

การให้คำปรึกษาคครอบครัวและผู้สูงอายุ Family and Elderly Counseling

พระมหาถาวร ถาวโร

Phramahataworn Tawaro

วัดชลประทานรังสฤษฎ์

Chonlaprathan Rang Srit Temple, Thailand

Email: wimolrat.chao@gmail.com

Retrieved October 24, 2020; Revised June 6, 2022; Accepted June 8, 2022

บทคัดย่อ

ผู้สูงอายุเป็นช่วงวัยที่ต้องประสบกับภาวะวิกฤตหลายด้าน เช่น การเกษียณอายุ การจากไปของคู่ครอง ญาติมิตร รายได้ลดลง เริ่มเจ็บป่วย มีปัญหาทางสุขภาพชัดเจนมากขึ้น และมีการเสียชีวิตของเพื่อนสมาชิกในครอบครัว เป็นช่วงที่อยู่ในภาวะพึ่งพิงมากขึ้น รูปแบบความสัมพันธ์และบทบาทของสมาชิกในครอบครัวจึงเป็นสิ่งสำคัญ การให้คำปรึกษาคครอบครัว และผู้สูงอายุ เจริญจิตวิทยาจึงมีจุดมุ่งหมายเพื่อมาช่วยเหลือ แก้ไขปัญหาของบุคคลในครอบครัว และผู้สูงอายุที่มีทุกข์ภายในใจ ให้สามารถเปลี่ยนแปลง มีการยืดหยุ่น และคลี่คลายทุกข์ได้ด้วยตนเอง ตระหนักรู้ถึงความจริงของธรรมชาติของชีวิตตามแนวพุทธธรรม สามารถเข้าใจความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง และใช้ปัญญาไตร่ตรองจนเข้าใจ สาเหตุของทุกข์ คลายจากความยึดมั่น มีจิตใจโปร่งเบาสบาย ทำให้บรรเทาทุกข์ ตลอดจนสามารถพัฒนาตนให้ถึงพร้อมในไตรสิกขาทั้งด้าน ความคิด พฤติกรรม และ อารมณ์ความรู้สึก สามารถคุ้มครองชีวิตตนเองให้ไปสู่หนทางที่ติงาม และเป็นประโยชน์ได้ โดยใช้แนวคิด และทฤษฎีการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยาที่มีแนวการปฏิบัติในการให้การปรึกษาอย่างมีเทคนิค มีลำดับขั้นตอน และมีกระบวนการในการให้การปรึกษา

คำสำคัญ: ครอบครัว; ผู้สูงอายุ; การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา

Abstract

Elderly is the age of facing many crises such as retirement, death of spouse, family members, relatives or friends, dropping down of incomes, health problems. It is a more dependent period, so relationship model and the role of family members are very important. Family counseling and the psychology of the elderly, therefore aimed to help solving problems of family members and the elderly who have



suffering to be able to change flexibly, and relieve suffering by oneself, realizing the truth of the nature of life according to the Buddhist dharma, understanding the suffering that happened to themselves and use wisdom to ponder until they understand cause of suffering loosened from adherence with an airy mind relieve suffering as well as being able to develop oneself to be ready in the threefold training covered mind, behaviour and feelings, protect one's life towards a wholesome path and useful by using the concept and theory of Buddhist counseling psychology with techniques, stages and process of counseling.

Keywords: Family; Elderly; Buddhist Counseling

บทนำ

การปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา เป็นกระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้มีการเจริญปัญญา และมีภาวะแห่งความเป็นกัลยาณมิตร นำหลักธรรม และองค์ธรรมอริยสัจ 4 มาช่วยเหลือ แก้ไข ปัญหาของบุคคลที่มีทุกข์ภายในใจ ให้สามารถคลี่คลายทุกข์ได้ด้วยตนเอง โดยตระหนักถึงความจริงของธรรมชาติของชีวิตตามแนวพุทธธรรม ด้วยวิธีการสนทนาสื่อสาร ปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้การปรึกษา และผู้รับการปรึกษาด้วยความเป็นกัลยาณมิตร เพื่อเอื้อด้วยความเมตตาธรรมให้ผู้รับการปรึกษาสามารถเข้าใจทุกข์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง และใช้ปัญญาไตร่ตรองจนเข้าใจ สาเหตุของทุกข์ ตลอดจนสามารถพัฒนาตนให้ถึงพร้อมในไตรสิกขาทั้งด้าน ความคิด พฤติกรรม และอารมณ์ความรู้สึก สามารถคุ้มครองชีวิตตนเองให้ไปสู่หนทางที่เที่ยง และเป็นประโยชน์ได้

แนวคิด และทฤษฎีการปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา

ในกระบวนการด้านผลของการปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา ผู้มาปรึกษารู้ได้ด้วยตนเอง โดยรู้ว่าอะไรเป็นอกุศลธรรมที่ทำให้เกิดปัญหา และอะไรเป็นกุศลธรรม ที่ทำให้มีความเข้าใจที่ถูกต้องมี กุศลธรรมเพิ่มมากขึ้น มีจิตใจโปร่งเบาสบาย คลายจากความยึดมั่น ทำให้บรรเทาทุกข์ และสามารถ ปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้อง และเหมาะสมตามธรรม ซึ่งวิธีการตรวจสอบหรือประเมินผลของการ ปรึกษาแนวพุทธจิตวิทยา จึงเป็นการตรวจสอบการเปลี่ยนแปลงของตนเองด้วยประสบการณ์ตรง ของผู้รับการปรึกษาเอง จึงสรุปแนวคิดดังนี้

