

บทที่ 11

การเผชิญหน้า

การเผชิญหน้าในการให้การปรึกษาเกี่ยวกับการช่วยให้ผู้รับการปรึกษา เกิดการตระหนักรู้ตัว โดยให้ข้อมูลที่เขาได้มองข้ามไปหรือล้มเหลวที่จะรู้โดยตนเอง ในการแก้ไขเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักรู้ตัว ต้องใช้วิธีการที่ผู้รับการปรึกษาสามารถยอมรับได้ถึงข้อมูลที่ทำให้เขาไม่สบายใจ และเป็นสิ่งที่เขาหลีกเลี่ยงหรือไม่รู้

เราจะช่วยให้เด็กกลืนหรือกินยาที่มีรสขมได้อย่างไร เราอาจบังคับหรือชักชวนอย่างนุ่มนวลให้เขากินยานั้น การบังคับด้วยอำนาจหรือกำลัง อาจทำให้เด็กอากะเสียดออกมา หรือส่งผลต่อความสัมพันธ์กับเด็กให้เลวร้ายลง การยอมรับความรู้สึกเขา ทำให้ผลติดตามมาเป็นไปในทางบวกมากกว่าการละเลย เช่นเดียวกับผู้รับการปรึกษาควรจะได้รับ การยอมรับนับถือ การบอกความจริงที่เจ็บปวดเป็นเรื่องที่ทำให้ใจยาก การเผชิญหน้าอย่างมีศิลปะ จึงช่วยให้ผู้รับการปรึกษายอมกินยาที่มีรสขม ด้วยความเต็มใจและให้ความร่วมมือด้วยที่สุดในที่สุด

Authier และ Gustafson (1973) ได้เน้นถึงทักษะการเผชิญหน้าว่าเป็นวิธีการที่สำคัญที่สุดที่ช่วยให้การปกป้องตนเองของผู้มารับการปรึกษาลดลง ด้วยการแสดงถึงความจริงใจ สุจริตใจ มีการสื่อสารอย่างเปิดเผย Grinder และ Bandler (1976) ได้เน้นถึงแนวความคิดนี้ในเล่มที่สองของหนังสือ "The Structure of Magic" ได้กล่าวถึงประเด็นของความไม่สอดคล้องกันและการแก้ไขสิ่งนี้ว่าเป็นรากฐานของการทำจิตบำบัด

ก่อนที่จะให้ความหมายของการเผชิญหน้า ควรจะได้ตรวจสอบแนวความคิดของความไม่สอดคล้องกันหรือความแตกแยก อาจอธิบายถึงความหมายของความไม่สอดคล้องกันหรือความแตกแยกได้ดังนี้ : คนเราอาจแสดงถึงข้อความที่ขัดแย้งหรือแตกแยกกัน ตัวอย่างเช่นผู้รับการปรึกษากล่าวว่า "ผมรักภรรยาผมจริงๆ แต่..." หรือ "ความคิดที่ผมมีต่อลูกชายผมทั้งหมดล้วนเป็นไปในทางบวก แต่บางครั้งเขาก็ทำให้ผมเกิดอารมณ์" ความรู้สึกหรือความคิดที่ปะปนสับสนกันเป็นความแตกแยกที่เห็นได้อย่างชัดเจน แต่ในการทำจิตบำบัด ความไม่สอดคล้องกันอย่างชัดเจนนี้ไม่ปรากฏบ่อยนัก ที่พบบ่อยกว่านี้คือความขัดแย้งกันของพฤติกรรมคำพูดและภาษาท่าทาง ผู้รับการปรึกษาอาจกล่าวว่า "ผมรักภรรยาผม" ขณะที่พูดนั่งกอดอกแน่นและมีน้ำเสียงที่แข็งกระด้าง ประการสุดท้ายก็คืออาจมีปมกันหรือมีความไม่สอดคล้องกันในการสื่อสาร

ภาษาท่าทาง เช่น มือขวาอาจอยู่ในท่าที่สบาย แต่มือซ้ายกำแน่น บ่อยครั้งที่ผู้พูดมีการสื่อสารถึงข้อความสองอย่างในขณะเดียวกัน โดยไม่ได้ตระหนักถึงความขัดแย้งนี้

การเผชิญหน้าจะมีประสิทธิภาพในระดับสูงสุดเมื่อผู้ให้ความช่วยเหลือได้เผชิญหน้ากับผู้รับการปรึกษาโดยตรงถึงความแตกแยกที่เห็นจากการสังเกตพฤติกรรมหรือช่วยให้สภาพการณ์เอื้ออำนวยให้ผู้รับการปรึกษาได้ค้นพบความไม่สอดคล้องด้วยตัวเอง การเผชิญหน้าโดยปกติหมายความว่าถึงการทำหายหรือการต่อต้าน นักจิตบำบัดซึ่งกล่าวว่า “คุณไม่ได้เรื่อง” คิดว่าตนกำลังเผชิญหน้าผู้รับการปรึกษาด้วยความเป็นจริง แต่นั่นเป็นเพียงการแสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกเท่านั้น การเผชิญหน้าในทางจิตบำบัดมีความซับซ้อนยิ่งไปกว่าการแสดงออกแต่เพียงความรู้สึกหรือการกล่าวว่าในขณะนั้นบุคคลนั้นเป็นอย่างไร

