

บทที่ 13

การสื่อสารโดยตรงต่อกันทันที

การฝึกทักษะการสื่อสารโดยตรงต่อกันเป็นทักษะที่เหมาะสมสำหรับผู้ให้ความช่วยเหลือ และใช้ในการฝึกการสัมภาษณ์ โดยเฉพาะผู้สัมภาษณ์ที่สนใจการเปิดเผยต่อกันและการแสดงออกอย่างตรงไปตรงมา Higgins, Ivey และ Uhlemann (1970) อธิบายถึงการสื่อสารโดยตรงต่อกันดังนี้

ทักษะนี้คือความพยายามของบุคคลสองคนที่เน้นความสนใจถึงการรับรู้และความรู้สึก ที่มีต่อการปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน และพยายามแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่มีต่อกัน มากกว่าจะพูดเรื่องทางสังคมโดยทั่วไป ดินฟ้าอากาศ มีการบอกถึงประสบการณ์ที่มีต่อกัน และมีการแลกเปลี่ยนความรู้สึกส่วนตัวและตอบสนองต่อความรู้สึกที่แลกเปลี่ยนกันนี้

แนวความคิดทางด้านจิตวิเคราะห์เห็นว่าการสื่อสารโดยตรงต่อกัน เป็นการวิเคราะห์อย่างตรงไปตรงมาถึงความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นระหว่างบุคคลสองคน ทฤษฎีการเรียนรู้เห็นว่าการสื่อสารโดยตรงต่อกันเป็นการเสริมแรงแบบหนึ่ง โดยเน้นที่การวิจารณ์อย่างมีประสิทธิภาพ แนวความคิดอัตถิภาวะกล่าวถึงการสื่อสารโดยตรงว่าเป็นการเน้นถึงความรู้สึกและประสบการณ์ในขณะนั้น ณ ที่นั้น ซึ่งอาจช่วยให้ผู้สัมภาษณ์เกิดความเข้าใจตัวเองอย่างลึกซึ้ง

ได้มีการพัฒนาบทเรียนสำเร็จรูปและการให้แบบอย่างทางเทปโทรทัศน์เพื่อสอนทักษะการสื่อสารโดยตรง Higgins, Ivey และ Uhlemann (1970) ได้ศึกษาประสิทธิภาพของวิธีการสอน และเปรียบเทียบการสอนทักษะการสื่อสารโดยตรงจากแนวการสอน 3 แบบดังนี้ กลุ่มแรกใช้วิธีการฝึกจลภาคอย่างเต็มรูปแบบ กลุ่มที่สองให้แบบอย่างทางเทปโทรทัศน์ โดยไม่มีการนิเทศหรือฉายเทปย้อนกลับ มีการใช้บทเรียนสำเร็จรูป กลุ่มที่สามมีเอกสารให้อ่านแต่เพียงอย่างเดียว ผลจากการศึกษาพบว่าวิธีการแรกทำให้อัตราการสื่อสารโดยตรงต่อกันเพิ่มขึ้นหนึ่งเท่าตัว (เพิ่มขึ้น 100 เปอร์เซ็นต์) กลุ่มที่สองเพิ่มขึ้น 50 เปอร์เซ็นต์ กลุ่มที่สามไม่มีการเปลี่ยนแปลง จากผลการศึกษาขอยอมรับเป็นไปได้อย่างมีประสิทธิภาพการสอนอย่างเต็มรูปแบบเกี่ยวกับทักษะการสื่อสารโดยตรงย่อมมีความเหมาะสม และแม้แต่ผู้ทำหน้าที่ผู้ช่วยก็อาจเรียนรู้ทักษะอันนี้ได้ ถ้าได้รับการนิเทศจากนักจิตบำบัดที่มีความเชี่ยวชาญ

ตัวอย่างแสดงถึงการสนทนาตอนหนึ่งของกลุ่มที่ได้รับการฝึกทักษะการสื่อสารโดยตรงต่อกันอย่างเต็มรูปแบบ เพื่อให้มีความเข้าใจชัดเจนยิ่งขึ้นถึงวิธีการฝึก สามีภรรยาคู่ที่นำมาทดลองมาจากประเทศอินเดีย ทำการทดลองขณะอยู่ในสหรัฐอเมริกา ได้เลือกอภิปรายว่าตนควรจะกลับบ้านเกิดเมืองนอนตนหรือไม่

ครั้งที่ 1

สามี คุณคิดว่าคนเราสามารถจะมีโอกาสทำประโยชน์ให้กับบ้านเมืองได้ไหม ถ้าเขามีโอกาสได้กลับไปบ้านแทนที่จะอยู่ที่นี้

ภรรยา แน่นอน เขาอาจจะทำได้ แต่คงไม่มีโอกาสจะมีเงินมาก ๆ

สามี แต่เงินไม่ใช่ทุกอย่างในชีวิต

ภรรยา มันไม่ใช่ทุกอย่างก็จริง แต่ _____ คุณต้องการจะให้ครอบครัวของคุณมีการศึกษาอย่างดี มีความเป็นอยู่และฐานะที่ดี คุณไม่สามารถจะทำการสิ่งเหล่านี้ได้ถ้าคุณกลับไป

สามี แต่มันขึ้นอยู่กับว่าเราให้ความหมายกับคำว่าการศึกษาที่ดี และความเป็นอยู่ที่ดีอย่างไร (ทั้งคู่ดำเนินการอภิปรายต่อไปอีก 5 นาที โดยมีแบบแผนการพูดว่า “ใช่ _____ แต่” โดยที่คนหนึ่งพยายามจะหาเหตุผลมาหักล้างอีกด้วย ทำให้มีการแสดงความคิดเห็นโต้แย้งกันมากขึ้น การอภิปรายเป็นการเผชิญหน้ากันถึงความคิดเห็นที่โต้แย้งกัน)

ครั้งที่ 2

สามี คุณรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับคนที่มาอยู่ที่นี้ และไม่ยอมกลับไปบ้านเกิดเมืองนอนของตน

ภรรยา โดยส่วนตัวแล้วฉันรู้สึกว่าชอบที่นี่ แต่ในขณะที่เดียวกันฉันก็อยากจะกลับบ้าน _____ แน่นอนฉันคิดถึงทุกคนที่นั่น แต่ฉันอยากจะอยู่ที่นี้เพียงชั่วระยะเวลาหนึ่งเพื่อจะเก็บเงินเพื่อที่เราสามารถจะกลับไปบ้านโดยมีความเป็นอยู่ที่ดี

สามี แต่ความคิดเหล่านี้มันจะค่อย ๆ หดไป คนเราไม่ควรจะกลับไปถิ่นกำเนิดของตนหรือ

ภรรยา ฉันไม่สนใจหรอกถ้าเขาอยากจะอยู่ที่ก็ควรจะปล่อยเขาไป มันเป็นเรื่องของเขา

สามี คุณรู้สึกเฉย ๆ เกี่ยวกับเรื่องนี้

ภรรยา ใช่ _____ ฉันไม่คิดว่าเราจะสามารถบังคับให้ใครกลับไปได้ และถ้าเขาจะไม่กลับมันก็เป็นเรื่องช่วยไม่ได้ เขามีสิทธิ์ที่จะอยู่หรือจะไป

