่ยวกับตนเองพัฒนาขึ้นมาจากประสบการณ์ต่าง ๆ ที่บุคคลได้รับ ทำให้บุคคลเกิดความรับรู้ (Acknowledgement) เกี่ยวกับตนเอง

ตนตามมโนภาพ (Self-Image) เป็นส่วนที่บุคคลวาดมโนภาพไว้ว่า ตัวเขาควรจะเป็นอย่างไร ซึ่งตนตามมโนภาพนี้ เป็นผลจากอิทธิพลของสังคม เกิดจากการที่บุคคลพยายามจะปรับตัวไปตามค่านิยม และบรรทัดฐานของสังคม

ในการพัฒนาบุคลิกภาพ ในส่วนที่เป็นตนเอง (Self) ซึ่งเป็นตนตามความเป็นจริง ตนตามความต้องการความรู้สึกที่แท้จริงนั้น จะเป็นส่วนกระตุ้นให้บุคคลพัฒนาไปสู่การรู้จักตนเองตรงตามความเป็นจริง (Self-Actualization) และทำให้บุคคลอยู่อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นตัวของตัวเอง แต่ส่วนของตนตามมโนภาพ (Self-Image) จะเป็นส่วนที่คอยขวางกั้น คอยปรับตัวไปตามบรรทัดฐานของสังคมมากกว่าจะคำนึงถึงความรู้สึก และความต้องการของตนเอง การขัดแย้งกันระหว่างส่วนที่เป็นตนเองกับส่วนของตนตามมโนภาพ ทำให้เกิดความคับข้องใจ (Frustration) ตามความเชื่อของ เพิร์ลส์ (Perls, 1969) ที่ว่า ความคับข้องใจที่มีขนาดพอเหมาะเป็นแรงจูงใจที่กระตุ้นให้บุคคลพัฒนา เกิดการแสวงหาตัวเอง แม้ว่าความคับข้องใจจะนำมาซึ่งความเจ็บปวด ไม่มีความสุข แต่จากการแสวงหาแนวทางในการขจัดความคับข้องใจจะช่วยให้บุคคลรู้จักตนเอง ทำให้บุคคลรับรู้ถึงส่วนที่เป็นตนเองตามความเป็นจริงมากขึ้น ส่วนของตนตามมโนภาพจะลดน้อยลง เกิดกระบวนการจัดระบบตนเอง บุคคลที่สามารถจัดระบบตนเองได้จะปรับตัวได้ดี ไม่มีเรื่องคั่งค้างภายในจิตใจ ซึ่งจะนี้เป็นพื้นฐานที่ดีสำหรับการพัฒนาบุคลิกภาพในขั้นที่ 3

ขั้นญาณสติ (Spiritual Stage) พัฒนาการของบุคลิกภาพในขั้นนี้ อธิบายได้ยาก เพราะค่อนข้างเป็นนามธรรม เป็นการพัฒนาการรับรู้ในขั้นที่เหนือจากการใช้ประสาทสัมผัสธรรมดา (Sensory Sensing) ไปสู่การใช้ญาณพิเศษ (Extra Sensory Sensing) ทำให้เกิดการรู้แจ้งในตนเองที่เรียกว่า Sensitive-Intuitive Person ซึ่งความเชื่อเกี่ยวกับการพัฒนาบุคลิกภาพในขั้นนี้ของกลุ่ม

เกสตัลท์ ได้นำมาจากความเชื่อของพุทธศาสนา คือ การฝึกสมาธิ ให้มีสติรับรู้ตัวเองในสภาวะปัจจุบันได้อย่างต่อเนื่องกันไม่ขาดสาย (อาภา จันทรสกุล, 2535, หน้า 132-133)

พัฒนาการ และอุปสรรคต่อพัฒนาการของมนุษย์

เพิร์ลส์ (Perls, 1969) มีความเห็นว่า พัฒนาการเป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ตลอดเวลาของการปรับตัว ดังนั้นเขาได้อธิบายพัฒนาการในลักษณะของพัฒนาการแต่ละวัยว่า บุคคลได้มีพฤติกรรมใดที่เปลี่ยนแปลงไปบ้าง พิจารณาวุฒิภาวะในแง่ของกระบวนการมากกว่าผลที่ได้รับ โดยถือว่า วุฒิภาวะ คือ กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจากการพึ่งพาผู้อื่นมาเป็นการพึ่งตนเอง เช่น พัฒนาการด้านร่างกาย เมื่ออยู่ในครรภ์มารดาต้องดูดซึมอาหารจากมารดา ต่อมาอวัยวะต่าง ๆ เริ่มทำหน้าที่ จนกระทั่งเติบโตจนสามารถช่วยตนเองได้ พัฒนาการด้านอื่น ๆ ก็สามารถอธิบายได้ด้วยหลักการเดียวกันนี้ การจะส่งเสริมพัฒนาการของมนุษย์ คือ ต้องเปิดโอกาสให้บุคคลได้ช่วยตนเอง เพื่อให้บุคคลเกิดกระบวนการจัดระบบตนเอง ในการตอบสนองความต้องการต่าง ๆ ด้วยตนเอง

ผู้ที่มีสุขภาพจิตดี จะเป็นผู้ที่รับรู้ความรู้สึก ความคิด และความต้องการต่าง ๆ ของตนเอง สัมผัสถึงสิ่งเร้าภายในตนเอง ตลอดจนรับรู้ถึงสภาพแวดล้อม และความสัมพันธ์ของตนเองกับสภาพแวดล้อมได้ถูกต้อง ใช้ความรู้สึกนึกคิดและประสาทสัมผัสอยู่ในภาวะปัจจุบัน ไม่ปล่อยให้ตัวเองติดตรึงอยู่กับอดีต หรือคอยคำนึงหาอดีตถึงอนาคตที่ยังไม่เกิดขึ้น ก็จะเป็นบุคคลที่มีความสุข คือ บุคคลที่ไม่มีความรู้สึกที่ค้างค้ำ หรือมีอดีตที่คอยรบกวนจิตใจให้ไม่สบายใจ สามารถจัดความรู้สึก และเรื่องที่ค้างค้ำ ภายในจิตใจให้หมดไปได้ ใช้พลังความสามารถที่มีอยู่กับความ เป็นปัจจุบัน เพราะการรับรู้ที่แท้จริงนั้น เราสามารถรับรู้ได้ในเฉพาะสภาวะปัจจุบันเท่านั้น ฉะนั้น บุคคลที่มีสุขภาพจิตดีต้องรู้จักตนเองตามสภาพความเป็นจริง ไม่ปฏิเสธการรับรู้ถึงความต้องการต่าง ๆ ของตนเอง กล้ายอมรับตนเองตามความเป็นจริง เชื่อในความสามารถของ ตนเอง ตัดสินใจได้ถูกต้อง และรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง ปรับตัวได้ดีสามารถจัดระบบตนเองให้เกิดความสมดุลได้เมื่อมีความคับข้องใจ

สภาพปัญหาหรือลักษณะของผู้ที่มีความทุกข์

นักจิตวิทยาเกสตัลท์ กล่าวว่า บุคลิกภาพของคน เป็นผลมาจากความสัมพันธ์ระหว่างคน กับสิ่งแวดล้อม ในการพัฒนาบุคลิกภาพตามปกติ นั้น ความต้องการของบุคคลจะเด่นชัดขึ้นมาเป็นภาพ โดยบุคคลจะตระหนักว่า ตนมีความต้องการ และมีพฤติกรรมเพื่อตอบสนองความต้องการของตน เมื่อครบวงจรเกสตัลท์นี้แล้ว เกสตัลท์วงจรใหม่ก็จะเกิดขึ้นอีก เมื่อเกิดความต้องการใหม่ขึ้น ส่วนบุคลิกภาพที่ไม่เหมาะสมจะเกิดจากการมีอุปสรรค ไม่เป็นไปตามวงจรดังกล่าว เช่น บุคคลพยายามทำตามมโนภาพที่เกี่ยวกับตน แต่ไม่เป็นตัวของตัวเอง จึงต้องใช้พลังงานเป็นจำนวนมากในการคงไว้ซึ่งมโนภาพเกี่ยวกับตนเอง ที่ไม่ตรงกับความเป็นจริงเกี่ยวกับตนเอง (Real-Self) อันจะทำ

ให้เกิดความเครียด และมีลักษณะของสภาพปัญหา หรือสภาพผู้ที่มีความทุกข์ ดังต่อไปนี้ (Perls, 1969 อ้างถึงใน วรรณิการ์ กาญจนานุกูล, 2540, หน้า 37-38)

1. เป็นบุคคลที่มีปัญหาการปรับตัว โดยจะหลีกเลี่ยงความรับผิดชอบ ในการตัดสินใจ และการกระทำ เช่น วิธีการกล่าวโทษไปให้ที่อื่น (Projection)
2. เป็นบุคคลที่มีลักษณะพึ่งพาผู้อื่นอยู่ตลอดเวลาจนติดเป็นนิสัย (Lack of Self-Responsibility)
3. เป็นบุคคลที่ขาดสติ ไม่ตระหนักหรือสำนึกในความเป็นจริง (Lack of Awareness)
4. เป็นบุคคลที่มีแนวโน้มที่จะอยู่กับอดีต (Inability to Complete Gestalt) เพื่อหลีกเลี่ยง การรับผิดชอบต่อตนเอง ต่อการพัฒนาตนเอง และเป็นบุคคลที่ชอบเล่นเกม ด้วยการกล่าวโทษถึง อดีต ยกความผิดให้กับอดีตเพราะขาดความรับผิดชอบต่อปัจจุบัน จึงเป็นบุคคลที่ดำรงชีวิตอยู่อย่าง ปั่นป่วน
5. เป็นบุคคลที่มีภาระกิจติดค้างคาใจมาก ๆ (Unfinished Business) และสิ่งเหล่านั้นจะ คอยทิ่มแทงใจ หรือรบกวนความรู้สึกของบุคคลนั้น ๆ อยู่ตลอดเวลา ทำให้การรับรู้เกี่ยวกับตนเอง บกพร่อง
6. เป็นบุคคลที่อ้อมทุกข์ ความไม่พอใจไว้เสมอ ๆ (Retroflection) และหลีกเลี่ยงที่จะแสดง ออกถึงความไม่พอใจ แต่จะแสดงพฤติกรรมเฉพาะส่วนที่สังคมยอมรับเท่านั้น ซึ่งเป็นการฝืนความ รู้สึกที่แท้จริงของตนเอง จากนั้นจึงแสดงออกโดยการเก็บกดความรู้สึกไม่พอใจไว้อยู่เสมอ ๆ ซึ่งจะ นำไปสู่การโทษตัวเอง คำหนัดตัวเอง และรู้สึกว่าตนเองผิด (Guilt) กลายเป็นบุคคลที่ยอมแพ้ต่อโลก หรือเห็นจุดบอด ข้อบกพร่องของตนเองแล้วไม่กล้าแก้ไข
7. เป็นบุคคลที่ไม่สามารถปรับตนเองให้บูรณาการ ผสมกลมกลืนกับสภาพแวดล้อม ต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวได้ (Confluence) แต่พยายามจะปรับตัวให้เป็นไปตามความต้องการของสังคม หรือสภาพแวดล้อม แต่กลับขาดความเป็นตัวของตัวเอง และสับสนวุ่นวายกับสภาพความเป็นจริง ที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน
8. เป็นบุคคลที่ขาดการตระหนัก หรือมีสำนึก (Awareness) ไม่รู้ว่าจะทำอะไรจึงจะ สามารถดำรงชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ จึงมีชีวิตที่อยู่เพียงแคให้หมดสิ้นเวลาไปวัน ๆ นอกจากนี้ ยังเกิดความรู้สึกท้อแท้ สิ้นหวัง ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ ไม่สามารถจัดการกับตนเอง ไม่กล้าที่จะ คิด หรือตัดสินใจเกี่ยวกับชีวิตตนเอง แต่จะคอยหาที่พึ่งพิงตลอดเวลา

แพสสัน (Passons, 1975, pp. 183-189) ได้สรุปพฤติกรรมที่ผิดปกติของบุคคลไว้

6 ประการ คือ

1. ขาดการตระหนักรู้ (Lack of Awareness) ลักษณะนี้จะมีความสัมพันธ์กับบุคคลที่มีบุคลิกภาพตายตัวไม่ยืดหยุ่น (Rigid Personality) เป็นพฤติกรรมที่ไม่ยอมปรับตัว ขาดการตระหนักรู้ถึงความสมดุลระหว่างตนจริงกับตนตามมโนภาพ อันเป็นสาเหตุให้บุคคลสูญเสียการรับรู้ ว่า พฤติกรรมของตนคืออะไรและเป็นอย่างไร ขาดความสามารถที่จะติดต่อกับสิ่งแวดล้อม การดำเนินชีวิตเป็นไป ด้วยความรู้สึกว่าไม่สมบูรณ์อยู่ไปวัน ๆ เท่านั้น

2. ขาดความรับผิดชอบในตนเอง (Lack of Self-Responsibility) ลักษณะนี้มีความสัมพันธ์กับการขาดการตระหนักรู้ และออกมาในรูปแบบของการพยายามจัดการกับสภาพแวดล้อม แทนที่จะจัดการกับตนเอง เป็นบุคคลที่ไม่พยายามจะเป็นอิสระ อันเป็นการแสดงถึงความมีวุฒิภาวะ แต่จะทำให้ตนเองอยู่ในสภาพการณ์ที่ต้องพึ่งพาผู้อื่นเพื่อตนเองจะไม่ต้องรับผิดชอบ

3. สูญเสียการติดต่อกับสภาพแวดล้อม (Loss of Contact with the Environment) เป็นพฤติกรรมผิดปกติที่มีความสัมพันธ์กับการขาดการตระหนักรู้ ลักษณะนี้จะมีการแสดงออก 2 รูปแบบ คือ

3.1 เป็นบุคคลที่มีพฤติกรรมตายตัวไม่มีการรับเอาสิ่งใหม่ ๆ จากสภาพแวดล้อมเลย ซึ่งจะมีผลทำให้เป็นคนหลีกเลี่ยงจากการติดต่อกับคนอื่น ๆ และสภาพแวดล้อม การหลีกเลี่ยงนี้จะมีผลไปสู่การหักห้ามความต้องการของตนเองและการมีวุฒิภาวะ

3.2 เป็นบุคคลที่ต้องการรับรองเห็นดีเห็นชอบจากบุคคลอื่นมากจนทำให้สูญเสียความเป็นตัวของตัวเอง โดยการพยายามทำทุกสิ่งทุกอย่างให้เข้ากับสภาพแวดล้อม ซึ่งมีผลทำให้ตนจริงกลายเป็นผลรวมทั้งหมดของตนในมโนภาพ