ความหมายของการเผชิญหน้าคือการชี้ให้เห็นถึงความแตกแยกระหว่างเจตคติ ความคิด หรือพฤติกรรม ในการเผชิญหน้าบุคคลจะต้องเผชิญกับความจริงโดยตรงว่าเขาอาจพูดอย่างแต่คิดอีกอย่างหรือพูดอย่างทำอย่าง การเผชิญหน้าประกอบด้วย การแสดงความสนใจจดจ่ออย่างเต็มที่ต่อผู้รับการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาจะต้องเลือกสนใจจดจ่อต่อความแตกแยก และชี้ออกมาให้เห็นอย่างชัดเจน ผู้ที่เริ่มให้ความช่วยเหลือซึ่งมีโลกทัศน์ที่แคบกว่า อาจให้ความสนใจประสบการณ์ของผู้รับการปรึกษาเพียงด้านเดียว เนื่องจากไม่อาจเห็นครอบคลุมไปทั้งหมดถึงความแตกแยกต่าง ๆ ที่ผู้รับการปรึกษาแสดงออกมา

วิธีการที่มีประสิทธิภาพที่สุดที่ช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจากการให้การปรึกษา หรือการทำจิตบำบัดก็คือการใช้วิธีการเผชิญหน้าเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาช่วยเหลือได้ตระหนักถึงความไม่สอดคล้องกันของพฤติกรรมและคำพูด ผู้ให้ความช่วยเหลือซึ่งยึดเอาผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง หรือไม่นำทางให้ความสนใจในการสะท้อนถึงความไม่สอดคล้องของคำพูด เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาจะได้เห็นถึงความไม่สอดคล้องกันระหว่างแนวความคิดที่มีต่อตนเองที่เป็นอยู่และแนวความคิดต่อตนเองในอุดมคติ (Rogers, 1957) ผู้ให้ความช่วยเหลือพฤติกรรมนิยมสนใจในการชี้ถึงพฤติกรรมเฉพาะอย่าง ซึ่งไม่สอดคล้องกับเป้าหมายของผู้รับการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาในแนวเกสตัลท์ให้ความสนใจเป็นพิเศษในการทำให้ความไม่สอดคล้องหมดไปด้วยการใช้แบบฝึกหัดต่าง ๆ อย่างเช่น “ที่นั่งร้อน” การใช้จินตนาการ การเล่นบทบาท เป็นต้น พื้นฐานในการให้ความช่วยเหลือของทฤษฎีเหล่านี้คล้ายคลึงกันคือ มีจุดมุ่งหมายที่จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้แก้ไขความขัดแย้งที่มีอยู่ให้หมดไป มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่เหมาะสมมากขึ้น

ความไม่สอดคล้องกันนั้นนอกจากเกิดขึ้นภายในตัวของผู้มารับการปรึกษาแล้ว บุคคล (ผู้ให้หรือผู้รับการปรึกษา) ยังอาจมีความไม่สอดคล้องในความสัมพันธ์ ยกตัวอย่างจากกรณีนี้ ผู้ให้การปรึกษาอาจเกิดความไม่สอดคล้องกับผู้มารับการปรึกษา เขาประหลาดใจที่เธอสามารถแก้ไขความไม่สอดคล้องในตัวเธอได้อย่างรวดเร็ว หลังจากได้ใช้ความพยายามผู้ให้การปรึกษาได้เผชิญกับภาวะของความสัมพันธ์ที่กำลังเป็นอยู่ “ขอให้ผมได้ตรวจสอบเพิ่มขึ้นอีกนิด และผมคิดว่าคุณควรจะพูดกับผมอย่างตรงไปตรงมามากขึ้น บางทีคุณอาจรู้สึกถึงความพิศวงที่ปรากฏอยู่บนใบหน้าผมขณะนี้ ผมได้ยินคุณพูดอย่างเฉียบขาดด้วยเสียงดัง----

ผู้รับการปรึกษา	คุณพูดอย่างนี้มา 3 ครั้งแล้ว
ผู้ให้การปรึกษา	ผมได้พูดมา 3 ครั้งเขียวหรือ บางทีคุณอาจเคยทำเช่นนี้ในอดีตมาบ้างแล้วด้วยการแสดงถึงความเด็ดเดี่ยวขึ้นมามีอย่างรวดเร็ว ผมอยากทราบว่าขณะนี้คุณอยู่ตรงไหน คุณมีความรู้สึกอย่างไรต่อการที่ผมมีความสงสัยในตัวคุณ

การเผชิญหน้ากับตัวเองเป็นการนำการสัมภาษณ์ไปสู่แนวทางใหม่ ช่วยให้มีการค้นหากันและกันมากขึ้น การวิเคราะห์ถึงองค์ประกอบของการเผชิญหน้ากับตนเองอย่างละเอียด ย่อมช่วยให้เข้าใจถึงโครงสร้างของการเผชิญหน้าได้ชัดเจนขึ้น เพื่อเป็นแนวทางในการฝึก ประการแรกเป็นการแสดงออกถึงความรู้สึก และเนื้อหา โดยข้อความที่พูดได้เน้นที่ตัวผู้พูดด้วยการใช้สรรพนามแทนตัวเอง เช่น ผม ฉัน ดิฉัน (ผู้ให้การปรึกษา) แต่มีการเน้นที่ตัวบุคคลที่พูดด้วยในลำดับต่อมา (ผู้รับความช่วยเหลือ) “คุณ” ข้อความที่พูดอยู่ในปัจจุบันและอาจมีการเน้นอดีตในขั้นต่อมา มีการแสดงออกถึงแบบแผนของการมีความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง (1 ฟัง 2 การเปิดเผยตนเอง 3 การตรวจสอบ) ข้อความที่พูดมีความเฉพาะเจาะจงตรงไปตรงมา ที่สำคัญที่สุดก็คือเป็นการเผชิญกับความไม่สอดคล้องกันในตัวผู้ให้ความช่วยเหลือโดยได้วิจารณ์ถึงความพิศวงที่ปรากฏอยู่บนสีหน้าของเขาและอธิบายถึงสิ่งนี้ รวมทั้งมันแตกต่างไปจากประสบการณ์ของผู้มารับความช่วยเหลืออย่างไร การตรวจสอบนี้เป็นการเปิดโอกาสให้มีการค้นหาความแตกต่างซึ่งกันและกัน

