

การเสริมสร้างการตระหนักรู้ของผู้มีปัญหาความรัก โดยการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์

The Enhancement of Awareness of Love Problem Individuals through Gestalt Counseling

สัตกร วงศ์สงคราม (Sattakorn Wongsongkram) *

Received: February 22, 2021

Revised: May15, 2021

Accepted: June 20, 2021

บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษารายบุคคลในการเสริมสร้างการตระหนักรู้ตามทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์แก่ผู้มีปัญหาในด้านความรักด้วยระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ จากกลุ่มเป้าหมาย จำนวน 8 คน โดยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือการวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์ การให้คำปรึกษารายบุคคล และแบบสังเกตพฤติกรรมเก็บรวบรวมข้อมูลที่ได้จากการให้คำปรึกษาร่วมกับการสังเกตพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษาทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหาและอภิปรายผลเชิงพรรณนา ผลการวิจัยพบว่าผู้รับคำปรึกษาเกิดการตระหนักรู้ 4 ข้อ คือ 1) เกิดการตระหนักรู้อารมณ์ของตนเองในขณะปัจจุบัน 2) เกิดการตระหนักรู้ในการกล้าเผชิญกับความรู้สึก 3) เกิดการตระหนักรู้ถึงวิธีแก้ปัญหาหรือหาทางออกให้กับวิกฤตความรักได้อย่างมีประสิทธิภาพและ 4) เกิดการตระหนักรู้ถึงคำแนะนำของผู้ให้คำปรึกษาได้อย่างลึกซึ้ง ตามลำดับ

คำสำคัญ: การให้คำปรึกษา ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ ความรัก

Abstract

This research aimed to study the effect of individuals counseling on enhancement awareness by Gestalt Counseling theory and techniques for people with love problems through a qualitative research methodology. Eight key informants were purposively selected. The research instruments were interview form, individual counseling, and observation form. The data were collected from counseling and observation. The content analysis was used to analyze data with the descriptive discussion. The results revealed that people with love problems were enhanced their awareness into 4 aspects: 1) their awareness of emotion, 2) their awareness of an emotional encounter, 3) their awareness to effectively solve love crises, and 4) their awareness of an appreciative advice of the counselor, respectively.

Keyword: Counseling, Gestalt Counseling Theory, Love

บทนำ

ความรักในแบบคู่รัก (Romantic Love) เกิดขึ้นจากการพัฒนาประสบการณ์ของคนสองคน จากแรงดึงดูด

*คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ

Faculty of Education, North Bangkok University

เริ่มต้นที่ประทับใจกัน (Initial Attraction) นักจิตวิทยาคลินิกและพฤติกรรมศาสตร์อธิบายว่า นี่คือช่วงเวลาที่ยิ่งใหญ่เมื่อคนหนึ่งคนได้พบกับอีกคนหนึ่งที่ทำให้หัวใจเต้นแรง สารเคมีออกซิโทซิน (Oxytocin) ฟีนีลเอทิลามีน (Phenethylamine) และโดปามีน (Dopamine) มีบทบาทต่อประสบการณ์และพฤติกรรมของมนุษย์ที่เกี่ยวข้องกับความรัก สารเคมีเหล่านี้ทำงานคล้ายกับแอมเฟตามีน (Amphetamine) ทำให้มนุษย์ตื่นตัวตื่นเต้นและต้องการผูกพัน (Bond) กับคน ๆ นั้น (The Psychology Behind Love and Romance. 2016) แต่เมื่อกาลเวลาผ่านไป การใช้ชีวิตคู่อาจประสบปัญหาจนนำไปสู่ความขัดแย้ง บาดหมางใจกัน คนจำนวนมากไม่ได้มองความรักในภาพรวมและมองเพียงด้านเดียว เช่น ฝ่ายหญิงรู้สึกน้อยใจคิดว่าฝ่ายชายไม่รักเพียงเพราะจำวันครบรอบแต่งงานไม่ได้ หรือการไม่แสดงออกทางพฤติกรรม เพียงแค่บอกรักแต่ไม่ได้แสดงออกให้เห็นว่ารักอย่างไร จึงทำให้รักนั้นไม่มีการกระทำเป็นเครื่องสนับสนุนและทำให้อีกฝ่ายหนึ่งรู้สึกไม่มั่นคง (อุมาพร ตรังคสมบัติ, 2545)

เมื่อคู่รักประสบปัญหาในด้านการใช้ชีวิตคู่ จึงพยายามที่จะหาทางออก คือ การปรับตัวเข้าหากัน ไปจนถึงการเลิกหรือหย่าร้างกันไป นพวรรณ ตันศิริมาศ จิตแพทย์และประธานอนุกรรมการการพัฒนาระบบฟื้นฟูผู้ป่วยเพื่อการฟื้นคืนสุขภาวะ ประจำโรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมา กล่าวว่า ปัญหาอกหักถูกคนรักนอกใจ เป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้นได้ในชีวิต เมื่อเผชิญปัญหาแล้ว สิ่งสำคัญที่สุด คือ จะต้องรู้จักวิธีการเยียวยาฟื้นฟูจิตใจตัวเองให้แผลใจหายเร็วที่สุด (กรมสุขภาพจิต, 2562)

การใช้กระบวนการให้คำปรึกษา (Counseling) เป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยในการเยียวยาและฟื้นฟูสภาพจิตใจของผู้ประสบปัญหา (Corey, 2013) ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ (Gestalt Counseling) มีเป้าหมายให้บุคคลบรรลุและเกิดความเจริญงอกงาม (Growth) รับผิดชอบตนเอง (Self-responsibility) สามารถพึ่งพาตนเองได้ (Depend on themselves) จนเกิดการตระหนักรู้ (Self-awareness) และมีความเป็นตัวของตัวเอง (Self-actualization) เพื่อที่จะก้าวข้ามปัญหาในด้านความรักได้สำเร็จ (Sharf, 2012)