สามี ผมเห็นด้วยกับคุณที่ไม่มีความรู้สึกอย่างไรในเรื่องนี้ แต่เราไม่ควรพยายามบ้างหรือหรือที่จะให้เขากลับไป

(จากการสังเกตในครั้งนี้จะพบว่าเป็นครั้งแรกที่ทั้งคู่พยายามจะรับรู้ถึงความรู้สึกในระยะแรก มีความพยายามที่จะรับฟังซึ่งกันและกัน อย่างไรก็ตามมีแนวโน้มที่จะนำความรู้สึกส่วนตนไปเป็นความรู้สึกโดยทั่วไปร่วมกันมากกว่าจะดูถึงปฏิกิริยาการตอบสนองของตน)

ครั้งที่ 3

สามี เราทั้งคู่กลัวที่จะกลับไปบ้าน ผมไม่คิดว่ามันเป็นความกลัวที่จะกลับไปบ้านอย่างจริงจัง แต่มันเป็นความกลัวเกี่ยวกับความไม่มั่นคง

ภรรยา ความไม่มั่นคง

สามี ใช่ กลัวความไม่มั่นคงที่นั่น และมีความรู้สึกว่าได้ทำตนให้เป็นประโยชน์อย่างที่คุณอื่นได้ทำ ขณะเดียวกันความคิดนี้มันมาคอยรบกวนอยู่ตลอดเวลาว่า คุณจะต้องกลับไป คุณจะต้องกลับไป คุณมีความรู้สึกอย่างไรบ้างเกี่ยวกับความกลัวอันนี้

ภรรยา ฉันรู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัยเหมือนกัน ฉันไม่รู้ว่าจะเกิดอะไรขึ้นถ้าเรากลับไป ฉันอยากกลับไปซะวันนี้พรุ่งนี้จริงๆ_____ ถ้าเรามีทุกอย่างพร้อมแล้ว แต่ฉันกลัวเหลือเกินว่ากลับไปแล้วเราจะทำอะไร เราไม่มีอะไรทางโน้นเลย

สามี ใช่ คุณมีความรู้สึกขณะนี้อย่างไร คุณสามารถจะคิดได้ไหมว่าอะไรที่เราควรมีและอะไรที่เราไม่ควรจะมี คุณรู้สึกอย่างไรในการที่คุณไม่มี

ภรรยา มันว่างไปหมด ฉันไม่เห็นอะไร อนาคตทำให้ฉันรู้สึกหวาดกลัว เราไม่มีหลักประกันที่แน่นอนแม้แต่ใน_____ หรือที่นี้ก็ตาม

สามี มันทำให้ผมมีความรู้สึกในขณะนี้ว่า ผมไม่สามารถที่จะตัดสินใจได้ การที่ผมไม่สามารถทำให้คุณรู้สึกอย่างไร

ภรรยา ฉันรู้สึกเสียใจ และอยากให้คุณทำอะไรลงไปซะอย่างในเรื่องนี้ พยายามต่อไป บางทีเราจะจัดการกับมันได้ แต่ถ้าคุณรู้สึกว่าไม่สามารถ และเรามาช่วยกันมันยอมเป็นไปได้ที่จะเห็นทางออก

“ทั้งคู่ไปสู่การอภิปรายถึงปัญหาอย่างสร้างสรรค์ในที่สุด และตระหนักถึงประเด็นที่อยู่เบื้องหลังการตัดสินใจที่ซับซ้อนนี้อย่างเต็มที่ จากการสังเกตในครั้งนี้จะเห็นว่าทั้งคู่สามารถจะแลกเปลี่ยนความรู้สึกต่างๆ และทัศนคติที่มีต่อความรู้สึกกลัว ขณะเดียวกันมีการรับฟังซึ่งกันและกันอย่างสร้างสรรค์มีการเพิ่มพูนการเน้นความรู้สึก มองถึงความรู้สึกต่างๆ รวมทั้งความหมาย

ต่อชีวิต และได้ใช้ความรู้สึกในทางบวก สร้างเสริมความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดและตัดสินใจได้อย่าง สมเหตุสมผลมากขึ้น)

การสื่อสารโดยตรงต่อกันได้มีการนำมาใช้ในการฝึกผู้ให้การปรึกษา นักจิตบำบัดซึ่ง ได้ผลเป็นอย่างดี นักจิตบำบัดที่ให้ความสนใจเป็นพิเศษเกี่ยวกับกลุ่มเผชิญหน้าอาจพบว่าวิธีการ นี้เป็นประโยชน์อย่างยิ่ง ช่วยให้แนวความคิดของเขาเป็นที่เข้าใจชัดเจนยิ่งขึ้น วิธีการนี้ยังช่วยให้ การทดลองทางด้านพฤติกรรมการเปิดเผยตนเองขณะมีการปฏิสัมพันธ์ต่อกัน ช่วยให้มีการ ค้นหาคำอย่างเป็นระบบระเบียบ

การสื่อสารโดยตรงต่อกันเป็นการสังเคราะห์จากทักษะในการให้ความช่วยเหลือต่าง ๆ จากตัวอย่างต่อไปนี้จะแสดงให้เห็นถึงทักษะการสื่อสารโดยตรงต่อกัน จากตัวอย่างจะสังเกตเห็น ว่าผู้มารับความช่วยเหลือได้ปฏิเสธความสัมพันธ์ในรูปแบบนี้จากการตอบสนองของเขา อย่างไรก็ตาม การให้ความช่วยเหลือในระยะแรกไม่ควรมีการสื่อสารโดยตรงระหว่างผู้ให้และผู้รับความ ช่วยเหลือ ทักษะนี้ควรจะใช้เมื่อทั้งสองฝ่ายได้พัฒนาความไว้วางใจต่อกันแล้วในช่วงระยะเวลา หนึ่ง และมีความเต็มใจที่จะเปิดเผยตนเองต่อกันในขณะนั้น และ ณ ที่นั้นโดยเต็มที่ หรือใช้ สำหรับผู้ที่ต้องการจะฝึกทักษะอันนี้โดยตรง

