

การตอบสนอง

การเป็น Co. หรือผู้ให้คำปรึกษา ก็คือ การเป็นผู้สามารถช่วยเหลือ C1. ในทางคำพูด ให้ C1. เกิดความเข้าใจในตนเองอย่างลึกซึ้ง ดังนั้น การใช้คำพูดของ Co. จึงต้องมีการฝึกฝนเพิ่มทักษะให้พูดให้ตรงจุด เข้าถึงจิตใจ C1. ไม่ใช่พูดพลาไปเรื่อย ๆ โดยไม่มีจุด หรือพูดแบบผู้ชายรถยนต์หรือนักการเมือง

การพูดให้ตรงจุด มีความหมายถึงการทำความรู้สึกของผู้ฟังให้กระจ่าง และก่อนที่เราจะไปทำความรู้สึกของใครให้กระจ่าง เราจำเป็นต้องจะทำความรู้สึกของตัวเองให้กระจ่าง และมีความสามารถในการใช้ภาษาที่รัดกุม สื่อความหมายและตรงกับความรู้สึกของ

แบบฝึกหัดต่อไปนี้จะช่วยให้นักศึกษาใคร่จึกกับภาษาที่ใช้ในการสื่อ อารมณ์ชนิดต่าง ๆ นักศึกษาจำเป็นต้องฝึกการใช้ภาษาแทนความรู้สึกของอารมณ์ให้ถูกต้อง มิฉะนั้นแล้ว เราคงไม่สามารถช่วย C1. ให้เกิดความเข้าใจในสภาพอารมณ์ของเขาได้

ตามปกติแล้ว ภาษาทางอารมณ์นั้นจะมีการแสดงออกมาได้ 4 ทาง คือ

1. ในสภาพคำใด ๆ เช่น

ฉันก็ใจ

ฉันเสียใจ

ฉันผิดหวัง

ฉันอับอาย

ฉันเจ็บปวด

2. ในสภาพของวลี เช่น

ฉันรู้สึกเหมือนแยกโลกเอาไว้บนเขา

ฉันรู้สึกอยากแทรกแผ่นดินนี้

ฉันรู้สึกเหมือนถูกยลั้กตก เหว

ฉันรู้สึกเหมือนขึ้นสวรรค์ทั้ง เป็น

3. ในสภาพที่เป็นผลจากประสบการณ์(สิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวฉัน)

เขาทำให้ฉันเกิดความรู้สึก

ค่าพู่ของ เขาทำให้ฉันสิ้นความโกรธ

หาทางของ เขาทำให้ฉันหมกกำลังใจ

จะเห็นได้ว่าความรู้สึกที่กล่าวมาทั้ง 3 ตัวอย่าง เป็นผลมาจากประสบการณ์
ที่ เกิดกับฉันผู้ทั้งสอง

4. ในสภาพของความรู้สึกที่เป็นผลมาจากพฤติกรรม(สิ่งที่ฉันอยากจะทำ)

ฉันอยากจะทำอะไรก็ตาม

ฉันอยากจะทำอะไรก็ตามให้คนทั้งโลก

ฉันอยากจะทำอะไรก็ตามไปสุดหล้า

จะเห็นได้ว่าทั้งข้อ 3 และข้อ 4 สภาพอารมณ์จะเด่นชัดมาก ในข้อ 3 อารมณ์
จะเกิดจากประสบการณ์ ส่วนในข้อ 4 อารมณ์จะเป็นผลในลักษณะของพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง

ในแบบฝึกหัดต่อไปนี้ ขอให้นักศึกษาหาคำแสดงอารมณ์ที่กำหนดมาให้ในรูปแบบต่าง ๆ
กันทั้ง 4 ชนิดที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ตัวอย่าง เช่น

อารมณ์เป็นดี

คำใดก็ตาม : ฉันมีความสุข เหลือเกิน

พยางค์, วลี : ฉันรู้สึกเหมือนขึ้นสวรรค์ทั้ง เป็น

ในรูปประสบการณ์ : เขาชอบบทความที่ฉัน เขียนไป

ในรูปพฤติกรรม : ฉันอยากร้อง เพลงให้คนทั้ง โลก

แบบฝึกหัดที่ 1 : ขอให้นักศึกษาเขียนตามความคิดของตนเองในอารมณ์ต่อไปนี้

1. อารมณ์ยินดี

คำโคลก :

พยางค์/วลี :

ในรูปประสมการณ :

ในรูปพหุศกกรรม :

2. อารมณ์โกรธ

คำโคลก :

พยางค์/วลี :

ในรูปประสมการณ :

ในรูปพหุศกกรรม :

3. อารมณ์วิตกกังวล

คำโคลก :

พยางค์/วลี :

ในรูปประสมการณ :

ในรูปพหุศกกรรม :

4. อารมณ์อับอาย, ละอาย

คำโคลก :

พยางค์/วลี :

ในรูปประสมการณ :

ในรูปพหุศกกรรม :

5. อารมณ์นึกหวัง

คำใดค :

พยางค์/วลี :

ในรูปประสมการณ :

ในรูปพหุक्तिกรรรม :

6. อารมณ์เสียใจ

คำใดค :

พยางค์/วลี :

ในรูปประสมการณ :

ในรูปพหุक्तिกรรรม :

7. อารมณ์ดีปลน

คำใดค :

พยางค์/วลี :

ในรูปประสมการณ :

ในรูปพหุक्तिกรรรม :

8. อารมณ์เริ่มเสรว

คำใดค :

พยางค์/วลี :

ในรูปประสมการณ :

ในรูปพหุक्तिกรรรม :

9. อารมณ์รัก

คำใดค :

พยางค์/วลี :

ในรูปประสมการณ :

