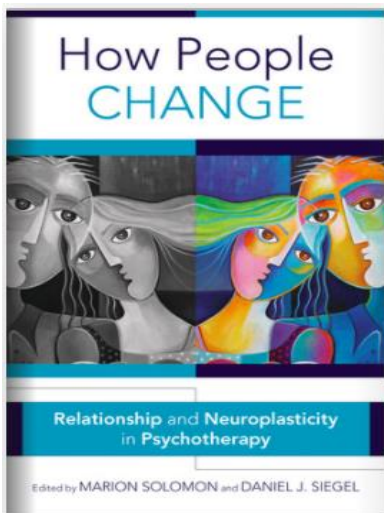


บทวิจารณ์หนังสือ (Book Review)

ดร. เสาวธาร โพธิ์กลัด¹

Saowathan Phoglad, Ph.D.²



“How People Change: Relationships and Neuroplasticity in Psychotherapy”

บรรณาธิการ: Marion Solomon และ Daniel J. Siegel

สำนักพิมพ์: W. Norton and Company

ปีที่พิมพ์: 2017

จำนวนหน้า: 320 หน้า

ปัจจุบันการปฏิบัติงานสังคมสงเคราะห์โดยเฉพาะอย่างยิ่งในลักษณะของงานบำบัดนั้น มีการนำวิธีคิดและแนวปฏิบัติทางด้านการแพทย์และจิตวิทยาเข้ามาผสมผสานกับกระบวนการทางสังคมสงเคราะห์เพื่อสร้างแนวทางในการบำบัด หรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของกลุ่มเป้าหมาย/ผู้ใช้บริการ ดังนั้นการพัฒนาคำถามและความรู้ และกระบวนการทำงานที่เกี่ยวข้องอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับนักสังคมสงเคราะห์หรือผู้ที่ทำงานเกี่ยวกับการบำบัด

¹ อาจารย์ประจำ คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

² Lecturer, Faculty of Social Administration, Thammasat University

Email: sphoglad@gmail.com, saowa_sa@staff.tu.ac.th

ภาพรวมเนื้อหาในหนังสือ “How People Change: Relationships and Neuroplasticity in Psychotherapy” ได้สะท้อนให้เห็นถึงการเติบโตและการเปลี่ยนแปลงของมนุษย์ อันเป็นหัวใจสำคัญยิ่งต่อการประสบความสำเร็จในการปฏิบัติงานที่จำเป็นต้องอาศัยกระบวนการการบำบัด เช่น การปฏิบัติงานของนักสังคมสงเคราะห์ หรือนักจิตวิทยา ด้วยแนวทางการบำบัดแบบ psychotherapy ซึ่งเป็นกระบวนการสร้างการเปลี่ยนแปลงที่สามารถเกิดขึ้นได้ทุกช่วงเวลาระหว่างการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้บริการและผู้ให้บริการ

“How People Change: Relationships and Neuroplasticity in Psychotherapy” จะทำให้ผู้อ่านสามารถเข้าใจและตระหนักถึงความสัมพันธ์ที่ซับซ้อนระหว่างสมอง จิตใจ และร่างกาย อันเป็นลักษณะความสัมพันธ์ที่บิดเกลียวซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้อยู่เสมอในระหว่างการบำบัดแบบ Psychotherapy โดยบรรณาธิการ, มาเรียน โซโลมอน (Marion Solomon) และ ดาเนียล เจ ซีเกล (Daniel J. Siegel) ได้นำเสนอองค์ประกอบของการเยียวยาความสัมพันธ์และการสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้บริการและผู้ให้บริการอันเป็นเครื่องมือของการสร้างการเปลี่ยนแปลงให้เกิดขึ้นกับสมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับสังคม (social brain) และการสร้างปฏิสัมพันธ์ทางสังคมของบุคคล ผ่านข้อค้นพบจากการศึกษาวิจัยของนักวิชาการที่มีความเชี่ยวชาญในมิติสังคมศาสตร์ และวิทยาศาสตร์สุขภาพ จำนวน 13 ท่าน (Philip M. Bromberg, Louis Cozolino, Vanessa Davis, Margaret Wilkinson, Pat Ogden, Peter A. Levine, Russell Meares, Dan Hughes, Martha Stark, Stan Tatkin, Marion Solomon, Daniel J. Siegel และ Bonnie Goldstein) ใน 11 บท¹ ซึ่งแบ่งลักษณะของ