ผู้ให้การปรึกษา

คุณพูดว่าผมเป็นผู้ชาย ผมว่านั่นเป็นคำพูดที่ชัดเจนมาก คุณเป็นผู้หญิง _____ ผมชอบที่คุณพูด ผมชอบวิธีการที่คุณกำลังพูดอยู่ในขณะนี้ คุณ พูดออกมาตรงๆ อย่างนุ่มนวลและเข้าใจง่าย ขณะเดียวกันผมพบว่าตัว เองเริ่มระมัดระวังตัวเองขึ้น ที่คุณแสดงออกมาอย่างเด็ดเดี่ยวด้วยความ มั่นใจ ผมค่อนข้างจะประหลาดใจเล็กน้อยเมื่อพบว่าคุณมีความไม่แน่ใจ อย่างมาก แต่ในวันนี้ ดูคุณมีอะไรหลายอย่างแตกต่างไป ปฏิกริยาที่ผม มีต่อสิ่งนี้เป็นความรู้สึกในทางบวก ในฐานะที่ผมเป็นผู้ชาย บางครั้งที่ ผมไม่แน่ใจว่าคุณอยากจะทำเรื่องอะไรต่อไป มันทำให้ผมสงสัยและไม่รู้ ว่าจะพูดอะไรดี คุณคิดว่าอย่างไร

ผู้รับการปรึกษา

ฉันคิดว่านั่นเป็นเหตุผลอันหนึ่งว่าทำไมฉันถึงพูดว่ามาที่นี่เพื่อจะนั่งรอ เพราะบางคนต้อง _____ อืม มันยากที่จะเข้าใจ ฉันเองยังไม่รู้เลยว่า ควรจะคาดหวังอะไรต่อไป แล้วคุณจะรู้ได้อย่างไร มันคงไม่ใช่เรื่องง่าย นักที่จะตั้งใจรับฟังฉันทั้งหมด มันไม่เป็นไรหรอกถ้าคุณจะไม่รับฟังฉัน อย่างเต็มที่

การสื่อสารโดยตรงประกอบด้วย 1) การใช้สรรพนาม “ฉัน” และ “คุณ” ซึ่งเป็นพื้นฐานของการสื่อสารในรูปแบบนี้ 2) เป็นการย้อนกลับเกี่ยวกับเนื้อหาและอารมณ์ของผู้มารับการปรึกษาในรูปแบบของการสะท้อนความรู้สึก 3) เป็นการเปิดเผยตัวเองถึงเนื้อหาและอารมณ์จากการที่ผู้ให้การปรึกษามีประสบการณ์ต่อผู้มารับการปรึกษา 4) เน้นในขณะนั้นและปัจจุบันในทันทีเป็นข้อความที่พูดถึงภาวะปัจจุบันควบคู่กับการสะท้อนถึงประสบการณ์ในอดีตที่สัมพันธ์กับปัจจุบัน เป็นการให้โอกาสอย่างเฉพาะเจาะจงและเชื่อเชิญให้ผู้มารับการปรึกษามีส่วนในการปฏิสัมพันธ์ เช่นในตัวอย่างที่ถามว่า “คุณคิดว่าอย่างไร”

ตัวอย่างของการสื่อสารโดยตรงต่อการสนทนาในการสัมภาษณ์นี้อาจเป็นประโยชน์อย่างยิ่งช่วยเป็นรูปแบบให้เห็นถึงว่าทักษะอันนี้สามารถนำไปผสมผสานในการสัมภาษณ์ได้อย่างไร และการเปิดเผยตนเองเช่นนี้หรือการให้ข้อมูลย้อนกลับโดยอิสระเป็นสิ่งที่ดูน่าสะพรึงกลัวสำหรับผู้มารับการปรึกษาอย่างไร การสื่อสารโดยตรงต่อการสนทนาถ้าใช้อย่างมีประสิทธิภาพย่อมจะช่วยให้ผู้ให้ความช่วยเหลือ สามารถพัฒนาความสัมพันธ์ได้อย่างเหมาะสม

การสื่อสารโดยตรงต่อกันมีความเหมาะสมมากที่สุดในโปรแกรมการฝึกการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ ประสบการณ์จากการสื่อสารโดยตรงย่อมช่วยผู้สัมภาษณ์ในการเผชิญหน้ากับผู้มารับการปรึกษาที่มีความเฉื่อยและความก้าวร้าวด้วยการรับรู้อย่างสุจริตใจ Ivey และ Gluckstern (1976) ได้ทำการศึกษาโดยให้แบบอย่างทางโทรทัศน์และใช้เอกสารประกอบเพื่อเป็นแนวทางในการเปิดเผยและการสื่อสารโดยตรง หลังจากได้เห็นตัวอย่างผู้ฝึกย่อมจะตระหนักว่าสิ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในกระบวนการให้การปรึกษาและการสัมภาษณ์ก็คือการได้ปฏิสัมพันธ์กันโดยทันทีระหว่างผู้ให้และผู้รับความช่วยเหลือ ยิ่งกว่านั้นความเฉพาะเจาะจงของพฤติกรรมที่ได้จากการฝึกการสื่อสารโดยตรงยังสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

การสื่อสารโดยทันทีเป็นวิธีการหนึ่งซึ่งช่วยให้เกิดความเฉพาะเจาะจงตรงไปตรงมาได้ง่ายขึ้น โดยเน้นในกาลที่แตกต่างออกไป ทฤษฎีจิตวิเคราะห์เน้นประสบการณ์ในอดีตจิตบำบัดเกสตัลท์และจิตบำบัดอัตถิภาวะให้ความสนใจถึงสิ่งที่เกิดกับผู้รับความช่วยเหลือในทันทีขณะนั้น และ ณ ที่นั้น ผู้ให้ความช่วยเหลือในแนวพฤติกรรมนิยมและด้านอาชีพมักให้ความสนใจในการช่วยให้ผู้มารับความช่วยเหลือได้มีการแสดงออกเกี่ยวกับตนเองในอนาคต การเน้นถึงกาลที่แตกต่างกันไปในการสัมภาษณ์เป็นสิ่งที่ตัดสินถึงธรรมชาติของการปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้และผู้รับความช่วยเหลือ ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ผู้รับความช่วยเหลือ

“ฉันรู้สึกหวาดกลัว”

ผู้ให้ความช่วยเหลือ

(แนวจิตวิเคราะห์) “คุณช่วยเล่าถึงประสบการณ์ในวัยเด็กของคุณที่สัมพันธ์กับความรู้สึกนี้”

นักจิตบำบัดอัตถิภาวะ “คุณรู้สึกหวาดกลัว มันมีความหมายต่อคุณอย่างไรในขณะนี้”
นักจิตบำบัดในแนวพฤติกรรมนิยม “คุณต้องการจะทำอะไรเกี่ยวกับสิ่งนี้”

การช่วยเหลือจากการนำในแต่ละแบบอาจทำให้การช่วยเหลือได้ง่ายขึ้น ยกตัวอย่าง เช่น การนำแต่ละอันมีความเฉพาะเจาะจงและแสดงถึงการยอมรับนับถือในความสามารถของผู้มารับการปรึกษาที่จะทำอย่างใดอย่างหนึ่งกับความกลัวที่มี อย่างไรก็ตามการนำแต่ละอันย่อมนำไปสู่แนวทางที่แตกต่างจากกันด้วยการเน้นในพฤติกรรมแสดงความจดจ่อการให้ความสนใจต่อกาลที่แตกต่างจากกัน