ในรูปพหุक्तिกรรรม :

10. อารมณ์เบื้องต้น

- คำโคลก :
- พยางค์/วลี :
- ในรูปประสบการณ์ :
- ในรูปพฤติกรรม :

11. อารมณ์ความหวัง

- คำโคลก :
- พยางค์/วลี :
- ในรูปประสบการณ์ :*
- ในรูปพฤติกรรม :

12. อารมณ์ถูกทอดทิ้ง

- คำโคลก :
- พยางค์/วลี :
- ในรูปประสบการณ์ :*
- ในรูปพฤติกรรม :

แบบฝึกหัดที่ 2 : การเข้าใจความรู้สึก

เมื่อนักศึกษาไต่ถามแบบฝึกหัดการเลือกใช้คำแทนอารมณ์ต่าง ๆ แล้ว ในขั้นต่อไปนี้ เราจะขอให้นักศึกษาพยายามหักแยกแยะว่า ผู้พูดกำลังอยู่ในอารมณ์ใดในขณะที่พูดแต่ละประโยคออกไป

จุดมุ่งหมายในการทำกิจกรรมนี้ก็คือ นักศึกษาจะต้องพยายามเข้าใจบุคคลที่เรา กำลังพูดควมมากที่สุด การให้คำปรึกษาจะโดยลึกลับคือ เมื่อ Cl. มีความรู้สึกว่า Co. เข้าใจในตัวเขา ในสิ่งที่เขาพูด, คิด, กระทำ ทั้งนี้ ผู้เรียนเป็น Co. จึงจำเป็นต้องฝึกทักษะในการแยกแยะความรู้สึกของผู้ที่ให้ออก มิฉะนั้นแล้ว เราจะรู้สึกสับสนและไม่เข้าใจในตัวเขามากเกินไปเลย

วิธีการ ให้นักศึกษาอ่านข้อความข้างล่าง และเลือกตอบว่าผู้พูดกำลังอยู่ในสภาพอารมณ์ชนิดใด

1. ตั้งแต่มาคุยกับคุณนี่ ความสัมพันธ์ในครอบครัวของเราดีขึ้นมากนะ ฉันไม่ใคร่ความกลัว ๆ และสามีแบบเก่า ความหงุดหงิดก็ลดลง คุณ ๆ คนตอนคล้ายกันขึ้นมาก เชียวละ

บุคคลผู้นี้รู้สึกอย่างไร

- | | | | |
|-----------|----------|--------------|-----------|
| ก. เสียใจ | ข. ตีใจ | ค. วิทกกังวล | ง. สะใจ |
| จ. สับสน | ฉ. โลงใจ | ช. คั่นเตน | ญ. สบายใจ |

2. "ฉันเพิ่งแยกทางกับสามีคะ เรายังไม่ได้ตกลงกันเกี่ยวกับเรื่องทรัพย์สินมรดก แต่ฉันก็บอกไม่ถูก ไม่รู้ว่าเหตุการณ์ภายนอกจะออกไปเจออะไรมั้ง ความที่ไม่เคยรู้โลกภายนอก พอทองออกมาเผชิญก็เลยชักจะเสียว ๆ"

บุคคลผู้นี้รู้สึก

- | | | | |
|------------|-----------|--------------|--------------|
| ก. เสียใจ | ข. สับสน | ค. วิทกกังวล | ง. ไม่นั่นใจ |
| จ. กลุ้มใจ | ฉ. เหวอใจ | ช. ผิดหวัง | ญ. ทอแท้ |

3. "อยู่ ๆ เพื่อนที่รักก็มาตั้ง 4-5 ปี ก็ทิ้งจากฉันไปเฉย ๆ เขาหายจากฉันไป โดยไม่มีคำอธิบายเลย ฉันไม่รู้ว่าฉันทำอะไรให้เขาโกรธ ทำไมเขาจึงทำ เช่นนี้กับฉันไคนะคะ"

บุคคลผู้นี้รู้สึก

- ก. สับสน ข. วิทกกังวล ค. โกรธ ง. สมใจ
จ. กลุ้มใจ ฉ. ผิดหวัง ช. ทอคหิงใจ ญ. นอยใจ

4. "อาจารย์เรียกตัวฉันไปพบ เมื่อก็ และบอกว่าทางโรงเรียนได้เลือกให้ฉันไป เป็นตัวแทนถวายชอกกอกไม้แกสมเด็จฯ ฉันทำอะไรไม่ถูกไปหมดเลย ไม่นึกฝันว่าจะได้รับเกียรตินี้"

ผู้พุกอยู่ในอารมณ์

- ก. สับสน ข. หวากวิตก ค. กิใจ ง. คั่นเตน
จ. วิทกกังวล ฉ. สมบายใจ ช. กลุม ญ. วุ่นวายใจ

5. "เธอไม่ควรรอนดูชาติให้บายคุมไปเที่ยวเลย จนปานนี้แล้วยังไม่กลับมามาก จะไป เป็นค้ายรายก็ทีไหนก็ไม่รู้ แล้วทำไมไม่รู้จักโทรศัพท์มาบอก ถ้าจะกลับผิด เวลาเวลาแบบนี้"

ผู้พุกอยู่ในอารมณ์

- ก. คั่นเตน ข. กลุมใจ ค. สับสน ง. ญนเจียว
จ. วิทกกังวล ฉ. ละอาย ช. โกรธ ญ. หงุกหงิก

6. "อยู่รามา 2 ปีแล้ว ฉันไม่มีเพื่อนเลย รู้สึกเหงามาก ทำไมนะชีวิตฉัน จึงตอง เป็นเช่นนี้ ทำไมฉันถึงไม่สามารถสอบ เขามหาวิทยาลัยได้เหมือน เพื่อน ๆ ของฉันบาง"