¹ Psychotherapy as the Growth of Wholeness: The Negotiation of Individuality and Otherness by Philip M. Bromberg

² How People Change by Louis Cozolino and Vanessa Davis

3. A Whole-Person Approach to Dynamic Psychotherapy by Margaret Wilkinson

4. Beyond Words: A Sensorimotor Psychotherapy Perspective by Pat Ogden

5. Emotion, the Body, and Change by Peter A. Levine

6. The Disintegrative Core of Relational Trauma and a Way Toward Unity by Russell Meares

การบำบัดออกตามวิธีการที่ผู้บำบัดนำมาใช้ ได้แก่ การบำบัดแบบรายบุคคล (individual), การบำบัดแบบคู่ (couples) และการบำบัดแบบกลุ่ม (group work) สารสำคัญโดยรวมของหนังสือเล่มนี้ เป็นการรวมเนื้อหาและองค์ความรู้ที่เกี่ยวกับการสร้างความสัมพันธ์ที่ดี (มิติทางสังคม) และ ความเข้าใจของกลไกทางสมอง (มิติทางด้านการแพทย์) ในกระบวนการบำบัดแบบ psychotherapy ซึ่งบรรณาธิการทั้งสองท่านได้มุ่งเน้นและให้ความสำคัญอย่างยิ่งยวดต่อการสร้างสัมพันธภาพระหว่างการบำบัด (therapeutic relationship) การรับฟังและตอบสนองต่อความต้องการของผู้ใช้บริการ และโดยเฉพาะอย่างยิ่งการสร้าง “ทฤษฎีส่วนบุคคล” ที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงระหว่างการสร้างสัมพันธภาพของผู้ใช้บริการและผู้ให้บริการ (โดยเฉพาะอย่างยิ่งความสามารถของผู้ให้บริการที่สามารถตอบสนองต่อความต้องการของผู้ใช้บริการ ประกอบรวมกับการสร้างการเปลี่ยนแปลงให้เกิดขึ้นกับกลไกทางสมอง และการเปลี่ยนแปลงความรู้สึกนึกคิดเพื่อนำไปสู่การบรรลุเป้าหมายสูงสุดของการบำบัด

การให้ความสำคัญของการสร้างความสัมพันธ์เชิงบวกหรือความสัมพันธ์ที่ดี (healthy relationships) ของผู้เข้าร่วมการบำบัดทั้งผู้ที่ทำหน้าที่บำบัดและผู้รับบำบัด โดยอาศัยฐานคิดของกระบวนการสร้างสัมพันธภาพจากหลายแนวคิดจากทฤษฎีดั้งเดิม คือ ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของ ซิกมันด์ ฟรอยด์ (psychoanalytic theory) สู่ แนวคิดทางด้านชีวจิตใจ (psychobiological) และ แนวคิดการมุ่งเน้นการสร้างสัมพันธภาพ (attachment-focused) เป็นเน้นกระบวนการให้ผู้รับ

-
7. How Children Change Within the Therapeutic Relationship: Interweaving Communications of Curiosity and Empathy by Dan Hughes
 8. The Therapeutic Use of Optimal Stress: Precipitating Disruption to Trigger Recovery by Martha Stark
 9. How Couples Change: A Psychobiological Approach to Couples Therapy (PACT) by Stan Tatkin
 10. How Couple Therapy Can Effect Long-Term Relationships and Change Each Of The Partners by Marion Solomon
 11. Feeling Felt: Cocreating an Emergent Experience of Connection, Safety, and Awareness in Individual and Group Psychotherapy by Daniel J. Siegel and Bonnie Goldstein

การบำบัดเป็นศูนย์กลาง และเน้นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกันเพื่อการบำบัด เป็นหนึ่งในใจความสำคัญของ “How People Change: Relationships and Neuroplasticity in Psychotherapy” ที่บรรณาธิการได้พยายามนำเสนอตลอดทั้งเล่มผ่านการศึกษาของผู้เขียนทั้ง 13 ท่าน เช่น ในการศึกษาและงานเขียนของ Allen Shore, Stephen Porges, William James, Donald Winnicott, J. H. Jackson และ Hans Selye) เช่น เนื้อความสรุปจากงานเขียนของ Louis Cozolino และ Vanessa Davis ในบทที่ 2 How People Change