4. ไม่สามารถทำให้ภาระ หรือความรู้สึกที่ค้างค้ำเกิดความรู้สึกที่สมบูรณ์ได้ (Inability to Complete Gestalt) การที่บุคคลไม่สามารถทำให้ภาระหรือความรู้สึกต่าง ๆ ที่ติดค้างเกิดความรู้สึกที่สมบูรณ์ โดยการตระหนักรู้ หรือ ได้ระบายออกมาอย่างถูกต้อง จะเป็นผลให้เกิดพฤติกรรมที่ผิดปกติได้ เช่น โกรธกรรยาแต่ไม่สามารถแสดงความโกรธออกมาได้ ก็จะไปเตะสุนัขแทน หรือบางคนพูดว่า ฉันต้องการที่จะเป็นจิตรกรแต่เขาทำให้ฉันเป็นหมอ เป็นต้น

5. ไม่รู้ความต้องการของตนเอง (Disowning of Needs) บุคคลลักษณะนี้จะปฏิเสธความต้องการของตนเอง เพราะกลัวสังคมไม่ยอมรับ จึงไม่กล้าแสดงออกอย่างแท้จริง ดังนั้น พลังที่มีอยู่ในตัวแทนที่จะเป็นประโยชน์ต่อการเสริมสร้างพฤติกรรม ก็อาจกลายเป็นการสูญเสียพลังงานไปโดยเปล่าประโยชน์

6. มีลักษณะสองด้านในตนเอง (Dichotomizing Dimensions of the Self) การมีลักษณะสองด้านในตนเอง มาจากการที่บุคคลยอมรับรู้ตนเองไปในทางใดทางหนึ่งอย่างเต็มที่ เช่น แข็งแรง

มาก อ่อนแอมาก มีอำนาจมาก ไม่มีอำนาจเลย เป็นต้น การที่บุคคลยอมรับรู้ตนเองเช่นนี้จะไม่สามารถเห็นตนเองในลักษณะที่ตรงกันข้ามได้เลย ทำให้ไม่เห็นคุณค่าที่แท้จริงของตนเอง คนที่รู้สึกอ่อนแอจะรู้สึกอ่อนอยู่อย่างนั้นและไม่มีทางที่จะทำให้แข็งแรงได้ ในขณะที่เดียวกันก็จะไม่พอใจที่ตนเองเป็นคนอ่อนแอ เวิร์ลส์ ได้ยกตัวอย่าง 2 ลักษณะนี้ โดยเรียกว่า Top Dog และ Under Dog ลักษณะ Top Dog เป็นส่วนของบุคคลที่มีจริยธรรม มีความสมบูรณ์แบบ มีอำนาจในตนเอง เป็นบุคคลที่มีพฤติกรรมเป็นไปตามที่คนอื่น ๆ หรือสังคมคาดหวัง ส่วน Under Dog เป็นของส่วนความปรารถนา ความต้องการของตนเอง ถ้าบุคคลใดมีลักษณะอย่างใดอย่างหนึ่งเต็มที่จะยอมรับรู้เฉพาะส่วนที่ตนมีส่วนนั้นเท่านั้น และจะปฏิเสธอีกส่วนหนึ่ง ทำให้เกิดความขัดแย้งภายในตนเองขึ้น ความวิตกกังวล บุคลิกภาพแตกแยกไม่ผสมผสานกันเป็นส่วนรวม และไม่สามารถทำอะไรได้อย่างสมบูรณ์ถูกต้อง

สาเหตุของปัญหา

พาสสันส์ (Passons, 1975, pp. 18-19) ได้สรุปสาเหตุแห่งปัญหาของบุคคลตามแนวคิดของเกสตัลท์ ดังนี้

1. ปัญหาเกิดจากการที่บุคคลพยายามปรับสิ่งแวดล้อม แทนที่จะจัดการกับตนเอง หรือแทนที่จะพึ่งตนเองพัฒนาตนเองให้มีความสามารถ มีวุฒิภาวะเพิ่มขึ้น แต่บุคคลกลับอิงอยู่กับสภาพการณ์บางอย่างในลักษณะของผู้ที่พึ่งตนเองไม่ได้
2. ปัญหาเกิดจากการที่บุคคลขาดความยืดหยุ่นของความคิด และการกระทำที่ไม่ยอมรับ หรือไม่ยอมรับสัมผัสกับสิ่งแวดล้อม
3. ปัญหาเกิดจากการที่บุคคลครุ่นคิดแต่สภาพการณ์ในอดีตที่ก่อปัญหาแก่ตัวเอง โดยการย่ำคิด ซึ่งเป็นการสูญเสียพลังงานสำหรับการแก้ปัญหาในสภาวะปัจจุบันเป็นอย่างมาก
4. ปัญหาเกิดจากการที่บุคคลพิจารณาตนเองแต่ลำพังด้านเดียว เช่น สตรีที่คิดว่าตนเป็นเพศที่อ่อนแออย่างสิ้นเชิง โดยไม่คิดว่าตนสามารถรวบรวมพลังความเข้มแข็งพร้อมที่จะช่วยตนเองได้

หลักการสำคัญของจิตบำบัดแบบเกสตัลท์ (Corey, 2000, pp. 309-310) มีดังนี้

1. สภาวะปัจจุบัน (The Here and Now) เวิร์ลส์ ให้ความสำคัญกับสภาวะปัจจุบัน เนื่องจากอดีตเป็นสิ่งที่ผ่านมาแล้ว ส่วนอนาคตเป็นสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น การมีชีวิตอยู่กับปัจจุบัน คือสิ่งที่สำคัญที่สุด จิตบำบัดแบบเกสตัลท์ จึงย้ำถึงการเรียนรู้ในสภาวะปัจจุบัน ฝึกการรับรู้ถึงอารมณ์ความรู้สึก การเปลี่ยนแปลงของตนเองในสภาวะปัจจุบัน อย่างไรก็ตามมิใช่ทำให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ จะไม่ให้ความสำคัญต่ออดีตของบุคคลเลย ผู้ให้คำปรึกษาจะให้ความสำคัญต่ออดีตที่ต่อเมื่ออดีตนั้นมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมของผู้มารับคำปรึกษาในปัจจุบัน และการให้ความสำคัญ

ต่ออดีตในรูปของปัจจุบันคือ เหตุการณ์ในอดีตนั้นก่อให้เกิดความรู้สึกอย่างไรต่อเนื่องมาจนถึงปัจจุบัน ไม่ใช่ให้ความสำคัญต่ออดีตในรูปของอดีต ซึ่งบุคคลไม่สามารถกลับไปแก้ไขเปลี่ยนแปลงได้อีก

การช่วยให้ผู้รับการบำบัดสามารถอยู่กับสภาวะปัจจุบันนี้นักบำบัดจะใช้ถามว่า “อะไร” และ “อย่างไร” (What & How) แต่จะไม่ใช้คำถามว่า “ทำไม” เพราะคำถามที่ขึ้นต้นด้วยคำว่า “ทำไม” จะทำให้บุคคลพยายามหาเหตุผลมาป้องกันตนเอง หรือหลอกตนเอง และจะทำให้บุคคลย้อนไปสู่อดีตโดยไม่คำนึงถึงปัจจุบัน การช่วยให้รับรู้ความเป็นปัจจุบัน นักบำบัดควรใช้คำพูดคำถามที่เป็นประโยคปัจจุบัน เช่น “ขณะนี้กำลังเกิดอะไรขึ้น” “คุณรู้สึกอย่างไรบ้างขณะที่นั่งอยู่ที่นี้” “คุณรับรู้ถึงอะไรบ้างในขณะนี้” “คุณรู้สึกอย่างไรกับประสบการณ์ที่คุณหวาดกลัว” คนจำนวนมากที่อยู่กับสภาวะปัจจุบันได้เพียงชั่วขณะ และบุคคลเหล่านี้จะหาวิธีการที่จะหยุดปัจจุบันเอาไว้ แทนที่จะตระหนักว่า เขาอยู่ที่นี้ และเดี๋ยวนี้ (Here and Now) บ่อยครั้งที่ผู้รับการบำบัดจะพูดถึงเรื่องราวที่เขากำลังรู้สึกเกือบจะทั้งหมด ถ้าความรู้สึกของเขาถูกแก้ไขจากประสบการณ์ในปัจจุบัน นักบำบัดแนวเกสตัลท์ จะช่วยให้ผู้รับการบำบัดเกิดความสัมพันธ์กับประสบการณ์ปัจจุบันของเขาอย่างกว้างขวางโดยทันทีทันใด ดังนั้นถ้าผู้รับการบำบัดเริ่มพูดเกี่ยวกับความเศร้า โศก ความบาดเจ็บ หรือความเจ็บปวด ผู้ให้คำปรึกษาจะพยายามให้ผู้รับการบำบัดรับรู้ถึงความรู้สึกนั้นของตนเองที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ดังนั้น การให้บุคคลเผชิญกับปัญหาของเขา พูดถึงปัญหาของเขา และรับรู้ถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นในสภาวะปัจจุบันที่กำลังพูดถึงปัญหานั้น จะทำให้บุคคลสามารถมองเห็นแนวทางการแก้ไขปัญหา และได้รู้จักตนเองมากขึ้น

สำหรับ เวิร์ลด์ แล้วการมีชีวิตอยู่ก็คือ “ปัจจุบัน” (The Now) อดีตนั้นเป็นสิ่งที่ผ่านไปแล้ว และอนาคตก็เป็นเรื่องที่ยังมาไม่ถึง มีแต่ปัจจุบันเท่านั้นที่มีความหมายสำคัญ สิ่งที่ เวิร์ลด์ เน้นมากที่สุดก็คือ ที่นี้และเดี๋ยวนี้ เวิร์ลด์ เชื่อว่าพลังของคนเรามีอยู่กับปัจจุบัน การจะดำรงชีวิตอยู่กับสภาวะปัจจุบันก็จะต้องดำรงอยู่อย่างมีคุณภาพ และตรงตามสภาพความเป็นจริงของชีวิต บุคคลที่ไม่สามารถรับรู้ถึงสภาวะของปัจจุบันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ก็เนื่องมาจากการสูญเสียพลังงานที่ใช้ไปในการครุ่นคิดคำนึงถึงสิ่งที่ผ่านมาในอดีต และมุ่งมั่นจะวางแผนในอนาคตอย่างไร้จุด เมื่อคนเราทุ่มเทพลังงานไปกับสิ่งที่ผ่านมาในอดีต หรือสิ่งที่ยังมาไม่ถึงคือ อนาคต ก็จะทำให้ความสามารถในการรับรู้ถึงสภาวะปัจจุบันลดลง เวิร์ลด์ เชื่อว่าเมื่อไรก็ตามที่คนเราไม่อยู่กับสภาวะปัจจุบัน โดยปล่อยให้อดีตหรืออนาคตเข้ามาครอบงำความรู้สึกนึกคิด บุคคลนั้นจะเกิดความวิตกกังวลขึ้นมา เพราะสิ่งที่เขาคาดคิดถึงอนาคตนั้น บางครั้งก็เป็นสิ่งที่ตกใจ เพราะเขาอาจคิดถึงความหายนะที่จะเกิดขึ้น หรือเพื่อฝันถึงสิ่งมหัศจรรย์ที่จะเกิดขึ้นได้ยาก

2. ความรู้สึกที่ค้างค้ำ (Unfinished Business) ผู้ให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์เชื่อว่า

ความรู้สึกที่ไม่ได้ระบายออกมา (Unexpressed Feelings) เช่น ความเจ็บปวด ความเศร้าโศกเสียใจ ความวิตกกังวล ความรู้สึกผิด เป็นต้น ซึ่งเป็นความรู้สึกที่ค้างค้ำอยู่ในตัวบุคคล และบุคคลยังไม่สามารถเผชิญกับความรู้สึกที่ค้างค้ำนั้นได้เต็มที่ ทำให้ความรู้สึกนั้นจะคอยรบกวนให้บุคคลต้องสูญเสียพลังงานในการรับรู้ภาวะปัจจุบันไป ดังนั้น ผู้ให้คำปรึกษาต้องทำให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้ถึงความรู้สึกที่ค้างค้ำนั้นกล้าเผชิญกับความรู้สึกของตนเอง แล้วระบายออกมาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

กุญแจแห่งความคิดที่สำคัญในการใช้อธิบายถึงพฤติกรรมของมนุษย์ก็คือ ความรู้สึกที่ค้างค้ำ แนวความคิดของเกสตัลท์ เชื่อว่า ความต้องการที่ไม่ได้รับการตอบสนองและความรู้สึกที่ไม่ได้แสดงออกมา เช่น ความไม่พอใจ ความโกรธ ความเกลียด ความเจ็บปวด ความกังวล ความเสียใจ ความรู้สึกผิด ฯลฯ แม้ว่าอารมณ์ความรู้สึกเหล่านี้จะไม่ได้แสดงออกมา แต่ก็สัมพันธ์กับความทรงจำของเรา ซึ่งทำให้เกิดเป็นความรู้สึกที่ค้างค้ำ อยู่ในบุคคลนั้นอยู่ตลอดเวลา ทำให้การรับรู้เกี่ยวกับตนเองบกพร่องไป เพราะความรู้สึกที่ค้างค้ำจะเข้ามาสอดแทรกขัดขวางการรับรู้ของบุคคลนั้น โดยเห็นได้จากชายผู้หนึ่งซึ่งไม่เคยได้รับความรักและการยอมรับจากแม่ในวัยเด็ก ไม่ว่าเขาจะพยายามทำดีอย่างไรก็ตาม และเขาได้สะสมความรู้สึกเช่นนี้ไปจนเข้าวัยหนุ่ม ทำให้เขากลายเป็นบุคคลที่มองเห็นว่าหญิงมีคุณค่า ความสำคัญกว่าชาย แต่ในเวลาเดียวกัน เขาก็พยายามแสวงหาความรักและการยอมรับจากหญิงสาว เพื่อเป็นการยืนยันในควมมีคุณค่าของตนเอง เขาจะชักจูงหญิงสาวเข้ามาเล่นเกมกับเขาหลายชนิด เพื่อให้ผู้หญิงเหล่านั้นยอมรับในตัวเขาแล้วเขาก็ผละไป ความรู้สึกที่ค้างค้ำในอดีตทำให้เขาไม่สามารถสนิทสนมกับผู้หญิงได้อย่างแท้จริง โดยอ้างเหตุผลว่าเขายังไม่พึงพอใจใครอย่างแท้จริง บุคลิกภาพของเขาจึงเป็นการแสวงหาความรักที่แท้จริง ซึ่งเป็นความรักที่เขาไม่ได้รับจากแม่ พฤติกรรมที่มีลักษณะซ้ำแล้วซ้ำเล่า (Compulsion) เช่นนี้ เนื่องมาจากการต้องการความรักและการยอมรับจากแม่ในอดีต แต่ความต้องการของชายผู้นี้ไม่ได้รับการตอบสนองจากแม่ จึงทำให้เขาต้องแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ เหล่านี้ออกมาในวัยหนุ่มโดยที่เขาเองก็ไม่ได้รู้ตัว ดังนั้น เพื่อให้หลุดพ้นจากความรู้สึกที่ค้างค้ำ นี้ เพิร์ลส์แนะนำเขาควรเข้าไปใกล้ถึงความใกล้ชิดกับประสบการณ์ความรู้สึกที่ค้างค้ำ โดยการระบายความรู้สึกที่ค้างค้ำต่าง ๆ ออกมา อันเป็นวิธีการหนึ่งที่จะจัดการกับความรู้สึกที่ค้างค้ำ ให้เสร็จสิ้นเรียบร้อย เมื่อมองเห็นภาพจากพื้น แต่ไม่สมบูรณ์และไม่คงที่ แต่ละคนจะมีความรู้สึกที่ค้างค้ำและแสดงออกถึงความรู้สึกที่ไม่ได้แสดงออกมา เช่น ความไม่พอใจ ความโกรธ ความเกลียด ความเจ็บปวด ความวิตกกังวล ความเสียใจ ความรู้สึกผิด และการถูกทอดทิ้ง เพราะว่าความรู้สึกไม่มีประสบการณ์ในการตระหนักรู้อย่างเต็มที่ การเชื่อมโยงอดีตสู่ชีวิตปัจจุบันเป็นวิธีการที่จะนึกถึงสัมพันธ์ภาพของตนเองกับคนอื่น ๆ ความรู้สึกที่ค้างค้ำจะยังคงอยู่ในแต่ละบุคคล จนกระทั่ง เมื่อเราหันมาเผชิญหน้าและจัดการกับความรู้สึกที่ไม่ได้แสดงออกนั้น อี. โปสเตอร์และโปสเตอร์ (E. Polster & Polster, 1973 cited in Corey, 2001) กล่าวถึง