ผู้พุกอยู่ในอารมณ์

- ก. ตกใจ ข. หวากระวาง ค. สับสน ง. ว่างเปลา
จ. ผิดหวัง ฉ. นอยใจ ช. วาเหว ญ. กลุมใจ

7. "ในที่สุดคุณก็เจอผู้ที่ทำให้ชีวิตฉันมีความหมาย เขาทำให้ฉันรู้สึกว่า ฉันเป็นสิ่งที่มีคุณค่าน่าทะนุถนอม เขายอมรับในตัวของฉัน และทุกสิ่งทุกอย่างที่เป็นบุคคลของฉัน"

ผู้พูดอยู่ในอารมณ์

- ก. สับสน ข. กังใจ ค. ว่าเหว ง. สมหวัง
จ. สุขใจ ฉ. หงุดหงิด ช. ไม่แน่ใจ ญ. รัก
8. "ทำไมพ่อแม่ไม่เคยเข้าใจว่าฉันต้องการอะไรเลย ตลอดชีวิตที่ผ่านมา ฉันไม่เคยได้รับความรัก ความอบอุ่นเหมือนเด็กคนอื่น ชีวิตฉันมีแต่ความว่างเปล่าข้างใน ลองลอบไปมาเหมือนเศษสวะ ไร้ความหมายกับใคร ๆ ทั้งสิ้น"

ผู้พูดกำลังรู้สึก

- ก. สับสน ข. วิตกกังวล ค. ปวดกร้าว ง. สงสัย
จ. กระวนกระวาย ฉ. กลุ้มใจ ช. นอยใจ ญ. แค้นใจ
9. "ฉันเกลียดตัวเอง เกลียดเกินที่ไปรักเขา ทำไมนะผู้ชายมีตังค์มากมายยกย่องทำไมฉันจึงต้องไปหลงรักคนที่มิใช่เจ้าของแล้ว ทั้ง ๆ ที่ฉันบอกตัวเองให้พยายามตัดใจจากเขาทุกวัน แต่มันก็เหมือนยิงยุ ฉันหทกใจจากเขาไม่ไค้จริง ๆ ค่ะ"

ผู้พูดกำลังรู้สึก

- ก. เกลียดชัง ข. สับสน ค. โกรธ ง. หงุดหงิด
จ. ละอายใจ ฉ. กลุ้มใจ ช. สงสาร ญ. สมใจ
10. "ผมไม่ทราบจะทำอย่างไรดี จะว่าผมรักทั้ง 2 คนก็คงได้ แต่มันรักกันไปคนละแบบ และก็ไม่อยากที่จะต้องเลือกคนใดคนหนึ่ง ผมว่าคอยไปให้เหตุการณ์มันแก้ปัญหาไปเองก็แล้วกัน"

ผู้พูดกำลังรู้สึก

- ก. วิตกกังวล ข. สมายใจ ค. สมใจ ง. กลุ้มใจ
จ. อึดอัด ฉ. สับสน ช. สงสาร ญ. ละอาย

แบบฝึกหัดที่ 3 : แยกแยะความรู้สึกและเนื้อหา

จากแบบฝึกหัดที่ผ่านมา นักศึกษาได้รู้จักแยกแยะว่า ผู้พูดกำลังมีความรู้สึกเช่นใด แล้ว การรู้เพียงแคความรู้สึกนั้นไม่เพียงพอ เราจำเป็นต้องเข้าใจด้วยว่า ความรู้สึกที่เกิดขึ้นนั้น เนื่องมาจากประสบการณ์หรือพฤติกรรมอะไร ความรู้สึกจะเกิดขึ้นมาลอย ๆ โดยไม่มีสาเหตุเป็นไปได้ ทั้งนี้ ในแบบฝึกหัดที่จะกล่าวต่อไปนี้นั้น นักศึกษาจะต้องรู้จักหาคำแยกแยะว่า นาย ก. รู้สึกเช่นนี้เพราะอะไร

ตัวอย่าง เช่น

"ตั้งแต่มาคุยกับคุณนี่ ความสัมพันธ์ในครอบครัวของเราดีขึ้นมากค่ะ ฉันไม่มีความคลุกและสามีแบบเก่า ความหงุดหงิดก็ลดลง คุทุก ๆ คนจะผ่อนคลายกันขึ้นมามาก เชียวค่ะ"

ผู้พูดรู้สึกสบายใจ และดีใจ เพราะ เรามีการปรับตัวที่ดีขึ้นกับลูกและสามี ทำให้บรรยากาศเปลี่ยนไปในทางที่ดี

จะเห็นได้ว่า ประโยคตัวอย่างแสดงอารมณ์ของผู้พูดว่าสบายใจ ดีใจ อันเนื่องมาจากสาเหตุทางพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจากตัวเธอเอง ปรับตัวได้ดีขึ้นกับบุคคลอื่น สาเหตุที่ทำให้เกิดสภาพอารมณ์นี้แหละ เราเรียกว่า เนื้อหา (Content) ทั้งนี้ ในประโยคแต่ละประโยค เราจำเป็นต้องรู้ทั้ง อารมณ์ (Feeling) และ เนื้อหา (Content) ในครบ เราจึงจะเรียกได้ว่าเป็นการเข้าใจผู้พูดอย่างแท้จริง

ขอให้ฝึกสักตัวอย่าง

"ฉันเพิ่งแยกทางกับสามีค่ะ เรายังไม่ได้ตกลงกันเด็ดขาดในเรื่องทรัพย์สินแต่ฉันก็บอกไม่ถูก ไม่รู้ว่าเหตุการณ์ภายนอกจะออกไปเจออะไรมั่ง ความที่ไม่เคยรู้โลกภายนอกเลย พอต้องออกมาเผชิญก็เลยชักเสียว ๆ"