ในฐานะที่ผู้วิจัยเป็นนักจิตวิทยาให้คำปรึกษา (Counselor) ได้ทำหน้าที่ให้คำปรึกษาแก่ผู้รับคำปรึกษา (Counselee) ต่อปัญหาในด้านความรักอยู่บ่อยครั้ง และพบว่ากระบวนการให้คำปรึกษานั้นสามารถเสริมสร้างการตระหนักรู้ให้แก่ผู้รับคำปรึกษาจนก้าวข้ามความทุกข์ได้ ซึ่งการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้ทฤษฎีสามเหลี่ยมความรัก (Triangular Theory of Love) ของ Sternberg (1986, 1988) เป็นพื้นฐานอธิบายถึงความรักระหว่างบุคคล ใช้แนวคิดและเทคนิคจากทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ที่เน้นการเสริมสร้างการตระหนักรู้ต่อการแก้ปัญหาในความรักมาเป็นแกนกลางในการให้คำปรึกษาแก่ผู้ประสบปัญหาในด้านความรัก

การทบทวนวรรณกรรม

1. ทฤษฎีความรัก

ธรรมชาติอย่างหนึ่งของมนุษย์ คือ ความต้องการได้รับความรักจากคนข้างกาย ซึ่งจะช่วยกระตุ้นให้เกิดความมีชีวิตชีวา ยืนยันความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-esteem) เอาชนะความอับอายในข้อสงสัยถึงความสามารถที่จะรักของตนและบรรเทาความเหงาให้จางหาย ถึงแม้บางครั้งความรักจะทำให้เกิดความเจ็บปวดทรมานใจ แต่เมื่อใดที่มนุษย์เกิดความรู้สึกผูกพันแล้วจึงเป็นการยากที่จะยุติความสัมพันธ์ลงได้อย่างง่ายดาย (Lancer, 2018) ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Psychoanalysis) ที่อธิบายถึงแรงขับและสัญชาตญาณ (Drives and Instinct) ของมนุษย์ที่บ่อยครั้งสัญชาตญาณแห่งการมีชีวิต (Life Instinct) ก็มีความขัดแย้งกับสัญชาตญาณแห่งความตาย (Death Instinct) ได้แก่ ความรักที่อาจมาพร้อมกับความเกลียดทำให้เกิดความโกรธและต้องการทำลายในที่สุด (Sharf, 2012) เนื่องจากความรักเป็นลักษณะทางอารมณ์แบบหนึ่งของมนุษย์ แปรเปลี่ยนได้จากระดับปกติไปจนถึงขั้นรุนแรง เกิดแรงดึงดูดที่ยากจะอธิบาย จึงถูกนำมาอธิบายผ่านทางศาสตร์ทางจิตวิทยา (Fisher, 2006)

Sternberg (1988) ได้นำเสนอทฤษฎีสามเหลี่ยมความรักว่า ความรักเกิดจากอารมณ์ความรู้สึก 3 แบบที่ผสมผสานกัน ได้แก่ 1) ความใกล้ชิดสนิทสนม (Intimacy) หมายถึงการแสดงความรักห่วงใยซึ่งกันและ

กันของคู่รัก รู้สึกอบอุ่นใจเมื่อใช้ชีวิตร่วมกัน ฟังพาอาศัยกันได้ ให้กำลังใจกัน สื่อสารกันอย่างเข้าอกเข้าใจ มองเห็นคุณค่าในตัวของคนรักและไว้วางใจซึ่งกันและกัน 2) ความเสน่หา (Passion) หมายถึง แรงดึงดูดเข้าหากัน ทั้งความต้องการสัมผัสทางกาย มีความสุขที่ได้อยู่ร่วมกัน คิดถึงกัน อยากใกล้ชิดกับคนรักมากกว่าคนอื่น และ 3) ความผูกพัน (Commitment) หมายถึง ความปรารถนาที่จะให้ความรักระหว่างสองคนยั่งยืน สามารถอดทนต่อปัญหาและอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นในระหว่างชีวิตคู่ รับผิดชอบชีวิตซึ่งกันและกัน มีความมั่นคงจนยากที่จะมีสิ่งใดมาทำให้ต้องเลิกร้างกันได้ อารมณ์ทั้ง 3 แบบนี้จะแปรเปลี่ยนไปตามกาลเวลา และความเข้มข้นของสัมพันธ์ภาพมากบ้างน้อยบ้าง หรืออาจหายไปได้ในที่สุด และหลงเหลือไว้ซึ่งประสบการณ์ความรักที่อาจเกิดขึ้นต่อไปกับคนใหม่ได้ในอนาคต (Sternberg, 1986)

สภาพปัญหาของความรัก คู่รักอาจขัดแย้งกันเนื่องด้วยปัจจัยในด้านความแตกต่างระหว่างบุคคล ทั้งทางด้านความคิด อารมณ์ พฤติกรรม เหตุอาจมาจากการหล่อหลอมประสบการณ์ในสภาพครอบครัว สังคม และสิ่งแวดล้อมที่แตกต่างกัน รวมไปถึงถึงบุคลิกภาพเฉพาะตัว เมื่อคู่รักไม่สามารถจัดการความแตกต่างได้จึงทำให้เกิดความขัดแย้งซึ่งมีทั้งหมด 3 ระดับ คือ 1) ระดับภายนอก ที่อาจเกิดจากการปฏิบัติตัวของคู่รักที่มีความแตกต่างกัน 2) ระดับจิตสำนึก เป็นความขัดแย้งที่ทั้งสองฝ่ายต่างรู้ตัวว่ามีปัญหากันด้วยเรื่องใด ซึ่งส่วนใหญ่เกิดจากการที่ฝ่ายหนึ่งไม่สามารถทำตามความคาดหวังของอีกฝ่ายหนึ่งได้ 3) ระดับจิตใต้สำนึก เป็นความขัดแย้งในระดับลึกที่เกี่ยวข้องกับภาพลักษณ์แห่งตน (Self-image) โดยทั้งสองฝ่ายไม่ตระหนักถึงเหตุผลที่แท้จริงว่าขัดแย้งกันด้วยเหตุใด (อุมาพร ตรังคมบัติ, 2545)