การสื่อสารโดยทันทีความสัมพันธ์กับการเปิดเผยตนเอง ยิ่งมีความทันทีมากเท่าไร เช่น ข้อความที่ผู้ให้ความช่วยเหลือพูดอยู่ในปัจจุบัน ยิ่งช่วยให้ศักยภาพของผลกระทบมีมากขึ้นเท่านั้น ผู้ที่ใช้แนวทางของเกสตัลท์เน้นถึงความสำคัญของการผสมผสานประสบการณ์ในอดีตเข้ากับปัจจุบัน ดังนั้นจิตบำบัดเกสตัลท์จึงมีเป้าหมายที่จะนำประสบการณ์ในอดีตและปัจจุบันมาไว้ในขณะนั้น เพื่อที่จะสามารถจัดการกับอนาคตได้ในเวลานั้นโดยปราศจากความกังวลถึงอดีตเป็นการเน้นในขณะนั้น และ ณ ที่นั้น ฉัน และ คุณ จากการสังเกตถึงข้อความที่ผู้ให้ความช่วยเหลือที่มีประสิทธิภาพ และผู้รับความช่วยเหลือกล่าวแสดงให้เห็นว่าการวิจารณ์ที่แสดงถึงความเข้าใจ มักผสมผสานกาลต่างๆ ไว้ในข้อความเดียวกัน

Wiener และ Mehrabian (1968) ได้เขียนไว้ในหนังสือ “ภาษาภายในภาษา : ความทันที ช่องทางการสื่อสารด้วยคำพูด” ได้กล่าวถึงความทันทีโดยแสดงความเข้าใจในเรื่องนี้อย่างลึกซึ้งยิ่งกว่าที่ได้เคยมีการอธิบายมาในการฝึกผู้ให้ความช่วยเหลือ การแสดงถึงภาวะในปัจจุบันเป็นการนำความทันทีเข้ามาในการสัมภาษณ์เพื่อให้ความช่วยเหลือโดยตรงมากที่สุด อย่างไรก็ตามมิติอื่นๆ ของความทันทีก็มีความสำคัญเช่นกัน Wiener และ Mehrabian ได้เน้นถึงโครงสร้างของประโยคที่แสดงถึงความตื่นตัวว่าเป็นสิ่งสำคัญสำหรับข้อความที่แสดงถึงความทันที ยกตัวอย่างเช่น “พอทำให้ฉันต้องทำในสิ่งนี้” เป็นการพูดที่ทำให้ผู้รับการปรึกษาอยู่ในภาวะที่ถูกกระทำ ประโยคที่แสดงถึงความตื่นตัวมากขึ้นคือ “ฉันทำในสิ่งที่พอบอกแม้ว่าฉันไม่ต้องการจะทำก็ตาม” เป็นการวางผู้มารับความช่วยเหลือให้อยู่ในภาวะที่มีการควบคุมพฤติกรรมของตนเอง

Wiener และ Mehrabian ได้กล่าวถึงการแสดงออกโดยตรงด้วย ตัวอย่างของการแสดงออกโดยตรงที่ง่าย ๆ เช่น “คุณชอบเธอไหม” ซึ่งอาจติดตามด้วยการให้คำตอบทางอ้อมได้แก่ “เธอเป็นคนดี” ซึ่งไม่มีการตอบคำถาม เป็นการหลีกเลี่ยงประเด็นที่ต้องการทราบ ผู้รับการปรึกษาที่พูดว่า “ใครซักคนควรจะบอกนายฉันว่าเธอเป็นคนอย่างไร” จะเป็นการแสดงออกที่

จุดสำคัญที่ Wiener และ Mehrabian กล่าวอีกอย่างหนึ่งก็คือการใช้กิริยาวิเศษณ์ที่คลุมเครือ เช่น ค่อนข้าง บางครั้ง ไม่ค่อย หน่อยๆ บางครั้งบางครั้ง เป็นตัวอย่างของกิริยาวิเศษณ์ที่คลุมเครือ พิจารณาถึงข้อความต่อไปนี้

คลุมเครือ ฉันซักจะโกรธคุณหน่อยๆ แล้ว
เฉพาเฉพาจง ฉันโกรธคุณในขณะนี้
คลุมเครือ ฉันไม่ค่อยกลับบ้าน
เฉพาเฉพาจง ฉันกลับบ้านสัปดาห์ละครั้ง

แม้ว่าผู้ให้ความช่วยเหลือต้องการจะช่วยให้ผู้มารับความช่วยเหลือระบุลงไปในด้านที่เธออาจจะยังมีความคลุมเครือก็ตาม แต่เป็นสิ่งสำคัญที่ควรจะมีการทบทวนดูก่อน เพื่อที่จะช่วยให้ผู้ให้การปรึกษาสามารถหลีกเลี่ยงจากการไปนำหรือแนะนำว่า ผู้รับการปรึกษามีความรู้สึกอย่างไรหรือตัดสินถึงธรรมชาติของปัญหา หรือความรู้สึกนึกคิดที่แท้จริงเกี่ยวกับปัญหาหรือสิ่งที่ตนให้ความสนใจ จะเห็นได้ว่าการให้ความหมายของความทันที ซึ่ง Wiener และ Mehrabian เสนอมีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับความเฉพาเฉพาจงตรงไปตรงมา

จากบทสนทนาต่อไปนี้ แสดงตัวอย่างการพูดของผู้ให้การปรึกษาที่อยู่ในปัจจุบัน และมีการค้นหาถึงข้อความที่มีความสมบูรณ์เฉพาเฉพาจงจากผู้รับการปรึกษา ขณะเดียวกันจะสังเกตเห็นว่าผู้รับการปรึกษามีความเฉพาเฉพาจงและมีการพูดถึงตนเองอยู่ในปัจจุบันมากขึ้น

ผู้ให้การปรึกษา	สรุปแล้วสิ่งที่คุณกำลังพูดก็คือ มันไม่เป็นไรถ้าเขาจะไม่พบคุณในขณะที่เขากำลังยุ่ง แต่มันเป็นไรถ้าเขาจะไม่พบคุณในขณะที่คุณกำลังยุ่ง
ผู้รับการปรึกษา	มันเหมือนกับว่างานของฉันไม่มีความสำคัญเลย แต่งานของเขามีความสำคัญมากกว่า
ผู้ให้การปรึกษา	งานของคุณไม่สำคัญแต่ของเขาสำคัญ
ผู้รับการปรึกษา	ใช่แล้วค่ะ
ผู้ให้การปรึกษา	คุณช่วยบอกผมหน่อยได้ไหมว่ามันทำให้คุณรู้สึกอย่างไร ขณะที่คุณกำลังพูดกับผมอยู่ผมมองเห็นบางสิ่ง
ผู้รับการปรึกษา	มันมีความเครียดอยู่ขณะนี้ และฉันรู้สึกเหมือนกับ_____ คุณกำลังจะเข้ามาท้าวทักชีวิตฉัน ฉันรู้สึกเครียดและอยากจะปกป้องตนเอง มันเหมือนกับว่าฉันไม่อยากจะให้ใครเข้ามา