ในทำนองเดียวกันการเผชิญหน้ากับผู้รับการปรึกษาสามารถใช้เพื่อค้นหาความขัดแย้งในตัวเองและในความสัมพันธ์ บุคคลที่มีความคิดเห็นแตกต่างกันสามารถเผชิญกับความแตกต่างนี้อย่างเปิดเผย ตรงไปตรงมา และมีการอภิปรายถึงความแตกต่างร่วมกัน

กลวิธีที่จะช่วยผสมผสานความไม่สอดคล้องกันนี้แตกต่างกันไปตามทฤษฎีการให้ความช่วยเหลือที่นักจิตบำบัดยึดถือ เป้าหมายสำคัญในการตรวจสอบความไม่สอดคล้องกันก็เพื่อสร้างเสริมให้เกิดการเชื่อมโยงกันระหว่างความไม่สอดคล้องกันนี้ ซึ่งจะมีผลให้เกิดการสังเคราะห์ตนเองขึ้นใหม่ และนำไปสู่การผสมผสานความแตกแยกในวิถีทางที่น่าพึงพอใจ Grinder และ Bandler (1976) ได้เสนอยุทธวิธีหลายอย่างสำหรับนักจิตบำบัดในการช่วยเหลือผู้มารับการปรึกษาให้มีการเชื่อมโยงความไม่สอดคล้องต่างๆ ที่มี ซึ่งรวมถึงการเปรียบเทียบข้อความที่สื่อสารออกมาด้วยการบอกเป็นนัย เช่น ภาษาท่าทาง (ด้วยการทวนความหรือสะท้อนความรู้สึกถึงข้อความที่ขัดแย้งกัน) การใช้วิธีการถาม (คุณรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับ---) และ การใช้จินตนาการในรูปแบบต่างๆ การเล่นละครทางจิตวิทยา (Psychodrama) หรือวิธีการเล่นบทบาท (Role Play) ซึ่งคล้ายคลึงกับจิตบำบัดในแนวเกสตัลท์

การผสมผสานกันของความขัดแย้ง การแก้ปัญหาความไม่สอดคล้อง การตรวจสอบถึงความแตกแยก การศึกษารายละเอียดของแบบแผนคำพูดและภาษาท่าทางต่างๆ เหล่านี้ ล้วนเป็นเรื่องของการเผชิญหน้า ผู้ให้ความช่วยเหลือที่มีประสิทธิภาพย่อมเผชิญผู้รับการปรึกษากับความขัดแย้งที่เขาเผชิญและปฏิบัติการณ์เพื่อให้ความช่วยเหลือในการแก้ไขปัญหาคความขัดแย้งนี้

ผู้ให้ความช่วยเหลือที่มีประสิทธิภาพ

1. ผู้ให้ความช่วยเหลือที่ไม่มีประสิทธิภาพย่อมเป็นผู้สังเกตที่ไร้สมรรถภาพ การเผชิญหน้าทำไปโดยเจตนาที่จะให้ผู้อื่นเกิดความรู้สึกพ่ายแพ้ แรงกระตุ้นส่วนใหญ่ของเขาถูกความกลัวเข้าครอบงำ และผลติดตามมาเป็นไปในทางทำลาย บทบาทในการเป็นผู้สังเกตของเขาเป็นการตัดสินโดยไม่ให้แนวทางหรือความช่วยเหลืออย่างหนึ่งอย่างใด แสดงตนว่ามีความเหนือกว่า หลีกเลี่ยงการแสดงออก การกระทำของเขามีพื้นฐานจากความเข้าใจเพียงเล็กน้อยหรือไม่มีเลย มีการรับรู้ที่บิดเบือน และตระหนักว่าตนไม่สามารถช่วยผู้ใดได้แม้แต่ตนเอง และน่าจะเป็นอันตรายต่อสุขภาพจิต ไม่สามารถจะมีพฤติกรรมในทางที่เสริมสร้าง

2. บุคคลที่มีประสิทธิภาพย่อมเป็นผู้แสดง ผู้กระทำ ผู้ที่มีความเข้าใจ และเต็มใจรับผิดชอบในการกระทำของตน ชอบที่จะตัดสินจากการสังเกต คนที่มีประสิทธิภาพย่อมรู้ว่าไม่มีอะไรที่ได้มาโดยไม่ต้องลงทุน ความเจริญงอกงามและประสบการณ์ในการเรียนรู้ก็เช่นกัน การเรียนรู้ย่อมเกิดจากประสบการณ์และการกระทำของเขา เขาเรียนรู้มากที่สุดจากการทำในสิ่งที่เขากลัวมากที่สุดและเรียนรู้มากที่สุดจากการทำในสิ่งที่เขารักที่สุด (Carkhuff, 1969)