เมื่อคู่รักประสบปัญหาจึงหาทางออกด้วยวิธีการต่าง ๆ หนึ่งในนั้นคือการเข้ารับการศึกษาโดยนักจิตวิทยาให้คำปรึกษาจะมีเทคนิคและวิธีการต่าง ๆ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการตระหนักรู้และหาทางออกของปัญหานั้นได้

2. ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์

ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ให้ความสำคัญกับผลลัพธ์ของผลรวมมากกว่าการมองเป็นส่วนย่อย ให้คุณค่าในภาพรวมของบุคคลมากกว่าการมองแค่ส่วนใดส่วนหนึ่ง (Holism) (Corey, 2013) มุ่งประเด็นไปที่การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างตนเองที่มีต่อคนอื่นทั้งในรูปแบบของวจนภาษาและอวจนภาษา (Verbal and Nonverbal) หรือตนเองกับสิ่งแวดล้อม เกิดการตระหนักรู้ (Awareness) ถึงการรู้สึกสัมผัสทางกายและอารมณ์ของตนเองกับผู้อื่นที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบัน มากกว่าเรื่องราวที่ผ่านมาแล้ว หรือยังไม่เกิดขึ้น (Sharf, 2012)

การให้ คำปรึกษาแบบ เกสตัลท์ มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักรู้ในการแก้ปัญหา มองเห็นศักยภาพในตนเองที่จะเผชิญกับการถูกปฏิเสธและยอมรับได้ รับผิดชอบกับสิ่งที่เกิดขึ้น เลือกรับรู้การแก้ปัญหาได้อย่างมีวิจารณญาณ แยกแยะและลงมือปฏิบัติได้ (Corey, 2013) ซินเกอร์ (Zinker, 1978; cited in Corey, 2013) อธิบายว่า ผู้รับคำปรึกษาจะตระหนักถึงสิ่งที่ตนเองคิด อารมณ์และความรู้สึกมากยิ่งขึ้น จนกลายเป็นการพัฒนาทักษะ คำนิยม ในที่สุดจะเกิดความพึงพอใจ และยอมรับผลที่เกิดจากการกระทำของตน ซึ่งสอดคล้องกับมุมมองในธรรมชาติของมนุษย์ตามหลักเกสตัลท์คือ มนุษย์มีศักยภาพที่จะรู้ว่าจะอะไรเกิดขึ้นกับตนเอง สามารถจัดการกับปัญหาชีวิตได้ดี มีเสรีภาพในการตัดสินใจด้วยตนเอง (Corey, 2013)

ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์จึงเป็นอีกหนึ่งทฤษฎีที่เหมาะสมสำหรับนำมาใช้กับผู้รับคำปรึกษาที่มีปัญหาในด้านความรัก เพราะจะช่วยให้เขาพยายามแก้ปัญหาได้อย่างมีวิจารณญาณ โดยการติดต่อสัมพันธ์กับคนรักผ่านความรู้สึกสัมผัสทั้งทางกายและอารมณ์ ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาได้นำเทคนิคต่าง ๆ ของทฤษฎีมาใช้ดังต่อไปนี้

2.1 การนำให้เกิดการตระหนักรู้ (Directed Awareness) ผู้ให้คำปรึกษาใช้คำถามนำผู้รับคำปรึกษาเพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ในปัจจุบันขณะ (Here and Now) เช่น ในขณะที่ผู้รับคำปรึกษากำลังร้องไห้ ผู้ให้คำปรึกษาอาจถามว่า “ในขณะที่ร้องไห้

คุณรู้สึกอย่างไร” การกระตุ้นให้เกิดการตระหนักรู้บ่อยครั้ง ผู้รับคำปรึกษาจะเกิดความชำนาญสังเกตเห็นอารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองได้ นำไปสู่ความเข้าใจ และควบคุมตนเองได้ในที่สุด (ลิขิต กาญจนภรณ์, 2551)

2.2 การอยู่กับความรู้สึก (Staying with the feeling) เป็นการกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาแสดงความรู้สึกต่อสิ่งที่ไม่พึงประสงค์ ความหวาดกลัว ความเจ็บปวด หรือสิ่งที่ต้องการหลีกเลี่ยงที่เก็บกดเอาไว้ในใจออกมา แล้วส่งเสริมให้ก้าวไปสู่สิ่งนั้นอย่างลึกซึ้ง กล้าเผชิญกับสิ่งเหล่านั้นอย่างเด็ดเดี่ยว โดยการสังเกตความคิด ความรู้สึก และอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง (Corey, 2013)

2.3 การทดลอง (Experiment) ผู้ให้คำปรึกษาจะกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาได้ทดลองเผชิญหน้ากับเหตุการณ์บางอย่างซึ่งอาจเป็นเหตุการณ์ในอดีตที่ไม่สามารถแก้ปัญหาได้ เพื่อเป้าหมายให้เกิดการเรียนรู้แบบใหม่จากประสบการณ์เดิมที่เคยพบเป็นทางตันหรือความยากลำบากจนสามารถบรรลุการตระหนักรู้ได้ในที่สุด ทำได้ตั้งแต่การแสดงความคิดเห็น หรือใช้การฝึกบทสนทนา (The internal dialogue exercise) ระหว่างผู้รับคำปรึกษากับบุคคลในชีวิตจริงที่มีอิทธิพลต่อความคิดและความรู้สึกโดยการจินตนาการว่า “หากเขาอยู่ตรงหน้า จะสื่อสารกับเขาอย่างไร” การใช้บทบาทสมมติ โดยผู้ให้คำปรึกษาสังเกตได้จากภาษาพูดและภาษากาย (Verbal or Nonverbal) (Sharf, 2012; Corey, 2013)