ผู้ให้การปรึกษา ผมรู้สึกว่าคุณน่าจะมีความรู้สึกว่าการจะยุติความสัมพันธ์กับผู้ชาย
 คนนี้ ขณะเดียวกันผมว่าคุณยังมีอะไรอีก แต่_____

ผู้รับการปรึกษา แต่ฉันไม่ต้องการจะอยู่คนเดียวไปตลอดชีวิต ฉันต้องการจะมีเพื่อน
 ผู้ชายบ้าง_____ ผู้ชายคนนี้เท่านั้นที่ฉันอยากจะแยกกับเขา

จากตัวอย่างจะเห็นได้อย่างชัดเจนว่าความทันทีได้ช่วยให้มีการค้นหาที่ซับซ้อนและลึกซึ้งขึ้น ผู้ให้การปรึกษาควรจะศึกษาแบบแผนการใช้ภาษาของตนเพื่อที่จะสังเกตท่าทางในการแสดงออกของผู้มารับการปรึกษา การเน้นในภาวะปัจจุบันเป็นวิธีการที่รวดเร็วและมีประสิทธิภาพที่สุดในการสอนผู้เริ่มวิชาชีพในการให้ความช่วยเหลือถึงความหมายของความทันทีในแต่ละทฤษฎีมีการใช้โครงสร้างของความทันทีแตกต่างกันไป โดยมีวิธีการใช้ภาษาในการอุปมาอุปไมยตามความเหมาะสมกับผู้รับความช่วยเหลือแต่ละคน กฎโดยทั่วไป มีอยู่ว่ายิ่งการสนทนามีความทันทีมากเท่าไร ยิ่งช่วยให้ผลกระทบจากสิ่งนี้มีศักยภาพขึ้นเท่านั้น ในเวลาเดียวกันความทันทีนี้อาจใช้มากเกินไป ในกรณีที่ผู้รับความช่วยเหลือได้เล่าถึงปัญหาที่มีความยากลำบากในการค้นหาการตอบสนองที่ไม่แสดงถึงความทันทีอาจเป็นประโยชน์กว่า ต่อเมื่อความไว้วางใจในตัวผู้ให้ความช่วยเหลือได้มีการพัฒนาขึ้นแล้ว การสนทนาจึงค่อยอยู่ในปัจจุบันและมีความทันทีมากขึ้น

ความทันที : ทักษะที่มีความซับซ้อน

ความทันทีเป็นทักษะที่มีความซับซ้อนซึ่งจะต้องใช้สติปัญญาทางด้านสังคมในระหว่างระดับที่เหมาะสม ทักษะนี้ประกอบด้วย 1) การรับรู้หรือการเห็นถึงความแตกต่าง 2) ทักษะในการใช้ 3) ความกล้า

การรับรู้หรือการเห็นถึงความแตกต่าง

ขณะที่เรากำลังพูดกับใครคนหนึ่งถึงสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นระหว่างตัวเราและตัวเขา ไม่ว่าจะเป็นการพูดถึงความสัมพันธ์โดยส่วนรวมทั้งหมด หรือการสื่อสารในขณะนั้นก็ตาม เราจะต้องรู้ว่าอะไรกำลังเกิดขึ้น ยกตัวอย่างเช่นถ้าคุณไม่ได้สังเกตถึงภาษาท่าทางหรือสิ่งที่บอกเป็นนัยว่าคุณสนทนากำลังรู้สึกคุณหรือโกรธคุณ ย่อมยากที่คุณจะพูดประเด็นนี้กับเขาได้โดยตรง ซึ่งคุณก็อาจจะปกป้องตนเองว่า มันไม่ได้อยู่ในหัวของฉันจริงๆ ว่าเธอมีความรู้สึกแบบนั้น แต่บางทีคุณก็อาจถูกตำหนิได้ว่าการที่คุณไม่รู้ว่าคุณรู้สึกอย่างนั้น เพราะคุณไม่ได้ให้ความสนใจที่จะฟัง ในเมื่อเธอแสดงออกมาตั้งหลายอย่างเพียงแต่คุณจะรับรู้บ้างเท่านั้น

กลวิธีการใช้

ความทันที่ เป็นทักษะในการให้ความช่วยเหลือซึ่งมีทักษะต่างๆ ประกอบกัน ด้วยเหตุนี้ จึงเป็นทักษะที่มีความซับซ้อน ความทันที่นั้นมีการผสมผสานกันระหว่างทักษะการมีความเข้าใจอย่างถูกต้องลึกซึ้ง การเปิดเผยตนเอง และการเผชิญหน้า

1. ความเข้าใจอย่างถูกต้องลึกซึ้ง คุณไม่เพียงรับรู้ว่าจะไรกำลังเกิดขึ้นระหว่างคุณและบุคคลที่คุณสนทนาด้วย แต่คุณต้องสามารถถ่ายทอดถึงการรับรู้และความเข้าใจของคุณออกมาเป็นคำพูดได้ เพราะบ่อยครั้งสิ่งที่เกิดขึ้นในการปฏิสัมพันธ์กันนั้นไม่ได้แสดงออกมาอย่างเปิดเผยโดยตรง การมีความเข้าใจอย่างถูกต้องลึกซึ้งนั้น ไม่จำเป็นที่คุณจะต้องเป็นนักสืบและนำเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นมาปะติดปะต่อเข้าด้วยกัน แต่คุณจะต้องให้ความสนใจจดจ่อสังเกตถึงพฤติกรรมรวมทั้งภาวะความรู้สึกของผู้พูดและพยายามที่จะสื่อสารถึงความเข้าใจในพฤติกรรมนั้น ความถูกต้องของการรับรู้ไม่ได้เกิดจากการที่คุณพยายามจะเล่นเกมสว่าฉันถูกเสมอและคุณผิด แต่มาจากข้อเท็จจริงที่ว่า คุณได้ทุ่มเทให้กับความสัมพันธ์อย่างเพียงพอหรือไม่ เพื่อจะมีความไวในการรับสัมผัสถึงข้อความที่พูดและเครื่องชี้ออกต่างๆ

2. การเปิดเผยตนเอง ความทันที่หมายถึงการที่เราเปิดเผยว่าคุณมีความคิดและความรู้สึกอย่างไรต่อสิ่งที่เกิดขึ้นในความสัมพันธ์ระหว่างคุณและเขา เพราะคุณฟังคุณจึงได้ยินข้อความข้อความต่างๆ และมีปฏิกิริยาออกไป คุณได้เปิดเผยถึงปฏิกิริยาของคุณต่ออีกบุคคลหนึ่งด้วยความทันที่ ความทันที่ไม่ใช่วิถีทางในการจัดการกับบุคคลอื่น แต่มันเป็นการฝึกร่วมกันมากกว่าโดยหวังว่ามันจะเป็นจุดเริ่มต้นของความสัมพันธ์ที่มีการแลกเปลี่ยนกัน การเปิดเผยตนเองโดยทันที่เป็นการสื่อความหมายไปยังอีกฝ่ายว่า “ในความสัมพันธ์ระหว่างเรา ฉันอยากจะให้คุณได้รู้จักฉัน” แน่หนอนที่สุดว่าการเปิดเผยนี้จะต้องมีความเหมาะสมและทำไปด้วยสำนึกของความรับผิดชอบ และเป็นไปเพื่อจะเสริมสร้างมากกว่าจะเหนียวรั้งความสัมพันธ์

