

บทที่ 6

การเปิดเผยตนเอง

การเปิดเผยตนเองมีพื้นฐานจากการแสดงออกเกี่ยวกับเนื้อหา ความรู้สึกและการสรุป การเปิดเผยตนเองนั้นเป็นทักษะพื้นฐานที่มีความกว้างขวางเหมาะสำหรับผู้ให้ความช่วยเหลือในระดับสูง เจอร์ราด (Jourard, 1971) เป็นบุคคลแรกที่ทำให้ความหมายของการเปิดเผยตนเองในการสัมภาษณ์เพื่อให้ความช่วยเหลือ แลง (Laing, 1967) โรเจอร์ (Rogers, 1970) คาร์คัฟ (Carkhuff, 1969) ได้กล่าวถึงคุณค่าของการเปิดเผยตนเองในการให้ความช่วยเหลือ การเปิดเผยตนเองเป็นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ส่วนตัวต่อกัน ในการทำกลุ่มเผชิญหน้าจะต้องมีการเปิดเผยตนเองต่อกันทั้งนี้ขึ้นอยู่กับวิจารณญาณของผู้นำกลุ่ม ความเคลื่อนไหวทางจิตเวช ไม่ให้ความสำคัญกับการเปิดเผยตนเองนัก แต่เน้นการก้าวไปสู่ความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดระหว่างผู้ให้และผู้รับความช่วยเหลือ

แม้ว่าการเปิดเผยตนเองของผู้ให้ความช่วยเหลือเป็นสิ่งที่ไม่เกิดขึ้นบ่อยนักในการสัมภาษณ์ ข้อค้นพบจากงานวิจัยได้ชี้ว่า ทักษะการเปิดเผยตนเองของผู้ให้ความช่วยเหลือเป็นประโยชน์และมีความสำคัญ ช่วยเพิ่มพูนการอภิปรายของผู้รับบริการทั้งในเชิงปริมาณและคุณภาพ เพิ่มความไว้วางใจ และช่วยให้ความสัมพันธ์ในการให้ความช่วยเหลือมีความสมดุลมากขึ้น จากการเปิดเผยตนเองอย่างเหมาะสมของผู้ให้ความช่วยเหลือ เป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องเรียนรู้ว่าจะเปิดเผยตนเองเมื่อไหร่ อย่างไร

การเปิดเผยตนเองเป็นการแลกเปลี่ยนข้อมูลส่วนบุคคล ประสบการณ์ เจตคติ และความรู้สึก จังหวะเป็นสิ่งสำคัญ การเปิดเผยเร็วไปอาจขัดขวางกระบวนการสัมภาษณ์ จังหวะเวลาที่ดีและจุดเน้นที่ดีช่วยให้ผู้รับบริการสามารถดำเนินการสัมภาษณ์ต่อไปโดยไม่ถูกรบกวน

การเปิดเผยที่สัมพันธ์กับสภาพการณ์ปัจจุบัน หรืออาจเกิดขึ้นในอนาคตจะมีพลังที่สุด ช่วยให้ผู้รับบริการเน้นที่ปัญหาเฉพาะอย่างเป็นรูปธรรม

การเปิดเผยยังช่วยให้ผู้รับบริการได้รับรู้ถึงตัวผู้ให้ความช่วยเหลือในฐานะของบุคคล ทำให้เกิดความไว้วางใจและมีการเปิดเผยตัวเอง

การเปิดเผยตนเองของผู้ให้ความช่วยเหลือยังช่วยเป็นต้นแบบให้ผู้รับบริการได้เปิดเผยตนเอง เพราะเขาอาจรู้สึกลำบากใจ กลัวที่จะเปิดเผย เห็นว่าเป็นสิ่งไม่เหมาะสม อึดอัด หรือไม่รู้ว่าจะเปิดเผยอย่างไร

การเปิดเผยช่วยให้ผู้รับบริการจับจุกปัญหาได้อย่างถูกต้อง ชัดเจน รวมทั้งทรัพยากรที่จะใช้จัดการกับปัญหา

อย่างไรก็ตามการใช้มากเกินไปอาจทำให้เกิดปัญหา และทำให้ผู้รับบริการลดความเชื่อมั่นในตัวผู้ให้ความช่วยเหลือ

ความเหมาะสมของการเปิดเผยตนเองในการพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

