

บทที่ 10

การวางกรอบการรับรู้ใหม่ (Reframing)

คุณเคยสังเกตไหมว่าคนสองคนสังเกตเหตุการณ์เดียวกันอย่างไร เช่น ละคร กีฬา อาจบรรยายเหตุการณ์เดียวกันแต่ให้ภาพที่แตกต่างกันโดยสิ้นเชิง เหมือนคำกล่าวหนึ่งที่กล่าวว่า “สองคนยลตามช่อง คนหนึ่งมองเห็นโคลนตม อีกคนมองเห็นดวงดาวที่พร่าพร่าง” แต่ละคนมีมุมมองและโลกทัศน์ที่แตกต่างกัน บ่อยครั้งที่ผู้รับการปรึกษามักมองสิ่งต่างๆ ไปในทางลบ เพราะภาวะซึมเศร้า หรือการนับถือตนเองต่ำ เราจึงจำเป็นต้องรับฟังด้วยความระมัดระวังการบรรยายถึงเหตุการณ์ สภาพการณ์ต่างๆ ของเขา ภาพที่เขาบรรยายแต่มีสีสรรจากมุมมองของเขา กรอบการมองเหมาะสมกับอารมณ์และโลกทัศน์ในขณะนั้นของเขา (Geldard, 1998)

กระบวนการในการวางกรอบการรับรู้ใหม่

บางครั้งผู้ให้การปรึกษาที่มีความเชี่ยวชาญสามารถปรับเปลี่ยนการรับรู้เหตุการณ์ สภาพการณ์ โดยวางกรอบการรับรู้ภาพที่ผู้มารับบริการบรรยายใหม่ การพูดเปรียบเทียบของผู้ให้การปรึกษาช่วยวางกรอบภาพนั้นใหม่ ทำให้ภาพเปลี่ยนแปลงไป การวางกรอบการรับรู้ไม่ใช่เป็นการปฏิเสธแนวทางในการมองของผู้รับบริการ แต่เสนอขอบเขตการมองที่กว้างขวางขึ้น ดังนั้นถ้าผู้รับบริการประสงค์ เขาสามารถเลือกที่จะมองในวิถีทางใหม่ มันไม่มีประโยชน์อะไรที่จะพูดกับผู้รับบริการว่า “ทำใจให้เบิกบานเข้าไว้ มันไม่ได้เลวร้ายอย่างที่คิดหรอก” ถ้าผู้รับบริการมองโลกไปในทางลบมากๆ มันเป็นไปได้ที่จะช่วยให้เขามีมุมมองกว้างขวางขึ้นเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้น และเขาสามารถจะมองให้เป็นลบได้น้อยลง

ตัวอย่างที่ 1

ผู้รับการปรึกษาอธิบายว่า เธอไม่สามารถพักผ่อนได้เลยเพราะเมื่อไหร่ที่เธอหันหลังลูกชายเธอต้องทำอะไรสักอย่างให้เธอวิ่งไล่ตาม และลงโทษเขา ผู้ให้การปรึกษาสะท้อนความรู้สึกของผู้รับบริการเกี่ยวกับเหตุการณ์นี้จนเธอสงบขึ้น ณ จุดนี้ผู้ให้การปรึกษาเห็นว่า ควรจะวางกรอบการรับรู้ของเธอใหม่เกี่ยวกับพฤติกรรมของลูกชาย

การวางกรอบใหม่

ฉันมีความรู้สึกว่าคุณมีความสำคัญมากต่อลูกชายของคุณ เขาต้องการความใส่ใจจากคุณอย่างมาก

จากข้อความข้างต้น ผู้ให้การปรึกษาได้วางกรอบพฤติกรรมของลูกชายเธอใหม่ในด้านบวก เพื่อที่เธอจะได้รู้สึกถึงความสำคัญที่เธอมีต่อลูกชายและเป็นที่ต้องการ บางทีเธออาจเริ่มเชื่อว่าลูกชายเธอร้องไห้เพราะต้องการความใส่ใจ และไม่ได้ตั้งใจจะทำให้เธอรำคาญใจ แต่ต้องการความใส่ใจเพื่อเธอจะให้เวลากับเขามากขึ้น จากการวางกรอบใหม่อาจช่วยให้แม่มีความรู้สึกทางบวกต่อลูกเพิ่มขึ้น และส่งผลต่อความเปลี่ยนแปลงด้านความสัมพันธ์ และช่วยให้พฤติกรรมเปลี่ยนแปลง

ตัวอย่างที่ 2

ผู้รับการปรึกษาอธิบายว่า เขาโกรธลูกสาวเขาอยู่ตลอดเวลาที่ไม่ตั้งใจเรียน ไม่ทำการบ้าน ชอบแต่จะเล่นไปเรื่อย ๆ จนเขาแทบจะทนกับความโกรธไม่ได้ มันทำให้เขาเครียดและรู้สึกว่ามันเป็นสิ่งเลวร้ายมาก ๆ เขาโกรธลูกสาวเขาอย่างหนัก ที่มีพฤติกรรมไร้ความรับผิดชอบ เช่นนี้