3. การเผชิญหน้า ความทันที่เป็นการเชื่อเชียวให้มีการพูดเกี่ยวกับความสัมพันธ์ที่มีต่อกัน ดังนั้นมันจึงมีคุณลักษณะของการท้าทายและเผชิญหน้าอยู่ในตัวของมัน ความทันที่เป็นพฤติกรรมที่แสดงถึงความกล้าซัด เป็นการเรียกร้องหรือแสดงถึงความต้องการความกล้าซัดจากบุคคลที่สื่อสารด้วย ซึ่งการเรียกร้องนี้สามารถแสดงถึงการท้าทาย การเชื่อเชียวให้มีการค้นหาความสัมพันธ์ร่วมกันนี้ เป็นที่เข้าใจว่าเป็นการกล่าวข้อความที่แสดงถึงความทันที่ในรูปแบบใดรูปแบบหนึ่ง แต่หลายต่อหลายครั้งจะเป็นการดีกว่าที่จะกล่าวเชื่อเชียวโดยตรงเลย

การแสดงถึงความกล้า

ความทันทีไม่ได้เป็นเพียงการรับรู้และกลวิธีในการสื่อสารที่ดีเท่านั้น แต่ความทันทีนั้นยังเป็นทักษะในการให้ความช่วยเหลือหรือการสื่อสารที่แสดงถึงความกล้าหรือยืนยันถึงความคิดความรู้สึกของเรายิ่งกว่าทักษะการให้ความช่วยเหลืออื่นใด หลายต่อหลายคนได้ปล่อยให้เวลานั้นนานไป ปล่อยให้ความสัมพันธ์ที่เป็นอยู่เลวร้ายลงทุกทีเนื่องจากขาดความกล้าที่จะแสดงถึงความทันทีในจุดหนึ่งของความสัมพันธ์ ยกตัวอย่างเช่น ความยุ่งยากใจ ความสงสัย ความไม่เข้าใจมากมายที่เกิดขึ้นระหว่างสามีภรรยา ซึ่งทั้งสองฝ่ายได้สังเกตเห็นบรรยากาศของความอึดอัดอย่างคลุมเครือ อย่างไรก็ตามไม่มีใครปรินึกถึงสิ่งนี้ จนกระทั่งกลายเป็นความแข็ง มีนชาต่อกัน แต่กระนั้นก็ยังไม่มีใครพูดกันโดยตรงถึงความสัมพันธ์ที่มี ในที่สุดจากจุดเริ่มต้นของความไม่เข้าใจกันเล็กน้อยกลายเป็นความเจ็บปวดที่ลึกซึ้งและรุนแรงขึ้น เจตนาทุกอย่างถูกมองไปในแง่ลบ พฤติกรรมคำพูดต่างๆ ดุมีเงื่อนงำความรู้สึกต่างๆ ถูกสะสมไว้ จนกระทั่งทุกอย่างได้ระเบิดออกมา มีการต่อสู้กัน ความเจ็บปวด ขมขื่นต่างๆ ที่สะสมไว้ได้พรั่งพรูออกมาอย่างไม่รับผิดชอบ ในที่สุดเมื่อความโกรธได้ยุติลง (หวังว่า) ความสัมพันธ์ได้เข้าสู่รูปแบบเดิมหรืออย่างน้อยที่สุดต่างก็ราซ้อกันเป็นการชั่วคราว

ความกล้านั้นเป็นสิ่งจำเป็นควรจะมีการเผชิญกับมันในจุดเริ่มต้นที่มีความแตกร้าง ความไม่เข้าใจเกิดขึ้น ในขณะที่ยังเป็นจุดเล็กๆ สามารถจะจัดการและปรับความเข้าใจต่อกันได้ ย่อมมีคุณค่าควรแก่ความพยายาม นอกจากว่าฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดหรือทั้งสองฝ่ายชอบที่จะเจ็บปวดระเบิดเข้าใส่กัน เป็นการเล่นเกมส์ ซึ่งการเล่นเกมส์นี้ไม่อาจทำให้เรามีความใกล้ชิดต่อกันอย่างแท้จริงได้

แบบฝึกหัดความทันที

แบบฝึกหัดต่อไปนี้จะช่วยให้คุณเน้นถึงกระบวนการในการสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น โดยคาดว่าคุณมีแรงจูงใจในระดับสูงที่จะมีความเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

แบบฝึกหัด 39 ความคล้อยคลึงและความแตกต่าง

แบบฝึกหัดนี้จะช่วยให้การรับรู้มีความเฉียบคมมากขึ้น เมื่อนำมาสัมพันธ์กับความทันที ความคล้อยคลึงและความแตกต่างของลักษณะบุคลิกภาพ พฤติกรรม มีผลต่อกระบวนการในการสร้างความสัมพันธ์ทั้งหมด คุณยอมให้คนอื่นแตกต่างไปจากคุณไหม คุณพยายามจะเป็นเพื่อนกับคนที่คล้อยคลึงกับคุณโดยทันทีหรือไม่

ให้จับกลุ่ม กลุ่มละ 5-8 คน คิดถึงสมาชิกในกลุ่มคุณทีละคน ให้เขียนสิ่งที่คุณคิดว่ามีความคล้ายคลึงกับสมาชิกในกลุ่มของคุณมา 2-3 อย่าง และสิ่งที่คุณแตกต่างไปจากแต่ละคนมา 2-3 อย่าง ให้มีความเฉพาะเจาะจงมากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ โดยศึกษาจากตัวอย่างต่อไปนี้

สิ่งที่ฉันเหมือนเล็ก :

เราทั้งคู่ค่อนข้างจะเจียบแม้ว่าจะไม่ถอยหนี

เราทั้งคู่พูดด้วยเสียงที่ค่อย

เราทั้งคู่ใช้เวลาเตรียมใจเตรียมตัวนานเกินไปก่อนจะมีส่วนในการสนทนา เราจะรอให้คนอื่นเป็นฝ่ายเข้ามาหาเราก่อน เราจึงจะเริ่มคุยกับเขา

สิ่งที่ฉันแตกต่างจากเล็ก :

เมื่อเล็กพูดเขาจะเน้นถึงการมีความเข้าใจอย่างถูกต้องลึกซึ้ง ในขณะที่ฉันพูดถึงแต่ตัวเอง

ฉันเป็นคนใจร้อนซึ่งฉันมักจะควบคุมไว้

ฉันกลัวอาจารย์และแสดงออกโดยการต่อต้านในขณะที่เล็กก็กลัวเช่นกัน แต่แสดงออกโดยการบ่น