ผู้พูดรู้สึกวิตกกังวล และไม่แน่ใจ เพราะการแยกทางกับสามีทำให้เธอต้องก้าวออกมาเกี่ยวข้องกับโลกภายนอกที่ไม่ได้สนใจเลยนาน

ขอให้นักศึกษาใช้ประโยชน์จากแบบฝึกหัดที่แล้วที่เกี่ยวกับการแยกความรู้สึก และขอให้
ให้เติมสาเหตุ "เพราะ..." ลงไปในประโยคของนักศึกษาเองทุกประโยค

"อยู่ ๆ เพื่อนที่รักกันมาตั้ง 4-5 ปี ก็ทิ้งจากฉันไปเฉย ๆ เขาหายไปจากฉันโดย
ไม่มีคำอธิบายเลย ฉันไม่รู้ว่าฉันทำอะไรให้เขาโกรธ ทำไมเขาจึงทำเช่นนั้นกับฉันทีละละ"

ผู้รู้สึก..... เพราะ.....

.....

"อาจารย์เรียกตัวฉันไปพบเมื่อถึง และบอกว่าทางโรงเรียนได้เลือกให้ฉันไปเป็น
ตัวแทนถวายชอกดอกไม้แถมสเม็ทเจ้า ฉันทำอะไรไม่ถูกไปหมดเลย ไม่นึกฝันว่าจะได้รับเกียรตินี้"

ผู้รู้สึก..... เพราะ.....

.....

"เธอไม่ควรอนุญาตให้หายคุมไปเที่ยวเลย จนปานนี้แล้วยังไม่กลับมาอีก จะไปเป็น
ตายรายที่ไหนก็ไม่รู้ แล้วทำไมไม่รู้จักโทรศัพท์มาบอก ถ้าจะกลับผิดเวลาแบบนี้"

ผู้รู้สึก..... เพราะ.....

.....

"อยู่รามา 2 ปีแล้ว ฉันไม่มีเพื่อนเลย รู้สึกเหงามาก ทำไมนะ ชีวิตฉันจึงต้อง
เป็น เช่นนี้ ทำไมฉันถึงไม่สามารถสอบ เขามหาวิทยาลัยได้เหมือนเพื่อน ๆ ของฉันบ้าง "

ผู้รู้สึก..... เพราะ.....

.....

"ในที่สุด ฉันก็เจอผู้ที่ทำให้ชีวิตฉันมีความหมาย เขาทำให้ฉันรู้สึกว่า ฉันเป็นสิ่งที่มี
คุณค่า น่าทะนุถนอม เขายอมรับในฉัน และทุก ๆ สิ่งประกอบเป็นบุคคลของฉัน"

ผู้รู้สึก..... เพราะ.....

.....

"ทำไมพ่อแม่ไม่เคยเข้าใจว่าฉันต้องการอะไรเลย ตลอดชีวิตที่ผ่านมาฉันไม่เคย
 ได้รับความรัก ความอบอุ่นเหมือนเด็กคนอื่น ๆ เลย ชีวิตฉันมีแต่ความว่างเปล่าข้างใน
 ลองลอยไปมาเหมือนเศษสวะ ไร้ความหมายกับใคร ๆ ทั้งสิ้น"

ผู้พ่ครุสีก..... เพราะ.....

"ฉันเกลียดตัวเอง เหลือเกินที่ไปรักเขา ทำไมนะผู้ชายมีสิ่งมากมายก่ายกอง
 ทำไมฉันจึงต้องไปหลงรักคนที่เขามีเจ้าของแล้ว ทั้ง ๆ ที่ฉันบอกตัวเองให้พยายามตัดใจ
 จากเขาทุกวัน แต่มันก็เหมือนยิงยุ ฉันหักใจจากเขาไม่ไ้จริง ๆ ค่ะ"

ผู้พ่ครุสีก..... เพราะ.....

"ผมไม่ทราบจะทำอย่างไรดี จะว่าผมรักทั้ง 2 คนก็คงได้ แต่มันรักกันไปคนละแบบ
 และก็ไม่อยากที่จะต้องเลือกคนใดคนหนึ่ง ผมว่าคอยไปให้เหตุการณ์มันแก้ปัญหาเองก็แล้วกัน"

ผู้พ่ครุสีก..... เพราะ.....

แบบฝึกหัดที่ 4 : ความรู้สึกและเนื้อหา

แบบฝึกหัดที่ผ่านมา ได้ให้นักศึกษามีการเรียนรู้ที่จะแยกความรู้สึกและสาเหตุแห่งความรู้สึกนั้น ๆ กล่าวคือ โสไนใจทั้งความรู้สึกและเนื้อหา

ในแบบฝึกหัดต่อไปนี้ ขอให้นักศึกษาลองสมมติว่า มีบุคคลหนึ่งมานั่งอยู่ตรงหน้า นักศึกษา และกล่าวประโยคต่าง ๆ เหล่านี้ออกมา สมมติให้นักศึกษาเป็นผู้ให้คำปรึกษา ให้นักศึกษาสนองตอบว่า บุคคลนี้รู้สึกอย่างไร เพราะอะไร ทั้งที่นักศึกษาก็ทำไปในแบบฝึกหัดที่แล้ว แต่ครั้งนี้ขอให้เริ่มประโยคด้วยคำพูดที่ว่า

"คุณรู้สึก..... เพราะ....."

