

## ทฤษฎีจิตบำบัดแบบเหตุผล-อารมณ์

### ความหมาย

ทฤษฎีจิตบำบัดแบบเหตุผลอารมณ์ (Rational - Emotive Therapy - RET) ซึ่งมีหลักการการที่ยึดติดอยู่กับค่านิยมและความเชื่อแบบดั้งเดิมที่ไม่ถูกต้องจะมีผลทำให้เกิดทุกข์ รู้สึกตนเองไร้ค่า ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้กลวิธีต่างๆ ฝึกให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักแสดงความคิด แสดงความเป็นตนเองได้อย่างเหมาะสมใช้ความคิดควบคุมอารมณ์และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อให้สามารถดำรงชีวิตได้ด้วยตนเองอย่างมีคุณค่า

### ความเป็นมา

ผู้เป็นต้นคิดของทฤษฎี RET คือ ดร. อัลเบิร์ต เอลลิส (DR. Albert Ellis) นักจิตวิทยาคลินิกชาวอเมริกัน เป็นนักจิตวิทยาที่เชี่ยวชาญด้านการให้คำปรึกษาแก่คู่สมรสที่มีปัญหา ส่วนมากผู้มารับบริการมักมีปัญหาด้านจิตใจและอารมณ์ เอลลิสเริ่มต้นอาชีพให้คำปรึกษาด้วยการใช้วิธีจิตวิเคราะห์แบบฟรอยด์ แต่ไม่ได้ผลดี จึงคิดหาวิธีการใหม่ซึ่งจะทำให้ผู้รับคำปรึกษาได้เข้าใจต้นเหตุของปัญหาและใช้สติปัญญา คิดแก้ไขด้วยเหตุผล กระบวนการให้คำปรึกษาเริ่มต้นจากการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลเพื่อสำรวจปัญหาที่ทำให้เกิดความทุกข์ใจให้พบ ชี้แนะวิธีการแก้ไขและให้นำไปฝึกเพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมด้วยตนเอง จากนั้นจึงจัดให้ผู้รับคำปรึกษารับคำปรึกษาแบบกลุ่ม เพื่อให้มีโอกาสสัมพันธ์กับผู้อื่น และพัฒนาตนเองให้ไปสู่เป้าหมายที่กำหนดไว้

เมื่อเปรียบเทียบกับทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบอื่นแล้ว ทฤษฎีนี้ผู้ให้คำปรึกษามีบทบาทในการให้คำปรึกษามาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการวิเคราะห์ความคิด วิธีคิดและพฤติกรรมอันสืบเนื่องมาจาก

ความเชื่อผิดๆของผู้มารับคำปรึกษา เอลลิสเน้นปรัชญาชีวิตแบบอัตถภาวะนิยม (Existentialism) และให้ความสำคัญกับการดำเนินชีวิตแบบสุขนิยม (Hedonism)

อันที่จริงเอลลิสพยายามชี้ให้เห็นว่ามนุษย์ควรจะทรงในศักดิ์ศรีของตน ยอมรับตนเองตามความเป็นจริงโดยเลิกกังวลใจว่า ตนไม่เก่ง ไม่สวย ไม่ประสบความสำเร็จ ไม่ดีพอ อย่างที่คนในครอบครัวหรือในสังคมคาดหวังไว้ มนุษย์เกิดมาแล้วก็มีสิทธิ์จะแสวงหาความสุขให้กับตนเอง ไม่ควรเคร่งครัดกับกฎระเบียบ คำสอน ความเชื่อที่ตกทอดกันมานาน จนหมดความเหมาะสมเพราะกาลเวลาและสิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลงไป เอลลิสจะสอนให้ผู้รับคำปรึกษาเผชิญกับโลกแห่งความเป็นจริง และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม ในปัจจุบัน ไม่ยึดติดกับสิ่งที่เกิดมาในอดีตและไม่กังวลต่อสิ่งที่เกิดขึ้นในอนาคตให้มากเกินไป

### แนวคิดเชิงปรัชญา

ทฤษฎีนี้มีแนวคิดเชิงปรัชญาว่า

1. มนุษย์เป็นผู้มีเหตุผล รู้จักคิด แต่บางทีก็ไม่ใช่เหตุผลในการดำเนินชีวิตประจำวัน มนุษย์มักใช้อารมณ์มากกว่าเหตุผล ซึ่งอาจก่อให้เกิดความทุกข์ มนุษย์สามารถชี้แนะและกำหนดชีวิตของตนเองได้