3. บุคคลที่มีประสิทธิภาพไม่กลัวที่จะเปิดเผยตนเอง และไม่แสวงหาการเปิดเผย เขาสามารถและสัมผัสถึงประสบการณ์ที่ตนมี และสามารถจะสัมผัสถึงประสบการณ์ของผู้อื่น เขาไม่สงสัยในความรับผิดชอบของตนต่อการเผชิญหน้าและติดตามจนถึงที่สุดแม้ในภาวะการณ์ให้ความช่วยเหลือในระดับสูง เขาตระหนักเป็นอย่างดีถึงบทบาทของตนในการเป็นแบบอย่างให้กับผู้มารับความช่วยเหลือ แต่ไม่ถูกรอบคลุมเพราะสำนึกนี้ เขาเป็นอิสระในการเผชิญกับประสบการณ์ใหม่ๆ เพื่อตัวเขาเองและผู้มารับความช่วยเหลือ

4. บุคคลที่มีประสิทธิภาพยอมไม่ขึ้นอยู่กับุคคลอื่นหรือสังคมจนเกินไปในการกำหนดบทบาทชีวิตและเอกลักษณ์ของตน การกำหนดบทบาทและการกระทำของเขาขึ้นอยู่กับประสบการณ์ที่เขามี และในโลกที่เต็มไปด้วยบุคคลที่ชอบสังเกตและตัดสินเขายอมไม่มีทางเลือกอื่นใด นอกจากขยายประสบการณ์ตนให้กว้างขวางขึ้น และมีการปฏิบัติเพื่อความเจริญงอกงามโดยไม่หยุดยั้ง รวมทั้งการแสวงหาความหมายให้กับตนเอง

5. บุคคลที่มีประสิทธิภาพยอมไม่แสวงหาการยอมรับและคำเียนยอจากคนส่วนใหญ่ เขายอมรับว่าการแสวงหาการยอมรับจากผู้อื่นเท่ากับยอมอยู่ใต้อาณัติของผู้อื่น ซึ่งมีผลให้ไร้ประสิทธิภาพและเป็นการทำลายตนเอง เขามีความเป็นตัวของตัวเอง กล้าจะยืนหยัดอยู่โดยลำพังในสิ่งถูกต้องแม้จะเสี่ยงต่อการสูญเสียความสัมพันธ์กับผู้มารับความช่วยเหลือ

6. บุคคลที่มีประสิทธิภาพ มีความไว้วางใจในความต้องการ แรงกระตุ้นและการกระทำของตน ขณะเดียวกันให้ความไว้วางใจในความต้องการ แรงผลักดัน และการกระทำของบุคคลอื่นๆ ที่มีประสิทธิภาพด้วย เขายอมแสวงหาการเรียนรู้ด้วยการสะสมประสบการณ์ ช่วยให้เขาสามารถเผชิญหน้าผู้รับความช่วยเหลือ และในการเผชิญหน้ากันนั้นจำเป็นต้องมีการเปิดเผยต่อกันโดยเต็มที่ ในการเผชิญหน้ากันทั้งสองฝ่ายต่างมีความเท่าเทียมกัน

7. ในช่วงขณะที่มีการเผชิญหน้า ผู้ที่มีประสิทธิภาพยอมสื่อสารให้รู้ว่าเขาไม่เพียงไว้วางใจในตนเองเท่านั้น แต่ยังพร้อมที่จะไว้วางใจผู้มารับความช่วยเหลือด้วย เขาช่วยให้ผู้มารับความช่วยเหลือมีประสบการณ์เกี่ยวกับศักยภาพของตน และอาจเผชิญผู้มารับความช่วยเหลือกับสิ่งที่เสริมสร้างหรือเผชิญเพื่อจะทำลายสิ่งที่หยุดยั้งความเจริญงอกงาม ไม่มีการเผชิญเพียงเพื่อจะทำลายผู้มารับความช่วยเหลือ หรือตั้งเอาพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมออกมา มีการติดตามโดยตลอดในการให้ความช่วยเหลือระดับสูง การเผชิญหน้าติดต่อกันไม่เพียงช่วยให้ผู้มารับความช่วยเหลือมีประสบการณ์เกี่ยวกับศักยภาพของตน แต่ยังทำให้เลิกล้มความพยายามที่จะทำให้หมดกำลังใจในการช่วยเหลือตนเอง

8. จากการกระทำของผู้ให้ความช่วยเหลือ เป็นการกระตุ้นให้ผู้รับความช่วยเหลือมีปฏิบัติการ เป็นที่ตระหนักกันเป็นอย่างดีว่าจะไม่มีการเปลี่ยนแปลงใดๆ เกิดขึ้นจนกระทั่งทั้งสองฝ่ายได้ทำในสิ่งที่ตนเข้าใจ ไม่มีการเรียนรู้ใดๆ เกิดขึ้นโดยปราศจากการกระทำ ไม่มีความเข้าใจใดๆ เกิดขึ้นเองโดยไม่มี การแสดงออก ไม่มีความเจริญงอกงามใดๆ ที่เกิดขึ้นเองโดยปราศจากการกระทำ ทั้งสองฝ่ายเจริญงอกงามขึ้นจากการเรียนรู้ซึ่งกันและกัน และสามารถให้ความหมายแก่ตนเองได้ดีขึ้น (Berenson and Mitchell, 1974)