“...แม้ในปัจจุบันมนุษย์เรายังคงไม่เข้าใจอย่างแจ่มชัดถึงจุดเริ่มต้นของจิตใจ แต่อาจจะเป็นไปได้ ว่ามีบางส่วนของสมองของมนุษย์ที่ทำงานร่วมกัน และ สร้างกระบวนการบางอย่างที่ทำให้เกิดกลไก ทางจิตใจและกระบวนการทางสังคม ดังนั้นเราจึงสามารถคาดเดาได้ว่า สมอง คือ ส่วนสำคัญของอวัยวะทางสังคม และจิตใจ คือ ผลผลิตของกระบวนการของสมอง...”

นอกเหนือไปจากการใช้ทฤษฎีเป็นกรอบแนวคิดในการอธิบายการบำบัดแบบ psychotherapy แล้ว องค์ความรู้อื่น ๆ ที่กระบวนการบำบัดด้วยวิธีการ psychotherapy ได้นำมาใช้เพื่อพัฒนาเป็นวิธีการสำคัญ (methods) ของการบำบัดอย่างมีประสิทธิภาพคือการอาศัยองค์ความรู้และความเข้าใจทางวิทยาศาสตร์การแพทย์ในปัจจุบัน เช่น การเกิดขึ้นของ “ความยืดหยุ่นของสมอง” (brain plasticity) ซึ่งเป็นกลไกและความสามารถทางสมองของบุคคลที่มีการเปลี่ยนแปลงไปตลอดชั่วอายุไข การเปลี่ยนแปลงของยีนที่สามารถส่งผ่านจากรุ่นสู่รุ่นอันจะก่อให้เกิดการพัฒนากระบวนการทางจิตใจ บทบาทของการควบคุมทางอารมณ์ และการให้นิยามความหมายของลักษณะทางอารมณ์ต่าง ๆ รวมทั้ง การสะท้อนให้เห็นถึงกระบวนการบำบัดด้วยวิธีการ psychotherapy จะสามารถก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไม่เพียงแต่เฉพาะผู้เข้ารับการบำบัดเท่านั้น หากยังหมายรวมถึงผู้ให้การบำบัดด้วย โดยรายละเอียดของกระบวนการจะปรากฏอยู่ในเนื้อหาทั้ง 11 บทของหนังสือเล่มนี้ ซึ่งได้ถูกนำเสนอในลักษณะของการเชื่อมโยงร้อยต่อเนื้อ และสนับสนุนซึ่งกันและกัน

ผู้เขียนในแต่ละบทต่างสะท้อนมุมมองทั้งศาสตร์และศิลป์ (the science and the art) ผ่านวิธีการนำเสนอที่มีเอกลักษณ์เฉพาะของแต่ละท่าน ซึ่งผู้อ่านแม้จะไม่ใช่นักบำบัดแบบ psychotherapy นักจิตวิทยา หรือไม่เคยมีพื้นฐานความรู้ทางด้านการแพทย์ เช่น นักสังคมสงเคราะห์ ผู้ที่ศึกษาเกี่ยวกับการสร้างการเปลี่ยนแปลงทางสังคม หรือแม้กระทั่งผู้ที่สนใจการนำองค์ความรู้ทางจิตวิทยาและการบำบัดไปปรับใช้กับการออกกกำลังกายที่ต้องใช้ความเชื่อมั่นจากจิตหรือกำหนดจิตเข้าร่วม เช่น การฝึกโยคะ ไทเก๊ก จี้กง และการเดินรำบำบัตก็สามารถเข้าใจโดยไม่ยากนักได้ด้วยการเขียนที่ไม่ใช้ศัพท์เฉพาะทางการแพทย์

เมื่อพิจารณาเนื้อหาในรายบท ผู้วิจารณ์ขอสรุปสาระสำคัญของแต่ละบทให้ผู้อ่านทราบโดยคร่าว ดังนี้