2. ต้นเหตุของความทุกข์ สุขภาพจิตไม่ดีนั้นเกิดจากความคิดอันไม่สมเหตุสมผลของตนเอง ปฏิกริยาของอารมณ์ที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นตัวก่อให้เกิดทุกข์ ยิ่งคิดมากก็ทุกข์มาก ถ้าระงับอารมณ์ด้วยเหตุผล ก็จะเป็นการตัดวงจรอุบาทว์ ไม่ให้ความทุกข์ทับถมซ้ำซ้อน ควรคิดในแง่ดีทำให้มีความสุข ความสบายใจ (positive thinking) ไม่ปล่อยให้ตนเองเป็นคนเจ้าทุกข์คิดในแง่ร้าย (negative thinking)

3. การให้คำปรึกษาตามทฤษฎีนี้ ภาษาพูดเป็นสิ่งสำคัญที่สุด เพราะคำพูดจะทำให้เกิดอารมณ์ตอบสนอง การที่ผู้รับคำปรึกษาพูดกับตนเองในใจ (self talk) ซ้ำแล้วซ้ำเล่าถึงเรื่องที่เป็นทุกข์ เป็นการหล่อเลี้ยงความทุกข์เอาไว้ บาง คนก็คอยตำหนิตัวเองโทษตัวเองในเรื่องที่เกิดขึ้นมานาน โดยไม่ยอมกำจัดความรู้สึกที่ไม่ดีออกไป การที่คนเรารู้สึกว่าทุกข์มากหรือน้อยขึ้นอยู่กับตนเอง ถ้ารู้ทันก็จะแก้ไขได้ คนเรามีความสามารถที่จะจัดการกับความทุกข์ได้ด้วยตนเอง แต่คนบางคนเก็บประโยคฝังใจเอาไว้เพื่อทำร้ายความรู้สึกตนเอง เช่น “*คนอย่างเราไม่มีดีอะไร ผู้ใครก็ได้ต้องแค้นขังคำ*” “*ทำไปก็เท่านั้น ไม่มีใครเห็นความดีของเราหรอก*” เรามันดวงช่วยทำอะไรก็ไม่มีวันจะดีได้”.... ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาต้องช่วยกันวิเคราะห์ว่าประโยคที่ก่อให้เกิดทุกข์เหล่านี้มีมาเป็นมาอย่างไร จะกำจัดให้พ้นสมอง ไม่ให้มาทำลายคนได้อย่างไร ทฤษฎีเชื่อว่าการใช้อารมณ์ขัน จะช่วยคลายทุกข์ได้

4. วิธีการของ RET เน้นการคิดและการปฏิบัติตัวอย่างสมเหตุสมผล แต่ก็มิได้หมายความว่า จะไม่สนใจกับอารมณ์ความรู้สึก ทุกคนย่อมมีอารมณ์อยู่ทุกขณะจิต แต่ต้องควบคุมอารมณ์ให้เป็นไปอย่างเหมาะสมโดยวิธีการยืดหยุ่น พยายามหลีกเลี่ยงการใช้อารมณ์มากเกินไปกับสิ่งเร้าทั้งภายในและภายนอก อารมณ์ที่รุนแรงจะก่อให้เกิดความวิตกกังวลเกินเหตุ อารมณ์ซึมเศร้า รู้สึกผิดที่จะรู้สึกขุ่นข้องเคียดแค้น ความรู้สึกด้านลบ เหล่านี้จะทำให้คนหมดพลังที่จะหาความสุขในชีวิต

5. เหตุการณ์ในอดีต หรือปัจจุบันมิได้เป็นสาเหตุทำให้เกิดผลดีหรือผลร้าย แต่ความนึกคิดที่มีต่อเหตุการณ์เหล่านั้นต่างหากที่จะก่อให้เกิดอารมณ์ทั้งด้านบวกและลบ ถ้าความคิดสมเหตุสมผลก็จะมีปฏิกิริยาต่อสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างเหมาะสม