การเปิดเผยตนเองจะต้องเหมาะสมสอดคล้องกับความสัมพันธ์ที่เรามีกับคนอื่นและเหมาะสมกับสภาพการณ์ การเปิดเผยตนเองมากเกินไปหรือรวดเร็วเกินไป อาจทำให้ผู้อื่นเกิดความกลัว และหลีกเลี่ยงที่จะมีความสัมพันธ์ต่อกัน การสร้างความสัมพันธ์ควรมีขึ้นโดยค่อยเป็นค่อยไป และแน่นอนว่าการเปิดเผยตนเองมากเกินไปมีปัญหาพองๆ กับการเปิดเผยตนเองน้อยไป แม้ว่าเราควรระวังที่จะเปิดเผยตนเองกับผู้อื่น แต่เราไม่ควรหลบหลับตาทำไปโดยไม่พิจารณาถึงความเหมาะสมของสภาพการณ์ การเปิดเผยตนเองจะมีความเหมาะสมเมื่อ

1. ไม่ใช่การกระทำซึ่งเกิดขึ้นเป็นบางครั้งบางคราวหรือเป็นการกระทำที่เป็นเอกเทศ แต่ควรเป็นส่วนหนึ่งของความสัมพันธ์ที่กำลังดำเนินอยู่
2. เป็นสิ่งที่เป็นเหตุเป็นผลกัน
3. เกี่ยวกับสิ่งที่กำลังดำเนินอยู่ภายในและระหว่างบุคคลในขณะนั้น
4. ให้โอกาสในการปรับปรุงความสัมพันธ์
5. เห็นถึงความสำคัญของผลกระทบที่จะมีต่อบุคคลอื่น
6. ช่วยเร่งจุดวิกฤติของความสัมพันธ์
7. ทำให้ค่อยๆ พัฒนาไปสู่ระดับที่มีความลึกซึ้งขึ้น

ขณะที่ความสัมพันธ์นั้นสร้างขึ้นด้วยการเปิดเผยตนเอง แต่ในบางขณะจำเป็นที่เราจะต้องซ่อนเร้นปฏิกริยาบางอย่างที่เรามีต่อสภาพการณ์ปัจจุบันจากบุคคลอื่น ถ้าบุคคลนั้นไม่มีคุณค่าควรแก่ความไว้วางใจ ย่อมไม่ฉลาดที่จะเปิดเผยตนเองกับเขา ถ้าเราเรียนรู้จากประสบการณ์ที่ผ่านมาว่าบุคคลอื่นอาจมีการแปลความหมายผิดๆ หรือแสดงกริยาเกินกว่าที่ควร เราอาจจะอยากอยู่เงียบๆ มากกว่า

การเปิดเผยตนเองที่สร้างสรรค์

คนโดยทั่วไปไม่ค่อยแสดงปฏิกิริยาต่อพฤติกรรมของผู้อื่นโดยเปิดเผย เราส่วนมากจะไม่แสดงออกถึงความรู้สึกต่อบุคคลอื่น แม้กับบุคคลที่มีความสำคัญหรือมีความหมายกับเรา เพราะเรากลัวที่จะทำให้เขาเจ็บปวด โกรธ หรือกลัวจะถูกปฏิเสธ เพราะเราไม่รู้จักเปิดเผยตนเองในทางที่สร้างสรรค์อย่างไร เราจึงคิดว่าเฉยไว้เป็นการดีที่สุด ดังนั้นบุคคลอื่นก็ยังคงไม่รู้ตัวถึงปฏิกิริยาของเราที่มีต่อการกระทำของเขาอยู่ต่อไป เช่นเดียวกับที่เรายังคงเพิกเฉยต่อผลของการกระทำของเราที่มีต่อผู้อื่น ผลติดตามมาแทนที่จะเสริมสร้างกลับทำให้ความสัมพันธ์ค่อยๆ เลวร้ายลง โดยค่อยๆ เพิ่มพูนความรู้สึกรำคาญ เจ็บปวด ความเข้าใจผิดต่อกัน ซึ่งเราไม่เคยนำมาพูดกันโดยเปิดเผย