2.4 การนำทาง (Directive) ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้วิธีนี้ในการชี้แจงผู้รับคำปรึกษาว่าควรจะทำอะไรบ้าง โดยการพูดเตือนสติ กระตุ้นให้รู้จักคิดไตร่ตรองให้รอบคอบ อะไรควรทำ อะไรไม่ควรทำ พูดออกมาอย่างตรงไปตรงมา เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักรู้ในอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง หรือการกระทำที่เขาพยายามหลีกเลี่ยงหรือปฏิเสธ เป้าหมายเพื่อตั้งให้ผู้รับคำปรึกษาหันมาใส่ใจสภาวะปัจจุบันของตนเอง เช่นพูดว่า “คุณต้องนั่งเงียบ ๆ แล้วไตร่ตรองว่าขณะนี้เกิดอะไรขึ้นกับตัวคุณ” โดยผู้ให้คำปรึกษาอาจใช้การตีความ (Interpretation) ตลอดจนให้ผลย้อนกลับ (Feedback) แก่ผู้รับคำปรึกษา (วัชร ทรัพย์มี.2556, ลิขิต กาญจนภรณ์, 2551)

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษารายบุคคลในการเสริมสร้างการตระหนักรู้ตามทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์แก่ผู้มีปัญหาในด้านความรัก

การดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยศึกษาผลของการให้คำปรึกษารายบุคคลในการเสริมสร้างการตระหนักรู้ตามทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์แก่ผู้มีปัญหาในด้านความรัก

กลุ่มเป้าหมายในการวิจัย

ผู้วิจัยคัดเลือกผู้เข้ารับคำปรึกษาแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) ที่มีคุณลักษณะคือ เป็นผู้มีปัญหาในด้านความรัก มีความทุกข์และเป็นอุปสรรคต่อการใช้ชีวิตประจำวัน และพร้อมที่จะเข้ารับการให้คำปรึกษาด้วยความสมัครใจตามระยะเวลาที่กำหนด จำนวน 8 คนอายุระหว่าง 23 – 55 ปี

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสัมภาษณ์เพื่อใช้ในการคัดกรองคุณลักษณะผู้มีปัญหาในด้านความรัก มีลักษณะเป็นคำถามปลายเปิด เพื่อสอบถามถึงปัญหาความรักในปัจจุบัน สภาพความทุกข์และผลกระทบที่มีต่อการใช้ชีวิตประจำวัน

2. การให้คำปรึกษารายบุคคล (Individual Counseling) เพื่อเสริมสร้างการตระหนักรู้ของผู้มีปัญหาคือความรักโดยการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ เป็นการให้คำปรึกษาแบบพบหน้า (Face-to-face) จำนวน 5 ครั้ง ครั้งละ 1 – 1.30 ชั่วโมง

3. แบบสังเกตพฤติกรรมผู้เข้ารับการให้คำปรึกษาเพื่อสังเกตบุคลิกลักษณะและการแสดงออกทั้งทางวจนภาษา และอวัจนภาษา ในขณะที่เข้ารับการให้คำปรึกษา

การเก็บรวบรวมข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลที่ได้จากการให้คำปรึกษาตั้งแต่เริ่มต้นโดยการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษา การนำเทคนิคและทฤษฎีเกสตัลท์มาใช้ในการให้คำปรึกษาจนถึงขั้นยุติการให้คำปรึกษา (ประดินันท์ อุปรมัย และ

สมร ทองดี, 2551) ร่วมกับการสังเกตพฤติกรรมผู้รับคำปรึกษา จากนั้นนำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และอภิปรายผลโดยนำเสนอเชิงพรรณนา

ผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์การให้คำปรึกษารายบุคคล ทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการตระหนักรู้ดังต่อไปนี้

1. เกิดการตระหนักรู้อารมณ์ของตนเองในปัจจุบันขณะ

ผู้รับคำปรึกษารับรู้ถึงอารมณ์ของตนเอง ในขณะที่เข้ารับการให้คำปรึกษา ซึ่งในชีวิตประจำวัน ไม่ได้ใส่ใจอารมณ์และความรู้สึกเหล่านี้ ปลอมให้ตนเองมีความทุกข์ไปกับปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น ในการเล่าเรื่องซึ่งเป็นการระบายสิ่งที่ค้างคาใจออกมา ทำให้ผู้เข้ารับคำปรึกษาแสดงออกถึงอารมณ์ในขณะนั้นอย่างชัดเจน โดยแบ่งพฤติกรรมออกเป็น 3 ลักษณะ คือ

1.1 พฤติกรรมที่มาจากอารมณ์เศร้า ผิดหวัง เสียใจ เป็นทุกข์ ได้แก่ ร้องไห้ ใช้สองมือกุมหน้าค้อมตัวลงจรดหัวเข่าต่ำทอ กล่าวโทษตัวเอง กล่าวโทษคนรัก กล่าวถึงคนรักใหม่ของคนรัก แสดงความห่วงใยลูก นิ่งไม่ยอมกล่าวข้อความใด ๆ ในช่วงระยะเวลาหนึ่ง น้ำเสียงสั่นเครือ

1.2 พฤติกรรมที่มาจากอารมณ์สุข ได้แก่ ยิ้ม หัวเราะ เล่าเรื่องด้วยสีหน้าแจ่มใส เป็นการแสดงอารมณ์ ณ ปัจจุบันเมื่อได้แสดงออกเรื่องราวที่เป็นความสุขในอดีต หรือเรื่องที่เป็นความหวังในอนาคต