9. หลังจากได้เผชิญหน้ากันโดยเต็มที่ ทั้งสองฝ่ายย่อมรู้ว่าจากนี้ผู้มารับการปรึกษามีทางเลือกต่างๆ แทนแนวทางในการตอบสนองของตนที่เป็นอยู่ เขาเรียนรู้ที่จะแปลความหมาย ความเข้าใจไปสู่ปฏิบัติการ ขณะเดียวกันเขาได้เรียนรู้ถึงทักษะใหม่ๆ เขามีทักษะที่จะจัดการกับชีวิตของตน ทั้งผู้ให้และผู้รับความช่วยเหลือได้ร่วมกันในการเสริมสร้างให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

10. ความเจริญงอกงาม ความผสมผสานกลมกลืน และความสุจริตใจของผู้รับความช่วยเหลือ จะมีขึ้นได้ด้วย การที่เขามีความรับผิดชอบและความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันเท่านั้น ประสบการณ์เกี่ยวกับวิกฤติการณ์ในชีวิตอาจทำให้เกิดความเชื่อมั่น ความแน่วแน่ และความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันมากขึ้น สิ่งที่สำคัญที่สุดคือความสัมพันธ์ในการให้ความช่วยเหลือ ช่วยให้ผู้รับความช่วยเหลือมีความรับผิดชอบต่อตนเอง เขาได้ถูกเผชิญกับสิ่งนี้ และได้รับการเรียกร้องให้เปลี่ยนแปลง ซึ่งความเปลี่ยนแปลงมีขึ้นในที่สุด

การเผชิญหน้าไม่ใช่กลวิธีสำหรับผู้ให้ความช่วยเหลือ ซึ่งไม่มีหรือไม่สามารถใช้ทักษะพื้นฐานต่างๆ ในการให้ความช่วยเหลือได้ รวมทั้งผู้ที่ไม่สามารถจะจัดการกับชีวิตตนได้อย่างสุจริตใจ ด้วยความรับผิดชอบและความเชี่ยวชาญ ไม่ใช่กลวิธีสำหรับผู้ให้ความช่วยเหลือที่ใช้วิธีการรุนแรง และเปลี่ยนไปใช้วิธีการอื่น

การเผชิญหน้าแม้จะไม่ใช่เป็นสิ่งที่จำเป็นหรือมีความเหมาะสมอย่างแท้จริงในการให้ความช่วยเหลือที่มีประสิทธิภาพ แต่อาจใช้เพื่อ

1. บอกให้รู้ถึงความแตกแยกของพฤติกรรมของผู้มารับความช่วยเหลือ
2. ขยายกระบวนการของการให้ความช่วยเหลือด้วยการสร้างสรรค้วิกฤติการณ์ในระดับต่างๆ ของความสัมพันธ์ ยกตัวอย่างเช่นทำให้เกิดความจำเป็นที่ทั้งผู้ให้และผู้รับความช่วยเหลือจะต้องปฏิบัติการ
3. ทำให้การปฏิสัมพันธ์ของผู้ให้และผู้รับการปรึกษาอยู่ในปัจจุบันมากขึ้น โดยเน้นให้อยู่ในขณะนั้น และ ณ ที่นั้น

4. แสดงให้เห็นว่าผู้ให้การศึกษาไม่เพียงแต่ตอบสนองเท่านั้น แต่ยังสามารถประพฤติปฏิบัติตามความเข้าใจของตนแม้จะต้องเสี่ยงบ้าง

5. เป็นการเปิดเผยด้านใหม่ๆ เพื่อการค้นหา : ทบทวนกระบวนการให้ความช่วยเหลือทำการค้นหาวิธีใหม่ในสิ่งที่ได้อภิปรายผ่านไปแล้ว แต่ยังคงแก้ปัญหาไม่ได้

คุณลักษณะของการเผชิญหน้า

1. ความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง : ผู้เผชิญหน้าต้องเข้าใจถึงประเด็นที่เป็นจุดสำคัญของพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษาและแบบในการดำเนินชีวิตของเขา

2. จังหวะ : การเผชิญหน้าต้องดูจังหวะที่เหมาะสม เพื่อให้ผู้ถูกเผชิญหน้าจะยอมรับและรับรู้การแปลความหมายโดยไม่ปกป้องตนเอง

3. มีความเกี่ยวข้อง : การเผชิญหน้าควรจะมีสัมพันธภาพกับสภาพการณ์ที่บุคคลสองคนกำลังปฏิสัมพันธ์กัน ไม่ควรที่จะเกิดขึ้นอย่างไม่คาดฝัน

4. รัดกุม : การเผชิญหน้าควรใช้ข้อความที่กระชับ ตรงจุด ข้อความที่เยิ่นเย้อคลุมเครือ อาจทำให้ผู้รับหมดความสนใจและมีบรรยากาศเหมือนจะสิ้นสุดลง

5. เป็นจริง : ผู้เผชิญหน้าจะต้องสามารถสื่อสารอย่างตรงไปตรงมาโดยเนื้อแท้ และมีความสนใจอย่างจริงจังในความเป็นอยู่อันดีของบุคคลที่เผชิญหน้า

6. เจตนา : การเผชิญหน้าด้วยการแปลความหมายเป็นการคาดคะเนเกี่ยวกับพฤติกรรมของบุคคลอื่น ไม่ใช่สิ่งที่คาดคะเนจากความคิดของผู้พูด