“ผลของความรู้สึกที่ค้างค้ำของการคงสภาพของความไม่สมบูรณ์ของชีวิต ทำให้ต้องค้นหาความสมบูรณ์นั้น และเมื่อเขามีพลังที่เพียงพอ เขาจะจัดการกับความหมกมุ่น พฤติกรรมการใช้อำนาจ บังคับ ความระมัดระวัง ความลำบากใจ และพฤติกรรมขณะตนเอง” ผลของการมีความรู้สึกที่ค้างค้ำ ทำให้ระบบไหลเวียนในร่างกายขัดข้อง นักบำบัดเกสตัลท์ เน้นที่การให้ความสนใจกับประสบการณ์เกี่ยวกับร่างกาย บนข้อตกลงที่ว่า ถ้ามีความรู้สึกที่ไม่สามารถแสดงออกมาขอให้แสดงออกมาทางร่างกาย การไม่ยอมรับกับความรู้สึกทำให้เกิดอารมณ์เสียโดยไม่จำเป็น ขาดความมีสติ ตระหนักรู้กับปัจจุบัน

ความรู้สึกหยุดชะงัก หรือจุดที่เหมือนถุกตรึง เป็นสถานการณ์ในความเชื่อของแต่ละคน ที่เขาไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ และต้องการความช่วยเหลือจากภายนอก หน้าที่ของผู้ให้การบำบัด คือช่วยให้เขาสามารถผ่านความรู้สึกที่ชะงักไปนี้ให้เกิดการพัฒนา ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษา โดยการสร้างสถานการณ์ที่เกื้อกูลให้เขาพบกับประสบการณ์นั้นได้ด้วยตนเอง จะทำให้เขามีความสามารถเผชิญกับความคับข้องใจนั้นได้ และยอมรับกับสิ่งต่าง ๆ การบำบัดแนวเกสตัลท์ ตั้งอยู่บนแนวความคิดที่ว่า แต่ละคนมีความพยายามที่จะค้นหาความจริงกับตัวเอง ถ้าเขายอมรับกับการคาดหวังของตัวเอง โดยปราศจากการชี้นำว่า เขาควรเริ่มต้นคิดรู้สึก และเปลี่ยนแปลงท่าทาง

3. การติดต่อและการต่อต้านการติดต่อ (Contact and Resistances to Contact) การติดต่อในการบำบัดแบบเกสตัลท์ทำได้โดย การมองเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การสัมผัส และการเคลื่อนไหว ซึ่งบุคคลจะมีการติดต่อกับสิ่งแวดล้อมอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ดังนั้นการติดต่อที่มีประสิทธิภาพ หมายถึง การมีปฏิสัมพันธ์อย่างธรรมชาติกับสิ่งแวดล้อม หรือบุคคลอื่น โดยปราศจากการไร้ซึ่งความรู้สึก จะเป็นการช่วยให้มีรับรู้ และปรับเปลี่ยนการติดต่อใหม่อย่างสร้างสรรค์กับสภาพแวดล้อมของเขา ซึ่งต้องเป็นการติดต่อที่อยู่ในสภาวะปัจจุบัน รูปแบบการติดต่อสามารถแสดงถึงระดับความคิดของบุคคลที่เกิดจากภาพรวมของประสบการณ์ที่เรียนรู้มา แต่เมื่อประสบการณ์การติดต่อในความเป็นจริงมีลักษณะที่แตกแยกไปจากที่เรียนรู้มา รูปแบบการติดต่อของบุคคลจะเป็นไปในลักษณะของการหลีกเลี่ยงหนีความเป็นจริง (M.Polster, 1987 cited in Corey, 2000) การติดต่อที่ดีจะช่วยเพิ่มการรับรู้ให้ชัดเจนขึ้น มีพลัง และความสามารถในการเปิดเผยตนเอง (Zinker, 1978 cited in Corey, 2000)

มิเรียม โพลสเตอร์ (Miriam Polster, 1987, p. 310 cited in Corey, 2000) เน้นว่าการติดต่อเป็นปัจจัยสำคัญของการพัฒนาหรือการเติบโตของชีวิต จะช่วยให้มีชีวิตชีวา มีการจินตนาการ และมีความคิดสร้างสรรค์ ซึ่งต้องเป็นการติดต่อที่อยู่ในสภาวะปัจจุบัน รูปแบบการติดต่อสามารถแสดงถึงระดับความคิดของบุคคลที่เกิดจากภาพรวมของประสบการณ์ที่เรียนรู้มา แต่เมื่อประสบ

การตีความการติดต่อในความเป็นจริงมีลักษณะที่แตกแยกไปจากที่เรารู้รูปแบบการติดต่อของบุคคลจะเป็นไปในลักษณะของการหลีกเลี่ยงความเป็นจริง และเป็นการติดต่อหรือการมีปฏิสัมพันธ์

นักบำบัดแบบเกสตัลท์ให้ความสำคัญกับการต่อต้านการติดต่อว่า เป็นเหมือนการสร้างกลไกป้องกันตนเองที่จะหลีกเลี่ยงการรับรู้ประสบการณ์ความเป็นจริงในสภาวะปัจจุบัน ซึ่งรูปแบบของการต่อต้านการติดต่อมี 5 รูปแบบ (Polster & Polster, 1973, pp. 310- 311 cited in Corey, 2000) ดังนี้ คือ Introjection, Projection, Retroflection, Reflection and Confluence

Introjection คือ ลักษณะของการติดต่อที่รับเอามาตรฐาน ทัศนคติ ค่านิยม ความคิด และกระทำของคนอื่นมาเป็นลักษณะของตนเอง โดยไม่มีการวิเคราะห์พิจารณาหรือปรับให้เข้ากับตนเอง ทำให้กลายเป็นสิ่งที่แปลกไม่เหมาะสมกับลักษณะของตนเอง ขาดความเป็นตัวของตนเอง ซึ่งพบได้ในกระบวนการกลุ่มระยะเริ่มต้น สมาชิกจะทำตามและเชื่อฟังผู้นำกลุ่มเป็นอย่างมากแต่เมื่อกระบวนการดำเนินถึงในขั้นทำงาน สมาชิกกลุ่มจะฟังผู้นำกลุ่มน้อยลง แต่จะร่วมกันทำงานช่วยเหลือกันภายในกลุ่ม

Projection จะตรงกันข้ามกับ Introjection คือ มักจะไม่ยอมรับ บุคคลจะปฏิเสธการยอมรับจากสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ภายนอก และจะกล่าวโทษสิ่งแวดล้อมหรือบุคคลอื่น ทั้งที่เป็นสถานการณ์ที่ตนเองน่าจะเป็นผู้รับผิดชอบมากกว่า การกล่าวโทษผู้อื่นเกิดขึ้นจากการที่บุคคลมีปัญหาหรือความคับข้องใจในตนเองเกี่ยวกับความคิดเห็นที่แตกต่างกัน ระหว่างคนที่แท้จริงกับตนในอุดมคติ ทำให้เกิดการปฏิเสธ และสร้างภาพนั้นให้กับผู้อื่น เพื่อให้เกิดการยอมรับจากสังคมภายนอก เป็นการไม่รับผิดชอบในการรับรู้ของตนเองและไม่กล้าเผชิญกับตัวตนที่แท้จริงของตนเอง ทำให้พลังในการรับรู้อยู่กับสภาวะปัจจุบันลดลง

Retroflection เป็นการที่บุคคลโทษตนเองหรือสงสารตนเอง คือ เมื่อบุคคลประสบความล้มเหลว แทนที่จะพิจารณาสภาพการณ์ต่าง ๆ อย่างรอบคอบกลับโทษตนเองหรือสงสารตนเอง

ตัวอย่างเช่น บริษัทแห่งหนึ่งประสบการขาดทุนเพราะเจ้าของดำเนินการผิดพลาดจึงปลดคนงานออก นายอำนวยการปลดออก ซึ่งทำให้นายอำนวยการโทษตนเองที่ถูกปลดออกจากงานว่าเป็นความผิดของตน ผู้ให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ ต้องช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาค้นพบระบบการจัดการตนเอง ในการทำงานที่เผชิญกับสภาพความเป็นจริง ในขั้นเริ่มต้นของกระบวนการกลุ่มรูปแบบการติดต่อแบบนี้จะพบได้ โดยการสังเกตจากสมาชิกที่ไม่ค่อยพูดและไม่ค่อยแสดงออก เรียกบุคคลประเภทนี้ว่า “ Hold Back”

Deflection เป็นกระบวนการของการเบี่ยงเบนการรับรู้ของบุคคล ทำให้เป็นเรื่องยากที่จะคงไว้ซึ่งการติดต่อหรือรักษาระดับสัมพันธภาพไว้ได้ โดยคนที่มีลักษณะของการเบี่ยงเบนจะพูด

มากแบบน้ำท่วมทุ่ง ชอบพูดตลกขบขัน ชอบพูดเรื่องที่เป็นนามธรรมและชอบใช้คำถามมากกว่าคำบอกเล่า (Frew, 1986 cited in Corey, 2000) การเบี่ยงเบนความสนใจเป็นการหลีกเลี่ยงความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง ทำให้การแสดงออกทางอารมณ์ลดลง และแสดงออกโดยการพูดถึงแต่คนอื่นตลอดเวลา

Confluence เป็นลักษณะของการรับรู้ที่ไม่ชัดเจนของความแตกต่างระหว่างความเป็นตัว

ของตัวเองกับสิ่งแวดล้อม บุคคลประเภทนี้จะไม่ชัดเจนในการแบ่งแยกส่วนของตนในความเป็นจริงกับตนตามประสบการณ์ภายในตนเอง ทำให้เกิดความขัดแย้งของความคิด ความเชื่อ และความรู้สึก ทำให้รวมตัวเองเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับสภาพแวดล้อม และไม่สามารถแยกออกได้ว่าส่วนไหนเป็นตนเอง ส่วนไหนไม่ใช่ เป็นรูปแบบที่เป็นคุณลักษณะของสมาชิกกลุ่มที่ต้องการการยอมรับจากคนอื่นอย่างมาก ความขัดแย้งในตนเองดังกล่าวข้างต้นทำให้เกิดความวิตกกังวล มีความแตกต่างกันระหว่างความคิดกับคำพูด บุคคลจะมีการติดต่อและแสดงออกในลักษณะที่เสแสร้ง ไม่จริงใจ เพื่อให้ได้รับการยอมรับ ผู้ให้คำปรึกษาอาจช่วยผู้รับคำปรึกษาที่ใช้การต่อต้านในวิธีนี้ โดยการตั้งคำถาม เช่น “ขณะนี้คุณกำลังทำอะไรอยู่” “คุณมีประสบการณ์อะไรบ้างในเวลา” “คุณคิดว่าอะไรเป็นสิ่งที่ถูกต้อง ที่ต้องการในขณะนี้”

ทั้ง 5 รูปแบบของการต่อต้านการติดต่อ เป็นการพยายามหลีกเลี่ยงการรับรู้ที่เป็นจริงในสภาวะปัจจุบัน รูปแบบการติดต่อเหล่านี้จะช่วยให้บุคคลมีสุขภาพจิตดีหรือไม่ ขึ้นอยู่กับการนำไปใช้ที่เหมาะสมกับสถานการณ์และระดับการรับรู้ของผู้รับคำปรึกษา ซึ่งผู้รับคำปรึกษาจะถูกกระตุ้นให้เพิ่มการรับรู้ในสิ่งที่ขัดขวางการติดต่อ ให้ความสำคัญกับการติดต่อที่จะช่วยให้บุคคลอยู่ในสภาวะปกติสุขและมีสุขภาพจิตที่ดี เน้นที่กระบวนการช่วยเหลือให้บุคคลมีสติรับรู้เพิ่มขึ้น

4. พลังงานและการหยุดพลัง (Energy and Block to Energy) การบำบัดแนวเกสตัลท์พยายามที่จะให้รับรู้เกี่ยวกับสถานการณ์แบบใด พลังงานที่จะแสดงออกมาเราจะใช้พลังงานนั้นอย่างไร และสามารถจะหยุดพลังนั้นอย่างไร การหยุดพลัง (Block to Energy) คือสิ่งเกิดจากการต่อต้านซึ่งเห็นได้อย่างชัดเจนจากความตึงในบางส่วนของร่างกาย จากท่าทาง จากความตึงเครียดของร่างกายและปกปิดไว้ จากอาการที่หายใจไม่ลึก จากการมองเห็นอะไรแตกต่างไปจากอื่น เมื่อเขาพูดถึงการหนีที่จะมีสัมผัสภาพ การสะกดอารมณ์ไว้ไม่ได้ (Shock off Sensations) อาการหมดความรู้สึกหรือชะงัก และจากการพูดซึ่งจะไม่ค่อยพูดอะไร นักบำบัดแนวเกสตัลท์จะให้ความ

สนใจการถูกขัดขวางระหว่างความรู้สึกกับการมีสติตระหนักรู้ การสะกดหยุดลงระหว่างการมีสติตระหนักรู้กับการระดมพลังงาน และการสะกดหยุดลง ระหว่างการระดมพลังงานกับการแสดงออก

การบำบัดที่ดีจะเกี่ยวข้องกับกลไกความสัมพันธ์ที่จะรับรู้และให้กำลังใจของผู้รับคำปรึกษาโดยปราศจากการชักนำของผู้ให้คำปรึกษา ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาค้นหาหนทางที่เขาจะป้องกันพลังและถ่ายโยงพลังที่เก็บไว้ไปสู่การพัฒนาพฤติกรรมที่ดีขึ้น (Zinker, 1978 cited in Corey, 2000)