พระเทพเวที ได้ให้ทัศนะไว้ว่า การปรึกษาเป็นการแนะนำที่จะให้บุคคลสามารถช่วยเหลือ ตัวเองได้ โดยทั่วไปคนทั้งหลายยังพึ่งตัวเองได้ไม่เต็มที่ หรือมีระดับการพึ่งตนเองที่ยังไม่สมบูรณ์ จึงต้องมีผู้มาชี้แนะ และให้การปรึกษา เมื่อช่วยตัวเองไม่ได้ ก็ต้องมีผู้ช่วยให้พึ่งตนเองได้ โดยใช้ ภาษา และกิจกรรมเป็นตัวเข้ามาช่วย การช่วยคนให้ช่วยตนเองได้ เป็นหน้าที่ของการแนะนำ และการปรึกษา (พระเทพเวที (ป.อ. ปยุตฺโต), 2534)



อาภา จันทรสกุล กล่าวว่า การให้การปรึกษาเป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือ โดยผู้รับการปรึกษาพบปะกับผู้ให้การปรึกษา ภายใต้สัมพันธภาพที่ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจเกี่ยวกับตนเอง สภาพแวดล้อม และปัญหา หรือความทุกข์ที่กำลังเผชิญหน้าอยู่ได้ดีขึ้นผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิค และวิธีการทางจิตวิทยาช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีโอกาสสำรวจความรู้สึก ค่านิยม ตลอดจนข้อมูลต่าง ๆ เกี่ยวกับตนเอง เพื่อนำไปสู่ทักษะในการแก้ปัญหา และการตัดสินใจเลือกวิธีการในการแก้ปัญหา และเป้าหมายในการดำเนินชีวิตของตนเอง ได้อย่างเหมาะสม (อาภา จันทรสกุล, 2535)

โสรัช โพธิ์แก้ว ให้ความหมายของการให้การปรึกษาแนวพุทธ เป็นกระบวนการที่นำพามนุษย์ออกจากอวิชชา จากภาวะทุกข์ที่กดดัน บีบคั้นจิตใจ ไปสู่สัมมาทิฐิ เข้าใจโลกตามความเป็นจริง สามารถจัดการสิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม โดยใช้หลักธรรมอริยสัจ 4 เป็นแผนที่นำทางออกจากทุกข์ (โสรัช โพธิ์แก้ว, 2553)

เพริศพรรณ แดนศิลป์ ให้ความหมายของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธอาศัยหลักอริยสัจ 4 และกระบวนการคิดพิจารณาแบบโยนิโสมนสิการเป็นหลักในการดำเนินกลุ่มเพื่อการพัฒนาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ความคิด ความเข้าใจไปสู่ความประจักษ์ในความเป็นจริงของธรรมชาติ และกฎของความเปลี่ยนแปลงจนสามารถมองเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ตามความเป็นจริง ซึ่งจะนำจิตใจยกระดับไปสู่สภาวะ และแก้ปัญหาได้ (เพริศพรรณ แดนศิลป์, 2550)

ประทีป พืชทองกลาง ให้ความหมายของพุทธวิธีการปรึกษา คือ กระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษาซึ่งเป็น ปรโตโฆสะ และมีภาวะแห่งความเป็นกัลยาณมิตร นำหลักการ กระบวนการ และวิธีการทางพุทธธรรมมาเป็นหลักในการช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาหรือความทุกข์ที่เกิดจาก 2 ลักษณะ คือ ปัญหาภายนอกใจ และปัญหาภายในใจ โดยหน้าที่ของผู้ให้การปรึกษา คือ ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจปัญหภายใน คือ ความทุกข์ใจ สาเหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์ ตามความเป็นจริงของธรรมชาติ และสามารถแก้ปัญหาหรือความทุกข์ตามทางสายกลาง คือมรรคมรรค 8 (ประทีป พืชทองกลาง, 2556)

ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ ให้ความหมายของจิตวิทยาแนวพุทธ คือ การนำศาสตร์ที่ศึกษาถึงจิตใจ และกระบวนการทางจิตใจ มาอธิบายกระบวนการเกิด และดับของความทุกข์ทางใจ เพื่อให้เกิดความเข้าใจสำหรับคนในยุคปัจจุบันที่คุ้นเคยกับจิตวิทยา (ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์, 2559)

ชมพูนุช ศรีจันทร์นิล ให้ความหมายของจิตวิทยาแนวพุทธ เป็นการศึกษาธรรมชาติของจิตเจตนามนุษย์จากหลักพุทธธรรมอันเป็นแหล่งรวบรวมความรู้ และการวิเคราะห์จิตใจอย่างละเอียด โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้บุคคลสามารถจัดการกับชีวิตที่ดำเนินในแต่ละวัน (ชมพูนุช ศรีจันทร์นิล, 2552: 192)

เดอ ลีวา (Padmasiri De Silva, 1993) พบว่า แนวคิด และมุมมองทางพุทธศาสนา (Buddhist Perspective) สามารถนำมาประยุกต์ในการให้การปรึกษาแก้ไขปัญหา และพัฒนาวิธีการดำเนินชีวิตของผู้คนโดยทั่วไปได้เป็นอย่างดี โดยเขาได้นำเสนอการประยุกต์แนวคิดทางพุทธศาสนามาใช้ในการให้การปรึกษาใน 4 ประเด็นคือ 1) การให้การปรึกษากับผู้มาปรึกษาที่นับถือ