บทที่ 1 Psychotherapy as the Growth of Wholeness: The Negotiation of Individuality and Otherness โดย Philip M. Bromberg เนื้อหาสาระสำคัญของบทแรกของหนังสือเล่มนี้ คือ แนะนำให้ผู้อ่านเข้าใจถึงคุณลักษณะและการทำงานของจิตใจมนุษย์ โดย Bromberg ได้เน้นย้ำถึงแนวคิด “การแลกเปลี่ยนสถานะ” จากสมองสู่จิตใจ, จิตใจสู่สมอง ซึ่งเป็นการอธิบายผ่านกระบวนการเชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่าง จิตใจ สมอง และร่างกาย รวมทั้งการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ (ในที่นี่คือการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้บำบัดและผู้รับการบำบัด) ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ก่อให้เกิดกระบวนการเยียวยาตนเอง และทำให้เกิดการพัฒนาทางด้านอารมณ์และจิตใจของทั้งผู้รับการบำบัดและผู้บำบัด Bromberg ได้ยกตัวอย่างกรณีศึกษาผู้รับการบำบัดที่มีอาการบอบช้ำทางจิตใจ (trauma) ว่าสามารถอธิบายด้วยแนวคิดความสัมพันธ์ดังกล่าว

บทที่ 2 How People Change โดย Louis Cozolino and Vanessa Davis ผู้เขียนทั้งสองท่านยกตัวอย่างการเปรียบเทียบระหว่างหนูกับมนุษย์กับการหาเนยแข็งในกล่อง ซึ่งผู้เขียนกล่าวว่าเมื่อหนูเจอเนยแข็งในกล่องได้ก็ตามมันก็จะไปหาเนยแข็งในกล่องเดิม ๆ ซ้ำ トラบที่มันยังพบว่ามีเนยแข็งวางไว้อยู่ในกล่อง

นั้น และเมื่อได้ก็ตามที่พวกมัน พบว่า ไม่มีเนยแข็งอยู่ในกล่องนั้นแล้ว พวกมันก็จะเรียนรู้ที่จะไม่กลับไปหาเนยแข็งที่กล่องเดิมอีก ซึ่งพฤติกรรมนี้แตกต่างจากมนุษย์ที่จะยังคงพยายามหาเนยแข็งในกล่องเดิม ๆ แม้จะไม่พบเนยแข็งชนิดใด ๆ อยู่ เพียงเพราะ “ความเชื่อ” ของตนเองที่ว่า เนยแข็งควรจะอยู่ในกล่องของมัน ในประเด็นนี้ผู้เขียนต้องการสื่อให้เห็นว่า สมอของมนุษย์ถูกพัฒนาและสามารถวิเคราะห์ได้ว่าจะทำให้ร่างกายของตนอยู่รอดได้อย่างไรจาก “ข้อมูล” ที่สมอได้รับ “เพียงเล็กน้อย” เท่านั้น ผู้เขียนยังกล่าวประเด็นสำคัญเกี่ยวกับการทำงานของสมอไว้อย่างน่าสนใจว่า สมอเป็นอวัยวะทางสังคม (social organ) ที่การเติบโตและการบริหารจัดการภายในสมอนั้นถูกสร้างและมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาโดยอาศัยข้อมูลจากประสบการณ์ต่าง ๆ ที่พบเจอ

บทที่ 3 A Whole-Person Approach to Dynamic Psychotherapy
โดย Margaret Wilkinson สารสำคัญของบทนี้ สะท้อนจากประสบการณ์ตรงของตนเอง ที่พบว่าผู้รับการบำบัดส่วนใหญ่จะเข้าพบกับผู้บำบัดด้วยความกังวลใจและพยายามหาบุคคลที่สามารถยึดเหนี่ยวทางจิตใจ เมื่อ Wilkinson ใช้วิธีการสร้างความเชื่อมั่นและสร้างความความรู้สึกทางบวกที่มีต่อตนเองแก่ผู้รับการบำบัดเพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ Wilkinson พบว่าผู้รับการบำบัดมีความกังวลใจลดน้อยลงอย่างเห็นได้ชัด Wilkinson ยังกล่าวย้ำว่าการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้บำบัดและผู้รับการบำบัด จะส่งผลต่อ การสร้างกฎระเบียบของการดำเนินชีวิต การสร้างความหมายให้เกิดขึ้น (meaning making) การรับรู้และความเข้าใจถึงความรู้สึกระหว่างบุคคล และการสร้างสารในสมอให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อตนเอง