ตัวอย่าง เช่น :

ผู้พูด : "ทำไมนะเขาไม่เกรงใจเราบ้างเลย สิ่งเสียงกึ่งลิ้นทั้งวันทั้งคืน ทำเหมือนกับว่าบ้านนี้เป็นบ้านที่เขาอยู่คนเดียวอย่างนั้นแหละ"

นักศึกษา : "คุณกำลังรู้สึกไม่พอใจ และโมโห เพราะเขาส่งเสียงกึ่ง ไม่เกรงใจคุณ และบ้านก็ไม่ใช่ของเขาคงเดียว"

นักศึกษอาจใช้คำโคค หรือวลี, พยางค์ แสทงแทนความรู้สึกได้กับทุกข้อ

1. "ครูใคร ๆ เขาก็แคงตัวกันหรูห่า มีฉนคนเคียว เคน เป็นเขาไป บ้างจริง ๆ ทำไมไม่บอกกันบางนะว่า เขาแคงกันอย่างไร"

"คุณรู้สึก..... เพราะ....."

....."

2. "เมื่อปีที่แล้ว ผมสูญเสียภรรยาที่รักคู่ทุกข์คู่สุขกันมาไปโดยอุบัติเหตุ พอมาปีนี้ ลูกสาวก็จากไปอีกด้วยการแคงงาน ผมรู้สึกว้าวาย ๆ ผมก็เหลือตัวคนเดียว"

"คุณรู้สึก..... เพราะ....."

....."

3. "ไม่ว่าเชื่อเลยว่า ทีมของโรงเรียนเราจะแพ้เขาได้ เราฝึกซ้อมกันอย่างเต็มที่แล้ว แต่ก็ดูเหมือนโชคจะเข้าข้างฝ่ายตรงข้าม เสียหมด"
"คุณรู้สึก..... เพราะ....."
4. "ทุกครั้งที่เวลาฉันบอกคุณป้าว่า จะไปไหนไกล ๆ ท่านจะต้องบอกว่า ท่านไม่สบายเป็นโนน เป็นนี่ทุกครั้ง จนฉันไม่เคยไปไหนกับใครเขาได้เลย ต้องนั่ง เฝ้า โยงกันทั้งวันทั้งคืน"
"คุณรู้สึก..... เพราะ....."
5. "บางครั้งฉันก็รู้สึกเหมือนเขาสนใจฉัน แต่บางครั้ง เขาก็ทำท่าเหมือนไม่แยแสท่าเหมือนฉันไม่มีความหมาย ฉันไม่เข้าใจเขาจริง ๆ"
"คุณรู้สึก..... เพราะ....."
6. "พุงนี้หมอนักไปตรวจที่โรงพยาบาล จับปอด ๆ ไม่รู้ว่าผลจะออกมาเป็นอย่างไร ถามใครก็ไม่มีความหมาย เห็นว่าฉันเป็นเด็ก ๆ ไร้ใจ หลอกใคร หลอกเขา"
"คุณรู้สึก..... เพราะ....."
7. "เขาบอกกับหัวหน้าว่า ฉันยอมให้เขาเปลี่ยนเวรกับเขา นี่เป็นครั้งที่ 2 แล้วที่เขาทำกับฉันแบบนี้ ช่างไม่มีความเกรงใจฉันบ้างเลย คนอะไรอย่างนี้ก็ไม่รู้อ"
"คุณรู้สึก..... เพราะ....."
8. "ผมคิดว่าเขาจะเล่นงานผมเสียอีก ยืนลั่นอยู่หน้าประตูตั้งนาน แคพอเข้าไปจริง ๆ เขากลับบอกว่าที่ผมทำไปนั้นเขาพอใจมาก"

- "คุณรู้สึก..... เพราะ....."
-"
9. "ไม่น่าเชื่อว่า หนนี้เขากลับบ้านได้เร็วทุกวัน เขาไม่เคยกลับบ้านก่อน 4 ทุ่ม มา 3-4 ปีแล้ว ไม่รู้อะไรทำให้เขาเปลี่ยนไปได้ ฉันอยากจะขอมใจเทวดา ฟาดินจริง ๆ"
- "คุณรู้สึก..... เพราะ....."
-"
10. "คุณบังคับจิตใจฉันตลอดเวลา ฉันไม่เคยคิดนึกทำอะไรด้วยตัวเองได้เลย ฉันรู้สึกเหมือนคนไรสมรรถภาพในเวลาอยู่ใกล้กับคุณ"
- "คุณรู้สึก..... เพราะ....."
-"
11. "น่าแปลกว่าในกลุ่มนี้ หลายคนมีนิสัยชอบ เลี้ยงงาน นำเสียกายเงินทองของ ซาคีที่เอามาจ่ายให้เขาไม่ทำงาน แต่ก็นำสมเพชที่เขาไม่รู้ตัวของ เขาเสียเลย"
- "คุณรู้สึก..... เพราะ....."
-"
12. "เขาเอาผลงานของคนอื่นไปเขียน เป็นผลงานของเขา เพื่อขอค่าแห่ง เขาทำ ใ้ทุกอย่างไรนะ ทำไมเขาจึงไม่นึกถึง ศักดิ์ศรีของ ตนเอง เสียขาง เลย"
- "คุณรู้สึก..... เพราะ....."
-"
13. "เขายืมเงินฉันไปตั้งแต่เมื่ออาทิตย์ก่อน แล้วเขาก็ทำลืมไม่ใช่ ฉันก็ไม่รู้จะ ทวงอย่างไรดี และฉันเองก็ไม่มีเงิน เสียช่วยขณะนี้"
- "คุณรู้สึก..... เพราะ....."
-"