กลุ่มจิตบำบัดแบบเกสตัลท์

ความสำคัญและประโยชน์ของกลุ่มจิตบำบัดแบบเกสตัลท์

การทำจิตบำบัดแบบเกสตัลท์มักทำเป็นกลุ่ม (Hansen, 1980, p. 208 อ้างถึงใน สวัสดิ์ สมจิตร, 2533, หน้า 12) โดยผู้นำกลุ่มเลือกเทคนิคเกสตัลท์ ที่เหมาะสมมาใช้ในการพัฒนาผู้ นำกลุ่มจะไม่วางตนเป็นศูนย์กลางกลุ่ม แต่ปฏิบัติตนเหมือนกับเป็นสมาชิกคนหนึ่งของกลุ่ม และเป็น คอยอำนวยความสะดวกให้กลุ่มดำเนินไปอย่างราบรื่น

พาสสันส์ (Passons, 1975, pp. 41-42) กล่าวว่า กลุ่มจิตบำบัดแบบเกสตัลท์มีประโยชน์ต่อไปนี้

1. ช่วยให้สมาชิกกลุ่มเพิ่มการมีสติรับรู้ ในพฤติกรรมของตนมากขึ้น และบรรยากาศ ภายในกลุ่มยังช่วยกระตุ้นเพื่อนสมาชิกให้เกิดการมีสติรับรู้เพิ่มขึ้นด้วย
2. ช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดประสบการณ์ และการเรียนรู้ในด้านการรับรู้สัมพันธภาพ ระหว่างบุคคล และพัฒนาทักษะการติดต่อสื่อสาร อีกทั้งยังช่วยให้สมาชิกได้พัฒนาความรู้สึกไว้ วางใจ ความเข้าใจ ยอมรับ และรู้จักการให้เกียรติซึ่งกันและกัน

เป้าหมายของกลุ่มจิตบำบัดแบบเกสตัลท์ (Therapeutic Goals)

คอร์เรย์ (Corey, 2000, pp. 305-307) กล่าวว่า เป้าหมายของการทำจิตบำบัดแบบเกสตัลท์ที่สำคัญ คือ การรับรู้ (Awareness) เพราะถ้าปราศจากการรับรู้แล้ว ผู้มารับคำปรึกษาจะปราศจากเครื่องมือที่จะใช้ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและบุคลิกภาพ การรับรู้ทำให้ผู้มารับคำปรึกษาสามารถเผชิญ และยอมรับความรู้สึกที่เคยปฏิเสธ ช่วยให้บุคคลสามารถจัดความรู้สึกที่ค้าง ค้าง และปล่อยวางอดีต มีสติรับรู้อยู่กับสภาวะปัจจุบันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

อาภา จันทรสกุล (2535, หน้า 142) ได้สรุปเป้าหมายของจิตบำบัดแบบเกสตัลท์โดยทั่วไปมี 4 ประการ ดังนี้

1. ช่วยให้ผู้มารับคำปรึกษาเปลี่ยนพฤติกรรมจากการพึ่งพาผู้อื่น มาสู่การพึ่งพาตนเอง กล้ารับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง และพัฒนาตนเองไปสู่การมีวุฒิภาวะ
2. ช่วยผู้มารับคำปรึกษาให้มีประสบการณ์รับรู้เกี่ยวกับตนเอง สามารถใช้ศักยภาพของตนเองได้อย่างเต็มที่ ช่วยให้ผู้มารับคำปรึกษาค้นพบว่าเขาสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้อีกมากมาย

3. ช่วยให้ผู้มารับคำปรึกษาใช้พลังงานของชีวิตอยู่กับสภาวะปัจจุบัน รู้จักปล่อยวางอดีต โดยการรับรู้ และทำความเข้าใจที่คั่งค้างให้สมบูรณ์ และไม่วิตกกังวลกับอนาคตมากเกินไป

4. ช่วยให้ผู้มารับคำปรึกษากลับเป็นตัวของตัวเองที่แตกต่างไปจากบุคคลอื่น เข้าใจในค่านิยม และกฎเกณฑ์ของสังคม แต่ไม่ยึดมั่นและจู้จี้กับค่านิยมเหล่านั้น มากกว่าความเป็นตัวของตัวเองตามความเป็นจริงในปัจจุบัน

เป้าหมายของกลุ่มจิตบำบัดแบบเกสตัลท์ เวิร์ลด์ (Perls, 1969) สรุปไว้ดังนี้

1. ช่วยให้ผู้สมาชิกในกลุ่ม มีวุฒิภาวะเติบโตขึ้น โดยสนับสนุนให้ผู้สมาชิกรับผิดชอบต่อความรู้สึก และพฤติกรรมของตน เป็นสิ่งที่ตนเป็น (I am I) ไม่ตกอยู่ภายใต้การบงการของสังคม คือ พึ่งตนเอง (Self-Support) มากกว่าพึ่งสภาพแวดล้อม (Environment-Support)

2. ช่วยให้ผู้สมาชิกเกิดการมีสติรับรู้ (Self-Awareness) เพราะการมีสติรับรู้เป็นพื้นฐานของการเรียนรู้ และการติดต่อสื่อสาร สมาชิกต้องมีสติรู้ว่าสิ่งใดเป็นภาพ และพื้นที่ในปรากฏการณ์ (Phenomenal Field) และกำลังคิด รู้สึกหรือทำอะไรที่นี้และขณะนี้

3. เพื่อช่วยให้สมาชิกมีการบูรณาการในตนเอง โดยเน้นให้มีการบูรณาการระหว่างพลังที่อยู่ตรงข้ามกัน เช่น รัก-เกลียด ความดี-ความเลว เป็นต้น

4. เพื่อช่วยให้สมาชิกได้รู้จักควบคุม (Self-Control) และยอมรับว่าความวิตกกังวล เป็นธรรมชาติส่วนหนึ่งของชีวิต สามารถเรียนรู้ที่จะหลีกเลี่ยง รู้จักการเผชิญหน้า และพยายามปรับตัวต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความคับข้องใจ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จะเห็นว่า เป้าหมายของจิตบำบัดแบบเกสตัลท์ มิใช่มุ่งให้บุคคลปรับตัวสนองความต้องการของสังคม แต่เป็นการมุ่งให้บุคคลค้นพบตัวของตัวเองรับรู้ตนเอง ในประสบการณ์ทุกขณะ ในสภาวะปัจจุบัน เป็นตัวของตัวเอง และพึ่งตนเองได้

กระบวนการของกลุ่มจิตบำบัดแบบเกสตัลท์

กระบวนการในการบำบัด

วิธีการของเกสตัลท์เป็นกระบวนการให้คำปรึกษาที่เป็นการช่วยให้เกิดความแตกต่างระหว่าง Exercises และ Experiment

แบบฝึกหัด (Exercise & Techniques) บางครั้งจะใช้กระตุ้นอารมณ์ผู้รับคำปรึกษาสามารถใช้ได้ในหลายสถานการณ์ที่จะทำให้บางสิ่งบางอย่างเกิดขึ้น หรือความสำเร็จในเป้าหมายการทดลอง (Experiment) เป็นพัฒนาการ หรือการเติบโตของการมีสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้ และผู้รับคำปรึกษา การทดลองเป็นพื้นฐานสำคัญของการบำบัดแนวเกสตัลท์สมัยใหม่ ซึ่งการทดลองเป็นวิธีการที่จะนำบางสิ่งที่เป็นข้อขัดข้องในใจออกมาแสดง โดยทำความเข้าใจตาม

กระบวนการที่แท้จริง การทดลองสามารถทำได้หลายรูปแบบ เช่น จินตนาการ การเผชิญหน้ากับอนาคตที่จะทำให้เกิดความหวาดกลัว สร้างสถานการณ์ที่เป็นบทสนทนาระหว่างผู้รับคำปรึกษากับคนที่มีอิทธิพลในชีวิตของเขา ภาพความทรงจำที่เจ็บปวด การสร้างตัวแทนของพ่อแม่ผ่านการแสดงบทบาทสมมติ ให้ความสนใจกับลักษณะอาการที่เป็นสัญญาณบ่งชี้ (เช่น ท่าทาง) การใช้บทสนทนา ระหว่างความขัดข้องกับการคาดหวังในตัวบุคคลผ่านการทดลองที่สัมพันธ์กับความรู้สึก

ขั้นตอนของกลุ่มจิตบำบัดแบบเกสตัลท์ (Corey, 2000) แบ่งเป็น 4 ขั้นตอนสรุปได้ดังนี้

1. ขั้นเริ่มต้น (Initial Stage) ลักษณะพิเศษในขั้นตอนนี้ ต้องมีการกำหนดโครงสร้างของกลุ่ม มีการปฐมนิเทศ ซึ่งปฏิบัติดังนี้

1.1 สร้างบรรยากาศของการมีส่วนร่วม ให้สมาชิกเกิดความคุ้นเคย โดยสมาชิกต้องเรียนรู้เกี่ยวกับหน้าที่ภายในกลุ่ม เรียนรู้ว่าจะเข้าไปมีส่วนร่วมในกลุ่มได้อย่างไร

1.2 ทำให้สมาชิกเกิดการยอมรับ และไว้วางใจซึ่งกันและกัน ซึ่งสมาชิกทุกคนจะต้องเปิดเผย แสดงความคิด และความรู้สึก ในช่วงเวลาที่อีคอดสมาชิกแต่ละคนต้องตัดสินใจว่า กลุ่มควรดำเนินการอย่างไร ผู้นำกลุ่มควรดำเนินการอย่างไร

1.3 สมาชิกกลุ่มจะต้องแสดงท่าทีของการเคารพนับถือ ความเข้าใจ การยอมรับ เอาใจใส่ มีการตอบสนองต่อการกระทำ คำพูดของเพื่อนสมาชิก แต่ละคนด้วยความจริงใจ สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้เกิดขึ้นจากการที่สมาชิกแต่ละคนมีความไว้วางใจซึ่งกันและกัน

2. ขั้นการเปลี่ยนแปลง หรือ ขั้นหัวเลี้ยวหัวต่อ (Transition Stage) ในขั้นนี้ทั้งผู้นำกลุ่ม และสมาชิกต้องเผชิญกับสิ่งต่อไปนี้ ก่อนที่กลุ่มจะเริ่มการทำงานร่วมกัน ในขั้นนี้สมาชิกกลุ่มจะเกิดความรู้สึกวิตกกังวล การต่อต้าน เกิดความขัดแย้ง เกิดความรู้สึกลังเลที่จะเข้าไปมีส่วนร่วมในกลุ่ม ด้วยความเต็มใจ เพราะเกิดความไม่แน่ใจ ซึ่งกันและกัน สมาชิกแต่ละคนเริ่มตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเองมากขึ้นว่าได้รับการยอมรับ หรือการปฏิเสธจากกลุ่ม ซึ่งในขั้นนี้ทั้งผู้นำกลุ่ม และสมาชิกแต่ละคนจะต้องสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น และปลอดภัยให้เกิดขึ้นภายในกลุ่ม

3. ขั้นดำเนินงาน (Working Stage) การทำงานในขั้นนี้ สมาชิกจะต้องสำรวจลึกถึงปัญหาที่แท้จริง จะต้องมีการลงมือปฏิบัติ เพื่อนำไปสู่พฤติกรรมที่ตั้งเป้าหมายไว้ ซึ่งจะมีคุณลักษณะของการทำงาน ดังนี้

3.1 ความรู้สึกไว้วางใจ และความร่วมมือเพิ่มขึ้น

3.2 การสื่อสารภายในกลุ่มเป็นไปอย่างเปิดเผย และปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นระหว่างสมาชิกมีทิศทาง และเป็นอิสระ

3.3 ให้การยอมรับกับข้อมูลย้อนกลับที่ได้รับ และไม่ปกป้องตนเอง

3.4 พร้อมที่จะเผชิญกับสิ่งที่เกิดขึ้น ไม่หลีกเลี่ยงนี้ พร้อมและเต็มใจที่จะทำงานร่วมกัน เพื่อให้ไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

3.5 ยอมรับกับความเปลี่ยนแปลงและพร้อมที่จะเผชิญกับความรู้สึกและพฤติกรรมใหม่ ๆ สมาชิกมีความหวังที่จะเกิดการเปลี่ยนแปลง และไม่สิ้นหวัง

4. ขั้นยุติ (Final Stage) ในขั้นตอนสุดท้ายนี้เป็นช่วงเวลาของการสรุป การรวบรวม และประเมินการทำงานที่เกิดขึ้น ซึ่งคุณลักษณะที่เกิดขึ้นในขั้นตอนนี้ สมาชิกและผู้นำกลุ่มจะมีการพูดคุยกัน ประเมินการทำงานร่วมกันตั้งแต่ในขั้นต้นจนมาถึงขั้นยุติ ว่ามีการเปลี่ยนแปลง หรือรู้สึกอย่างไรต่อการเข้ากลุ่มครั้งนี้ รวมถึงการประเมินผู้นำกลุ่มด้วย จากนั้นก็เป็นการร่วมกันสรุปผลการเข้ากลุ่ม

บทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มแบบเกสตัลท์

ผู้ให้คำปรึกษา หรือผู้นำกลุ่มแบบเกสตัลท์มีหน้าที่ที่ต้องใช้การรับรู้อย่างมีสติ เพื่อทำ

ความเข้าใจในตัวสมาชิกกลุ่มโดยปราศจากการวิเคราะห์ ตีความ หรือใช้สติปัญญาคาดคะเน การวิเคราะห์ หรือตีความต่อสิ่งที่สมาชิกกลุ่มสื่อสารออกมา ไม่ว่าจะเป็นภาษาพูด หรือภาษาท่าทางไม่มีความจำเป็น การฟัง การรับรู้ที่มีประสิทธิภาพ แล้วสื่อความหมายนั้นกลับไปให้สมาชิกได้รับรู้เกี่ยวกับสิ่งที่ตนแสดงออกมานั้น เป็นสิ่งสำคัญที่สุดในการปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ นอกจากนี้ ผู้นำกลุ่มแบบเกสตัลท์ต้องฟังเสียง หรือให้ความสนใจ กับความรู้สึกในปัจจุบันที่มีอยู่ในตัวของสมาชิกเป็นสำคัญ โดยช่วยให้สมาชิกรับรู้ความรู้สึกของตนเองในสภาวะปัจจุบัน ที่นี่และเดี๋ยวนี้ (Here and Now) ผู้นำกลุ่มต้องสังเกตภาษาท่าทาง (Body Language) ที่สมาชิกสื่อออกมาว่า ลักษณะสอดคล้องกับอารมณ์ความรู้สึกในขณะนั้นหรือไม่ อย่างไร และช่วยให้สมาชิกอยู่กับสภาวะปัจจุบันนั้นอย่างมีประสิทธิภาพ โดยใช้ประสาทสัมผัสของตนเองมากกว่าความคิด เหมือนดังที่ เพลิร์ลส์ (Perls, 1969) ชี้แนะว่า “Lose Your Mind and Come to Your Senses” บทบาทของผู้นำกลุ่ม คือ ช่วยให้สมาชิกสามารถใช้ระบบการรับรู้ (Senses) ของตนเองอย่างเต็มที่ และมีประสิทธิภาพ