บทที่ 4 Beyond Words: A Sensorimotor Psychotherapy Perspective
โดย Pat Ogden สารสำคัญที่ Ogden กล่าวคือ การตระหนักรู้และการสื่อสารที่สามารถเชื่อมโยงระหว่างผู้บำบัดและผู้รับการบำบัดสามารถเกิดขึ้นภายใต้การบำบัดโดยไร้การสื่อสารรูปแบบของคำพูดหรือการปλοบโยน อันเป็นแนวคิดที่ใช้กลไกของการสื่อสารของมนุษย์แบบไร้คำพูด เช่น การเคลื่อนไหว การสื่อสารทาง

สายตา การสัมผัส เป็นเครื่องมือที่เหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับการบำบัดผู้มีความเจ็บปวดภายในจิตใจ หรือผู้ที่ล้มเหลวในการสร้างความสัมพันธ์

บทที่ 5 Emotion, the Body, and Change โดย Peter A. Levine
Levine มุ่งทำความเข้าใจถึงองค์ประกอบและโครงสร้างทางอารมณ์สามารถเป็นฐานของกระบวนการทางร่างกายและระบบการทำงานของสมองส่วนกลางได้อย่างไร โดยอาศัยข้อสรุปจากการศึกษาวิจัยของ วิลเลียม เจมส์ ที่ว่า “แทนที่เราวิ่งเพราะเรากลัว แต่เรารู้สึกกลัวเพราะเราวิ่ง [จากหมี, ในสถานการณ์ตัวอย่าง]” ลักษณะของความคิดดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่าเป็นการคิดในรูปแบบย้อนกลับ คือ การที่คนเรารู้สึกกลัวเพราะอันเนื่องมาจากสาเหตุของการวิ่งหนีบางสิ่งบางอย่างที่สำคัญต่อจิตใจ หรือกระทบกระเทือนต่อความรู้สึกภายใน

บทที่ 6 The Disintegrative Core of Relational Trauma and a Way Toward Unity โดย Russell Meares ผู้เขียนได้อธิบายความเชื่อของเขาไว้ว่าการบอบช้ำทางความสัมพันธ์เป็นผลมาจากการเกิดพยาธิสภาพของสมอง เขาได้เน้นย้ำว่าหน่วยของจิตใจและความรู้สึกของมนุษย์ (ในที่นี้คือผู้รับการบำบัด) จะถูกเยียวยาโดยลักษณะของถ้อยคำ/คำพูดเฉพาะที่เกิดขึ้นระหว่างผู้บำบัดและรับการบำบัดซึ่งสามารถเชื่อมอารมณ์และความรู้สึกของทั้งสองฝ่ายได้

Meares ได้ให้ความสำคัญกับลักษณะของภาษาที่นักบำบัดจำเป็นต้องนำมาใช้ในกระบวนการบำบัด ที่นอกเหนือไปจากจะต้องแสดงให้เห็นถึง “ความสามารถในการเชื่อมต่อ” ถึงผู้รับการบำบัดได้แล้ว ยังต้องมีลักษณะที่ก่อให้เกิด “การพัฒนามองซีกขวา” ของผู้เข้ารับการบำบัด อันเป็นสมองส่วนที่ควบคุมกำกับดูแลพฤติกรรมของมนุษย์ในมิติของความสร้างสรรค์ จริยธรรม อารมณ์

บทที่ 7 How Children Change Within the Therapeutic Relationship: Interweaving Communications of Curiosity and Empathy โดย Dan Hughes Hughes ได้อ้างอิงการศึกษารวบรวมของ Cozolino เรื่อง “Children need their parents’ curiosity about them as an avenue of self-discovery” โดย

Hughes ได้กล่าวเพิ่มเติมว่าเด็กมีความต้องการได้รับการบำบัดจากนักบำบัดในลักษณะเช่นเดียวกันกับลักษณะของความต้องการที่เด็กต้องการจากพ่อและแม่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการสร้างสัมพันธภาพที่ดีผ่านทางบทสนทนา การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน และความสนใจใคร่รู้และการมีความรู้สึกทางบวกต่อกัน