ต่อไปนี้ให้เขียนสั้นๆ ว่าคุณคิดว่าความคล้ายคลึงและความแตกต่างนี้มีผลต่อความสัมพันธ์หรือกระบวนการในการสร้างความสัมพันธ์กับสมาชิกแต่ละคนอย่างไร

เพราะความที่เรามีอะไรคล้ายกันหลายอย่าง ฉันและเล็กจึงไม่รู้จักกันดีนัก

ฉันเดาว่าเขาคงไม่ชอบที่ฉันสนใจแต่ตัวเอง รวมทั้งการต่อต้านของฉัน ฉันคิดว่าเขาดีเกินไปมันทำให้ฉันรู้สึกผิด

ให้คุณแลกเปลี่ยนการสะท้อนกับสมาชิกในกลุ่มแต่ละคน คุณพบว่ามีความแตกต่างทางด้านความคิดระหว่างเขาและคุณอย่างไร ความสัมพันธ์ที่พบจะนำมาสู่การปฏิบัติอย่างไร คุณต้องการจะเปลี่ยนแปลงอะไรบ้าง

แบบฝึกหัด 40 ความทันที

แบบฝึกหัดนี้มีพื้นฐานจากกลวิธีการฝึก ซึ่งพัฒนาขึ้นโดย Norman Kagan (1975) ซึ่งเรียกว่าการระลึกถึงขบวนการของความสัมพันธ์ระหว่างกัน (IPR – Interpersonal Process Recall) สร้างขึ้นเพื่อจะช่วยให้คุณตระหนักถึงประเด็นที่จะนำมาถกเถียงกันในทันทีที่เกิดขึ้น

วิธีการ

จับกลุ่ม 3 คน ใช้เวลาสนทนากับคนใดคนหนึ่ง 10 นาที อีกคนเป็นผู้สังเกตการณ์ หัวข้อการพูดควรจะเกี่ยวกับการสื่อสารหรือความสัมพันธ์ที่มีต่อกัน เมื่อครบ 10 นาทีให้ยุติการพูด ให้ผู้สังเกตทำการ “ระลึกถึงกระบวนการของความสัมพันธ์ระหว่างกัน” นั่นคือช่วยให้คู่สนทนาได้ค้นหาวาทังคู่มีความคิดและความรู้สึกอย่างไรขณะที่สนทนากัน แต่ไม่ได้พูดให้อีกฝ่ายทราบ การทบทวนถึงสิ่งที่ไม่ได้พูดออกมาขณะมีการสนทนาสมควรจะให้มีความเฉพาะเจาะจงมากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ (ความรู้สึก ประสบการณ์ พฤติกรรมที่มีความเฉพาะเจาะจง) ศึกษาจากตัวอย่างต่อไปนี้ พิชิตและถนอมได้คุยกันเป็นเวลา 10 นาที เมื่อสิ้นสุดลง อนงค์ผู้สังเกตได้ช่วยให้ทั้งสองคนพูดถึงสิ่งที่ไม่ได้เอ่ยออกมาโดยตรงขณะสนทนากัน

ถนอม เมื่อฉันพูดเกี่ยวกับเรื่องเพศของฉัน ฉันรู้สึกว่ามันจะพูดลึกเกินไป ฉันอยากที่จะหยุดมันไว้แค่นั้น แต่ฉันก็รู้สึกเขิน มันเหมือนกับว่าฉันพยายามจะให้หลุดพ้นจากบางสิ่ง เมื่อคุณตอบสนองด้วยการพูดถึงเรื่องเพศของคุณบ้าง มันยิ่งทำให้ฉันกลัวมากขึ้นไปอีก ฉันรู้สึกอึดอัด ฉันคิดว่าคุณคงสังเกตเห็นสิ่งนี้และฉันรู้สึกว่าคุณน่าจะพูดอะไรบางอย่างเกี่ยวกับเรื่องนี้

อนงค์ เอาละถนอม คุณเริ่มที่จะหยุดยั้งขึ้นมาจริงๆ คุณรู้สึกกังวลว่ามันจะเข้าไปวนเวียนอยู่ในความคิดของคุณ สำหรับคุณละพิชิต ดูคุณไม่ค่อยสบายใจเหมือนกัน คุณมีความรู้สึกอย่างไร

พิชิต ผมมีความรู้สึกว่าการที่คุณยกประเด็นนี้ขึ้นมาพูด เพราะคิดว่ามันเป็นสิ่งที่ผมน่าจะนำมาพิจารณา ผมถึงได้เริ่มพูดในเรื่องนี้แต่คุณกลับทำหน้าที่เป็นเพียงผู้ฟัง มันทำให้ผมโกรธขึ้นมานิดๆ ผมคิดว่าผมถูกหลอกให้ทำบางสิ่งโดยที่ผมไม่ได้เป็นคนเลือกที่จะทำ อย่างไรก็ตามผมก็เลือกที่จะพูดต่อไป เพื่อแสดงให้เห็นว่าผมสามารถที่จะเผชิญกับสิ่งๆที่ผมถูกทำทนาย

จะสังเกตเห็นว่าแต่ละคนได้ค้นพบสิ่งที่เกิดขึ้นในทันที ขณะมีการสนทนาโดยที่ไม่มีการเผชิญกับสิ่งนี้ขณะที่กำลังพูดกัน จุดมุ่งหมายของแบบฝึกหัดนี้เพื่อให้คู่สนทนามีความไวในการรับสัมผัสมากขึ้น โดยการระลึกถึงสิ่งที่ได้เกิดขึ้นหลังจากการสนทนาสิ้นสุดลง และมีความคิดที่จะจัดการกับสิ่งนี้ ในขณะที่มันเกิดขึ้นแทนที่จะรอเวลาจะมาทำในภายหลัง การสนทนาของถนอมและพิชิตคงจะแตกต่างไปจากนี้มาก ถ้าเขามีทักษะในการพูดถึงสิ่งที่ตนได้ตระหนักขึ้นในทันที และบอกแก่กันขณะที่มันเกิดขึ้น

แบบฝึกหัด 41 คำถามพื้นฐานในทันที

ในบางครั้งเราอาจจะถามตัวเราเองเกี่ยวกับคุณลักษณะของความสัมพันธ์ที่เรามีกับคนที่เรารู้จักแต่ละคน คำถามทั้งหมดที่มีอยู่นี้ไม่จำเป็นที่คุณต้องตอบทั้งหมดในทุกครั้งที่คุณต้องการทบทวนความสัมพันธ์ที่คุณมีกับบุคคลอื่น และอีกฝ่ายควรจะได้ทำเช่นเดียวกัน คำถามเหล่านี้จะช่วยเป็นประเด็นที่จะนำมาอภิปรายระหว่างคุณและเขา ซึ่งจะทำให้มีเฉพาะเจาะจงมากขึ้น