1.3 พฤติกรรมที่แสดงออกในทางตรงกันข้ามกับอารมณ์และความรู้สึก ได้แก่ ยิ้ม หัวเราะ ในขณะที่พูดถึงเรื่องเศร้าหรือสิ่งที่เป็นปัญหา พบว่าการแสดงออกในทางตรงกันข้ามเป็นการแสดงอารมณ์เฉพาะตนของผู้รับคำปรึกษา 2 คน ที่บอกว่า เวลาที่ทุกข์หรือมีเรื่องเศร้ามากจะทบทวนจิตใจจะหัวเราะหรือยิ้ม

ผู้ให้คำปรึกษาได้ใช้เทคนิคการนำให้เกิดการตระหนักรู้ และย้ำบ่อยครั้งเมื่อผู้รับคำปรึกษาแสดงพฤติกรรมเหล่านี้ออกมา จากครั้งแรกของกระบวนการให้คำปรึกษาจนถึงครั้งสุดท้าย พบว่า ผู้รับคำปรึกษารับรู้อารมณ์ของตนเองในปัจจุบันขณะเพิ่มขึ้น ยอมรับและเข้าใจถึงอารมณ์นั้น ๆ ในชีวิตประจำวัน รู้สึกสบายใจมากขึ้นเมื่อเทียบกับช่วงก่อนเข้าสู่

กระบวนการให้คำปรึกษา ซึ่งได้ข้อมูลมาจากการบอกเล่าของผู้รับคำปรึกษาทุกคน และการสังเกตพฤติกรรมในขณะที่อยู่ในกระบวนการให้คำปรึกษา

2. เกิดการตระหนักรู้ในการกล้าเผชิญกับความรู้สึก

ผู้รับคำปรึกษากล้าเผชิญกับความรู้สึกที่เจ็บปวดที่เก็บกดเอาไว้ในใจ รวมไปถึงสิ่งกระตุ้นต่างๆ ที่ทำให้เกิดความกลัว ความรู้สึกที่อยากหลีกเลี่ยงไปจากสิ่งที่ไม่พึงประสงค์ทั้งหลายได้ดีขึ้นโดยจากการเล่าเรื่องราวในอดีตอันขมขื่นที่เมื่อเริ่มต้นให้คำปรึกษายังถูกปิดบังซ่อนเร้น ไม่กล้าเปิดเผย เมื่อเข้าสู่การให้คำปรึกษาในครั้งที่ 2 หรือ 3 เป็นต้นไป จึงกล้าที่จะถ่ายทอดออกมา พร้อมกับพฤติกรรมต่าง ๆ ที่สังเกตได้ ได้แก่ การร้องไห้ การเล่าพร้อมน้ำตา การแสดงอารมณ์โกรธ เกลียด เมื่อผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาสังเกตอารมณ์และความรู้สึกของตนเมื่อต้องพบเหตุการณ์เหล่านี้ เป็นการดึงชวนให้เกิดผลกระทบทางจิตใจ (Trigger) ออกมา ทำให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกเศร้าและเจ็บปวดมากยิ่งขึ้น และเมื่อเวลาผ่านไปสักระยะหนึ่ง ผู้รับคำปรึกษารู้สึกดีขึ้น โส่ใจ สิ่งที่ดีค้างอยู่ในใจได้ถูกระบายออกกับผู้ที่พร้อมจะรับฟังปัญหาอย่างเข้าอกเข้าใจ (Empathy) การถูกถามว่า หากเกิดเหตุการณ์หรือความรู้สึกเช่นนี้อีกในชีวิตประจำวัน จะสามารถเผชิญกับความรู้สึกเหล่านี้ได้หรือไม่ ได้คำตอบว่า “สามารถที่จะอยู่กับความรู้สึกเหล่านี้ได้” และทำได้ดีกว่าเดิมก่อนเข้าสู่กระบวนการให้คำปรึกษา

นอกจากความรู้สึกโศกเศร้าเสียใจแล้ว ความรู้สึกมีความสุขก็เกิดขึ้นได้ในการให้คำปรึกษา เมื่อผู้เข้ารับคำปรึกษาเล่าเรื่องราวในด้านบวก ช่วงเวลาที่มีความสุขกับคนรักที่แม้จะเป็นอดีตไปแล้ว แต่ผู้รับคำปรึกษาสามารถเล่าได้อย่างมีความสุข สังเกตได้จากรอยยิ้มที่เกิดขึ้นขณะเล่า สีหน้า แววตาที่เปลี่ยนไปจากช่วงที่เล่าเกี่ยวกับปัญหาหรือความขัดแย้งกับคนรัก ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาอยู่กับความรู้สึกนี้ ให้จดจำเรื่องราวดี ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต ผลจากการให้คำปรึกษาครั้งแรกไปจนถึงครั้งสุดท้าย ผู้รับคำปรึกษาสามารถเผชิญกับความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้ดียิ่งขึ้น

3. เกิดการตระหนักรู้ถึงวิธีแก้ปัญหาหรือหาทางออกให้กับวิกฤตความรักได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ผู้รับคำปรึกษามีการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นโดยการตั้งประสบการณ์เดิมมาเป็นกรณีศึกษา ในขณะที่เข้ารับการให้คำปรึกษา จากเดิมที่เมื่อเกิดปัญหาแล้วจะเกิดภาวะเครียด ทุกข์ และหาทางออกไม่ได้ เมื่อเข้ารับการให้คำปรึกษาจะถูกให้ยกตัวอย่างปัญหานั้น ๆ แล้วถูกกระตุ้นให้ลองแก้ปัญหาใหม่อีกครั้งแม้เหตุการณ์จะผ่านไปแล้ว อย่างเช่นคำพูดหนึ่งที่ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นว่า “ถ้าเหตุการณ์ในวันนั้นเกิดขึ้นในขณะนี้ คุณจะแก้ปัญหายังไง” “ถ้าแฟนของคุณอยู่ตรงหน้าคุณในขณะนี้ คุณจะบอกเขาว่าอย่างไร” “วันนั้น เขาตำหนิดูด้วยถ้อยคำที่รุนแรงจนคุณรับไม่ไหว ถ้าหากคุณมีโอกาสได้กลับไปอยู่ในสถานการณ์เดิมในครั้งนั้น คุณจะตอบกลับเขาไปอย่างไร”