สถานการณ์ที่ควรใช้การเผชิญหน้า

การเผชิญหน้าควรใช้เมื่อ

1. ผู้รับการปรึกษาหลีกเลี่ยงประเด็นพื้นฐานที่เป็นปัญหาสำหรับเขา
2. ผู้รับการปรึกษาไม่รู้ถึงพฤติกรรมที่ทำลายตนเอง และพ่ายแพ้แก่ตนเอง
3. ผู้รับการปรึกษาไม่รู้ถึงผลติดตามมาที่อาจเป็นอันตรายจากพฤติกรรมของเขา
4. ผู้รับการปรึกษาไม่มองความเป็นจริง
5. ผู้รับการปรึกษาพูดข้อความที่ขัดแย้งกัน
6. ผู้รับการปรึกษาหมกมุ่นอยู่กับอดีตหรืออนาคตมากเกินไป และไม่เหมาะสมจนไม่สามารถอยู่ในปัจจุบัน
7. ผู้รับการปรึกษาพูดวกไปวนมา วนอยู่กับที่ หรือไม่ปะติดปะต่อกัน

8. ภาษากายและคำพูดไม่สอดคล้องกัน

9. สิ่งที่เกิดขึ้นในความสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้การศึกษาและผู้รับการปรึกษา ควรได้รับการใส่ใจ เช่น ผู้รับการปรึกษาฟังพา ถอยหนี แสดงความรุนแรงต่อผู้ให้การศึกษา

การตรวจสอบตนเองก่อนการเผชิญหน้า

ก่อนเผชิญหน้า พิจารณาตัวเอง ตรวจสอบความรู้สึก แรงจูงใจ และเป้าหมาย ถามตนเองว่าเราต้องการเผชิญหน้า เพราะเราหมดความอดทน ไม่พร้อมที่จะให้ผู้รับการปรึกษาดำเนินไปตามจังหวะของเขา ฉันเผชิญหน้าเพราะฉันชอบที่จะเผชิญหน้า ฉันต้องการใส่ค่านิยมของฉันไปในความคิดผู้รับบริการ ฉันโกรธผู้รับบริการและต้องการแสดงให้เขาได้รู้ ถ้าการเผชิญหน้าเป็นไปเพื่อเป้าหมายข้างต้น เพียงเพื่อตอบสนองความต้องการของผู้ให้การศึกษา การเผชิญหน้าย่อมจะไม่เหมาะสม เราใช้การเผชิญหน้าเมื่อมีการใช้ทักษะอื่นๆ แล้วไม่สามารถช่วยให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักรู้ตัวได้

ในการเผชิญหน้าเราอาจเผชิญบุคคลนั้นกับจุดที่เป็นความเข้มแข็ง เป็นการเสริมสร้างหรืออาจจะเผชิญกับด้านที่เป็นความอ่อนแอหรือข้อบกพร่องของเขา กฎโดยทั่วไปที่ควรยึดก็คือในการช่วยเหลือบุคคลอื่นให้เกิดความเปลี่ยนแปลงอย่างเสริมสร้าง เราสร้างขึ้นจากความเข้มแข็งและคุณค่าที่มีอยู่ในตัวเขา การเน้นที่ความอ่อนแอ ความบกพร่องอาจนำไปสู่ความขลาดกลัวและทัศนคติในทางลบต่อตนเอง ความรู้สึกพ่ายแพ้แก่ตน มากกว่าจะเชื่อมั่นในความสามารถของตนที่จะเจริญงอกงาม แม้ในขณะที่บุคคลมีพฤติกรรมที่เป็นไปในทางทำลาย ก็เป็นสิ่งที่เป็นไปได้ที่จะเผชิญบุคคลนั้นกับส่วนที่เป็นความเข้มแข็งในตัวเขาซึ่งไม่ได้นำมาใช้

เราอาจเผชิญหน้ากับบุคคลเมื่อมีความแตกต่างระหว่างความรู้สึกที่มีต่อพฤติกรรม ต่อตัวเขาและเรามีการรับรู้พฤติกรรมนั้นรวมทั้งผลติดตามมาอย่างไร หลายครั้งที่บุคคลมีการรับรู้ที่ไม่ถูกต้องต่อผลของการกระทำของตนที่มีต่อผู้อื่น หรือมองคุณค่าและความสามารถของตนต่ำกว่าความเป็นจริงเมื่อเหตุการณ์นี้เกิดขึ้นเราอาจปรารถนาที่จะเผชิญหน้ากับบุคคลผู้นั้น

ทักษะต่าง ๆ ที่ใช้ในการเผชิญหน้า

การเผชิญหน้าเป็นความพยายามที่จะทำอย่างมีวิจารณญาณ เกิดจากความปรารถนาอย่างจริงใจของผู้เผชิญหน้าที่จะเข้าไปเกี่ยวข้องกับผู้ที่ถูกเผชิญหน้าอย่างลึกซึ้งยิ่งขึ้น เพื่อให้บุคคลนั้นได้ตรวจสอบผลที่ติดตามมาจากพฤติกรรมบางด้านของตน การเผชิญหน้าเช่นนี้อาจเป็นการสื่อสารถึงการสังเกตพฤติกรรมของผู้อื่น รวมทั้งผลกระทบของพฤติกรรมนั้นที่มีต่อผู้สังเกต การเผชิญหน้าจะต้องเป็นไปเพื่อช่วยให้บุคคลนั้นได้ตรวจสอบถึงผลที่ติดตามมาจาก