6. มนุษย์ย่อมพลังพลาดได้ จึงควรได้รับการอภัย มาตรฐานความคิด-เลวร้ายนั้นยืดหยุ่นได้ อย่าตำหนิตัดเยียนตนเองและคนอื่นจนเกินเหตุ

## จุดมุ่งหมายในการให้คำปรึกษา

1. มุ่งช่วยผู้รับคำปรึกษาโดยการวิเคราะห์หาสาเหตุแห่งทุกข์ เช่น หาประโยคที่ฝังใจและทิ่มแทงความรู้สึกมาเป็นเวลานาน (defeating sentences) จนบางทีลืมนึกว่าเป็นมาอย่างไร เมื่อพบประโยคที่ทำให้เป็นทุกข์แล้วก็เปลี่ยนใหม่ให้เป็นการคิดในแง่ดี

2. ผู้ให้คำปรึกษามุ่งสอนวิธีคิดอย่างสมเหตุสมผล มองโลกในแง่ดี ตลอดจนใช้เทคนิคต่างๆ และการให้ไปฝึกปฏิบัติหลังการให้คำปรึกษา เพื่อฝึกทักษะในการคิด การสื่อสารกับผู้อื่น

3. มุ่งเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม พัฒนาบุคลิกภาพเน้นทุกข์ของผู้มารับคำปรึกษาเป็นแบบองค์รวม (holistic)

## กลุ่มเป้าหมาย

ทฤษฎีนี้ใช้ได้กับคนทั่วไปที่มีปัญหาสุขภาพจิตและการดำเนินชีวิตแต่จะได้ผลดีกับผู้ใหญ่ที่มีการศึกษาและสติปัญญาดีพอสมควร เพราะบุคคลทั้งสองกลุ่มพอจะเข้าใจเรื่องปรัชญาชีวิตซึ่งแฝงอยู่ทุกขั้นตอนของการให้คำปรึกษา และสามารถโต้แย้งด้วยเหตุผลกับผู้ให้คำปรึกษาซึ่งพยายามจะเปลี่ยนวิธีคิดและเจตคติของผู้มารับคำปรึกษาเพื่อขจัดทุกข์อันเกิดจากการยึดติด คนอ่อนแอ คนไม่ยอมรับความจริง และคนไม่ฉลาดอาจไม่ได้รับประโยชน์จากการใช้ทฤษฎีนี้

## กระบวนการให้คำปรึกษา

รูปแบบการให้คำปรึกษา เอ. บี. ซี. (A-B-C Model)

ประสบการณ์หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

A - (Activating Experience)

ระบบความเชื่อ B - (Belief System)

ผลเนื่องมาจากประสบการณ์-เหตุการณ์

C - (Consequence)

การโต้แย้งด้วยเหตุผล D - (Dispute)

ผลของการให้คำปรึกษา E - (Effect)

การให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์ ซึ่งถือว่าเป็นหลักโดยการใช้แบบโมเดล เอ.บี.ซี

1. ผู้มารับคำปรึกษา มีความทุกข์เป็นผลเนื่องจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

2. ผู้ให้คำปรึกษา จะถามผู้รับคำปรึกษาว่า คิดว่าอะไรทำให้เกิดทุกข์ ซึ่งผู้รับคำปรึกษามักตอบว่าเหตุการณ์ ที่เกิดขึ้น

3. ผู้ให้คำปรึกษาจะชี้ให้เห็นว่าเหตุการณ์ สถานการณ์ ที่เกิดขึ้นไม่ได้เป็นต้นเหตุแห่งความทุกข์ โดยตรง สิ่งที่จะทำให้เกิดทุกข์หรือไม่ขึ้นอยู่กับความเชื่อที่ฝังใจเราในอดีต

4. ผู้ให้คำปรึกษาพยายามกระตุ้นชักจูงให้ผู้มารับคำปรึกษา คิดโต้แย้งด้วยเหตุผล ให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักว่าความทุกข์เกิดขึ้นเพราะความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลไม่ใช่เพราะเหตุการณ์สถานการณ์ ในการแก้ไขจะต้องแก้ความเชื่อที่ผิด ไม่สมเหตุสมผล (irrational belief)

สรุปได้ว่าการให้คำปรึกษาต้องเริ่มด้วยการวิเคราะห์ ผลอันเนื่องมาจากเหตุการณ์/สถานการณ์ ก่อน