14. "ผมรู้สึกมีปัญหามากเวลาอยู่ต่อหน้าคนหมู่มาก โดยเฉพาะกับคนที่ผมไม่ใคร่รู้จักเขา ผมไม่รู้จะวางตัวอย่างไรดี เหมือนกับทุก ๆ คนคอยแคะจะจงกุกผม ว่าผมจะทำผิดอะไร รังแกและ"
- "คุณรู้สึก..... เพราะ....."
-"
15. "ฉันก็ใจที่มากกับ เธอวันนี้จริง ไม่นึกว่าหนังที่ดูจะเป็นหนังที่สนุกและใจซอคิด เช่นนี้ เธอช่าง เข้าใจทำให้ฉันลืมความทุกข์ไปชั่วคราวย ชอบใจ เหลือ เกิน"
- "คุณรู้สึก..... เพราะ.....*....."
-"
16. "ผมไม่ทราบเลยว่า หัวหน้าเขาต้องการให้ผมทำตัวอย่างไร ผมรู้สึกพยายามทำทุกอย่าง เพื่อเอาใจเขา ทำอย่างที่เขาต้องการโดยตลอด แต่ก็ยังไม่ถูกใจสักที ไม่รู้จะ เอาอย่างไรดี"
- "คุณรู้สึก..... เพราะ....."
-"
17. "ฉันจะไม่วันลืมคนที่ทำให้ฉันเจ็บปวด เขาทำเหมือนฉันไม่มีชีวิตจิตใจ คอยไว้ให้ถึงคราวฉันบางทีแล้วกัน รับรองว่าเขาจะคง เจ็บมากกว่าฉันสักร้อยเท่า"
- "คุณรู้สึก..... เพราะ....."
-"
18. "เพื่อน ๆ ไม่เข้าใจฉันเลย เวลาฉันพยายามทำความดี พวกเขาจะตั้งป้อมจับผิดฉัน ฉันเสนอความคิดอะไรก็จะถูกหัวเราะเยาะ ทำไมเขาไม่มองตัวเขาเองบ้าง ทำไมมาคอยรุกรานฉันฝ่ายเดียว"
- "คุณรู้สึก..... เพราะ....."
-"

19. "คนเราพอแก่ตัวลงก็ท้อง เป็น เชนนี้เอง ทุกอย่าง คมมัน เสื่อมสมรรถภาพไป
หมดสิ้น สิ่งที่เคยทำไ้ก็ท้องไปพึ่งคนอื่น ฐานะนาสมเพช เสีย เหลือ เกิน"
"คุณรู้สึก..... เพราะ....."
....."
20. "ฉันจะไม่ เป็นคนที่รู้จักคนแปลกหน้า ยานักหรือก ยิ่งจะให้ฉันสนิทสนมควยยิ่ง
ต้องใช้เวลาานาน ฉันหวังว่าเธอคง เข้าใจ ฉันคงจะ ต้องใช้เวลาานานกว่านี้
อีกสักนึคที่จะ เปิดเผยตัว เองกับ เธอได้"
"คุณรู้สึก..... เพราะ....."
....."

แบบฝึกหัดที่ 5 : ความรู้สึกที่มีหลายประเภทปะปนกัน

คามปกติในคำพูดของคนโดยทั่ว ๆ ไป บางครั้งจะมีความรู้สึกหลายประเภทปะปนกัน บางชนิดก็ใกล้เคียงกัน บางชนิดก็ขัดแย้งกัน การเป็น Co. นั้น นักศึกษาจำเป็นต้องหัด "จับ" ความรู้สึกต่าง ๆ ของบุคคลให้ไ้มากที่สุด โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าเป็นความรู้สึกที่ขัดแย้งกัน การเข้าใจความรู้สึกเหล่านั้น จะเป็นทางนำไปสู่การเข้าใจความขัดแย้งที่อยู่ภายในตัวบุคคลผู้นั้นอย่างชัดเจน

ในแบบฝึกหัดต่อไปนี้ โปรดใช้สูตรเดิม คือ

"คุณรู้สึกทั้ง.....และ.....ในขณะที่เดียวกัน เพราะ

.....

1. "ถ้าพูดถึง เรื่องงานละก็ผมว่าก็ไม่ใช่งานเลย ผมพอใจในรายได้และสวัสดิการ แต่สิ่งที่ผมต้องคิดหนัก คือ มันเสี่ยงอันตรายมาก แม่เงินจะดี แต่ผมก็ยังรักชีวิตผมอยู่ครับ"

"คุณรู้สึกทั้ง.....และ.....ในขณะที่เดียวกัน

เพราะ.....

....."

2. "ผมออกจากบ้านมาแล้ว คราวนี้คงไม่ยอมกลับไปอีกแน่ ๆ เช็คจริง ๆ เขาทำกับผม เหมือนผม เป็นคนละระดับหนึ่ง เท่านั้น ยิ่งกับไม่โชลกพอกัน แต่ตอนผมออกมาผมก็ทำอะไรไปแรง ๆ เหมือนกัน ทั้งนอยใจทั้งแค่นใจ บอกไม่ถูกรว่าไม่ควรทำเหมือนกัน"

"คุณรู้สึกทั้ง.....และ.....ในขณะที่เดียวกัน

เพราะ.....

....."

3. "ใครบอกว่าฉันไม่อยากทำงานกลุ่มละ ฉันรู้สึกดีตลอดเวลา เขาร่วม ก็ไม่ใช่ เพราะฉันต้องการช่วยเหลือหรือ ? อยู่ ๆ จะมาขอให้ออกไป ฉันไม่ยอม

หรือก หั้ว เกิดคืนซาก ฉันไม่ได้ทำอะไรผิด ฉันเองก็ไม่มีเพื่อนที่ไหนอีกเลย"
 "คุณรู้สึกหึง.....และ.....ในขณะที่เกี่ยวกับ
 เพราะ....."