1. ใช้ข้อความที่ระบุถึงตัวผู้พูดด้วยการใช้สรรพนามแทนตัวเอง ได้แก่ “ผม” “ดิฉัน” “ฉัน” ไม่กล่าวอย่างเลื่อนลอย
2. ใช้ข้อความที่บอกถึงความสัมพันธ์ เป็นการแสดงออกถึงความคิดหรือความรู้สึกที่มีต่อบุคคลที่พูดด้วย
3. ใช้การอธิบายถึงพฤติกรรม มีการอธิบายถึงพฤติกรรมของบุคคลอื่น
4. เป็นการอธิบายถึงความรู้สึกของเราโดยตรงอย่างเฉพาะเจาะจง
5. เป็นการตอบสนองที่แสดงถึงความเข้าใจ
6. เป็นการตรวจสอบการรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่น
7. เป็นการใช้ทักษะการย้อนกลับไปในทางที่เสริมสร้าง

แบบฝึกหัด 32 การฝึกการเผชิญหน้า

แบบฝึกหัดเหล่านี้ให้โอกาสคุณได้ฝึกการเผชิญหน้ากับบุคคลอื่นในทางที่เสริมสร้างในการเผชิญหน้าคุณควรได้ประยุกต์ทักษะต่างๆ ที่กล่าวมานำมาใช้ในการเผชิญหน้า

แบบฝึกหัดเหล่านี้ให้โอกาสคุณได้ฝึกการเผชิญหน้ากับบุคคลอื่นในทางที่เสริมสร้างในการเผชิญหน้าคุณควรได้ประยุกต์ทักษะต่างๆ ที่กล่าวมานำมาใช้ในการเผชิญหน้า วิธีการฝึกมีดังนี้

1. จับกลุ่ม 3 คน ให้คนหนึ่งเป็นผู้เผชิญหน้าอีกคนหนึ่งเป็นผู้ถูกเผชิญหน้า คนที่ 3 เป็นผู้สังเกต ผู้เผชิญหน้าคิดย้อนไปถึงความสัมพันธ์ระหว่างตนกับบุคคลที่เราเผชิญหน้าหาเหตุการณ์ที่คุณยังจำได้ และคุณรู้สึกว่าคุณพฤติกรรมเช่นนั้นเท่ากับเป็นการทำลายตัวเองหรือมีผลในทางลบต่อตัวเขา ต่อคุณ หรือคนอื่น ยิ่งเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นใกล้เคียงกับปัจจุบันเท่าไรยิ่งดีเท่านั้น ฝึกทักษะเกี่ยวกับการเผชิญหน้าในทางที่เสริมสร้างด้วยการเผชิญหน้ากับบุคคลอื่นถึงการรับรู้ปฏิกิริยา และการแปลความหมายพฤติกรรมของผู้ที่ถูกเผชิญหน้าควรมีการตอบสนองอย่างแท้จริง ให้ผู้สังเกตประเมินถึงประสิทธิภาพของการเผชิญหน้าโดยใช้แบบฟอร์มการสังเกต
2. หลังจากการเผชิญหน้าสิ้นสุดลง หรือหลังจาก 15 นาที ให้ผู้สังเกตให้การย้อนกลับกับผู้เผชิญหน้า ถึงประสิทธิภาพของการใช้ทักษะการเผชิญหน้า ผู้ถูกเผชิญหน้าแสดงถึง

3. สับเปลี่ยนบทบาท และเริ่มขั้นตอนที่ 1 และ 2 ใหม่
4. สับเปลี่ยนบทบาท และเริ่มขั้นตอนที่ 1 และ 2 ใหม่
5. แลกเปลี่ยนกันในกลุ่มใหญ่ถึงปฏิกริยาที่มีต่อแบบฝึกหัด และความประทับใจที่มีต่อผู้ร่วมกลุ่มย่อยแต่ละคน คุณได้เรียนรู้อะไรบ้างเกี่ยวกับพฤติกรรมของเขาในขณะที่เขาพยายามจะเผชิญหน้ากับบุคคลอื่น

แบบฟอร์มการสังเกต

ให้นำจำนวนครั้งที่ผู้เผชิญหน้าได้ใช้ทักษะดังต่อไปนี้ในการเผชิญหน้า

1. ข้อความที่เป็นส่วนตัว
2. ข้อความเกี่ยวกับความสัมพันธ์
3. อธิบายถึงพฤติกรรม
4. อธิบายถึงความรู้สึกส่วนตัว
5. การตอบสนองแสดงถึงความเข้าใจ
6. การตรวจสอบการรับรู้ถึงความรู้สึก
7. การย้อนกลับอย่างสร้างสรรค์
8. การตอบสนองที่แปลความหมาย

แบบฝึกหัด 33 การเล่นบทบาทการเผชิญหน้า

จุดมุ่งหมายของแบบฝึกหัดเพื่อฝึกการเผชิญหน้าที่สร้างเสริมด้วยการเล่นบทบาทในสภาพการณ์ต่างๆ วิธีการมีดังนี้