ผู้ให้การปรึกษาวางกรอบใหม่

ดูเหมือนว่าคุณหวังใยลูกสาวคุณมาก อยากให้เธอเป็นอย่างที่คุณหวัง คุณพร้อมที่จะเสียสละความสุข ความต้องการส่วนตน เพื่อแลกกับสิ่งนี้ คุณเต็มใจทุ่มเทพลังเพื่อแก้ไขเธอ

การวางกรอบการรับรู้ใหม่ช่วยให้พ่อมีความรู้สึกทางบวกต่อตนเอง แทนที่จะรู้สึกทางลบที่ตนเองต้องอารมณ์เสีย ควบคุมตนเองไม่ได้ เขามองเห็นตัวเองว่าหวังใยลูกมากเกินไป เขาวางความต้องการของลูกไว้เหนือสิ่งอื่นใด เขาควรจะผ่อนคลายและมีความสุขกับชีวิตบ้าง การวางกรอบการรับรู้ใหม่อาจช่วยเอาความกดดันจากสภาพการณ์ออกไป โดยเปลี่ยนจุดเน้นที่ตัวลูกสาวมาอยู่ที่ตัวผู้รับบริการเอง

ตัวอย่างที่ 3

ผู้รับการปรึกษาแยกทางกับสามีเป็นสิ่งที่ขัดกับความปรารถนาของเธอ เขาพยายามผลักไสเธอไป และมันทำให้เธอเจ็บปวดมาก เขาปฏิเสธที่จะพูดกับเธอและไม่ยอมพบเธอ

ผู้รับบริการได้เล่าถึงความทุกข์ความเจ็บปวด ผู้ให้การปรึกษาสะท้อนความรู้สึกและให้ผู้รับบริการได้ค้นหาโดยเต็มที่ ผู้ให้การปรึกษาได้วางกรอบการรับรู้พฤติกรรมของสามีใหม่

การวางกรอบใหม่

คุณอธิบายว่า สามีคุณพยายามผลักไสคุณและไม่ยอมพูดกับคุณ คุณเจ็บปวดมาก เป็นไปได้ไหมว่าสามีคุณไม่สามารถจัดการกับความกดดันทางอารมณ์เมื่อต้องพูดกับคุณ ฉันสงสัยว่าการไม่ยอมพูดเป็นเพราะความรู้สึกไม่เหมาะสมของเขาเองที่ไม่สามารถจะเผชิญหน้ากับ

จากทางเลือกที่เสนอ ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเห็นว่า มันยังมีเหตุผลอื่นๆ ที่ทำให้สามี ปฏิเสธที่จะเกี่ยวข้องและพบเธอ อาจเป็นเพราะเขาเองก็เจ็บปวดและไม่สามารถเผชิญกับ สภาพการณ์ที่ต้องเผชิญหน้ากัน จากเหตุผลนี้มันง่ายขึ้นที่จะยอมรับถึงการปฏิเสธของสามี

ตัวอย่างที่ 4

ผู้บริหารระดับสูงเล่าว่า เขาเครียดมากที่จะต้องยื่นกล่าวสุนทรพจน์ต่อหน้าที่ประชุม ใหญ่ทางวิชาชีพสัปดาห์หน้า หลังจากการสะท้อนความรู้สึกและให้เวลาตามสมควรในการจัดการ กับสิ่งนี้ ผู้ให้การปรึกษาได้เสนอการวางกรอบการรับรู้ใหม่

การวางกรอบใหม่ ดูเหมือนว่าคุณมีความรู้สึกขัดแย้งกันกับการที่จะต้องออกไปพูด บางครั้งฉันเกือบจะเชื่อว่าคุณรอคอยช่วงเวลานั้น และคุณพูดว่าคุณกังวลมากในเรื่องนี้ เป็นไป ได้ไหมว่าคุณคิดว่าความวิตกกังวลมาปิดกั้นความตื่นเต็นของคุณ บางทีความกังวลมาจากการที่ เราหยุดตัวเราไม่ให้ตื่นเต็น และถ้าเราทำใจปล่อยให้ตัวเรากระตือรือร้น ตื่นเต็น ความตื่นเต็นก็ จะบดบังความกังวลให้หายไป

บ่อยครั้งที่เราหยุด ยับยั้งตัวเราจากการสนุกไปกับบางส่วนของชีวิตที่น่าตื่นเต็น และ มองเหตุการณ์ที่น่าตื่นเต็นว่าเป็นช่วงขณะที่น่าวิตกกังวล ตัวอย่างเช่น การเตรียมตัวสำหรับงาน แต่งงาน การผ่านพิธีการเลี้ยงรับรอง อาจพูดได้ว่า “โอ มันเป็นสภาพการณ์ที่น่าวิตกกังวลจริงๆ” แต่อาจมองในอีกวิถีทางโดยการวางกรอบการรับรู้ใหม่ว่า “มันจะเป็นวันที่น่าตื่นเต็นจริงๆ และ เราคงจะสนุกกันเต็มที่”