ผลที่ได้รับจากการทดลอง ทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดประสบการณ์ใหม่ พบวิธีการที่พึงประสงค์นำไปใช้แก้ปัญหากหากเกิดเหตุการณ์ในลักษณะเดิมขึ้นอีก เนื่องจากผู้รับคำปรึกษาบางคนไม่กล้าที่จะตอบโต้หรือแสดงออกใด ๆ เพียงเพราะคิดว่าจะทำให้ความขัดแย้งบานปลาย แต่การแก้ปัญหายังสร้างสรรค์ ด้วยคำพูดที่ช้าลง น้ำเสียงที่นุ่มนวลขึ้น ร่วมกับสีหน้าท่าทางที่แสดงถึงความต้องการที่จะแก้ไขปัญหาร่วมกัน ทำให้คนรักมีท่าทีที่อ่อนลง รับฟังปัญหาและพร้อมที่จะหาทางออกร่วมกัน เพราะการทดลองที่เกิดขึ้นในขณะที่ให้คำปรึกษาได้ถูกนำไปใช้จริง และเห็นผลในเชิงบวก

ผลในเชิงบวกข้างต้นเกิดขึ้นกับผู้รับคำปรึกษา จำนวน 5 คน อีก 2 คน ยังรู้สึกว่าวิธีการทดลองนำไปปฏิบัติไม่ได้ผล หรืออาจจะต้องนำไปปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ส่วนอีก 1 คน ไม่ได้นำวิธีการนี้ไปใช้

4. เกิดการตระหนักรู้ถึงคำแนะนำของผู้ให้คำปรึกษาได้อย่างลึกซึ้ง

บ่อยครั้งที่ผู้รับคำปรึกษาไม่สามารถสงบสติอารมณ์ของตนเองได้จากการถูกกระตุ้นให้เล่าถึงเหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจผู้ให้คำปรึกษาจึงใช้วิธีการนำทางเพื่อให้รู้ถึงวิธีควบคุมอารมณ์ในขณะนั้น ซึ่งผลจากการใช้เทคนิคนี้ ทำให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถ

นำเอาไปใช้ในชีวิตจริงได้ดีในขณะที่เกิดการทะเลาะเบาะแว้ง การถกเถียง ความรู้สึกไม่ได้รับการใส่ใจจากคนรัก การแสดงความเกรี้ยวกราดต่อคนรัก หรือคนรักกำลังแสดงความเกรี้ยวกราดต่อตน ผู้รับคำปรึกษาสามารถสงบนิ่งเพื่อให้ความรุนแรงเกิดขึ้นจากฝ่ายตรงกันข้ามเพียงฝ่ายเดียว และเมื่อเวลาผ่านไประยะหนึ่ง จะทำให้อารมณ์ของตนหรือคนรักเย็นลง จึงสามารถพูดคุยกันได้ดีและมีเหตุผลมากยิ่งขึ้น การที่ผู้ให้คำปรึกษาออกคำสั่งให้ผู้รับคำปรึกษาทำอะไรสิ่งหนึ่งที่ต้องฝืนตัวเองในขณะนั้น ระยะแรกมีผู้รับคำปรึกษา 2 คนที่ไม่ยอมรับเทคนิคนี้ และมีการโต้แย้งว่า เหตุใดถึงต้องออกคำสั่ง ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงเหตุผลว่า เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาปรับตัว หรือรับรู้อารมณ์ของตนเองในขณะนั้น หลังจากนั้น ในการเข้ารับการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป ผู้รับคำปรึกษา 2 คนนี้ ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี และเกิดผลในเชิงบวกคือ สามารถระงับอารมณ์ของตนได้ดีขึ้นเมื่อเกิดเหตุการณ์จริงในชีวิตประจำวัน

จากผลการวิจัยในข้อ 3 และข้อ 4 มีความขัดแย้งกันในเชิงเทคนิค โดยเทคนิคจากข้อ 3 ที่เน้นให้ผู้รับคำปรึกษาตอบโต้กับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจริง และข้อ 4 ที่คำสั่งบางคำสั่งที่เน้นให้ผู้รับคำปรึกษาหนึ่ง และใช้สติไตร่ตรอง แต่ผลที่ได้รับกลับเป็นไปในทิศทางเดียวกัน คือ ผู้เข้ารับคำปรึกษาพึงพอใจในทั้ง 2 เทคนิค เพียงแต่สามารถนำมาใช้ในช่วงเวลาที่แตกต่างกันไปตามแต่ละบริบท

อภิปรายผล

การเสริมสร้างการตระหนักรู้ของผู้มีปัญหาความรักโดยการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ ผู้วิจัยได้ยึดแนวคิดทฤษฎีสามเหลี่ยมความรักของสเตอร์นเบิร์กที่สามารถอธิบายรูปแบบความรักได้อย่างชัดเจนมาเป็นกรอบความคิดเพื่อนำไปสู่กระบวนการให้คำปรึกษา สอดคล้องกับการศึกษาของโอโนจิโกเฟีย (Onojighofia, 2020) ที่อภิปรายผลการวิจัยด้วยโมเดลความรัก (New Theory (The Quadruple Framework)) ว่าความรักมีวงจร (Love Cycle) จากรักกันมากจนถึงเลิกรักหรือหมัดรัก ในขณะที่ผลการวิจัยของแอดเคอร์และเดวิส (Acker & Davis, 1992) แสดงให้เห็นว่าความสัมพันธ์รักแบบจริงจัง เช่น แต่งงานกันแล้วทำให้