การเพิ่มพูนโอกาสในการเปิดเผยตนเองซึ่งจะช่วยให้ความสัมพันธ์เจริญงอกงามขึ้น

1. การเปิดเผยตนเองต้องเริ่มขึ้นจากความปรารถนาที่จะปรับปรุงความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น การเปิดเผยตนเองไม่ใช่เป้าหมายปลายทางด้วยตัวของมันเอง แต่เป็นวิธีที่จะไปสู่จุดหมาย เราไม่เปิดเผยกับบุคคลที่เราไม่อาทร สนใจ เมื่อคุณกำลังพยายามที่จะเปิดเผยถึงปฏิกิริยาของคุณกับบุคคลอื่น ควรจะพยายามให้เขาได้รู้ว่าคุณนั้นหมายความถึงคุณเห็นคุณค่าของการมีความสัมพันธ์กับเขา และต้องการที่จะปรับปรุงให้ดีขึ้น เพราะมันมีความหมายต่อคุณ

2. พยายามจะสร้างสรรค์ให้เกิดความเข้าใจต่อกันถึงความสัมพันธ์ที่มี คุณต้องการจะรู้ว่าบุคคลอื่นมีการรับรู้และมีความรู้สึกต่อการกระทำของคุณอย่างไร คุณต้องการให้เขาว่าคุณมีการรับรู้และมีความรู้สึกต่อการกระทำของเขาอย่างไร เพื่อที่ทั้งสองฝ่ายจะได้มีการรับรู้ถึงความสัมพันธ์ตรงกันมากขึ้น

3. ตระหนักถึงว่าการเปิดเผยตนเองนั้นต้องมีการเสี่ยง ความเต็มใจของคุณต่อการเสี่ยงที่จะถูกปฏิเสธหรือได้รับความเจ็บปวดนั้นขึ้นอยู่กับว่าคุณมีความสัมพันธ์มีความหมายกับคุณเพียงไร คุณไม่อาจรู้ได้ว่าบุคคลอื่นจะเจ็บปวดหรือโกรธในสิ่งที่คุณพูดหรือไม่ แต่จุดสำคัญอยู่ที่ว่าคุณเต็มใจที่จะเสี่ยงต่อการช่วยให้เขาเกิดสำนึก เป็นความพยายามที่จะได้สัมผัสกันเผชิญหน้ากันเพื่อให้ทั้งสองฝ่ายเกิดการเรียนรู้

4. แม้ว่าในการพูดกันอาจจะเครียด เบิกบานหรือโกรธ แต่ไม่ควรจะมีการบังคับใจกันและไม่พยายามที่จะไปเปลี่ยนผู้อื่น แต่ละคนควรจะได้ใช้ข้อมูลตามที่ตนเห็นว่าเหมาะสม ไม่ควรจะต้องตัดสินว่าฝ่ายใดผิดหรือฝ่ายใดถูก แต่ควรจะอยู่ที่ว่าเราแต่ละคนสามารถเรียนรู้อะไรจากการอภิปราย ซึ่งช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ต่อกันให้ดียิ่งขึ้น ให้เป็นที่น่าพอใจมากขึ้น ผลจากการอภิปรายอาจจะช่วยหรือไม่ช่วยให้พฤติกรรมของคุณเปลี่ยนไป อย่างไรก็ตามแต่ละคนจะมี

5. **จังหวะเป็นสิ่งสำคัญ** ปฏิกริยาการตอบสนองควรจะใกล้เคียงกับพฤติกรรมที่คุณต้องการตอบสนองมากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ เพื่อที่ทั้งคุณและเขาจะได้มีความแน่ใจว่ากำลังพูดถึงพฤติกรรมอะไร ยกตัวอย่างเช่น คุณสามารถจะวิจารณ์ถึงพฤติกรรมที่กำลังเกี่ยวพันกันอยู่ “สิ่งที่คุณเพิ่งพูดไป มันทำให้ฉันรู้สึกว่าคุณเองไม่มีความสำคัญ”

6. **สภาพการณ์ที่รบกวนใจหรือทำความรำคาญใจควรจะได้พูดถึงขณะที่มันเกิดขึ้น** เช่น ความรู้สึกเจ็บปวดและรำคาญใจ ไม่ควรจะถูกเก็บกดไว้และพองถึงที่สุดก็ระเบิดออกมา

7. **ทวนซ้ำคำวิจารณ์ของบุคคลอื่นเกี่ยวกับตัวคุณ** เพื่อให้คุณเข้าใจความหมายนั้นอย่างถูกต้อง มีการตรวจสอบเพื่อความแน่ใจว่าคนอื่นเข้าใจคำวิจารณ์ของคุณถูกต้อง