พุทธโดยตรงเพราะมีความสอดคล้องกับวิถีการดำเนินชีวิต และความเชื่อ 2) การฝึกฝนผู้ให้การปรึกษามีความสอดคล้องกับแนวทาง และคำสอนทางพุทธศาสนา 3) การปรึกษาที่ประยุกต์แนวคิดทางพุทธศาสนาเน้นให้ผู้มาปรึกษามีการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขอย่างยั่งยืน 4) แนวคิดทางพุทธศาสนามุ่งให้ผู้มาปรึกษามีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมโดยลดความปรารถนาสิ่งต่าง ๆ รอบตัวให้น้อยลงทำให้ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาได้

กูด (Good) ได้ให้คำจำกัดความของคำว่า “การให้การปรึกษา” ไว้ในปทานุกรมการศึกษาของเขาว่า การให้การปรึกษา คือ กระบวนการให้ความช่วยเหลือผู้รับการปรึกษา ในปัญหาด้านการศึกษา อาชีพ และปัญหาส่วนตัว ซึ่งมีกระบวนการในการเก็บวิเคราะห์ข้อมูล และการแสวงหาลู่ทางในการแก้ปัญหา ซึ่งผู้ที่ทำหน้าที่ในการให้การปรึกษานั้น จะต้องเป็นผู้มีความเชี่ยวชาญทางการให้ความช่วยเหลือ และมีความพยายามช่วยให้ผู้มีปัญหาสามารถตัดสินใจด้วยตนเอง (Good, 1993)

แพทเทอร์สัน (Patterson, 1973) ได้ให้คำนิยามของการให้การปรึกษาไว้ว่า การให้การปรึกษาเป็นกระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษาช่วยเหลือแก่ผู้รับการปรึกษาให้เข้าใจ และยอมรับตนเองในด้านต่าง ๆ เช่น ความสนใจ ความถนัด ความสามารถ ตลอดจนให้ตระหนักถึงความต้องการของตนเอง และช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ดำเนินการตามจุดมุ่งหมายที่วางไว้ และสามารถพัฒนาตนเองจนถึงที่สุด

ไอเวย์ (Ivey, 1980) ได้ให้คำนิยามของการให้การปรึกษาไว้ว่า การให้การปรึกษาเป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือบุคคลปรกติให้สามารถบรรลุถึงวัตถุประสงค์ หรือสามารถปฏิบัติตนต่อสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ชาฟ (Sharf, 2012) การให้การปรึกษาเป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้การปรึกษา 1 คน หรือมากกว่า 1 คน โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยเหลือผู้รับบริการที่มีปัญหาได้เข้าใจ ในความสัมพันธ์ของความคิด อารมณ์ที่ทุกข์ทรมานหรือพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ผู้ให้การปรึกษาต้องมีความรู้ในทฤษฎีบุคลิกภาพ และทักษะการให้การปรึกษาในการเข้าไปช่วยเหลือผู้รับการปรึกษา

สรุปโดยภาพรวม พุทธจิตวิทยาการศึกษา หมายถึง เป็นการศึกษาธรรมชาติของจิตใจมนุษย์ และการวิเคราะห์จิตใจ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้บุคคลสามารถจัดการกับชีวิตเป็นกระบวนการที่นำพามนุษย์ออกจากอวิชชา โดยการให้การปรึกษาตามแนวอริยสัจ 4 มีหลักกลายามมิตรเป็นผู้แนะ แนววิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ เพื่อช่วยเหลือผู้ที่มีความทุกข์ให้เกิดปัญญาค้นหาวิธีการดับทุกข์ ให้แก้ไขปัญห และพัฒนาวิถีการดำเนินชีวิตมุ่งให้ผู้มาปรึกษามีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมโดยลด ความปรารถนาลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาได้ และสามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวันด้วยตัวของเขาเอง

นอกจากนั้นได้สังเคราะห์งานของ อาภา จันทรสกุล (2545) ได้กล่าวถึงเป้าหมายของการปรึกษาตามแนวพุทธศาสนาว่าการพัฒนาปัญญา และการที่จะพัฒนา ปัญญาได้นั้น จะต้อง



ประกอบด้วย 1) ต้องสำรวจตรวจสอบตนเอง 2) ต้องดำเนินชีวิตตามแนวทางแห่งปัญญา ซึ่งเป็นวิถีการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงาม

1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจตรวจสอบตนเอง และเพิ่มความมั่นใจในศักยภาพของมนุษย์ แล้วสำรวจตรวจสอบไปถึงปัญหา และสาเหตุของปัญหาที่ทำให้ตนเองยังติดขัดไม่พัฒนาจะได้หาวิธีแก้ไขตามแนวทางของอริยสัจ เมื่อแก้ไขปัญหาที่ติดขัดแล้วก็พัฒนาตนเองได้ รู้จักคิด และคิดเป็นตามแนวทางของปัญญา