นอกจากนี้ ผู้ให้คำปรึกษา หรือผู้นำกลุ่มแบบเกสตัลท์ควรมีบุคลิกภาพที่เอื้อต่อการช่วยให้สมาชิกกลุ่มสามารถเปิดเผยตนเองอย่างเต็มที่ เพื่อการรับรู้ที่แท้จริงของตนเอง กล้าเป็นตัวของตัวเองอย่างแท้จริง ตัวของผู้ให้คำปรึกษา หรือผู้นำกลุ่มเป็นเครื่องมือที่สำคัญอย่างยิ่งต่อการช่วยให้สมาชิกสามารถเปิดเผยตนเอง เพื่อเรียนรู้ที่จะให้ตัวเองรับรู้ และค้นพบสิ่งที่มีอยู่ภายในตัวเอง (E. Polster & Polster, 1973) ผู้ให้คำปรึกษาเปรียบเสมือนศิลปิน (Zinker, 1978 cited in Corey, 2000) ที่ต้องเอาตัวเองเข้าไปสัมผัส และเข้าถึงจิตใจ ความรู้สึกของสมาชิกกลุ่ม

ผู้ให้คำปรึกษา หรือผู้นำกลุ่มแบบเกสตัลท์ จึงควรเป็นผู้ที่มีชีวิตชีวา อยู่กับปัจจุบัน ให้ความสนใจต่อสมาชิกกลุ่มอย่างแท้จริง ช่วยเป็นกระจกสะท้อนให้สมาชิกกลุ่มได้รู้จักตนเอง ช่วยให้กำลังใจในสถานะที่เหมาะสม ในบางครั้งผู้นำกลุ่มต้องท้าทายให้สมาชิกกลุ่มเกิดความคับข้องใจ เพื่อเป็นแรงกระตุ้นให้กลุ่มพัฒนาไปสู่การพึ่งตนเองมากกว่าการรอที่จะพึ่งผู้นำกลุ่ม

รูปแบบของบทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มแบบเกสตัลท์ (Kepner, 1994 cited in Corey, 2000) ที่ให้ความสำคัญกับขอบเขตการติดต่อแตกต่างกันออกไปในแต่ละชั้นของกระบวนการกลุ่มได้แก่

1. The Intrapsychic or Intrapersonal คือการเข้าใจถึงความคิด ความรู้สึก และการสัมผัสรับรู้ภายในของแต่ละบุคคล

2. The Interpersonal คือการปฏิสัมพันธ์ การติดต่อระหว่างบุคคล

3. The Group Level คือกระบวนการกลุ่มในแต่ละขั้นตอน

การระบุขอบเขตการติดต่อจะช่วยให้การทำหน้าที่ของผู้นำกลุ่มแบบเกสตัลท์ชัดเจนขึ้น ดังนี้

ผู้บำบัด (Therapist) เป็นบทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มในการทำความเข้าใจภายในตัวบุคคล

ผู้อำนวยความสะดวก (Facilitator) เป็นบทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มในกระบวนการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

ผู้ให้คำปรึกษา (Consultant) เป็นบทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มในการช่วยเหลือกลุ่มในกระบวนการกลุ่มแต่ละขั้นตอน

ในกระบวนการของกลุ่มบำบัดแบบเกสตัลท์ เคปเนอร์ อธิบายว่า บทบาทที่หลากหลายของผู้นำกลุ่มในการบำบัดแบบเกสตัลท์ สามารถปฏิบัติในรูปแบบ 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นเริ่มต้น สมาชิกกลุ่มจะมีลักษณะของการพึ่งพาผู้อื่น รอการตอบสนองจากสมาชิกคนอื่น และผู้นำกลุ่ม หน้าที่ของผู้นำกลุ่ม คือ ผู้บำบัด ช่วยเหลือให้สมาชิกค้นพบตนเอง ลักษณะของผู้นำกลุ่มในขั้นแรกนี้จะเป็นแบบชี้แนะ (Direct) โดยเริ่มจากการสร้างบรรยากาศที่จะเอื้อให้สมาชิกกลุ่มมีความคุ้นเคยกัน กล้าเปิดเผยตนเอง เริ่มการสนทนา มีความไว้วางใจกันมากขึ้น และรู้สึกร่วมกับสมาชิกคนอื่น ซึ่งจะส่งผลให้กระบวนการกลุ่มพร้อมที่จะดำเนินต่อไป

ขั้นเปลี่ยนแปลง เป็นขั้นตอนของการจัดอิทธิพลการพึ่งพาผู้อื่น ในระยะการเปลี่ยนแปลงนี้กลุ่มจะต้องต่อสู้กับอิทธิพล พลังอำนาจ และการควบคุม บทบาท และหน้าที่ของผู้นำกลุ่ม คือ ผู้อำนวยความสะดวก (Facilitator) คอยช่วยเหลือ ประสานการติดต่อปฏิสัมพันธ์การทำงานของสมาชิกภายใน

กลุ่ม โดยการจัดกิจกรรมที่เอื้อให้สมาชิกมีประสิทธิภาพในการรับรู้เพิ่มขึ้น กระตุ้นเร้าให้สมาชิกเปิดเผย ระบายความรู้สึกต่าง ๆ เพื่อนำไปสู่เกิดการเปลี่ยนแปลงที่แตกต่างไปจากเดิม

ขั้นทำงาน เป็นขั้นที่สมาชิกในกลุ่มมีความคุ้นเคย และไว้วางใจกันมากขึ้น มีการฟังพา และช่วยเหลือกันระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม จะมีการพัฒนาการติดต่อ และทำงานร่วมกันด้วยพลังขับเคลื่อนของกลุ่มอย่างจริงจัง ผู้นำกลุ่มมีบทบาทไม่มากนัก แต่ยังคงทำหน้าที่ช่วยเหลือ หรือคอยเป็นที่ปรึกษา ช่วยเหลือให้กลุ่มดำเนินต่อไปจนถึงขั้นยุติกลุ่ม

ขั้นยุติกลุ่ม โดยพยายามช่วยให้สมาชิกรับรู้ และยอมรับความรู้สึกค้างค้ำต่าง ๆ ที่คอยรบกวนให้หมดไป เพื่อช่วยให้สมาชิกสามารถทำงานร่วมกับสมาชิกคนอื่นในกลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพ

รูปแบบบทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มข้างต้นถือเป็นรูปแบบที่เป็นจริงได้ ซึ่งในกระบวนการกลุ่มจะต้องมีขอบเขตการติดต่อใน 3 รูปแบบดังกล่าวเกิดขึ้นเสมอ ดังนั้น ผู้นำกลุ่มควรมีพื้นฐานและเข้าใจหลักการของกระบวนการกลุ่ม เพื่อช่วยให้ทำหน้าที่ของผู้นำกลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ผู้นำกลุ่มควรเป็นบุคคลที่รู้วิธีการ การทำหน้าที่ของตนเองในกลุ่ม มีความเชี่ยวชาญเทคนิคต่าง ๆ และสร้างสรรค์ในการนำเทคนิคเหล่านั้นมาใช้ในการบำบัด ซึ่งคุณสมบัติเหล่านี้เป็นสิ่งสำคัญในการบ่งบอกถึงศักยภาพของผู้นำกลุ่ม (Frew, 1997 cited in Corey, 2000, p. 316)

เทคนิคของจิตบำบัดแบบเกสตัลท์

เพิร์ลส์ (Perls, 1969) กล่าวว่า วิธีหรือเทคนิคในการบำบัดรักษาตามแนวเกสตัลท์นั้นจะแปรเปลี่ยนไปตามลักษณะของผู้รับคำปรึกษา แต่ก็มุ่งเน้นที่จะพัฒนาให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดสติ และอยู่ในปัจจุบัน “ที่นี่ และเดี๋ยวนี้” นอกจากนี้ ลักษณะที่สำคัญของจิตบำบัดแบบเกสตัลท์นี้ มุ่งเน้นการบำบัดเป็นกลุ่มเป็นส่วนใหญ่ ส่วนการบำบัดเป็นรายบุคคลนั้นจะใช้เป็นบางครั้งบางคราว หรือบางโอกาสเท่านั้น

ฟาแกน และเชปพาร์ด (Fagan & Sheppard, 1970, pp. 141–145) ได้สรุปเทคนิคของ จิตบำบัดแบบเกสตัลท์ ไว้ดังนี้

1. การเกิดสติใน “ที่นี่ และเดี๋ยวนี้” (In Here and Now)

จิตบำบัดแบบเกสตัลท์ จะเน้น “ฉันและท่าน ที่นี่ และเดี๋ยวนี้” (I and Thou, Here and Now) คำว่า “เดี๋ยวนี้ (Now) เป็นจุดศูนย์ (Zero Point) ระหว่างอดีต และอนาคต “อดีตและอนาคต” ไม่ได้มีอยู่ หรือไม่ได้เป็นอยู่ในเวลานี้ สิ่งที่มีอยู่คือ “เดี๋ยวนี้” หรือ “ปัจจุบัน” เท่านั้น สำหรับคนที่ เป็นโรคประสาท มิใช่คนที่มึปัญหาในอดีต แต่เป็นคนที่มีปัญหาในปัจจุบัน ปัญหาในปัจจุบันอาจ จะเคยเป็นปัญหาในอดีต อดีตจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมในอดีตนั้น ได้กลับมาปรากฏ หรือ ได้กลับ

มาเกิดขึ้นในปัจจุบันอีกครั้งหนึ่ง แต่ถ้าผู้รับคำปรึกษามีสติเกี่ยวกับพฤติกรรมกระทำของตนเอง ไม่ว่าจะอยู่ในภาวะใด เขาก็จะสามารถมองเห็นว่าเขาได้ก่อความยุ่งยากต่าง ๆ ใว้อย่างไร และความยุ่งยากต่าง ๆ ในปัจจุบันของเขาคืออะไร และในที่สุดเขาก็สามารถช่วยตัวเองในการแก้ปัญหา หรือความยุ่งยากต่าง ๆ ได้ โดยการแก้ปัญหานั้น จะเน้นที่ปัจจุบัน (Present) ในที่นี้ และเดี๋ยวนี้ ผู้รับคำปรึกษาจะถูกขอร้องให้อยู่กับปัจจุบัน (Experience Now) ให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ ในรูปของการหายใจ การแสดงกิริยาอาการ การแสดงท่าทาง ความรู้สึก อารมณ์ และเสียง และในขณะที่ผู้รับคำปรึกษายู่กับความรู้สึกของตัวเอง โดยจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น เสียง หรืออวัยวะบางอย่าง ฯลฯ นั้น ผู้บำบัดจะต้องแตะหรือสัมผัสกับความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาโดยจะเริ่มถามหรือพูดกับผู้รับคำปรึกษาในขณะที่เขาอยู่ในโลกของความรู้สึกของเขา เช่น “ฟังซิเสียงอะไรบอกคุณ” “ท่าทางบอกอะไรคุณ” “พูดให้ร่างกายทุกส่วนได้ยิน... พูดแล้วรู้สึกอย่างไร”

สำหรับประโยชน์พื้นฐานที่ต้องการให้ผู้รับคำปรึกษากล่าวซ้ำคือ “ตอนนี้ ฉันรู้สึก...” และให้ใช้ไวยากรณ์ในรูปปัจจุบันกาล ส่วนประโยคอื่น ๆ ที่ผู้บำบัดจะใช้สื่อสารกับผู้รับคำปรึกษา ได้แก่ “ตอนนี้ ท่านรู้สึกอย่างไร” “ตอนนี้ท่านอยู่ที่ไหน” “ท่านกำลังทำอะไร” “ท่านคาดหวังอะไร” “ท่านรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับสิ่งที่ท่านกำลังทำกับ... ของท่าน” “ท่านรู้สึกอย่างไร” “รู้สึกอย่างไรตอนนี้” เป็นต้น อย่างไรก็ตามวัตถุประสงค์ของจิตบำบัดแบบเกสตัลท์ ไม่เพียงแต่จะให้ผู้รับคำปรึกษาอยู่ใน “ที่นี่ และเดี๋ยวนี้” แต่ยังต้องการจะเสริมสร้างให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดสติ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถประสมประสานบุคลิกภาพที่แตกแยกของตนเองให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันได้ และเพื่อให้อุบัติกรรม หรือเรื่องราวที่ค้างค้ำนั้น ไม่ค้างค้ำอีกต่อไป

2. การทำให้ผู้รับคำปรึกษารับผิดชอบ (I Take Responsibility)

ผลจากการใช้คำถามที่ก่อให้เกิดสติ (Awareness Questions) จะพบบ่อยครั้งว่าคำตอบหรือการสนองของผู้รับคำปรึกษานั้น มักจะเป็นคำตอบที่หลีกเลี่ยง ผู้รับคำปรึกษามักจะชอบเลี่ยง ๆ ตอบไม่ตรงคำถาม หรือมักจะเป็นคำถามที่ถามผู้บำบัด หรือคำตอบหรือการตอบสนองนั้นชี้ให้เห็นถึงความพยายามของผู้รับคำปรึกษาที่จะโยน หรือปิดความรับผิดชอบเกี่ยวกับพฤติกรรมของตนเอง

สำหรับการใช้คำถามของผู้รับคำปรึกษานั้น ผู้บำบัดจะต้องขอให้ผู้รับคำปรึกษาใช้คำถามรูปประโยคบอกเล่า ทั้งนี้เพื่อต้องการให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับผิดชอบต่อถ้อยคำ หรือข้อความที่พูด นอกจากนี้ ผู้บำบัดจะขอให้ผู้รับคำปรึกษาใช้คำว่า “ฉันหรือข้าพเจ้า (I) แทนคำว่า “มัน (It) เมื่อผู้รับคำปรึกษาพูดถึงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายหรือกิจกรรมต่าง ๆ

3. การละคร และจินตนาการ (Fantasy Technique)

จินตนาการ เป็นวิธีการหนึ่งที่มีความหมายในการติดต่อเกี่ยวข้องกับสภาพความเป็นจริง

จินตนาการอาจแสดงออกมาเป็นคำพูด การเขียน หรือการแสดง ในรูปแบบต่าง ๆ นอกจากนี้ ในขณะที่ผู้รับคำปรึกษาจินตนาการ ผู้รับคำปรึกษาอาจจะเกิดการชะงักงัน อาจจะไม่เต็มใจหรือไม่สามารถพูดเกี่ยวกับความคิด หรือความรู้สึกในขณะนั้น เมื่อเป็นเช่นนี้ ผู้บำบัดจะต้องหาทางป้อนคำหรือสิ่งบอกแนะบางประการ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษานึกเกี่ยวกับสิ่งนั้น เพื่อหาคำตอบหรือคลี่คลายปัญหาการชะงักงันนั้น ๆ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้นได้กระจ่าง และถูกต้องยิ่งขึ้น

จินตนาการ อาจจะใช้ในการบำบัดรักษาเป็นกลุ่ม (Group Therapy) หรือในการบำบัดรักษาเพียงคนเดียว (Monotherapy) สำหรับในการบำบัดรักษาผู้รับคำปรึกษาเพียงคนเดียวนั้น เวิร์ลส์ จะให้ผู้รับคำปรึกษาสร้างสรรค์ (Creates) และนำ (Directs) การแสดงทั้งหมด ตลอดทั้งให้แสดงทุกบทบาท อย่างไรก็ตาม ผู้บำบัดมักจะใช้ “จินตนาการ” ในการบำบัดรักษาบุคคลที่มีแนวโน้มเป็นโรคประสาท