8. **คำพูดของคุณจะเป็นประโยชน์มากขึ้นถ้ามีความเฉพาะเจาะจงมากกว่าจะพูดโดยทั่ว ๆ ไป** เช่น “คุณทำงานฉันแตก” มากกว่าจะพูดว่า “คุณเดินไม่ดูตาม้าตาเรือเลย” หรือ “คุณนี่ซุ่มซ่ามจริง” เป็นการเสนอมากกว่าจะพูดอย่างแน่นอนตายตัวลงไป : “ดูคุณไม่ค่อยมีเวลาให้แม่คุณเลย” มากกว่าจะพูดว่า “คุณไม่เคยสนใจแม่คุณเลย ถ้าลูกคุณทำกับคุณอย่างนี้บ้างคุณจะเข้าใจ”

เป็นการให้ข้อมูลมากกว่าจะออกคำสั่ง :

“ฉันยังไม่เสร็จ” มากกว่าจะพูดว่า “อย่ามายุ่งกับฉันได้ไหม” หรือ “หยุดกวนฉันซะทีได้ไหม”

9. **ใช้การตอบสนองเพื่อตรวจสอบการรับรู้** เพื่อความแน่ใจว่าคุณไม่ได้คาดคะเนอย่างผิด ๆ เกี่ยวกับความรู้สึกของผู้อื่น “ฉันคิดว่าคุณไม่สนใจที่จะพยายามเข้าใจถึงความคิดของฉัน” “ฉันเข้าใจผิดไปหรือเปล่า” “สิ่งที่ฉันพูดทำความรำคาญใจให้คุณไหม”

10. **ข้อความที่เป็นประโยชน์น้อยที่สุดคือข้อความที่ดูเหมือนเป็นข้อมูลเกี่ยวกับตัวคนอื่น** แต่เป็นการแสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกของคุณเอง ควรหลีกเลี่ยงสิ่งต่อไปนี้

การตัดสินบุคคลอื่น : “ดูคุณไม่เคยสนใจเลย”

การว่ากล่าว : “คุณเป็นคนไม่รับผิดชอบ” “คุณซักจะหยาบคายเกินไปแล้ว”

กล่าวโทษ : กล่าวหาผู้อื่นว่ามีเจตนาไม่บริสุทธิ์ “ดูคุณสนุกกับการเหยียบย่ำคนอื่นจริงๆ นะ” “คุณจะต้องเด่นอยู่เสมอ”

ออกคำสั่ง : “หยุดหัวเราะเดี๋ยวนี้” “หยุดพูดมาก”

ถากถาง : “ดูคุณรักเธอเหลือเกินนะ” (เมื่อต้องการหมายความตรงข้าม)

11. ข้อมูลที่เป็นประโยชน์มากที่สุดเกี่ยวกับตัวคุณเองและปฏิกริยาของคุณ คือ การอธิบายถึงพฤติกรรมเพื่อที่จะพัฒนาทักษะในการอธิบายหรือบรรยายถึงพฤติกรรมของบุคคลอื่น ต้องฝึกให้ชำนาญขึ้นในการมีทักษะของการสังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง และให้ผู้อื่นได้รู้ถึงพฤติกรรมนั้น ในการทำสิ่งนี้คุณจะต้องอธิบายเหตุการณ์และปรากฏการณ์ที่สามารถมองเห็นได้ว่าเป็นรูปธรรม พฤติกรรมที่สามารถสังเกตเห็นได้ จำกัดการพูดให้อยู่ในขอบเขตที่ผู้อื่นได้ทำจริง ๆ ไม่พูดเกินกว่าเหตุ

“น้ำค้างดูคุณจะไม่เห็นด้วยกับอะไรก็ตามที่ผกาเสนอแนะ” (ไม่ใช่ “น้ำค้างดูคุณพยายามจะตั้งแง่กับทองคำ” นี่ไม่ใช่การอธิบายแต่เป็นการกล่าวโทษถึงเจตนาไม่ดีของน้ำค้าง)

“เปรมคุณพูดมากกว่าคนอื่น ๆ ในหัวข้อนี้ หลายครั้งคุณขัดจังหวะคนอื่นก่อนที่เขาจะพูดจบ” (ไม่ใช่ เปรมคุณชักจะหยาบคายมากไปแล้วนะ เป็นการว่ากล่าว ไม่ใช่ “เปรมคุณต้องการจะเป็นจุดเด่นอยู่ตลอดเวลา” ซึ่งเป็นการบอกถึงเจตนาที่ไม่บริสุทธิ์)