4. "ครูเลือกให้นม เป็นหัวหน้าห้องแทนเพื่อนคนเดิม ผมไม่แน่ใจเลยว่าจะได้
 ตำแหน่งที่มีเกียรตินี้ แต่ผมชักหวั่น ๆ ใจไม่ทราบว่าจะไปไหนหรือไม่ หัวหน้า
 คน เดิม เขาทำไว้ก็จริง ๆ"
 "คุณรู้สึกหึง.....และ.....ในขณะที่เกี่ยวกับ
 เพราะ....."

5. "วันนี้ฉันลงโทษยายทอยมากที่เคียว แหม เก่งอะไรก็ไม่รู้ยัว โมโหผู้ใหญ่ตลอด
 เวลา ฉันว่าจะทำใจเย็นแล้ว เทียว พอแกไปแกล้งยายตุ๊ก มันอกรทน
 ไม่ไ้จริง ๆ หยิกไปหลายที แต่พอทำไปแล้วก็รู้ว่ามันแรง ห้ามตัว เองไม่ได้
 จริง ๆ ค่ะ"
 "คุณรู้สึกหึง.....และ.....ในขณะที่เกี่ยวกับ
 เพราะ....."

6. "ฉันก็บอกไม่ถูกว่าทำไมถึงยอมตกอยู่ที่ค้อ่านาจเขานัก รุ้หึง q ที่รู้ว่าเขา
 เอาเปรียบฉันหลายอย่าง ไม่อยากให้เขาทำเช่นนี้กับเรา แต่พอไ้ยินคำสั่ง
 ของ เขา ไม่เคยกล้าที่จะขัดใจ เขาไ้เลย ค้องทำหึง ๆ ที่ตัว เองไม่ชอบ
 มันอธิบายลำบากค่ะ"
 "คุณรู้สึกหึง.....และ.....ในขณะที่เกี่ยวกับ
 เพราะ....."

.....*.....*.....*

7. "ผมเข้าใจกับภรรยาผมดี เธอเป็นกำลังใจให้ผมเสมอ เราแต่งงานด้วยความรักต่อกัน แต่มาระยะหลังนี้ผมไม่เข้าใจเธอเลย เธอทำเหมือนผมเป็นเด็กในคำสั่งของเธอ คงปฏิบัติตามที่เธอต้องการ ผมขยับตัวไปไหนไม่ได้เลย"
- "คุณรู้สึกทั้ง.....และ.....ในขณะที่เกี่ยวกับเมื่อ....."
8. "ในครอบครัวของเราเวลานี้แทบจะไม่มีใครเข้าหน้าใครคิด ทุก ๆ คนกินข้าวเสร็จก็หายตัว เขาห้องกันไปหมด ฉันรู้สึกเหมือนเราเป็นคนแปลกหน้ากันมากกว่า ทำไมนะครอบครัวของเราจึงไม่เหมือนครอบครัวอื่นที่เขามีความอบอุ่นกันมาง"
- "คุณรู้สึกทั้ง.....และ.....ในขณะที่เกี่ยวกับเพราะ....."
9. "อยู่ ๆ เขาก็ออกปากขี้ม ลือฉันไปคือ ๆ ทั้ง ๆ ที่ฉันยังไม่เคยใส่เลย ทำไมเขาไม่มีความเกรงใจเราของบางเลย คนโต ๆ กันปานนี้แล้วน่าจะเข้าใจฉันไม่ยากให้เขายิ้ม แต่ก็ไม่รู้ว่าทำอะไรก็"
- "คุณรู้สึกทั้ง.....และ.....ในขณะที่เกี่ยวกับเพราะ....."
10. "ผมทำงานแทบตาย มากกว่าคนอื่น ๆ ทั้งแผนก แต่ปรากฏว่าไอ้คนประจบเจ้านายกลับไครางวัล ทำไมนะมนุษย์เราถึงได้ไม่มีความยุติธรรม ผมว่าระบบราชการมันเป็นอย่างไร แค่มอมาโชน เขากับตัวเองแล้วรู้สึกทนไม่ไหวจริง ๆ บอกตรง ๆ ว่าเบื่อแล้ว ผมไม่จำเป็นต่องมานั่งทำงานกับมนุษย์ที่ไม่เห็นคุณค่าของผม ไปทำงานกับเอกชนก็ได้ ใคร ๆ เขาก็อยากโชนกันทั้งนั้น"

"คุณรู้สึกทั้ง และ ในขณะที่เดียวกัน
เพราะ
..... "

แบบฝึกหัดที่ 6 : การสื่อสารความรู้สึกที่แสดงความเข้าใจ ภัยความรู้สึกหลายประเภท
ปะปนกัน แต่ครั้งนี้ให้ใช้คำพูดของตนเอง โดยไม่ต้องพะวงถึงสูตรที่เคยให้เอาไว้

ตัวอย่าง เช่น :

ผมคิดว่าผมได้ทำหน้าที่อย่างดีที่สุด ผมรักนักเรียน รักการสอน และชอบเป็นครู
ผมทุ่มเททุกสิ่งทุกอย่างให้กับลูกศิษย์ แต่ทำไมไม่มีใครเข้าใจผมเลย กลายเป็นว่าผมเคร่งครัด
ไม่ให้อิสระ และใจแคบกับเด็ก ผมรู้สึกท้อแท้ หมกกำลังใจจริง ๆ

Co. "ทั้ง ๆ ที่คุณก็ทำหน้าที่ของคุณอย่างดีที่สุดแล้ว แต่คุณก็รู้สึกผิดหวังและ
เจ็บปวดที่ผลแห่งความดีไม่มีใครรับการตอบสนอง ทำให้คุณเหมือนกับหมก
เรี่ยวแรง เอาจริง ๆ"

1. ฉันไม่ชอบงานหน้าที่ใหม่นี้เลย คุณก็รู้ว่าฉันชอบอยู่กับคน ทำงานพูดคุยสังสรรค์
กัน แลอยู่ ๆ คุณก็จับฉันย้ายไปทำงานกับเครื่องจักร ฉันไม่ชอบมันเลย ฉันไม่ได้
หาความผิดอะไร ทำไมต้องมาลงโทษกันแบบนี้ควย

.....
.....
.....