2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษามีแนวทางในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงาม จนถึงขั้นมีจิตใจเป็นอิสระ พ้นจากการครอบงำของกิเลส และความทุกข์ ตามหลักการของพุทธศาสตร์ การดำเนินชีวิตที่ถือว่าถูกต้องดีงาม ต้องดำเนินชีวิตให้บรรลุจุดหมายทั้ง 3 ระดับ และ 3 ประเภท พระเทพเวที ประยุทธ์ ปยุตโต (2532) ได้อธิบายจุดหมาย 3 ระดับ และ 3 ประเภทดังกล่าวไว้ สรุปจุดหมาย 3 ระดับ ได้แก่ 1) ประโยชน์ปัจจุบัน (ภิกขุธรรมมิกัตถะ) หรือประโยชน์ที่เห็น ๆ กันได้เฉพาะหน้า ได้แก่ ทรัพย์สิน เกียรติยศหรือฐานะทางสังคม ประโยชน์ในระดับนี้จะต้องให้เกิดมีขึ้นหรือแสวงหามาด้วยความเพียร และสติปัญญาของตนโดยชอบธรรม 2) ประโยชน์เบื้องหน้า (สัมปรายิกัตถะ) หรือประโยชน์ขั้นที่เลยจากการมองเห็นกันเฉพาะหน้า เป็นประโยชน์ด้านคุณค่าของชีวิตด้านใน คือมีชีวิตที่ดีงาม มีคุณธรรมความดีทำให้มีความมั่นใจในคุณค่าชีวิตของตน 3) ประโยชน์สูงสุด (ปรมาตถะ) หรือประโยชน์ขั้นหลุดพ้นเป็นอิสระ ซึ่งเป็นสาระแท้ของชีวิต คือการมีจิตใจเป็นอิสระ ผ่องใส เบิกบาน สามารถแก้ปัญหาในจิตใจได้อย่างสิ้นเชิงไม่ถูกบีบคั้น จำกัด อวิชชา ตัณหา อุปาทาน ไม่ตกเป็นทาสของโลก และชีวิต เป็นประโยชน์สูงสุดของชีวิต

การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา

จากพระดำรัสของพระพุทธองค์ ที่ตรัสไว้ว่า “ทั้งในกาลก่อน และในกาลบัดนี้ เราบัญญัติทุกข์ และความดับทุกข์” (ม.ม. (ไทย) 12/247/264) จะเห็นได้ว่า เป้าหมายที่สำคัญของพุทธจิตวิทยาการปรึกษาจึงอยู่ที่การดับทุกข์ นอกจากนั้นยังพบข้อความใน อดคัทพุมสูตร ความว่า “ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงจาริกไปเพื่อประโยชน์ เพื่อสุขแก่คนหมู่มาก เพื่ออนุเคราะห์ชาวโลก เพื่อประโยชน์ เพื่อเกื้อกูล เพื่อสุขแก่เทวดา และมนุษย์ทั้งหลาย” (ที.ม. (ไทย) 10/68/46-47) จากพุทธดำรัสต่อพระอรหันต์ 60 องค์ก่อนส่งไปประกาศศาสนา พระองค์ได้ระบุ จุดมุ่งหมายที่ต้องการไว้ ดังนี้

1) เพื่อประโยชน์ หมายถึง พระธรรมจะนำคุณค่าที่เป็นจุดหมายของชีวิตมาสู่ผู้ปฏิบัติ 3 ลักษณะ คือ ประโยชน์ในขั้นต้น เช่น การมีสุขภาพดี มีทรัพย์สินเงินทอง มีครอบครัวที่มั่นคงผาสุก และเป็นที่ยอมรับในสังคม ประโยชน์เบื้องหน้า เช่น ความสุขทางจิตใจ ความอึดใจ และความมั่นใจในชีวิต ประโยชน์อย่างสูงสุด ซึ่งเป็นเป้าหมายของพระพุทธศาสนา ได้แก่ มรรค ผล นิพพาน

2) เพื่อเกื้อกูล พระธรรมจะช่วยส่งเสริม สนับสนุนให้คุณค่า คุณธรรมที่ดีงามให้เกิดขึ้น และสร้างสภาพที่เหมาะสม และความดีงามของชีวิตด้านอื่น ๆ ให้สูงขึ้น



3) เพื่อความสุข หมายถึง ธรรมที่มีประโยชน์ที่ทำให้เกิดลักษณะเกื้อกูลนั้น จะนำผู้ปฏิบัติไปสู่ความสุขตามสมควรแก่องค์ธรรมนั้น ๆ

ในการบำบัดทุกข์นั้นพระพุทธองค์ให้การปรึกษาเพื่อมุ่งพัฒนาความคิดของบุคคล ไม่ให้ยึดติดกับลักษณะภายนอก ซึ่งพระองค์มองเห็นว่าสิ่งเหล่านั้นเป็นทุกข์ เป็นศัตรูต่อความสงบของจิตใจ นอกจากนั้น พระพุทธองค์ยังทรงให้การปรึกษาเพื่อช่วยเหลือผู้มีความทุกข์ ให้พ้นทุกข์ และมีความสุขที่ยั่งยืนด้วยการพัฒนาไปสู่การเป็นภาวิต 4 ด้าน คือ 1. ภาวิตกาย มีกายที่พัฒนาแล้ว เป็นการฝึกอินทรีย์ทั้ง 5 ให้รู้จัก ติดต่อสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพในทางที่เป็นคุณ และดีงาม 2. ภาวิตศีลมีพฤติกรรมที่พัฒนาแล้ว เป็นการพัฒนาพฤติกรรม การอบรมจิตให้อยู่ในระเบียบวินัยไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนให้ผู้อื่น สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี และเกื้อกูลซึ่งกัน และกัน 3. ภาวิตจิต มีจิตใจที่พัฒนาแล้ว เป็นการอบรมจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคง เจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตา กรุณา มีฉันทะขยันหมั่นเพียร มีสมาธิ สดชื่น และเบิกบานผ่องใส 4. ภาวิตปัญญา มีปัญญาที่พัฒนาแล้ว เป็นการฝึกอบรมปัญญาให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เท่าทัน เห็นแจ้งโลก และชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตให้เป็นอิสระ บริสุทธิ์จากกิเลส พ้นจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยปัญญา

ทฤษฎี และแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษารอบครัวแบบโครงสร้าง

ผู้นำทฤษฎี คือ ซันวาเตอร์ มินูชิน (Salvador Minuchin) ชาวอาร์เจนตินา เป็นแพทย์อาสาสมัครในประเทศอิสราเอล ปี 1954 อบรมด้านจิตวิเคราะห์ที่สถาบันวิลเลียมอลันสันไวท์ และได้เป็นจิตแพทย์ให้ความสนใจกับวัยรุ่นที่มากแหล่งเสื่อมโทรม ได้วิเคราะห์บริบททางสังคม และคิดค้นวิธีการช่วยเหลือที่สั้น และกระชับ ปี 1996 จัดตั้งศูนย์ให้การปรึกษารอบครัวของมินูชิน

แนวคิดการให้การปรึกษารอบครัวแบบโครงสร้าง

1) ทุกครอบครัวมีโครงสร้าง หมายถึง มีแบบแผนที่เกิดขึ้นแล้วเกิดขึ้นอีก รูปแบบความสัมพันธ์นี้จะกำหนดปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นในครอบครัว

2) โครงสร้างเกี่ยวข้องกับกฎของครอบครัว ได้แก่กฎทั่ว ๆ ไป ครอบครัวที่มีกฎชัดเจนต่างเข้าใจกัน และกันทำหน้าที่ได้ดี และมีประสิทธิภาพ และกฎส่วนบุคคลคือสิ่งที่แต่ละคนมีความคาดหวังต่อกัน

3) บทบาทของสมาชิกในครอบครัวเกี่ยวข้องกับการฝึกกำลัง ได้แก่การฝึกกำลังที่มั่นคง และการฝึกกำลังทางอารมณ์

4) ครอบครัวเป็นระบบที่ประกอบด้วยหน่วยย่อยต่าง ๆ เช่น สามี-ภรรยา พ่อ-แม่ พี่-น้องต่างมีหน้าที่ต้องปฏิบัติแตกต่างกัน

5) ความยืดหยุ่นของขอบเขต หมายถึงเส้นแบ่งระบบย่อยต่าง ๆ ว่าใกล้ชิดหรือเหินห่าง กำหนดถึงความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว ความพัวพันหรือความเหินห่างทางอารมณ์



ซึ่งขอบเขตแบ่งออกเป็นสามลักษณะดังนี้ ขอบเขตชัดเจนคือขอบเขตระหว่างระบบย่อย ขอบเขตเข้มงวดที่มีข้อห้ามทำให้ครอบครัวห่างเหินกัน และขอบเขตที่ไม่ชัดเจน เช่น แม้ทำทุกสิ่งทุกอย่างให้ลูกตลอดเวลาจนลูกคิดเองไม่เป็น

ขั้นตอนการให้การปรึกษา

1. ขั้นสร้างสัมพันธภาพ เริ่มสังเกตพฤติกรรมตั้งแต่เดินเข้ามาในห้อง
2. ขั้นดำเนินการปรึกษา
 - ก. เข้าร่วมเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว
 - ข. ประเมินสัมพันธภาพครอบครัว
 - ค. จัดการหน้าที่ที่บกพร่องของครอบครัว
 - ง. ปรับโครงสร้างการสื่อสารในครอบครัว
3. ขั้นยุติ เมื่อสมาชิกเปลี่ยนแปลงตนเอง และมีการยืดหยุ่นมากขึ้นก็สามารถยุติได้

เทคนิคการให้การปรึกษา

1. การเข้าร่วมเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว
 - 1) การสังเกต ตั้งแต่เริ่มเดินเข้ามาในห้องให้การปรึกษา ใครเป็นผู้นำ ผู้ตาม ใครควบคุม ใครยอมใคร
 - 2) การตั้งคำถาม
 - ก. ปฏิสัมพันธ์ของแต่ละคนเป็นอย่างไร
 - ข. กำลังเกิดอะไรขึ้นกับสมาชิกในครอบครัว
 - ค. สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมที่จะช่วยให้แต่ละคนปฏิบัติหน้าที่ได้ดีกว่าเดิมคืออะไร
 - 3) การเข้าร่วม เพื่อการเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว
 - 4) เป็นมิตรกับครอบครัว ร่วมรับฟังปัญหา ให้แต่ละคนได้แสดงความคิดเห็น สนับสนุนให้คำชมที่เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใหม่ได้
 - 5) การลอกแบบ ใช้เมื่อผู้รับบริการนึกไม่ออกว่าสถานการณ์เป็นเช่นไร
2. การประเมินสัมพันธภาพของครอบครัว ใช้แผนที่ครอบครัว ประเมินโครงสร้าง และแบบแผนการสื่อสาร บริบทภายในครอบครัวที่ก่อให้เกิดปัญหา และเพิ่มการฝึกกำลัง ได้กำหนดสัญลักษณ์ ในการจำแนกขอบเขตของครอบครัว เช่นการขัดแย้งการรวมพลังหรือการเข้มงวด
3. การจัดการหน้าที่ที่บกพร่องของครอบครัว โดยเริ่มจากการสำรวจโครงสร้างของครอบครัว เช่นเมื่อมีครอบครัวเข้ามารับบริการปรึกษา แต่แม่ตอบแทนลูกทุกอย่าง จึงให้นั่งสลับที่ โดยลูกนั่งอยู่ใกล้พ่อ หรือการหาเงื่อนไขของปัญหาเช่น พ่อไม่ให้ปิดประตูห้อง น้องชายนอนในห้องพี่สาว ชีวิตทางเพศของพ่อแม่ก็ลดลง ก็แนะนำให้ปิดประตูห้อง