### เทคนิคการให้คำปรึกษา

1. เริ่มด้วยการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลก่อน เมื่อผู้มารับคำปรึกษาเกิดความชำนาญขึ้นจากการวิเคราะห์ก็จะส่งเข้ารับคำปรึกษาเป็นกลุ่ม ส่วนมากจะใช้เวลาให้คำปรึกษาราว 10 - 20 ครั้งก็จะเห็นผล

2. ผู้ให้คำปรึกษา ต้องมีความสามารถในการพูดโน้มน้าวใจคนได้ แสดงอารมณ์บ้าง ท่าทาง น้ำเสียงต้องจริงใจและจริงจัง วางบทบาทเป็นผู้รู้ ทำให้ผู้มารับคำปรึกษาเชื่อถือศรัทธา

3. กำหนดให้อ่านหนังสือที่ให้ข้อมูลตรงกับประเด็นที่กำลังให้คำปรึกษาอยู่หรือให้ทำการบ้านเขียนมาส่งแล้ววิเคราะห์ร่วมกัน เพื่อดูว่าสามารถวิเคราะห์ความคิดของตนเองได้ดีหรือไม่

4. สอนให้คิดแนวใหม่ แล้วให้กำลังใจในการเปลี่ยนแปลงความคิดซึ่งจะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมโดยพยายามใช้กลวิธีการโน้มน้าวจิตใจให้กำลังใจ จูงใจ ในกรณีที่ผู้รับคำปรึกษาไม่เอาจริง ผู้ให้คำปรึกษาก็อาจดูว่าเพื่อให้เกิดอารมณ์ กระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ทั้งนี้ต้องใช้ศิลปะในการเลือกกลวิธีให้เหมาะกับแต่ละบุคคล

### ผลที่คาดว่าจะได้รับ

ผู้มารับคำปรึกษาจะรู้สึกลดความวิตกกังวล ความรู้สึกผิด ความรู้สึกกดดัน ความเคียดแค้น ขุ่นใจ รู้จักอกัย เลิกฝังใจอยู่กับอดีตอันขมขื่น หันมาหาความหมายให้กับชีวิต โดยยอมรับความสามารถและความบกพร่องของตนเองตามความเป็นจริง ไม่คาดหวังว่าตนเองและผู้อื่นจะต้องดีเลิศสมบูรณ์แบบไปทั้งหมด (perfectionist) พร้อมทั้งจะยืดหยุ่นต่อระเบียบประเพณีต่างๆ ตามความเหมาะสม

ยิ่งกว่านั้นผลที่จะได้ในระยะยาวคือ จะเปลี่ยนบุคลิกภาพเป็นคนที่ใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์ มองโลกในแง่ดีขึ้น ยอมรับความแตกต่างมากขึ้น ทำใจได้กับความผันแปรที่เกิดขึ้นตลอดเวลา มีความสุขสมควรแก่อัตภาพ สามารถนำตนเองได้ ตัดสินใจเลือกได้อย่างเหมาะสม ไม่เป็นบุคคลที่มีความคาดหวังในตนเองและผู้อื่นมากเกินไป

วชิรญา บัวศรี

**บรรณานุกรม**

- Dryden, Wendy (ed.). **Key Issues for Counseling in Action**. London : Sage Publications, 1989.
- Dryden, Wendy. **Rational Emotive Counseling**. London : Sage Publications, 1990.
- Dryden, Wendy and Yankura, Joseph. **Developing Rational Emotive Behavioral Counseling**. London : Sage Publications, 1995.
- Ellis, Albert. **Humanistic Psychotherapy**. New York : McGraw-Hill Book Company, 1973.
- Ellis, Albert. "The Practice of Rational-Emotive Therapy," in A. Ellis and J.M. Whitely (eds.), **Theoretical and Empirical Foundation of Rational Emotive Therapy**. Monterey, C.A. : Brooks and Cole. 1979.
- Ellis, Albert. "Using RET effectively : reflections and interview", in M.E. Bernard (ed.), **Using Rational - Emotive Therapy Effectively**. New York : Plenum, 1991.
- Patterson, C.H. **Theories of Counseling and Psychotherapy**. New York : 2nd ed. Harper and Row Publishers, 1973.