2. ผมคุณเธอไม่ออกเลยควย ตอนแรกเธอทำเหมือนผม เป็นสิ่งน่ารังเกียจ จนกระทั่ง
ผมทนไม่ไหว เลิกยุ่งเกี่ยวกับเธอ แต่เธอก็กลับแสดงทีท่าว่าสนใจผม ผมงง
ไปหมด คุณหนังสืออะไรไม่รู้เรื่องเลย มีแต่คิดเรื่องนี้ ผมไม่ควรหาเรื่อง
ปวศิรัษะเลย

.....
.....

3. ผมหย่ากับภรรยาเมื่อไม่กี่ปีมาแล้ว เธอเอาลูกไปเลี้ยง แล้วก็ไม่ยอมให้ผม
ไปพบปะกับลูกเลย ทั้ง ๆ ที่ผมก็เป็นพ่อเด็ก ผมมีความมั่นใจเป็นสิทธิ์ที่ผมควร
ไปเจอลูกบ้าง แล้วยิ่งตอนนี้ใครเขารู้ว่า เธอกำลังจะแต่งงานใหม่ ผมหวังลูก
แก่จะคงไม่มีความสุขกับพ่อเลี้ยงแน่ ๆ เลย

.....
.....
.....

4. หมอคะ ฉันนอนคอยหมอยู่เป็นชั่วโมงแล้วนะเนี่ย ทำไมไม่มีใครสักคนมา
ช่วยดูแลอาการ ถ้าฉันเกิดบ่นบ่นเป็นอะไรไปจะว่าอย่างไร ฉันจ่ายเงินให้
หมอมารักษาดูฉันนะคะ ไม่ใช่ให้มานอนคอย ถ้าเหมือนฉันเป็นอะไรสักตัวหนึ่ง
งั้นแหละ

.....
.....
.....

5. เมื่อปีที่แล้วผมผิดหวัง เรื่องแฟนครับ ก็เลยเอาหมอนทุกอย่างทิ้ง เหล่า บุหรี่
กัญชา ยาเสพติด แทบไม่เป็นคุณคน แต่อยู่ ๆ ก็คิดขึ้นมาได้ว่าคงตายแน่ถ้า
ไม่เลิก พอดึกไปก็เลยคิดหนัก มาตอนนี้ยังงงตัวเอง ไม่หายว่าปล่อย
ชีวิตไปก็อย่างไรกับผู้หญิง เพียงคนเดียว

.....
.....
.....

6. ฉันออกจากงานมาไคร่วมปีแล้วคะ ตอนแรกก็คิดว่าจะไครสบายเสียที่นี้ นิ่ง ๆ
นอน ๆ อยู่ที่บ้าน แต่พอเอาเขาจริง ๆ กลับนั่งไม่คิด หงุดหงิดไปหมด ไม่รู้
จะทำอะไรวัน ๆ ที่บ้าน คอยไครนานไปวัน ๆ เหมือนเวลาไม่มีคุณค่างั้นแหละ

.....
.....
.....

7. พอหมอบอกว่าฉันจะท่องเที่ยวออกไปข้างหนึ่ง ฉันแทบจะทนไม่ไหว รู้สึกชีวิต
เราใกล้ความตาย เขาไปทุกที่ อีกไม่ช้านักคงลามไปอีกข้างหนึ่งแน่ ๆ ฉัน
อยากตายใหม่แล้วรูดอกไปดีกว่าที่จะคงมาทรมานกับความคึกที่ จะอยู่โดย
ไม่มีความสุข

.....
.....
.....

8. ลูกคนนี่ของ คิฉัน แก่ไม่เคยทำอะไรให้ฉันชื่นใจเลย ตั้งแต่เล็กเกิดมาก็
งอแง ฝึกพิศคนอง พอโตขึ้นนิสัยเลวร้ายก็ปรากฏออกมาทุกที่ มันทั้งหนี
โรงเรียน เทียว เล่นการพนัน ไปเป็นหนี้สิน ทำให้คิฉันต้องตามโซ้เขา
จนทั่ว คิฉันมองอนาคตมันก็มีแต่เขากระวางแหละคะ ลง เป็นรูปนี้แล้วคงไม่
แคล้วจริง ๆ

.....
.....
.....

9. ฉันกับเพื่อนคนนี่ เราเพิ่งรู้จักกันไคล้ 3 เดือน ตอนแรก ๆ คิฉันชอบนิสัย
เขามากคะ แต่พอเราอยู่รวมห้องกัน คิฉันก็พบว่าแกมีอะไรแปลก ๆ ตอน
แรกใคร ๆ ว่าเขาเป็นเลสเบี้ยน คิฉันก็ไม่เชื่อ พอมาโดนเขากับตัวเอง
รู้สึกโกรธและขยะแขยงไปหมด ฉันจะทำไงทีคะ ?

.....
.....
.....

10. พ่อไม่เคยเข้าใจอะไรเลย พ่อเป็นนักกีฬา ผมก็อยากภูมิใจและหัดกับพ่อ
แต่ปรากฏ พ่อกลับไปจ้างคนอื่นมาสอน พ่อไม่เคยอยากสนิทอะไรกับผมเลย
พอนึกว่าพ่จะมีเงินจะฝากหัวผมควยเงินให้รักพ่อนั้น ไม่มีทางหรอกครับ

.....
.....
.....