4. การปรับโครงสร้างแบบแผนการติดต่อสื่อสาร เปลี่ยนแบบแผนใหม่ เปลี่ยนการมองภาพใหม่ เช่นลูกมองว่าแม่ชอบมายุ่งเรื่องส่วนตัวก็มองใหม่ว่า แม่ห่วงจึงคอยซักถามชีวิตของลูก

ทฤษฎี และแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษารอบครัวแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

ที่มาผู้นำคนสำคัญที่นำการปรึกษาเชิงจิตวิทยามาร่วมกับการบำบัดทางการแพทย์ที่สำคัญ คือ แครอล แอนเดอร์สัน วิลเลียม โดเฮที ซูซาน แมคโดเนล

แนวคิด เป็นการช่วยเหลือครอบครัวโดยให้ข้อมูลแก่ครอบครัวที่มีความทุกข์ใจ รับมือกับสมาชิกที่มีความไม่สงบทางจิต ให้ความช่วยเหลือครอบครัวที่เป็นโรคจิตเภท หรือติดยาเสพติด หรือเจ็บป่วยเรื้อรัง ประสานงานกับทีมสหวิทยาการเพื่อช่วยเหลือผู้ที่เจ็บป่วย และจัดโปรแกรมการช่วยเหลือระยะสั้นเพื่อครอบครัวที่มีความท้าทายต่าง ๆ

กระบวนการ และเทคนิคการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

1. บอกอาการของโรคแก่ครอบครัวให้เข้าใจ
2. ได้ให้แนวทางการศึกษาเชิงจิตวิทยา ที่สมาชิกในครอบครัวพึงปฏิบัติ ดังนี้
 - การดูแลผู้ป่วยต้องค่อยเป็นค่อยไป ผู้ดูแลต้องพักผ่อนบ้าง
 - ต้องใจเย็นลดการจตจ่อในการดูแลผู้ป่วยลงบ้าง
 - ผู้ดูแลต้องมีเวลาเป็นของตัวเอง
 - มีข้อกำหนดเช่น ไม่ตำหนิผู้ป่วย หรือผู้ดูแล
 - ต้องทำเป็นไม่สนใจกับสิ่งที่ผู้ป่วยไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้
 - พูดชัดเจนใจเย็นไม่ติดลบ
 - ผู้ดูแลต้องปฏิบัติตามคำสั่งของแพทย์
 - ผู้ดูแลต้องดำเนินชีวิตอย่างผิปรกติ
 - ผู้ดูแลต้องไม่พึ่งพาสิ่งเสพติด
 - ผู้ดูแลต้องเอาใจใส่กับอาการเตือนต่าง ๆ ของคนไข้
 - ผู้ดูแลต้องแก้ปัญหาทีละขั้น ทีละตอน
 - ผู้ดูแลต้องไม่คาดหวังมาก แต่มีความหวังบ้าง
3. แนวทางสำหรับครอบครัวในการปรับตัวกับสมาชิกที่เจ็บป่วยเรื้อรัง
 - ต้องมีการเปลี่ยนแปลงในครอบครัว เช่นต้องดูแลผู้ป่วยจนไม่มีเวลาทำงานบ้าน
 - ผู้ดูแลอาจรู้สึกเหน็ดเหนื่อย อาจมีความรู้สึกผิดที่ดูแลผู้ป่วยไม่เต็มที่
 - อาจประสบปัญหาด้านการเงิน
 - ไม่สะดวกในการเดินทางไปรับการรักษา
 - ปรึกษากันเรื่องการเปิดเผยความเจ็บป่วยแก่บุคคลภายนอก
 - ผู้ดูแลต้องสูญเสียหลายอย่าง เช่น งานอาชีพ



4. การจัดโปรแกรมเพื่อพัฒนาความเข้มแข็งมีขั้นตอนดังนี้

- ทำแบบสอบถามการพัฒนาเอกลักษณ์ของครอบครัว
- นำเสนอคำตอบ
- อภิปรายกลุ่ม
- ฝึกปฏิบัติ
- จัดประสบการณ์

แนวคิด และทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

แนวคิดการแบ่งช่วงวัยสูงอายุโดยทั่วไป นักชราวิทยาแบ่งช่วงอายุของผู้สูงอายุออกเป็น 4 ช่วง โดยวิเคราะห์ ลักษณะเฉพาะในแต่ละช่วงดังนี้

1) ช่วงสูงอายุตอนต้น (The young old) อายุประมาณ 60-69 ปี เป็นช่วงที่ต้องประสบกับภาวะวิกฤตหลายด้าน เช่น การเกษียณอายุ การจากไปของคู่ครอง ญาติมิตร รายได้ลดลง การสูญเสียตำแหน่งทางสังคม เป็นต้น โดยทั่วไปวันนี้ยังเป็นวัยที่แข็งแรง สมรรถภาพด้านต่าง ๆ ใกล้เคียงกับคนหนุ่มสาว สำหรับคนที่มีการศึกษาสูง และรู้จักเตรียมตัวก่อนเข้าวัยสูงอายุ รู้จักการปรับตัว ทำให้ชีวิตที่เหลืออยู่ในวัยนี้ได้ไม่ลำบากนัก