บทที่ 8 The Therapeutic Use of Optimal Stress: Precipitating Disruption to Trigger Recovery โดย Martha Stark ผู้เขียนพิจารณาทั้งการเปลี่ยนแปลงของมนุษย์และการยับยั้งการเปลี่ยนแปลง โดยใช้แนวคิดของซิกมันด์ฟรอยด์ คือ พฤติกรรมของการกลับไปสู่สิ่งเดิม หรือหลักการซ้ำซ้ำ (repetition compulsion) และ การยึดติดกับแรงปรารถนา หรือความต้องการทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ (adhesiveness of the id) เป็นกรอบในการอธิบาย นอกจากนี้ Stark ยังใช้ทฤษฎีความอลวน (Chaos Theory) เป็นพื้นฐานการอธิบายและทำความเข้าใจกระบวนการการเปลี่ยนแปลง/เติบโต ของมนุษย์ในรูปแบบต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกระบวนการเปลี่ยนแปลง/เติบโตทางด้านจิตใจ และมูลเหตุปัจจัยแรกเริ่มที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง/เติบโตนั้น

บทที่ 9 How Couples Change: A Psychobiological Approach to Couples Therapy (PACT) โดย Stan Tatkin ผู้เขียนได้นำเสนอแนวคิดการบำบัดโดยใช้วิธีการ Couple Therapy ซึ่งเป็นกระบวนการบำบัดที่พยายามเพิ่มกระบวนการตระหนักรู้ การเรียนรู้ทางพฤติกรรม และโมเดลทางจิตวิเคราะห์ ให้กลายเป็นรูปแบบการบำบัดที่เสริมสร้างการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลขึ้น นอกจากนี้ Tatkin ยังกล่าวว่าแนวคิดการบูรณาการทางด้านชีวจิตใจ (integrated psychobiological approach) เป็นการสร้างระบบความสัมพันธ์ (ในที่นี้คือระหว่างคู่บุคคล) จากล่างขึ้นบน เป็นการฟื้นคืนความทรงจำเชิงกระบวนการวิธี (procedural memory) ซึ่งเป็นความทรงจำที่ไม่ได้อยู่ภายใต้อำนาจของจิตใจ (เป็นความทรงจำประเภทหนึ่งของความทรงจำระยะยาว) โดยองค์ประกอบทางแนวคิด/ทฤษฎีที่ Tatkin ได้นำมาใช้ประกอบไปด้วย 3 แนวคิด/ทฤษฎีที่สำคัญ คือ 1) ทฤษฎีความผูกพัน

(attachment theory) 2) การตอบสนองต่อการกระตุ้น/สิ่งเร้าและผลกระทบจากการควบคุมการตอบสนองต่อสิ่งเร้านั้น และ 3) การพัฒนาการและการทำงานร่วมกันของสมองทั้งในรูปแบบแนวขวางและแนวตั้ง (สมองซีกซ้าย-ขวา, สมองซีกขวา-ซ้าย, สมองส่วนบน-สมองส่วนล่าง, สมองส่วนล่าง-สมองส่วนบน)

บทที่ 10 How Couple Therapy Can Effect Long-Term Relationships and Change Each Of The Partners โดย Marion Solomon Solomon สะท้อนให้เห็นถึงพลังอำนาจของสมองที่ไม่เพียงเต็มไปด้วยเครือข่ายของเซลล์ประสาทเพื่อส่งต่อสารสื่อประสาทระหว่างกันเท่านั้น แต่การเชื่อมโยงระหว่างกันของเซลล์ประสาทเหล่านี้ยังสามารถสร้างและเปลี่ยนแปลงประสบการณ์ที่เกิดขึ้นของมนุษย์ได้อีกด้วย Solomon ได้ยกตัวอย่างของความสัมพันธ์ระหว่างคู่รักโดยปกติที่พยายามอย่างมากที่จะประคับประคอง “พื้นที่แห่งความรัก” ไว้โดยปฏิเสธหรือยอมรับการต่อต้านผู้ที่จะทำให้ลายพื้พื้นที่นั้น แต่ในทางกลับกันกับผู้ที่ประสบกับปัญหาความล้มเหลวของการมีความสัมพันธ์ใด ๆ Solomon พบว่า บุคคลเหล่านี้ เป็นผู้ที่จำลองเหตุการณ์ความผิดหวังในวัยเยาว์ของตนเองกับพ่อแม่ และฝังประสบการณ์เหล่านี้ไว้ในความทรงจำของตนเองผ่านกระบวนการทำงานของเซลล์ประสาทในสมอง ซึ่งในท้ายที่สุดแล้วจะเกิดการสร้างเกิดกลไกการต่อต้านความผิดหวังต่าง ๆ และกลไกการป้องกันตนเองขึ้นเมื่อเริ่มต้นที่จะมีความสัมพันธ์ในที่สุด