มีความผูกพัน (Commitment) ที่สูง แม้ความเสน่หา (Passion) จะลดลง แต่ความใกล้ชิด (Intimacy) ยังคงเดิม และการศึกษาของพินดาพร จงราเชนทร์ (2559) พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีรูปแบบความรักตามทฤษฎีสามเหลี่ยมความรักที่ไม่แตกต่างกัน

การนำทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ 4 เทคนิคมาใช้ในการเสริมสร้างการตระหนักรู้ของผู้มีปัญหาความรักได้ผลคือ ผู้รับคำปรึกษาเกิดการตระหนักรู้อารมณ์ของตนเองในขณะที่เข้าสู่กระบวนการให้คำปรึกษา ทั้งอารมณ์ทุกข์เศร้า อารมณ์สุข ที่แสดงออกด้วยพฤติกรรมที่ตรงตามอารมณ์ ในขณะที่เดียวกันก็มีการแสดงพฤติกรรมในทางตรงกันข้ามกับอารมณ์ซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะตนผู้รับคำปรึกษาล้าเฉียดกับความรู้สึกเจ็บปวดที่เก็บกดเอาไว้ในใจ แม้ความรู้สึกเหล่านี้จะเป็นความรู้สึกที่ไม่พึงปรารถนา แต่เข้าใจและยอมรับได้ พร้อมทั้งจะอยู่กับอารมณ์ความรู้สึกนั้นจนในที่สุดสามารถก้าวข้ามและรู้สึกว่าเป็นเรื่องปกติในชีวิตคู่หากต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆ อีกทั้งการอยู่กับความรู้สึกที่มีความสุข หรือภาพจำที่งดงามในอดีตของความรัก จะช่วยเสริมสร้างความสุขในปัจจุบันได้ นอกจากนี้ผู้รับคำปรึกษายังเกิดการตระหนักรู้ถึงวิธีแก้ปัญหาหรือหาทางออกให้กับวิกฤตความรักได้ ด้วยการยกตัวอย่างเหตุการณ์ในอดีตมาเป็นกรณีศึกษาแล้วหาทางแก้ไขใหม่ในขณะที่อยู่ในกระบวนการให้คำปรึกษา หลังจากนั้นนำไปปฏิบัติจริง ผลที่ได้คือ ผู้รับคำปรึกษาเกิดประสบการณ์ใหม่ พบวิธีที่จะนำไปใช้กับปัญหาอันอาจจะเกิดขึ้นได้ในอนาคตอีกทั้งเทคนิคการนำทางทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการตระหนักรู้ถึงคำแนะนำจากผู้ให้คำปรึกษา ทำให้เกิดการยั้งคิด สงบสติอารมณ์ และนำไปใช้ในชีวิตจริงได้เป็นอย่างดี

การให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีเกสตัลท์ที่เน้นการเห็นผลในด้านการตระหนักรู้สอดคล้องกับการศึกษาของอังคณา หมอนทอง (2558) ที่ใช้เกมการสนทนาในการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการตระหนักรู้ในด้านความคิด การกระทำ หรือคำพูดที่แสดงออกมาโดยการแสดงบทบาททางอารมณ์ที่ผู้รับคำปรึกษาได้เผชิญกับความจริงที่เกิดขึ้น เกิดความเข้าใจถึงการยืดหยุ่นในการใช้ชีวิตและยังเป็นไปตามงานเขียนของ Schulz (2018) ที่รวบรวมผลของการศึกษาการบำบัด

คู่รักด้วยทฤษฎีเกสตัลท์ (Gestalt Couples Therapy) ว่า การให้คำปรึกษาทำให้คู่รักสามารถหาทางออกได้ด้วยตนเองการเล่าประสบการณ์ในอดีตช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ฝึกฝนรูปแบบใหม่ในการตอบโต้กับคู่รัก การจำลองสถานการณ์ด้วยบทบาทสมมติในการตอบโต้ซึ่งกันและกันช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้เรียนรู้ที่จะแก้ไขปัญหาจากการสื่อสารด้วยคำพูดช่วยฟื้นฟูเจตคติเชิงการโต้ตอบที่ขาดหายไปจากชีวิตคู่ การใช้เทคนิคในการทดลองต้องมีความเหมาะสมกับสถานการณ์และต้องได้รับการออกแบบมาเพื่อใช้ในการให้คำปรึกษาแต่ละครั้งถึงจะส่งผลดีต่อผู้รับคำปรึกษาส่วนการศึกษาของโอลิเวรี Olivieri & Fiebert (2013) ที่ใช้เทคนิคการทดลองโดยการจินตนาการถึงแม่ของผู้รับคำปรึกษากำลังนั่งอยู่ที่เก้าอี้ว่างตัวหนึ่ง (Empty Chair) สนทนากับตนเกี่ยวกับการแต่งงานและครอบครัว และยังใช้เทคนิคการแสดงท่าทางและบทสนทนาที่มาจากประสบการณ์ความขัดแย้ง 2 ทิศทางผ่านคำขวัญ (Motto) คือ ทิศทางที่เป็นความกลัว (Fearful) ข้อความว่า “อย่าทำร้ายฉัน” และทิศทางที่เป็นความกล้าหาญ (Brave) ข้อความว่า “ฉันไม่กลัวคุณ” ผลจากการทดลองทำให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นว่าด้านที่หวาดกลัวนั้นเชื่อมโยงเข้ากับความรักที่มีต่อครอบครัวของตนเองและด้านที่กล้าหาญได้ให้กำลังใจและศรัทธาในการฟื้นฟูความรัก