2) ช่วงวัยสูงอายุตอนกลาง (The middle aged old) อายุประมาณ 70-79 ปี เป็นช่วงที่ผู้สูงอายุเริ่มเจ็บป่วย และมีการตายของเพื่อนสมาชิกในครอบครัว โดยผู้สูงอายุจะไม่ค่อยได้ยุ่งเกี่ยวกับกิจกรรมของครอบครัว และสังคมมากนัก

3) ช่วงวัยสูงอายุมาก (The old-old) อายุประมาณ 80-90 ปี สิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับคนสูงอายุขนาดนี้ ต้องมีความเป็นส่วนตัวสูงมาก ไม่วุ่นวาย แต่ยังคงต้นสมรรถภาพในแง่ต่าง ๆ ตามวัย

4) ช่วงวัยสูงอายุตอนปลาย (The very old-old) อายุประมาณ 90-99 ปี คนที่จะผ่านมาถึงวัยนี้ได้มีน้อยมาก ปัญหาทางสุขภาพชัดเจนมากขึ้น จะทำกิจกรรมที่พอใจทำเท่านั้น ไม่มีเงื่อนไขเรื่องเวลาบีบคั้น เป็นวัยที่ผ่านวิกฤตชีวิตมามาก ถ้าเตรียมตัวมาดีจะเป็นระยะที่พอใจตัวเอง มีความสุขสงบปั่นปลายของชีวิต (ศรีเรือน แก้วกังวาน, 2540)

สรุป

การให้คำปรึกษาครอบครัว และผู้สูงอายุ

การให้คำปรึกษาครอบครัว และผู้สูงอายุเชิงพุทธจิตวิทยา เป็นกระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้มีการเจริญปัญญา และมีภาวะแห่งความเป็นกัลยาณมิตร นำหลักธรรม และองค์ธรรม อริยสัจ 4 มาช่วยเหลือ แก้ไขปัญหาของบุคคลในครอบครัว และผู้สูงอายุที่มีทุกข์ภายในใจ ด้วยวิธีการสนทนาสื่อสาร ปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้การปรึกษา และผู้มาปรึกษาด้วยความเป็นกัลยาณมิตร



โดยใช้แนวคิดการให้การศึกษารอบครัวแบบโครงสร้าง คือ

1) ทุกครอบครัวมีโครงสร้าง หมายถึง มีแบบแผนที่เกิดขึ้นแล้วเกิดขึ้นอีก รูปแบบความสัมพันธ์นี้จะกำหนดปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นในครอบครัว

2) โครงสร้างเกี่ยวข้องกับกฎของครอบครัว ได้แก่กฎทั่ว ๆ ไป ครอบครัวที่มีกฎชัดเจนต่างเข้าใจกัน และกันทำหน้าที่ได้ดี และมีประสิทธิภาพ และกฎส่วนบุคคลคือสิ่งที่แต่ละคนมีความคาดหวังต่อกัน

3) บทบาทของสมาชิกในครอบครัวเกี่ยวข้องกับการฝึกกำลัง ได้แก่การฝึกกำลังที่มั่นคงและการฝึกกำลังทางอารมณ์

4) ครอบครัวเป็นระบบที่ประกอบด้วยหน่วยย่อยต่าง ๆ เช่น สามี-ภรรยา พ่อ-แม่ พี่-น้องต่างมีหน้าที่ต้องปฏิบัติแตกต่างกัน

5) ความยืดหยุ่นของขอบเขต หมายถึงเส้นแบ่งระบบย่อยต่าง ๆ ว่าใกล้ชิดหรือเหินห่างกำหนดถึงความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว ความพัวพันหรือความเหินห่างทางอารมณ์ ซึ่งขอบเขตแบ่งออกเป็นสามลักษณะดังนี้ ขอบเขตชัดเจนคือขอบเขตระหว่างระบบย่อย ขอบเขตเข้มงวดที่มีข้อห้ามทำให้ครอบครัวห่างเหินกัน และขอบเขตที่ไม่ชัดเจน เช่น แม่ทำทุกสิ่งทุกอย่างให้ลูกตลอดเวลาจนลูกคิดเองไม่เป็น

มีขั้นตอน และกระบวนการให้การปรึกษา ดังนี้

1. การเข้าร่วมเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว

1) การสังเกต ตั้งแต่เริ่มเดินเข้ามาในห้องให้การปรึกษา ใครเป็นผู้นำ ผู้ตาม ใครควบคุมใครยอมใคร

2) การตั้งคำถาม

2.1) ปฏิสัมพันธ์ของแต่ละคนเป็นอย่างไร

2.2) กำลังเกิดอะไรขึ้นกับสมาชิกในครอบครัว

2.3) สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมที่จะช่วยให้แต่ละคนปฏิบัติหน้าที่ได้ดีกว่าเดิมคืออะไร

3) การเข้าร่วม เพื่อการเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว

4) เป็นมิตรกับครอบครัว ร่วมรับฟังปัญหา ให้แต่ละคนได้แสดงความคิดเห็น สนับสนุนให้คำชมที่เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใหม่ได้