ตัวอย่างที่ 5

ผู้รับการปรึกษาเล่าถึงความสัมพันธ์กับหัวหน้า เธอมีรู้สึกเจ็บปวดที่เจ้านายเฉยเมย กับเธอ ไม่แม้แต่จะมองหรือทักทาย ได้แต่เดินผ่านเธอไป

การวางกรอบการรับรู้ใหม่

คุณบอกว่าเจ้านายเดินผ่านคุณไปโดยไม่สังเกตเห็นคุณ ฉันสงสัยว่ามีทางเลือกอื่นใหม่ ในการอธิบายถึงสิ่งที่เกิดขึ้น เธออาจไม่ได้ตั้งใจที่จะหยาบคายกับคุณ มันเป็นไปได้ว่าเธออาจ กำลังคิดอะไรอยู่ และไม่รู้ตัวอย่างเต็มที่

การเสนอทางเลือกของผู้ให้การปรึกษา มันอาจมีส่วนที่เป็นความจริง เป็นไปได้ว่า หัวหน้าถูกรบกวนงำด้วยความคิด และไม่ทันมองไปที่ผู้รับบริการ จากคำอธิบายเป็นทางเลือกที่มี

การวางกรอบการรับรู้ใหม่จำเป็นต้องทำอย่างระมัดระวัง มีความละเอียดอ่อน และทำเป็นเชิงเสนอ ผู้รับการปรึกษาอาจยอมรับในสิ่งนี้หรืออาจปฏิเสธ ถ้าไม่สอดคล้องกับสภาพการณ์ อย่างไรก็ตามการเสนอทางเลือกในการมองสภาพการณ์ทำให้วิสัยทัศน์ของผู้รับบริการกว้างขวางขึ้น ซึ่งส่งผลให้เขามีความเจ็บปวดลดลง

แบบฝึกหัด 31 การฝึกการวางกรอบการรับรู้ใหม่

1. ไม่น่าเชื่อเลยว่าสามีนั่งได้สิทธิ์ในการเป็นผู้ดูแลลูก ฉันมีโอกาสรับลูกมาอยู่ด้วยบางสัปดาห์ เขาบอกว่าฉันดูแลลูกไม่ได้ สิ่งที่เขาพูดมีส่วนถูกเพราะลูกๆ บางครั้งทำฉันแทบคลั่ง แต่ฉันรักลูกมาก อยากได้ใกล้ชิดกับลูก ตอนนี้ฉันมีเวลาอยู่กับลูกน้อยมาก ลูกแทบจะไม่รู้จักฉัน

2. ผมต้องการมีความสัมพันธ์ที่ยืนยาวกับใครสักคน แต่ความสัมพันธ์กับผู้หญิงที่ผ่านมาคนแล้วคนเล่ามันสั้นมาก ผมมักถูกวิจารณ์ว่าผมไม่ผ่อนคลาย หนึ่ง ไม่มีใครอยากอยู่กับผม

3. พ่อผมไม่ชอบผม ไม่ว่าผมจะทำอะไรไม่เคยถูกใจพ่อเลย พ่อจะคอยจับจ้องผมและบ่นว่าเกี่ยวกับการกระทำของผม พ่อไม่เพียงจะคอยบอกให้ผมตั้งใจเรียนให้มากขึ้น พ่อยังอยากให้ผมวางตัวดี ๆ

4. ผมมีอะไรมากมายที่ต้องทำให้เสร็จภายในวันเดียว และผมโกรธตัวเองมากที่ทำผิดพลาดอยู่เรื่อย แน่หนอนว่าผมทำหลายอย่างเสร็จเรียบร้อย แต่ผมยังลืมนั้นลืมนี่ และทำอะไรสับสนปนเปไปหมด ผมรู้สึกสิ้นหวังจริงๆ เมื่อไหร่ผมจะสามารถเรียนรู้ได้นะ

5. ผมโกรธแม่ผมจริงๆ ที่ยอมน้องผมทุกอย่าง เหมือนแม่อยู่ในกำมือน้องผม เขาจะคอยขู่แม่ว่าถ้าไม่ทำอย่างที่เขาคต้องการ เขาจะเลิกเรียนหนังสือ มันไม่ยุติธรรมสำหรับแม่ ผมอยากให้แม่หยุดทำอย่างนี้

6. ลูกฉันตงงานอีกแล้ว ฉันรู้สึกเบื่อกี่จะต้องคอยช่วยเหลือเขา ทำไมฉันจะต้องมาให้เงินคนที่ไม่ดีกับฉัน ที่ราคาภูมิใจฉันมากก็คือเขารู้ว่า ไม่ว่าเขาจะปฏิบัติกับฉันอย่างไร ฉันก็ต้องช่วยเหลือเขา ฉันโกรธตัวเองที่โง่อย่างนี้