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่าการใช้เทคนิคทั้ง 4 เทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ได้ผลค่อนข้างเป็นที่น่าพอใจ มีประโยชน์ต่อการนำไปใช้ในการให้คำปรึกษาที่เน้นการเสริมสร้างการตระหนักรู้ของผู้รับคำปรึกษาที่ประสบปัญหาในด้านความรัก แต่ต้องเลือกเทคนิคที่สอดคล้องและเหมาะสมกับบริบท ลักษณะปัญหาและนิสัยของผู้รับคำปรึกษาที่มีความแตกต่างหลากหลาย ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาสามารถคัดกรองได้ก่อนจากขั้นตอนแรกของการให้คำปรึกษานั้นคือขั้นการสร้างสัมพันธภาพยึดหรือลดเวลาในแต่ละครั้ง เพิ่มหรือลดจำนวนครั้งได้ตามความเหมาะสม จนเข้าสู่การยุติการให้คำปรึกษาได้ในที่สุด

นอกจากนั้นผลการวิจัยยังเป็นประโยชน์ต่อผู้มีปัญหาความรักเพื่อการเข้าพบนักจิตวิทยาให้คำปรึกษา โดยมองเห็นว่าการเข้าสู่กระบวนการให้คำปรึกษาสร้างประโยชน์ในการจัดการปัญหาได้และไม่ใช้เรื่องผิดปกตินำมาอธิบายแต่ประการใด อีกทั้งผู้สนใจศึกษาในด้านจิตวิทยาได้เห็นมุมมองของการให้คำปรึกษาด้วยทฤษฎีเกสตัลท์เพื่อนำไปประยุกต์ใช้กับตนเองในชีวิตประจำวัน ทั้งปัญหาในด้านความรักและปัญหาอื่น ๆ

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยในครั้งต่อไป

การวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาเพียงทฤษฎีเดียว คือ ทฤษฎีเกสตัลท์ และเลือกใช้เทคนิคเพียง 4 เทคนิค หากผู้วิจัยเลือกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาอื่นร่วมด้วย หรือเลือกที่จะบูรณาการเทคนิคต่าง ๆ จากหลากหลายทฤษฎี จะทำให้ผู้วิจัยมีตัวเลือกเพิ่มขึ้นในการนำมาสร้างเป็นเครื่องมือในการวิจัย หรือโปรแกรมการให้คำปรึกษาเพื่อนำไปใช้ให้เหมาะสมกับผู้รับคำปรึกษากลุ่มเป้าหมาย และการเลือกกลุ่มเป้าหมายที่มีปัญหาชัดเจนเพียงด้านใดด้านหนึ่ง เช่น การหย่าร้าง การนอกใจ การหึงหวง การแสดงออกที่รุนแรงต่อคู่รัก การเฉยชา การไม่ให้ความสำคัญในบทบาทของการเป็นสามีหรือภรรยาที่ดี เป็นต้น จะทำให้การศึกษาในครั้งต่อไปได้ปัญหาที่ชัดเจนในประเด็นนั้น ๆ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการนำไปสู่การแก้ปัญหาสังคมที่มาจากคู่รัก และกลุ่มสังคมที่เล็กที่สุดแต่มีคุณค่าที่สุดนั่นคือ “ครอบครัว”

เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต. (2562). 7 วิธีเยียวยาหลังแฟนเท.จาก <https://www.dmh.go.th/news-mh/view.asp?id=29870>

ประดิษฐ์ อรุณมัย และ สมร ทองดี. (2551). แนวคิดเกี่ยวกับทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษา. ในทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษา หน่วยที่ 1-8. (พิมพ์ครั้งที่ 3). นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.

พนิตาพร จงราเชนทร์. (2559). รูปแบบความรักของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. วารสารศิลปศาสตร์ประยุกต์. 9(2), 29-33.

ลิขิต กาญจนภรณ์. (2551). ทฤษฎีและแนวทางปฏิบัติในการให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์ในทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษา หน่วยที่ 1-8. (พิมพ์ครั้งที่ 3). นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.

วัชร ทรัพย์มี. (2556). ทฤษฎีให้บริการปรึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อังคณา หมอนทอง. (2558). ผลการศึกษากลุ่มเกสตัลท์ต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา), บัณฑิตวิทยาลัย,มหาวิทยาลัยบูรพา.

อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2545). จิตวิทยาชีวิตคู่และการบำบัดคู่สมรส. กรุงเทพฯ: ศูนย์วิจัยและพัฒนาครอบครัว.

Acker, M. & Davis, M. H. (1992). Intimacy, Passion and Commitment in Adult Romantic Relationships: A Test of the Triangular Theory of Love. *Journal of Social and Personal Relationships*. 9(1), 21-50.

Corey, G. (2013). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. 9th ed. California: Brooks/Cole.

Fisher, H. (2006). The Drive to Love: The Neural Mechanism for Mate Selection. In R. J. Sternberg & K. Weis (Eds.), *The New Psychology of Love*, 87–115. London: Yale University Press.

Lancer, D. (2018, Jan 22). The Psychology of Romantic Love. In *Psych Central*. Retrieved 5 October 2020, from <https://psychcentral.com/lib/the-psychology-of-romantic-love/>

- Olivieri, M & Fiebert, M. (2013). Integrating couple polarities through Gestalt Counseling. *International Review of Social Sciences and Humanities*. 5(1), 164-174.
- Onojighofia, T. (2020, May 19). Towards a Comprehensive Theory of Love: The Quadruple Theory. *Hypothesis and Theory Article*. Retrieved from <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.00862/full>
- Schulz, F. (2018). Gestalt Couples Therapy. *British Gestalt Journal*. 27(1), 21-30.
- Sharf, R. S. (2012). *Theories of Psychotherapy and Counseling Concepts and Cases*. 5thed. Canada: Nelson Education, Ltd.
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93, 119-135.
- _____. (1988). Triangulating love. In R. J. Sternberg & M. L. Barnes (Eds.), *The Psychology of Love*. 119-138. New Haven, CT: Yale University Press.
- The Psychology behind Love and Romance. (2016). *Counseling and Psychology*. Georgia: South University. Retrieved from <https://www.southuniversity.edu/news-and-blogs/2016/08/the-psychology-behind-love-and-romance-70700>