วิธีการ

เมื่อคุณต้องการทบทวนความสัมพันธ์กับใครคนใดคนหนึ่งให้อ่านคำถามต่อไปนี้ และตรวจสอบคำถามที่มีความสอดคล้องกับความสัมพันธ์ที่คุณมีกับบุคคลนั้น และอีกฝ่ายควรจะได้ทำเช่นกัน คำถามต่อไปนี้จะช่วยเป็นประเด็นในการอภิปรายระหว่างคุณและเขา

คำถามในทันที

1. บ่อยครั้งไหมที่ฉันเป็นฝ่ายเริ่มติดต่อกับคุณก่อน
2. เราคนใดคนหนึ่งเป็นฝ่ายที่เริ่มก่อนบ่อยครั้งจนเห็นได้ชัดไหม
3. ถ้าเราคนใดคนหนึ่งต้องเป็นฝ่ายเริ่มก่อนบ่อยๆ เราแต่ละคนจะรู้สึกอย่างไร
4. ฉันมีความพร้อมเพียงใดที่จะเปิดเผยตนเองกับคุณ ฉันไว้วางใจคุณในด้านใดบ้าง
5. ฉันปกป้องตนเองจากคุณในเรื่องใด
6. ฉันใช้เวลาอย่างเหมาะสมเพื่อสื่อสารถึงความเข้าใจต่อคุณหรือไม่ เมื่อคุณเปิดเผยตนเอง
7. มีสิ่งใดที่ฉันรู้สึกเสแสร้งเมื่อมีความสัมพันธ์กับคุณไหม
8. แม้ว่าจะมีเวลาจำกัดเมื่อเราพบกัน ฉันได้แสดงถึงความสนใจในตัวคุณอย่างแท้จริงไหม อย่างไร
9. ฉันทำทนายคุณด้วยการแสดงถึงความเข้าใจอย่างลึกซึ้งหรือไม่
10. ฉันให้การย้อนกลับคุณอย่างตรงไปตรงมาถึงแบบในการมีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของคุณไหม
11. ฉันมีการเผชิญหน้ากับคุณไหม ในด้านใด (ประสบการณ์ ความเข้มแข็ง ความอ่อนแอ สิ่งสอน)
12. ฉันได้เริ่มนำประเด็นที่มีขึ้นมาพูดกับคุณในทันทีไหม เรื่องใดที่เราเฝ้าแต่หลีกเลี่ยงหรือไม่แต่ต้องในจุดสำคัญ
13. ฉันได้เรียกร้องคุณโดยไม่ดูถึงความเป็นจริงหรือไม่ ถ้าเป็นเช่นนั้นในด้านใด

14. ถ้าเรามีความสัมพันธ์ต่อกันไม่สู้ดีนัก เราขาดอะไร มีสิ่งไรที่เป็นความแปลกแยกหรือเป็นไปในทางลบที่เราควรจะแก้ไข เราต้องการจะปรับปรุงความสัมพันธ์หรือไม่ มันจะต้องใช้ความพยายามมากเกินไปหรือไม่ คุ่มค่าหรือไม่ เราแตกต่างกันมากเกินไปหรือไม่

15. ถ้าความสัมพันธ์ของเราดูเนือๆ มันเป็นเรื่องที่เราต้องการหรือไม่ เราพบว่าอีกฝ่ายนำเบื่อไหม ถ้าเช่นนั้นอะไรที่ทำให้เราเบื่อ มีเหตุผลอะไรที่เราควรจะมีคาดหวังต่อกันใหม่ สิ่งใดที่เราล้มเหลว เราเหมือนกันเกินไปหรือไม่

16. ถ้าเรามีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน เราได้ทำอะไรเพื่อจะรักษาสิ่งนี้ไว้ให้อยู่ในระดับสูง เราต้องการจะให้ความสัมพันธ์ของเราไปในทิศทางใด

แบบฝึกหัดที่ 42 การสรุปเพื่อเตรียมการแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกันโดยทันที

เพื่อที่จะตัดสินใจว่าความสัมพันธ์ของเรากับบุคคลอื่นในขณะนี้เป็นอย่างไร เราควรจะได้ทบทวนจุดสำคัญในความก้าวหน้าของความสัมพันธ์ที่คุณมีต่อกัน

วิธีการ

ให้นักภาพถึงสมาชิกในกลุ่มคุณอยู่ในใจ เขียนสรุปจุดสำคัญในความก้าวหน้าของความสัมพันธ์ที่มีต่อกัน เขียนเหมือนกับว่าคุณกำลังพูดอยู่ต่อหน้าเขา

ตัวอย่าง

นี่ในตอนแรกฉันดูคุณเป็นคนสุภาพ คุณมักจะเงยบ ฉันคิดว่าคุณขี้อาย ฉันวางเฉยกับคุณและไม่ค่อยให้ความสนใจคุณนัก ด้วยความโง่ของฉัน ฉันไม่คิดว่ามันสำคัญแต่อย่างใดที่จะไปติดต่อสัมพันธ์กับคุณ เพราะฉันไม่เห็นคุณมีบทบาทในกลุ่ม นั่นก็คงจะช่วยอธิบายถึงตัวฉันได้ไม่น้อย แต่เมื่อฉันได้ตระหนักว่าเราจะต้องมีการเรียนรู้ร่วมกันเราไม่ได้เป็นเพียงสิ่งจำลองจากสังคมภายนอก ฉันเริ่มที่จะไต่ถามคุณพูดกับคนอื่น ๆ คุณอาจจะดูเงยบแต่คุณไม่ได้อ่อนแอหรือขี้อายเลย คุณให้การรับฟังคนอื่นและมีการตอบสนองอย่างดีด้วยการแสดงความรู้สึก มีบางสิ่งที่เป็นความแข็งแกร่งในตัวคุณปรากฏออกมา ฉันต้องการที่จะพูดกับคุณโดยตรงมากขึ้น แต่ฉันรู้สึกละอายเล็กน้อยที่จะทำเช่นนั้น เพราะสิ่งที่ฉันได้ปฏิบัติกับคุณในระยะแรก คุณมีความสัมพันธ์กับฉันน้อยมาก คุณไม่ดูน่าเบื่อสำหรับฉันอีกต่อไป ฉันไม่รู้จะวางตัวกับคุณอย่างไรดี ฉันรู้สึกอึดอัด ฉันไม่รู้ว่าจะมีความสัมพันธ์กับคุณอย่างไรดี

เขียนสรุปหรือพูดสรุปออกมาถึงแต่ละคนในกลุ่ม ให้แลกเปลี่ยนกันพูดทีละคน ควรจะพูดอย่างตรงไปตรงมา เฉพาะเจาะจง กระชับ คุณจะได้พบว่าสมาชิกแต่ละคนมองเห็นถึงความก้าวหน้าในความสัมพันธ์คล้ายคลึงกับคุณหรือไม่ ในบางกรณีคุณอาจจะวางพื้นฐานในการอภิปรายว่าเราแต่ละคนต้องการจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการมีความสัมพันธ์ต่อกันอย่างไร