การฝึกการจินตนาการ เป็นวิธีการที่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักถึงความต้องการของตนเอง โดยฉาย (Projection) ความรู้สึกความต้องการนั้นไปยังสิ่งอื่น แทนที่จะพูดถึงตัวเองตรง ๆ ซึ่งการพูดถึงความรู้สึก ความต้องการของตนเองตรง ๆ บุคคลอาจเกิดความลำบากใจที่จะระบายความรู้สึกนั้นออกมา จึงต้องใช้การจินตนาการเข้าช่วยให้บุคคลเข้าใจตนเอง เช่น “สมมติว่า...คุณกำลังปั้นรูปปั้นรูปหนึ่งอยู่ ซึ่งเป็นรูปปั้นของคุณเอง คุณจะปั้นเป็นรูปอะไร และมีความหมายว่าอย่างไร รู้สึกอย่างไรกับรูปที่คุณปั้น” นอกจากนี้อาจให้ผู้รับคำปรึกษาจินตนาการตนเองเป็นสิ่งอื่น ๆ เช่น ต้นไม้ ดอกไม้ หรือเครื่องใช้ โดยพิจารณาตามความเหมาะสมของสถานการณ์

4. เดอะชัตเทิลเทคนิค (The Shuttle Technique)

เดอะชัตเทิลเทคนิค เป็นเทคนิคที่ให้ผู้รับคำปรึกษาให้ความสนใจกลับไปกลับมา ระหว่างกิจกรรม 2 กิจกรรม หรือให้ความสนใจกลับไปกลับมาจากกิจกรรมหนึ่งไปสู่อีกกิจกรรมหนึ่ง หรือจากประสบการณ์หนึ่งไปสู่อีกประสบการณ์หนึ่ง ทั้งนี้เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถรับรู้ตนเองในด้านต่าง ๆ ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาค้นพบตัวของเขาเอง สามารถรับรู้ตนเองในประสบการณ์ทุกขณะ เป็นตัวของตัวเอง และพึ่งตนเอง เช่น ให้ผู้รับคำปรึกษาเบนความสนใจกลับไปกลับมาระหว่างการพูดกับตัวเอง และการฟังตนเอง ส่วนผู้บำบัดจะขอให้ผู้รับคำปรึกษาอยู่กับความรู้สึกในขณะที่พูดกับตนเอง และในขณะที่ฟังตนเอง และให้พยายามรับรู้ความรู้สึกของตนเอง

5. ท็อป ด็อก-อันเดอร์ ด็อก ไดอะล็อก (Top Dog-Under Dog Dialogue)

เป็นบทสนทนาที่จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้ตนเองในด้านต่าง ๆ ทั้งนี้เพราะว่าผู้รับคำปรึกษาบางคนจะรับรู้ตนเองเพียงด้านเดียว สำหรับคำว่า ท็อป ด็อก เปรียบเสมือน ซูเปอร์อีโก้ (Super Ego) ของฟรอยด์ (Freud) สำหรับบุคคลที่มีลักษณะท็อป ด็อก คือมีธรรมะ มีจริยธรรมสูง

มีอำนาจ ดีพร้อม หรือดีเลิศทุกประการ และบุคคลกลุ่มนี้มักจะใช้คำว่า “ควร จะ น่าจะ (Should)” ซึ่งพบว่า บิดามารดามักจะใช้คำนี้เสมอ ๆ ส่วนคำว่า อันเดอร์ ดีค็อก เปรียบเสมือน อิด (Id) ของฟรอยด์ สำหรับบุคคลที่มีลักษณะอันเดอร์ ดีค็อก คือ ป่าเถื่อน หลบเลี่ยง มีลักษณะที่คอยต่อต้าน ท้อป ดีค็อก แต่ด้านบุคคลหรือผู้รับคำปรึกษาปฏิเสธการรับรู้ตนเองในส่วนของอันเดอร์ ดีค็อก ความขัดแย้งก็จะเกิดขึ้นบุคลิกภาพของบุคคลนั้นก็ก็จะแตกแยกไม่เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน อย่างไรก็ตามความขัดแย้งจะสิ้นสุดลงถ้าบุคคลนั้นสามารถใช้ท้อป ดีค็อกและอันเดอร์ ดีค็อกได้สอดคล้องกับสถานการณ์ ซึ่งจะช่วยให้บุคลิกภาพของบุคคลนั้นประสมประสานเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

6. ดิ เอ็มทึ แชร (The Empty Chair)

ดิ เอ็มทึ แชร เป็นเทคนิคที่ได้รับความนิยมมาก เป็นเทคนิคที่ต้องการให้ผู้รับคำปรึกษาได้ระบายความรู้สึก หรือความทุกข์ทั้งหลายออกมาให้หมด เทคนิคนี้มักจะใช้ในการบำบัดรักษาเป็นกลุ่ม โดยจะจัดเก้าอี้ 2 ตัว วางให้หันหน้าเข้าหากัน โดยเก้าอี้ตัวหนึ่งจะแทนผู้รับคำปรึกษา หรือแง่หนึ่งของบุคลิกภาพของผู้รับคำปรึกษา (เช่น ท้อป ดีค็อก) และเก้าอี้ตัวหนึ่งจะแทนบุคคลอีกคนหนึ่ง หรือส่วนของบุคลิกภาพที่ขัดแย้งกัน (เช่น อันเดอร์ ดีค็อก) ขณะที่ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนบทบาท ผู้รับคำปรึกษาจะเปลี่ยนเก้าอี้ด้วย สำหรับเก้าอี้ที่ผู้รับคำปรึกษานั่งนั้นเรียกว่า “ฮอท ซีท” (Hot Seat) โดยผู้รับคำปรึกษาจะนั่งเผชิญกับเก้าอี้ที่ว่างเปล่า ต่อหน้ากลุ่ม นอกจากนี้ในขณะที่ผู้รับคำปรึกษาสนทนาโต้ตอบระหว่างผู้รับคำปรึกษากับบุคคลอื่น (เก้าอี้ที่ว่างเปล่า) หรือในระหว่างการเปลี่ยนบทบาท ผู้บำบัดจะทำหน้าที่เป็นผู้สังเกต และคอยติดตามบทสนทนา อาจเสนอแนะประโยชน์บางประโยชน์ให้ผู้รับคำปรึกษาพูด กระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาสนใจคำพูดของตนเองว่า ตนเองได้พูดอะไรไป หรือพูดอย่างไร หรือขอให้ผู้รับคำปรึกษาพูดซ้ำ หรือแสดงท่าทางซ้ำ นอกจากนี้ในระหว่างการสนทนา อารมณ์ และความขัดแย้งต่าง ๆ อาจเกิดขึ้น ซึ่งจำเป็นจะต้องแก้ไข โดยพัฒนาให้บุคคลนั้นเกิดสติ และรับรู้เกี่ยวกับการกระทำ หรือความรู้สึก หรืออารมณ์ของตนเอง

7. ความสับสน (Confusion)

สำหรับความสับสนของผู้รับคำปรึกษาทุกคนนั้น จะแสดงออกมาในลักษณะของการลังเล รืออ อีกอีก ไม่แน่ใจ (Hesitation) ว่าจะเผชิญ (Contact) หรือถอยหนี (Withdrawal) ซึ่งการถอยหนีนั้นจัดเป็นความต้องการที่แท้จริง (Real Need) ของคนที่เป็โรคประสาท

เนื่องด้วยความสับสนเป็นสิ่งที่ไม่เป็นที่พึงพอใจ (Unpleasant) ก่อให้เกิดความไม่ราบรื่น

เมื่อเป็นเช่นนี้ ผู้รับคำปรึกษาก็พยายามขจัดความสับสนนี้ให้หมดไป โดยการหลบหลีก หลีกเลี่ยง หรือหลีกหนี (Avoidance) หรือพูดแล้วพูดอีกเกี่ยวกับเรื่องนั้น ๆ อธิบายไม่ยอมหยุด หรือโดยการ

คิดค้น หรือจินตนาการ ในกรณีเช่นนี้ผู้บำบัดจะต้องช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดสติ ให้อดทน และให้อยู่กับความสับสนนั้น ขณะเดียวกัน ผู้บำบัดจะใช้เทคนิคสะท้อนความรู้สึก เพื่อสะท้อนความคิดให้กลับไปสู่ความรู้สึก และอาจจะใช้คำถามประเภท อะไร (What) และ อย่างไร (How) แต่จะไม่ใช้คำถาม ทำไม (Why) จนในที่สุด ผู้รับคำปรึกษาก็สามารถเผชิญความรู้สึกที่ว่าสับสนนั้น และสามารถมีพฤติกรรมที่เหมาะสม

8. ความฝัน (Dream)

ฟรอยด์ เรียกความฝันว่าเป็นวิถีทางที่นำไปสู่จิตไร้สำนึก และเป็นวิถีทางที่นำไปสู่บูรณาการของเรื่องราวต่าง ๆ นักจิตวิเคราะห์ จะวิเคราะห์ และตีความหมายความฝัน ส่วนผู้บำบัดตามแนวเกสตัลท์ จะพยายามให้ผู้รับคำปรึกษาระลึกถึงความฝันในรูปของปัจจุบัน คือ พยายามให้ผู้รับคำปรึกษานำความฝันมาแสดงในรูปปัจจุบัน เช่น ให้ผู้รับคำปรึกษาสร้างจินตนาการ หรือใช้เทคนิค ดี เอ็ม ที เซอร์ หรือการละคร และพยายามที่จะดึงความรู้สึก และ ประสบการณ์ของผู้รับคำปรึกษาออกมา ตัวอย่างในการที่ผู้รับคำปรึกษาจะพูดถึงความโกรธใน วัยเด็กที่มีต่อพ่อแม่ ก็ให้ผู้รับคำปรึกษาพูดออกมาตรง ๆ เหมือนอย่างที่ต้องการแสดงกับพ่อแม่ ในความฝัน หรือในจินตนาการ ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ปลดปล่อยประสบการณ์อันเป็นความรู้สึกที่ค้างค้ำออกมา

สำหรับการตีความเกี่ยวกับความฝันนั้น ผู้บำบัดจะหลีกเลี่ยงการตีความ แต่ถ้าผู้รับคำปรึกษาจะตีความเกี่ยวกับความฝันก็จะปล่อยให้เป็นเรื่องของผู้รับคำปรึกษา ความฝันเป็นแหล่งรวมธุรกิจ หรือเรื่องราว หรือกิจกรรมที่ค้างค้ำ เช่น ความต้องการที่ไม่ได้รับการตอบสนอง ความรู้สึกที่ไม่ได้แสดงออกมา เช่น ความไม่สนใจ ความโกรธ ความเกลียด ความรู้สึกผิด ความเจ็บปวด ความผิดหวัง ความเสียใจ ความรู้สึกเหล่านั้น แม้จะไม่ได้แสดงออกมา แต่ก็สัมพันธ์กับความทรงจำของเรา นอกจากนี้ ความฝันยังสะท้อนให้เห็นถึงการมีชีวิตอยู่ของแต่ละบุคคล อีกทั้งความฝันยังเป็นวิถีทางในการแสดงออกของแต่ละบุคคล และ ในความฝัน นอกจากจะปรากฏให้เห็นถึงความแตกแยกของบุคลิกภาพ หรือบางส่วนของบุคลิกภาพที่ขาดหายไป แล้วยังแสดงให้เห็นถึงวิธีการที่บุคคลใช้หลีกเลี่ยงความจริง

9. การบ้าน (Home Work)

สำหรับการบ้านที่มอบหมายแก่ผู้รับคำปรึกษานั้น ได้แก่ การให้ผู้รับคำปรึกษาทบทวนเกี่ยวกับเรื่องราวต่าง ๆ หลังจากที่ได้พบกับผู้บำบัดแต่ละครั้ง โดยขอให้ผู้รับคำปรึกษาได้ มีประสบการณ์ซ้ำ เช่น จินตนาการซ้ำ และในขณะที่จินตนาการ ถ้าเกิดมีอุปสรรคขัดขวาง ผู้รับคำปรึกษาต้องพยายามหาทางออกสำหรับสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาจะจินตนาการนั้น อาจได้แก่ บางสิ่งบางอย่างที่ผู้รับคำปรึกษาไม่ได้เปิดเผย หรือไม่ได้แสดงออกในระหว่างการบำบัดรักษา ส่วนเป้าหมายของการให้ทำการบ้าน ก็เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถตระหนัก หรือรับรู้เกี่ยวกับการ

หลีกเลี่ยงปัญหา การไม่กล้าเผชิญความจริง และการขี้ขี้ไม่แสดงความรู้สึกของตนเอง ตลอดทั้ง เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีโอกาสค้นพบตัวเอง และได้รับรู้ถึงความสามารถของตนเองอย่างไม่เคยรับรู้มาก่อน

10. การบูรณาการ (Integrate)

สำหรับการบำบัดรักษาตามแนวศาสตร์นั้น จะใช้เทคนิคต่าง ๆ เช่น “การทำให้เกิดสติ การมอบความรับผิดชอบ การละคร จินตนาการ ความสับสน ความฝัน และการบ้าน” ประสมประสานกัน จะไม่แยกใช้คราวละเทคนิค ส่วนการจะเลือกใช้เทคนิคใดบ้างนั้น จะพิจารณาการกระทำ ความรู้สึก ประสบการณ์ หรือการตระหนักรู้ของผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนเป็นเกณฑ์อีกทั้งการใช้เทคนิคต่าง ๆ ดังกล่าวร่วมกันก็เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเป็นบุคคลที่สมบูรณ์

กฎ และเกม

เลวิตสกี และเพิร์ลส์ (Levitsky & Perls, 1970, pp. 140-149) ได้รวบรวมกฎ (Rules) และเกม (Games) ต่าง ๆ ของจิตบำบัดแบบเกสตัลท์

กฎของจิตบำบัดแบบเกสตัลท์ ได้แก่

1. หลักของ “เดี๋ยวนี้” (Principle of the Now) เน้นว่า “ปัจจุบัน” เท่านั้น ที่มีความหมายและในการสื่อสารนั้นให้ใช้ไวยากรณ์ปัจจุบันกาล
2. ฉัน และท่าน (The I and You) สำหรับกฎข้อนี้เน้นว่า ในการพูดนั้น ให้ผู้พูดใช้คำแทนตัวเองว่า “ฉัน” และใช้คำว่า “ท่าน” แทนบุคคลที่พูดด้วย นอกจากนี้ให้ใช้คำว่า “ฉัน” แทนคำว่า “มัน” (It) เมื่อพูดเกี่ยวกับร่างกาย (Body) การกระทำ (Acts) และพฤติกรรม (Behavior)
3. ประโยชน์ของการรับรู้อย่างต่อเนื่อง (The Use of the Awareness Continuum) สำหรับกฎข้อนี้ประสงค์จะให้บุคคลเกิดสติ สามารถรับรู้ และตระหนักถึงเรื่องราว หรือประสบการณ์ หรือสิ่งที่ตนเองพูดในขณะนั้น และเพื่อให้บุคคลนั้นอยู่ในภาวะปัจจุบัน ผู้บำบัดจะใช้คำถามที่เน้นถึง “อย่างไร” (How) และ “อะไร” (What) มากกว่า “ทำไม” (Why)
4. ห้ามนินทา (No Gossiping) สำหรับกฎข้อนี้ต้องการให้ผู้รับคำปรึกษาพูดต่อหน้าบุคคลนั้นตรง ๆ มากกว่า การพูดลับหลัง
5. เมื่อผู้รับคำปรึกษาใช้ประโยคคำถามผู้บำบัดต้องขอให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนประโยคคำถามเป็นประโยคบอกเล่า