1. จับกลุ่ม 3 คน ให้คนหนึ่งเป็นผู้เผชิญหน้า และคนที่สามเป็นผู้สังเกต
2. ในสภาพการณ์อันแรกให้เล่นบทบาท ผู้ที่ถูกเผชิญหน้าเล่นบทบาทตามสภาพการณ์อันแรกที่ให้ ผู้เผชิญหน้าพยายามจะเผชิญด้วยความเป็นจริง และพยายามจะมีส่วนเกี่ยวข้องมากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ผู้สังเกตประเมินผลตามแบบฟอร์มการสังเกต
3. หลังจากการเผชิญหน้าสิ้นสุดลง ให้การย้อนกลับผู้เผชิญหน้าว่าใช้ทักษะได้ดีเพียงไรในการเผชิญหน้าอย่างเสริมสร้าง
4. แลกเปลี่ยนบทบาท ซ้ำขั้นตอนที่ 1 และ 2
5. แลกเปลี่ยนบทบาทซ้ำขั้นตอนที่ 1 และ 2

6. อภิปรายทั้งกลุ่มใหญ่ว่าได้เรียนรู้อะไรจากแบบฝึกหัดนี้ แสดงปฏิกิริยาต่อแบบฝึกหัด

สภาพการณ์ที่ให้เล่นบทบาทมีดังนี้

1. เล่นบทบาทผู้ที่ชอบวิพากษ์วิจารณ์พฤติกรรมของผู้อื่น
2. เล่นบทบาทคนที่ขี้อายอย่างมาก
3. เล่นบทบาทบุคคลที่มักทำให้คนอื่นอึดอัดใจจากคำพูดที่ไม่สุภาพและมารยาทที่ไม่เหมาะสมของเขาในการรับประทานอาหาร
4. เล่นบทบาทคนที่ชอบเอาปัญหาของคนอื่นมาทำเป็นเรื่องตลก
5. เล่นบทบาทของบุคคลที่ชอบแสดงถึงความชอบและความรักต่อทุกๆ คนอย่างมาก อยู่เป็นประจำ
6. เล่นบทบาทของบุคคลที่ทำเป็นดีมากเกินไปแต่ไม่จริงใจ

แบบฝึกหัด 34 การเผชิญหน้าในความสัมพันธ์

แบบฝึกหัดนี้ให้โอกาสในการใช้การเผชิญหน้าปรับปรุงคุณภาพของความสัมพันธ์ โดยมีวิธีการดังนี้

1. ให้เลือกบุคคลที่คุณมีความสัมพันธ์ด้วยเป็นอย่างดี และให้อภิปรายในเรื่องต่อไปนี้ โดยใช้ทักษะการเผชิญหน้าอย่างเสริมสร้าง
 - ก. การกระทำของคุณที่ขัดขวางความสัมพันธ์ได้แก่
 - ข. สิ่งที่คุณทำซึ่งสามารถปรับปรุงความสัมพันธ์ได้แก่
2. เมื่อครบ 15 นาทีให้หยุด และเลือกบุคคลอื่นที่คุณมีความสัมพันธ์ด้วยอย่างดี อภิปรายผลหัวข้อเดิม
3. หหมด 15 นาที ซ้ำขั้นตอนที่ 1
4. อภิปรายปฏิกิริยาที่มีต่อแบบฝึกหัดในกลุ่มใหญ่

แบบฝึกหัด 35 เดินรอบ ๆ วง

แบบฝึกหัดนี้ให้โอกาสในการเผชิญหน้าที่ดีกับทุกคนในกลุ่ม วิธีการมีดังนี้

1. ให้ทุกคนที่ต้องการร่วมกิจกรรมยืนอยู่ในวง
2. บอกความรู้สึกที่มีต่อตัวเองและต่อความสัมพันธ์ระหว่างกัน

3. หลังจากที่ทุกคนได้พูดกันครบทุกคนแล้ว ให้อภิปรายปฏิบัติการที่มีต่อแบบฝึกหัดได้เรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง และเรียนรู้ซึ่งกันและกันอย่างไร และตนจะทำอะไรได้บ้างในการปรับปรุงความสัมพันธ์กับสมาชิกอื่นๆ ในกลุ่ม

แบบฝึกหัด 36 การฝึกการเผชิญหน้าของผู้ให้การศึกษา

1. ผู้รับการศึกษายกกว่าตนประทับใจในตัวผู้ให้การศึกษา แต่มาสายซ้ำๆ กันหลายครั้ง ในการนัดหมาย 15-20 นาที

2. ผู้รับการศึกษได้กล่าวอย่างชัดเจนหลายครั้งว่า ความทารุณที่เธอได้รับในวัยเด็กเป็นบาดแผลในชีวิตของเธอ แต่เมื่อใดที่นำสิ่งนี้มาพูดเธอจะหลีกเลี่ยงไปพูดเรื่องอื่นที่ไม่สัมพันธ์กัน

3. ผู้รับการศึกษยอมรับว่าได้ทุบตีและรุนแรงกับลูก แต่โทษว่าพฤติกรรมของลูกทำให้เขาทำเช่นนี้ และเล่าว่าลูกกระด้าง ยากจะสอน เขาเห็นว่าเขาไม่จำเป็นต้องรับผิดชอบในการกระทำของเขา

4. ภาษากายของผู้รับการศึกษแสดงถึงความโกรธ ไม่พอใจ ที่สามีไม่มีเวลาให้กับเธอ แต่เธอพูดว่าเธอชินชาแล้ว และเธอไม่รู้สึกรังเกียจที่เขามีเวลาให้เธอน้อยลงทุกที