บทที่ 11 Feeling Felt: Cocreating an Emergent Experience of Connection, Safety, and Awareness in Individual and Group Psychotherapy โดย Daniel J. Siegel และ Bonnie Goldstein บทสุดท้ายของหนังสือเล่มนี้ คือ การอธิบายธรรมชาติของจิตใจมนุษย์ ประสบการณ์ของการตระหนักรู้ ผลกระทบทางวัฒนธรรมต่อสุขภาพจิต สมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับสังคมที่มีผลต่อการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น การรู้จักปรับอารมณ์และการสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ และการบูรณาการแนวความคิดของการพัฒนาการทางสมองต่อพฤติกรรมและการเปลี่ยนแปลงของมนุษย์

Siegel และ Goldstein ให้ความสำคัญกับประสบการณ์การปลูกฝังจิตใต้สำนึกของบุคคลต่อการสนับสนุนให้เกิดการเปลี่ยนแปลงหรือมีความสัมพันธ์อย่างยิ่งยวดต่อลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และพฤติกรรมการแสดงออก ดังนั้นกระบวนการบำบัดต่อผู้เข้ารับการบำบัดจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้บำบัดเองจะต้องพิจารณาให้เกิดกระบวนการสร้างจิตสำนึกใหม่ที่เน้นการตระหนักรู้ในปัจจุบัน ทั้งการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย สัญชาตญาณ และจิตใจที่เกิดขึ้นกับผู้รับการบำบัด แนวคิดทางด้านวิทยาศาสตร์การแพทย์ ผสมผสานกับแนวคิดทางจิตสังคมจะเป็นกรอบ หรือเป็นแนวทางที่ทำให้ผู้บำบัดสามารถแนะนำผู้รับการบำบัดให้ประสบความสำเร็จตามเป้าประสงค์ได้

ผู้เขียนในแต่ละบท (ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญทางด้านการบำบัดด้วย) ในหนังสือ “How People Change: Relationships and Neuroplasticity in Psychotherapy” ยังได้นำเสนอความท้าทาย และข้อจำกัดที่ตนเองได้ประสบจากการปฏิบัติงานของตนเอง คำถามที่เกิดขึ้นเมื่อพบว่าการเปลี่ยนแปลงของผู้รับการบำบัดแต่ละรายนั้นมีความแตกต่างด้วยมูลเหตุปัจจัยที่บางครั้งไม่สามารถอธิบายได้ด้วยกรอบของแนวคิดทฤษฎี หรือ “ภาษาทางวิชาการใด ๆ” ผู้อ่านหนังสือเล่มนี้นอกจากจะสามารถนำประสบการณ์ แนวทางในการแก้ไขปัญหา หรือความหลากหลายของลักษณะการบำบัดที่ผู้เขียนได้รับจากประสบการณ์ตรงและพัฒนาขึ้นจากการศึกษาวิจัยมาใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติงานด้านการบำบัด ประโยชน์ของการสร้างสัมพันธ์ภาพกับการทำงานที่ต้องมีกระบวนการสร้างปฏิสัมพันธ์ หรือแม้กระทั่งการใช้ชีวิตโดยทั่วไปแล้ว เนื้อหาหรือข้อค้นพบจากตัวอย่างการบำบัดของผู้เขียนในหนังสือเล่มนี้ ยังสะท้อนให้เห็นว่าสิ่งที่ผู้อ่านเคยรับทราบและทำความเข้าใจเกี่ยวกับเปลี่ยนแปลงการเติบโตของมนุษย์ก่อนหน้านี้แล้วนั้นอาจกลายเป็นสิ่งใหม่ที่ผู้อ่านไม่เคยได้รับทราบมาก่อนเลยก็สามารถเป็นได้