เกมที่ใช้ในจิตบำบัดแบบเกสตัลท์ ได้แก่

1. เกมการสนทนา (Games of Dialogue)

สำหรับเกมนี้ ผู้รับคำปรึกษาจะรับบทบาทของส่วนของบุคลิกภาพที่แตกแยก และดำเนินการสนทนาโต้ตอบระหว่างส่วนของบุคลิกภาพที่แตกแยกนั้น โดยส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพที่แตกแยก คือ Top Dog (ซูปเปอร์อีโก้ หรือน่าจะ ควรจะ) จะสนทนาโต้ตอบกับอีกส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพที่แตกแยกคือ Under Dog ต่อต้าน โดยการ ไม่ยอมร่วมมือ หรือ โดยวิธีการที่ไม่รุนแรงอื่น ๆ หรือความก้าวร้าว ต่อสู้กับการอยู่เฉย ๆ ไม่ได้ตอบหรือคนสุภาพอ่อนโยน ต่อสู้กับ คนเซเพล หรือ คนวายร้าย หรือ ความเข้มแข็ง ต่อสู้กับความอ่อนแอ ฯลฯ ฝึกการใช้ภาษา (Language Exercises) เพื่อช่วยเพิ่มการรับรู้เกี่ยวกับความรู้สึก และการกระทำของตนเองโดยใช้เทคนิควิธีการต่อไปนี้

1.1 การให้ผู้รับคำปรึกษาใช้สรรพนามแทนตัวเองตรง ๆ (The I and Thou) จะช่วยเพิ่มการตระหนักรู้ถึงความคิด พุคและมีความต้องการอย่างไรและรับผิดชอบต่อการพูดความรู้สึก และการกระทำของตนเอง

1.2 เปลี่ยนคำถามให้เป็นประโยคบอกเล่า (Changing Questions to Statements) ผู้ให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์จะไม่พยายามตอบคำถาม ที่ผู้รับคำปรึกษาถามขึ้น ซึ่งคำถามนั้นถามขึ้นเพื่อหลีกเลี่ยงการรับรู้ หรือการที่จะกล่าวถึงความรู้สึกที่แท้จริง แต่จะกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้ความรู้สึก ความต้องการที่แท้จริงที่ตนเองมีอยู่ และพูดออกมาในลักษณะของประโยคบอกเล่า

1.3 ฝึกการรับรู้ถึงความต้องการ ความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง (Principle of the Now and the Use of the Awareness Continuum) ทั้งที่เป็นความรู้สึก ความต้องการที่แท้จริงของตนเองขณะนั้น โดยไม่พยายามปฏิเสธกับส่วนที่เป็นตนตามอุดมคติ ที่เรียกร้องให้กระทำตามค่านิยมของสังคม การใช้เทคนิควิธีการต่าง ๆ นี้ จะช่วยทำให้การรับรู้ของบุคคลกระจ่างขึ้น

1.4 เกมการพูดจาโต้ตอบกับตนเอง (Games of Dialogue) ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตภาษาท่าทางที่ผู้รับคำปรึกษาแสดงออกมา เช่น ในขณะที่ผู้รับคำปรึกษาเล่าเรื่องต่าง ๆ มือซ้ายบีบมือขวาแน่น ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาย้ายทอดความรู้สึกที่ตนเองต้องการอย่างแท้จริงไปที่มือซ้าย แล้วย้ายทอดความรู้สึกที่เฝ้าบอกตนเองว่าควรจะทำ (Should Do) แต่ไม่ใช่ความต้องการที่แท้จริงไปที่มือขวา แล้วให้มือซ้ายพูดจาโต้ตอบกับมือขวา เทคนิคนี้จะช่วยทำให้เกิดความกระจ่างถึงความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง รับรู้ความรู้สึกที่เป็นส่วนของ “Top Dog” คือความรู้สึกที่ว่าควรจะทำ กับความรู้สึกที่ตนต้องการจริง ๆ ในส่วนของ “Under Dog” ได้ โดยไม่พยายามปฏิเสธความขัดแย้งที่จะลดลง ความวิตกกังวลก็จะหมดไป สามารถตัดสินใจด้วยตนเองได้ และรับผิดชอบต่อการตัดสินใจนั้น โดยไม่รู้สึกว่ามีผู้อื่นมาบงการชีวิตของตนเอง

1.5 การใช้เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่า (The Empty Chair) เป็นเทคนิคที่ช่วยให้การรับรู้ความรู้สึกที่ขัดแย้งกันภายในตัวของผู้รับคำปรึกษาให้กระจ่างขึ้น โดยผู้ให้คำปรึกษาใช้เก้าอี้ 2 ตัว วางหันหน้าเข้าหากัน แล้วให้ผู้รับคำปรึกษาแสดงบทบาท และพูดในส่วนที่เป็นความต้องการที่แท้จริง ขณะนั่งอยู่บนเก้าอี้ตัวหนึ่ง เรียกว่า ฮอทซีท (Hot Seat) พูดไปที่เก้าอี้ที่ว่างเปล่า ซึ่งถือว่าเป็นส่วนของความต้องการ ความรู้สึกตามอุดมคติ ที่คอยบอกตนเองว่าควรจะทำอะไร ต่อจากนั้นให้ผู้รับคำปรึกษาย้ายไปนั่งเก้าอี้ตรงข้าม แล้วแสดงบทบาทเป็นส่วนของความรู้สึกตามอุดมคติที่ยังขัดแย้งอยู่ ได้ตอบกลับไป เทคนิคนี้จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้ และเข้าใจความรู้สึกทั้งสองอย่างที่คุณมีอยู่ได้กระจ่างชัดเจนขึ้น ไม่ต้องพยายามเก็บกดหรือปฏิเสธความรู้สึก หรือความต้องการที่มีอยู่ในขณะนั้น

2. เกมหมุนไปรอบ ๆ (Making the Rounds)

เกมหมุนไปรอบ ๆ เป็นเกมที่ช่วยสะท้อนตัวตนที่แท้จริงของตนเอง ให้สมาชิกคนอื่นในกลุ่มได้รับรู้ เพื่อให้บุคคลรู้จักยอมรับ กล้าเผชิญหน้า กล้าเปิดเผยตนเอง และได้ทดลองการมีพฤติกรรมใหม่ ๆ โดยให้ผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนกล่าวข้อความใดข้อความหนึ่ง คนละ 1 ข้อความ ซึ่งข้อความนั้นจะต้องเป็นเรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับกลุ่ม โดยกล่าวแก่สมาชิกในกลุ่ม และให้สมาชิกภายในกลุ่มแต่ละคนพูดตอบกลับ โดยเปลี่ยนกันกล่าวจนครบทุกคนจากนั้นให้พูดถึงความรู้สึกของแต่ละคนกับสิ่งที่กล่าวออกไป และสิ่งที่ได้รับจากสมาชิกคนอื่น เช่น สมาชิกคนแรกพูดว่า “ฉันไม่สามารถทนใครในห้องนี้ได้” สมาชิกอีกคนพูดตอบกลับมาว่า “เธอหมายถึงใคร” หรือ “เธอรู้สึก อึดอัดมากใช่ไหม” เป็นต้น

3. ฉันรับผิดชอบ (I Take Responsibility)

เน้นให้เกิดความรับผิดชอบต่อตนเอง ส่วนมากผู้รับคำปรึกษามักหลีกเลี่ยงที่จะรับผิดชอบต่อการพูด การคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง มักจะพูดว่า “ฉันทำไม่ได้” แต่ในความเป็นจริง มักจะไม่ทำหรือไม่อยากทำมากกว่าทำไม่ได้ ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนประโยคในการพูดใหม่ และต่อท้ายประโยคคำพูดด้วยคำว่า “.....ฉัน / ผมรับผิดชอบต่อการตัดสินใจครั้งนี้” ตัวอย่างเช่น “ผมตัดสินใจเลือกที่จะไม่ร่วมกิจกรรมในตอนเช้า ผมรับผิดชอบต่อการตัดสินใจนี้” เป็นต้น เป็นเกมที่ผู้บำบัดขอให้ผู้รับคำปรึกษาพูดเกี่ยวกับเรื่องราว หรือความรู้สึกของตนเอง คนละ 1 ข้อความ และให้ต่อข้อความนั้นด้วยประโยคที่ว่า “... และฉันรับผิดชอบต่อเรื่องนั้น (หรือสิ่งนั้น)”

4. ฉันมีความลับ (I Have a Secret)

เป็นเกมที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนนึกถึงความลับส่วนตัว ที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึก หรือ ความละเอียดแต่ไม่ต้องบอกความรู้สึก หรือปฏิกริยาที่คนอื่นตอบได้ เกี่ยวกับความลับนั้นให้สมาชิกในกลุ่มทราบ

5. การกล่าวโทษผู้อื่น (Playing the Projection)

เมื่อผู้รับคำปรึกษารับรู้ว่า กลไกที่เขาแสดงออกนั้นเป็นการ โยนความผิด ไปสู่สิ่งอื่น หรือ บุคคลอื่น หรือการโทษบุคคลอื่น หรือสิ่งอื่น (Projection) ผู้บำบัดจะขอให้ผู้รับคำปรึกษาแสดงบทบาทของบุคคลที่เกี่ยวข้องใน โปเรเจชัน ทั้งนี้เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา ได้ค้นพบถึงความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในเรื่องดังกล่าว

การกล่าวโทษผู้อื่น เป็นวิธีการที่ผู้ให้คำปรึกษา ช่วยให้ผู้มารับคำปรึกษาตระหนักถึง ความรู้สึกที่ไม่ดีที่มีอยู่ในตนเอง เป็นความรู้สึกที่ตัวเองไม่ยอมรับ และมักกล่าวโทษผู้อื่น คอยมอง ส่วนไม่ดีของผู้อื่น เช่น ผู้รับคำปรึกษามีความรู้สึกไม่ไว้วางใจตนเอง ไม่รับผิดชอบตนเอง ก็มักมองผู้อื่นเป็นผู้ไม่น่าไว้วางใจ ไม่รับผิดชอบ คอยกล่าวโทษ หรือคอยจับผิดผู้อื่น ในเรื่องนี้อยู่ตลอดเวลา และมักพูดว่า “ฉัน / ผมไม่ไว้วางใจใคร ๆ ทั้งสิ้นว่าจะทำงานนี้สำเร็จ” ผู้ให้คำปรึกษาจะให้ผู้รับคำปรึกษาแสดงบทบาทเป็นบุคคลผู้ไม่มีความไว้วางใจผู้อื่น เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจ และทำความเข้าใจในส่วนที่ตนเป็นอยู่หรือมีอยู่ แต่ตนเองไม่ยอมรับ และมักสะท้อนไปยังผู้อื่นว่าผู้อื่นมีอยู่เป็นอยู่ จึงชอบกล่าวโทษผู้อื่น การใช้เทคนิคนี้จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักว่าตนเองมีความรู้สึกนั้น ๆ อยู่ จะช่วยให้เขาปรับผิดชอบในความรู้สึก และพยายามปรับปรุงแก้ไขความรู้สึกนั้น โดยไม่พยายามมอง หรือ คอยกล่าวโทษผู้อื่นอีก

6. การแสดงพฤติกรรมที่ตรงข้าม (Reversal)

เป็นเทคนิคที่ช่วยให้บุคคลที่มีบุคลิกภาพสุดโต่งไปทางด้านใดด้านหนึ่ง เช่น ต้องแสดงตน ดึงตามถูกต้องเสมอตามค่านิยมของสังคม ขณะเดียวกันก็มีความวิตกกังวลกลัวส่วนที่ไม่ดึงตามจะปรากฏ ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้เทคนิคนี้ให้ผู้รับคำปรึกษาที่มีบุคลิกภาพดังกล่าวแสดงพฤติกรรมที่ตรงข้าม แสดงบทบาทเป็นผู้ชายที่ก้าวร้าว ดุดันชอบความรุนแรง ทำทุกสิ่งตามใจตนเอง การได้แสดงพฤติกรรมที่ตรงข้ามกับพฤติกรรมที่บุคคลต้องบังคับควบคุมตนเองให้แสดงอยู่ตลอดเวลา จะช่วยให้บุคคลตระหนักถึงความรู้สึกอีกส่วนหนึ่งที่ตนมีอยู่ โดยไม่พยายามปฏิเสธ และเก็บกดไว้ กล่าวที่ จะแสดงบุคลิกภาพทั้งสองแบบตามความเหมาะสม ดังที่ พาสสันส์ (Passons, 1975) กล่าวว่า บุคคลจะไม่รู้สึกยินดีกับความเข้มแข็งกล้าหาญ ถ้าเขาไม่ยอมรับรู้ส่วนของความอ่อนแอที่มีอยู่ในตนเอง

7. ลีลา หรือจังหวะของการเผชิญ และการถอยหนี (The Rhythm of Contact and Withdrawal) กับการถอยหนีเพียงชั่วคราว ทั้งนี้เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ทราบถึงธรรมชาติของการถอยหนี และได้ทราบว่าในบางโอกาสการถอยหนีก็เป็นที่ยอมรับ

8. การซ้อม (Rehearsal)

เทคนิคการใช้เกมการซ้อมบทบาท เป็นเกมที่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ใช้พลังงานอยู่กับสถานะปัจจุบันอย่างเต็มที่ บุคคลส่วนมากจะวิตกกังวลถึงบทบาทที่ตนต้องแสดงในอนาคต เช่น การออกไปพูดหน้าชั้นเรียน หรือในที่ชุมชน บุคคลมักจะใช้พลังงานส่วนใหญ่สูญเสียไปกับการคาดคะเนว่า ตนจะแสดงบทบาทอย่างไร เมื่อต้องออกไปทำหน้าที่นั้น ๆ ทำให้ไม่สามารถรับรู้สถานะปัจจุบันได้เต็มที่ เพื่อลดความวิตกกังวลผู้ให้คำปรึกษาจะให้ผู้รับคำปรึกษาได้ซ้อมบทบาท หรือแสดงบทบาทที่ตนคิดไว้ออกมาจริง ๆ

9. การโอ้อวด หรือคิดว่าใหญ่โตเกินความเป็นจริง (Exaggeration)