5) การลอกแบบ ใช้เมื่อผู้รับบริการนึกไม่ออกว่าสถานการณ์เป็นเช่นไร

2. การประเมินสัมพันธภาพของครอบครัว ใช้แผนที่ครอบครัว ประเมินโครงสร้าง และแบบแผนการสื่อสาร บริบทภายในครอบครัวที่ก่อให้เกิดปัญหา และเพิ่มการฝึกกำลัง ได้กำหนดสัญลักษณ์ ในการจำแนกขอบเขตของครอบครัว เช่นการขัดแย้งการรวมพลังหรือการเข้มงวด

3. การจัดการหน้าที่ที่บกพร่องของครอบครัว โดยเริ่มจากการสำรวจโครงสร้างของครอบครัว เช่นเมื่อมีครอบครัวเข้ามารับบริการปรึกษา แต่แม่ตอบแทนลูกทุกอย่าง จึงให้นั่งสลับที่



โดยลูกนั่งอยู่ใกล้พ่อ หรือการหาเงื่อนไขของปัญหาเช่น พ่อไม่ให้ปิดประตูห้อง น้องชายนอนในห้องพี่สาว ชีวิตทางเพศของพ่อแม่ก็ลดลง ก็แนะนำให้ปิดประตูห้อง

4. การปรับโครงสร้างแบบแผนการติดต่อสื่อสาร เปลี่ยนแบบแผนใหม่ เปลี่ยนการมองภาพใหม่ เช่นลูกมองว่าแม่ชอบมายุ่งเรื่องส่วนตัวก็มองใหม่ว่า แม่ห่วงจึงคอยซักถามชีวิตของลูก

5. การช่วยเหลือครอบครัวโดยให้ข้อมูลแก่ครอบครัวที่มีความทุกข์ใจ รับมือกับสมาชิกที่มีความไม่สงบทางจิต

1) บอกอาการของโรคแก่ครอบครัวให้เข้าใจ

2) ได้ให้แนวทางการศึกษาเชิงจิตวิทยา ที่สมาชิกในครอบครัวพึงปฏิบัติ

3) แนวทางสำหรับครอบครัวในการปรับตัวกับสมาชิกที่เจ็บป่วยเรื้อรัง

4) การจัดโปรแกรมเพื่อพัฒนาความเข้มแข็ง

เมื่อครอบครัว และผู้สูงอายุสามารถเปลี่ยนแปลง มีการยืดหยุ่น และคลี่คลายทุกข์ได้ด้วยตนเอง โดยตระหนักถึงความจริงของธรรมชาติของชีวิตตามแนวพุทธธรรม สามารถเข้าใจทุกข์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง และใช้ปัญญาไตร่ตรองจนเข้าใจ สาเหตุของทุกข์ คลายจากความยึดมั่น มีจิตใจโปร่งเบาสบาย ทำให้บรรเทาทุกข์ ตลอดจนสามารถพัฒนาตนให้ถึงพร้อมในไตรสิกขาทั้งด้านความคิด พฤติกรรม และอารมณ์ความรู้สึก สามารถคุ้มครองชีวิตตนเองให้ไปสู่หนทางที่ดีงาม และเป็นประโยชน์ได้แล้ว ผู้ให้การปรึกษาก็สามารถยุติได้

เอกสารอ้างอิง

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*.

กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2555). *พุทธวิธีการสอน*. พระนครศรีอยุธยา:

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระเทพเวที (ป.อ. ปยุตโต). (2534). *พุทธศาสนกับการแนะแนว*. กรุงเทพฯ: กองทุนวัฒนธรรมเพื่อการศึกษา และปฏิบัติธรรม.

พระเทพเวที (ป.อ. ปยุตโต). (2532). *เทคนิคการสอนของพระพุทธเจ้า*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระธรรมโมลี (ทองอยู่ ญาณวิสุโท). (2550). *การศึกษาเปรียบเทียบแนวคิดเรื่องสุขภาพแบบองค์รวมในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับแนวคิดตะวันตก (สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต)*.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

เพ็ญศรีพรรณ แดนศิลป์. (2550). *ผลการปรึกษาจิตวิทยาแบบกลุ่มโยนิโสมนสิการที่มีต่อปัญหาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยง และภาวะความเปลี่ยนแปลง (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต)*. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.



- ประทีป พืชมงคลกลาง. (2556). รูปแบบการปรึกษาเชิงพุทธตามหลักกัลยาณมิตร (ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วันวิสาข์ ทิมมานพ. (2559). กระบวนการพุทธจิตวิทยาการศึกษาเพื่อพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพเชิงบวกของผู้ติดเชื้อเอชไอวี โรงพยาบาลนพรัตนราชธานี (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ศรีเรือน แก้วกังวาน. (2540). จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- โสรัจ โปธิแก้ว. (2553). จากจิตวิทยาสู่พุทธธรรม. นครปฐม: บริษัท วิ.พรินท์ จำกัด.
- อาภา จันทรสกุล. (2535). ทฤษฎี และวิธีการให้คำปรึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษา และแนะแนว มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- De Silva. P. (1993). Buddhism and counseling. *British Journal of Guidance and Counselling*, 21(1),30-34.
- V.C. Good. (1993). *Dictionary of Education*. New York: McGraw – Hill Book Company.
- C.H. Patterson. (1973). *Theories of Counseling and Psychotherapy*. 2nd ed .New York: Harper & Row, Publisher.
- Allen E Ivey. and Lynn Synek Dawning. (1980). *Counseling and Psychotherapy: Skills. Theories and practices*. New Jersey: Prentice-Hall, Inc.
- Richard S. Sharf. (2012). *Theories of Psychotherapy and Counseling Concepts and Cases*. 5thed. CA: A Division of Cengage Learning, Inc.