การโอ้อวดเป็นเกมที่ให้ผู้แสดงหรือผู้รับคำปรึกษาแสดงซ้ำแล้วซ้ำอีก สำหรับเกมนี้มีลักษณะดังนี้ คือ “เมื่อผู้รับคำปรึกษาพูดถึงข้อความที่สำคัญ ๆ แต่พูดอย่างไม่สนใจ ซึ่งชี้ให้เห็นว่าผู้รับคำปรึกษาไม่ได้เห็นความสำคัญของเรื่องที่พูด เมื่อเป็นเช่นนี้ ผู้บำบัดจะขอให้ผู้รับคำปรึกษากล่าวข้อความนั้น ๆ ซ้ำแล้วซ้ำอีก และในการกล่าวซ้ำแต่ละครั้งจะขอให้ผู้รับคำปรึกษาพูดให้ดังขึ้น ๆ และให้เน้นสิ่งที่พูดนั้นให้หนักแน่นขึ้น ๆ ” เป็นวิธีการที่ผู้ให้คำปรึกษาใช้เกมช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา รับรู้ถึงสัญลักษณ์ที่เป็นภาษาทางร่างกายที่สื่อออกมา เช่น ผู้รับคำปรึกษาเล่าถึงความเศร้าเสียใจที่ต้องสูญเสียพ่อแม่ ขณะที่เล่าก็กระดิกเท้าไปมา ผู้ให้คำปรึกษาก็ให้ผู้รับคำปรึกษากระดิกเท้าให้มากขึ้น แล้วระบายความรู้สึกที่เกี่ยวกับการกระดิกเท้า หรือดังตัวอย่างที่ผู้รับคำปรึกษา เล่าว่ากำลังอกหัก รู้สึกผิดหวังเสียใจ แต่ขณะพูดไปก็หัวเราะไป ผู้ให้คำปรึกษาก็ให้ผู้รับคำปรึกษาหัวเราะให้ดัง ๆ มากขึ้น แล้วระบายความรู้สึกออกมาเกี่ยวกับการหัวเราะนั้น

10. ขอให้ฉันช่วยคุณสักนิด (May I Feed You a Sentence)

สำหรับเกมนี้มีลักษณะดังนี้ คือ ในขณะที่สนทนา เพื่อผู้บำบัดรู้สึกว่าจะเสนออะไรบางอย่างที่สำคัญแก่ผู้รับคำปรึกษา เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ลองปฏิบัติตามโดยในเกมนี้ ผู้บำบัดจะเสนอข้อความ 1 ประโยค เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษากล่าวซ้ำ หรือว่าตามข้อความนั้น

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในประเทศ

สวัสดิ์ สมจิตร (2533) ศึกษาผลของการเข้ากลุ่มแบบเกสตัลท์เพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางอารมณ์ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคนิคสยาม ปีการศึกษา 2532 โดยกลุ่มทดลองจำนวน 8 คน ได้เข้าร่วมกลุ่มแบบเกสตัลท์เพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางอารมณ์ 10 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง ติดต่อกันเป็นเวลา 5 สัปดาห์ ผลการทดลองพบว่าหลังการเข้าร่วมกลุ่มแบบเกสตัลท์แล้วพฤติกรรมทางอารมณ์สูงขึ้นแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

กรรณิการ์ กาญจนานุกูล (2540) ศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ที่มีต่อการปรับตัวทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 โรงพยาบาลรามารับดี ปีการศึกษา 2539 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 ที่มีอาการปรับตัวทางอารมณ์ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์ 10 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง กลุ่มควบคุม ได้รับข้อสนเทศรวมทั้งสิ้น 10 ฉบับ ผลการวิจัยสรุปได้ว่านักศึกษาพยาบาลมีการปรับตัวทางอารมณ์ดีขึ้นหลังจากการได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเกสตัลท์ และมีการปรับตัวทางอารมณ์ดีกว่านักศึกษาพยาบาลกลุ่มที่ได้รับข้อสนเทศอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ผาสุก ปาประโคน (2544) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มมาราธอนแบบเกสตัลท์ที่มีต่อการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงชั้นปีที่ 1 จำนวน 12 คน วิทยาลัยพลศึกษามหาสารคาม ปีการศึกษา 2542 โดยใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มมาราธอนแบบเกสตัลท์ ผลการวิจัยพบว่า หลังได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มมาราธอนแบบเกสตัลท์ กลุ่มทดลองมีระดับสัมพันธภาพระหว่างบุคคลสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

พรรณี บุษพาวาสน์ (2544) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองต่อการออกสู่สังคมภายนอกของผู้ติดเชื้อเอช ไอ วี ที่บ้านรวมน้ำใจ อำเภอศรีสมเด็จ จังหวัดร้อยเอ็ด โดยการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ซึ่งพักอาศัยอยู่บ้านรวมน้ำใจ จำนวน 6 คน โดยใช้โปรแกรมการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองต่อการออกสู่สังคมภายนอก จำนวน 10 โปรแกรม ผลการทดลองพบว่าหลังการเข้าร่วมกลุ่มแบบเกสตัลท์แล้วมีความเชื่อมั่นในตนเองต่อการออกสู่สังคมภายนอกโดยรวมและรายด้านเพิ่มขึ้น

งานวิจัยต่างประเทศ

จากการวิจัยของฮันนิแกน (Hannigun, 1976, pp. 61-65) เกี่ยวกับผลของกลุ่มมาราธอนแบบเกสตัลท์ ต่อการบรรลุสัจการแห่งตน (Self-Actualization) กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับวิทยาลัย จำนวน 72 คน สุ่มเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 9 คน เครื่องมือที่ใช้ในการ

วิจัย คือ แบบวัดพีโอไอ (Personal Orientation Inventory) หลังจากที่ให้กลุ่มทดลองทำกลุ่มมาราธอนแบบเกสต์ลัทเป็นเวลา 24 ชม. ผลปรากฏว่ากลุ่มทดลองมีการบรรลุสัจการแห่งตนแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เซอร์อก (Serok, 1982 , pp. 45-55) ได้ศึกษาผลของการใช้เทคนิคกลุ่ม แบบเกสต์ลัท รักษาคนไข้จิตเภท (Schizophrenia) จำนวน 9 คน ใช้เวลาทำกลุ่ม 1 ครั้ง ต่อสัปดาห์ จำนวน 10 ครั้ง ใช้เทคนิคเน้นฝึกให้คนไข้มีสติรับรู้ต่อสิ่งแวดล้อมภายนอก ผลปรากฏว่ากลุ่มแบบเกสต์ลัท ช่วยพัฒนาสภาพจิตของคนไข้ให้ดีขึ้น

ต่อมา เซรอก (Serok, 1985, pp. 78-79) ได้ศึกษาผลของการใช้กลุ่มแบบเกสต์ลัท รักษาคนไข้ที่มีความทุกข์ฝังใจ (Traumatic) จากประสบการณ์การสังหารหมู่จำนวน 7 คน โดยเน้นให้คนไข้ได้รู้พื้นประสบการณ์เดิมขึ้นใหม่ และให้รับรู้ประสบการณ์เดิมนั้นอย่างละเอียดผลการทดลองพบว่า คนไข้ได้รู้อารมณ์ที่เก็บกดไว้อย่างมีสติ

สลัคกิน, เวลเลอร์และไฮตัน (Sluckin, Weller & Highton, 1989, pp. 147-157) ได้ศึกษารายกรณีเด็กชายอายุ 9 ขวบที่ได้รับการบอบช้ำจากการทำทารุณกรรมของบิดา ในระหว่าง 5 ขวบปีแรก โดยใช้การบำบัดแบบเกสต์ลัท เป็นเวลา 1 เดือน กระตุ้นเร้าให้เด็กแสดงออกถึงความจำและความฝัน ใช้เทคนิคการเล่น การแสดงละคร เน้นการจัดเตรียมสถานการณ์ต่าง ๆ และบุคคลที่แน่ใจว่าปลอดภัยสำหรับเด็ก และเด็กสามารถผ่านความโศกเศร้า และความน่ากลัวออกมาได้ในกระบวนการรักษา

เกสต์ลัทบำบัดสามารถใช้รักษาผู้ที่มีปัญหาการปรับตัวทางอารมณ์ได้ดังที่ เมเยอร์ (Meyer, 1991, pp. 7-16) ได้นำเกสต์ลัทบำบัดมาช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาด้วยโรคเบื่ออาหารที่มีสาเหตุจากอารมณ์ โดยให้ผู้รับคำปรึกษาศึกษาระดับการตระหนักรู้ถึงอาการที่ทุกข์ทรมานจากโรคเบื่ออาหาร วิธีการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น และขอบเขตส่วนบุคคลที่คนนั้นคงไว้ โดยการใช้เทคนิคเกสต์ลัท ศิลปะบำบัดและการบำบัดโดยการเคลื่อนไหว เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาแสดงออกและได้ระบายความรู้สึกส่วนตัว

โซเลียร์ (Souliere, 1994, p. 263) ได้ศึกษาความแตกต่างระหว่างการใช้เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่าของเกสต์ลัท กับการใช้การให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเหตุผลและอารมณ์ กับปัญหาสิ่งค้างคาใจที่ทำให้เกิดความโกรธ โดยมีผู้ให้คำปรึกษา 4 คน ที่ได้รับการให้คำปรึกษามาแล้วทั้ง 2 แบบทำการบำบัดแต่ละคนให้คำปรึกษา ผู้รับคำปรึกษา 10 คน โดยใน 10 คน มี 5 คนที่มีปัญหา กลุ่มตัวอย่างทั้ง 40 คนมีอายุระหว่าง 20-54 ปี ผลการทดลองพบว่า การใช้เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่าของเกสต์ลัท และการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเหตุผล และอารมณ์ จะให้ผลการบำบัดที่แตกต่างในทันทีภายหลัง

การบำบัดจนถึง 1 สัปดาห์ต่อมา หลังจากนั้นทำการทดสอบซ้ำพบว่า การให้คำปรึกษาทั้งสองแบบให้ผลดีเท่ากัน

เซอร์แมน (Harman, 1995, pp. 77-85) ได้สำรวจคุณลักษณะของการบำบัดแบบเกสตัลท์ เพื่อศึกษาประสิทธิภาพ ที่จะนำไปใช้ในรูปแบบของการบำบัดแบบสั้น (Brief therapy) แนวการใช้เริ่มต้นด้วย การสร้างความสัมพันธ์และข้อตกลงกับผู้รับคำปรึกษา เพื่อช่วยระบุปัญหาให้มีลักษณะเฉพาะเจาะจงว่า อะไรเป็นปัญหาที่ต้องการแก้ไขมากที่สุด ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้เทคนิคของเกสตัลท์ มาใช้ในการพิจารณาปัญหาต่าง ๆ ด้วยการตระหนักรู้อย่างสมบูรณ์ แล้วค่อย ๆ เปลี่ยนโครงสร้างเข้าสู่บริบทของการบำบัดระยะสั้น ปัญหาต่าง ๆ จะถูกสำรวจในลักษณะของ Here and Now ซึ่งยึดเอาความเป็นปัจจุบันเป็นสำคัญ การใช้เกสตัลท์บำบัดวิธีนี้ แสดงให้เห็นว่าเกสตัลท์บำบัดสามารถนำไปใช้ในการให้คำปรึกษาอย่างสั้นได้

กรีนเบิร์ก และฟอสเตอร์ (Greenberg & Foester, 1996) ศึกษากระบวนการแก้ปัญหาความรู้สึกลึกซึ้งโดยใช้วิธีการของการวิเคราะห์กิจกรรม (Task Analysis) เป็นการศึกษาเปรียบเทียบระหว่างรูปแบบของทฤษฎีและข้อมูลจากประสบการณ์ในแต่ละครั้งเปรียบเทียบกับกรแก้ปัญหาทางพฤติกรรมโดยใช้วิธีการของ ดี เอ็ม ที แชร (The Empty Chair) ซึ่งให้ผลมากกว่าในการลดความลังเลในการตัดสินใจ ผลการวิจัยชี้ให้เห็นถึงความสำเร็จในการแก้ปัญหาความคับข้องใจซึ่งเกี่ยวข้องกับการแสดงออกอย่างรุนแรงของความรู้สึกต่าง ๆ ความต้องการและการเปลี่ยนแปลงการรับรู้ในตัวเองคนอื่น

จอห์นสัน และสมิท (Johnson & Smith, 1997) ศึกษาเทคนิคเก้าอี้ที่ว่างเปล่าเปรียบเทียบกับทำให้ความไวต่อความรู้สึกน้อยลงอย่างมีระบบในการรักษาความกลัวต่าง ๆ ศึกษาในชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยสเตรต จำนวน 23 คน โดยแบ่งเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ใช้เทคนิคเกสตัลท์ “เก้าอี้ที่ว่างเปล่า” กลุ่มที่ 2 ใช้เทคนิคการทำให้ความไวต่อความรู้สึกน้อยลงอย่างมีระบบ และกลุ่มควบคุมผลการศึกษาพบว่า เทคนิคทั้งสองอย่างสามารถลดความกลัวได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลอง กลุ่มที่ใช้เทคนิคเกสตัลท์ “เก้าอี้ที่ว่างเปล่า” มีประสิทธิภาพดีกว่ากลุ่มที่ใช้เทคนิคการทำให้ความไวต่อความรู้สึกน้อยลงอย่างมีระบบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้ศึกษาเกี่ยวกับคุณค่าแห่งตน ทฤษฎีการให้คำปรึกษาเกสตัลท์ การให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้ทฤษฎีเกสตัลท์ พบว่า ได้มีผู้ศึกษาการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาคุณค่าแห่งตนมากพอสมควร และการให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้ทฤษฎีเกสตัลท์เป็นแนวทางหนึ่งที่ผู้วิจัยสนใจศึกษาเนื่องจากมีความหลากหลายทางเทคนิค วิธีการ ซึ่งสามารถนำมาปรับใช้ได้กับสภาพปัญหาทางอารมณ์ ความรู้สึกต่าง ๆ ของผู้รับคำปรึกษา และตาม

สถานการณ์ที่เกี่ยวข้อง นอกจากนี้ผู้วิจัยยังต้องการที่จะพิสูจน์ว่าการนำเทคนิคต่าง ๆ ของทฤษฎีการให้คำปรึกษาเกสตัลท์ ที่ได้ค้นคว้าจากเว็บไซต์ของ School of Tantra ในประเทศสหรัฐอเมริกาจะสามารถนำมาปรับใช้เพื่อพัฒนาคุณค่าแห่งตนของเด็กวัยรุ่นไทยได้หรือไม่ซึ่งมีความแตกต่างกันในด้านสภาพแวดล้อม วัฒนธรรม ประเพณีและความเป็นอยู่ทั่วไป ผู้วิจัยมีความคิดว่าการให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้ทฤษฎีเกสตัลท์นี้น่าจะสามารถนำมาปรับใช้กับวัยรุ่นไทยได้ผลดี ซึ่งจะเป็นทางเลือกใหม่ ทางหนึ่งสำหรับการให้ คำปรึกษาแก่เด็กและเยาวชนไทยเพื่อป้องกันการเกิดปัญหาทางสังคมต่าง ๆ ดังเช่นที่ปรากฏอยู่ในปัจจุบัน