“โมทย์ฉันยังพูดไม่ทันจบคุณก็ขัดจังหวะขึ้นมา” (ไม่ใช่ “โมทย์ใจคอคอคุณจะไม่ให้ฉันพูดจบเลยนะ” เป็นการบอกว่าโมทย์ตั้งใจจะตัดบท สิ่งที่คนอื่นสามารถสังเกตเห็นได้อยู่ที่โมทย์ขัดจังหวะเท่านั้น

ในการอธิบายถึงความรู้สึกของคุณ คุณควรพยายามอธิบายถึงความรู้สึกของคุณที่มีต่อการกระทำของผู้อื่นเพื่อแสดงว่าความรู้สึกนั้นเป็นสิ่งชั่วคราวชั่วคราว สามารถเปลี่ยนแปลงได้มากกว่าจะเป็นสิ่งถาวรหรือคงอยู่ตลอดไป “ในจุดนี้ฉันรู้สึกรำคาญคุณมาก” มากกว่าจะพูดว่า “ฉันไม่ชอบคุณ และฉันก็จะไม่ชอบอยู่เช่นนี้ตลอดไป”

การเปิดเผยตนเองในการฝึกทักษะจุลภาค

การฝึกทักษะจุลภาคได้ให้ความหมายของการเปิดเผยตนเอง โดยแบ่งออกเป็น 4 มิติที่สำคัญ (Authier, 1973; Yalom, 1969)

อันแรกก็คือ การใช้สรรพนามเอกพจน์บุรุษที่หนึ่ง คือผู้พูดใช้คำแทนตัวเอง คือ “ฉัน” “ผม” “ดิฉัน” ถ้าผู้ให้ความช่วยเหลือมีการเปิดเผยตนเอง ข้อความนั้นจะต้องขึ้นต้นด้วยคำแทนตัวเอง เช่น ดิฉันคิดว่า ดิฉันรู้สึก ว่า สรรพนามเหล่านี้จำเป็นสำหรับข้อความที่จะเปิดเผยตนเอง

มิติที่สอง คือ ข้อความการแสดงออกเกี่ยวกับเนื้อหาและความรู้สึก ผู้รับคำปรึกษาอาจแสดงความคิดเห็นพุดถึงข้อมูลต่าง ๆ โดยขึ้นต้นข้อความด้วยคำแทนตัวเอง หรือแสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกหรืออารมณ์ด้วยถ้อยคำที่บอกถึงสิ่งนี้ ทั้งการแสดงออกเกี่ยวกับเนื้อหาและความรู้สึกอาจพิจารณาได้ว่าเป็นการเปิดเผยตนเอง อย่างไรก็ตามการแสดงออกถึงความรู้สึกส่วนตัวโดยตรง อาจมีผลกระทบเต็มที่เป็น การเปิดเผยตนเองอย่างแท้จริง เท่ากับผู้ให้การปรึกษามีการเปิดรับมากขึ้น

มิติที่สามของการเปิดเผยตนเองก็คือจุดมุ่งหมายหรือเป้าหมายข้อความที่พุด การเปิดเผยตนเองอาจเป็นเรื่องเกี่ยวกับประสบการณ์ของตน (ฉันมีปัญหาในชีวิตที่คล้าย ๆ กับคุณ) หรือประสบการณ์ หรือการรับรู้เกี่ยวกับประสบการณ์ / ปัญหาของผู้มารับการปรึกษา (ปฏิกริยาที่ฉันมีต่อคุณคือ _____ ประสบการณ์ที่ฉันได้รับจากประสบการณ์ของคุณคือ _____) ทั้งสองข้อความเป็นการเปิดเผยตนเอง แต่ในมิติที่ 2 นักจิตบำบัดสามารถที่จะเข้าถึงตัวผู้มารับการปรึกษาหรือปัญหาในระดับที่ลึกซึ้งขึ้น เป็นการทำให้เกิดการถ่ายโยงหรือการถ่ายโยงกลับของประสบการณ์ในทันที และช่วยให้การสื่อสารมีความใกล้ชิดกันมากขึ้น บางทีอาจอยู่ในระดับ ฉัน-คุณ การเปิดเผยตนเองในแบบแรกทำให้ผู้ให้การปรึกษาอยู่ในภาวะที่ปลอดภัยมากกว่า และเป็นแบบอย่างในการเปิดเผยต่อกัน การเป็นแบบอย่างของผู้ให้การปรึกษาจะช่วยให้ผู้มารับการปรึกษามีการเปิดเผยตนเองได้ง่ายขึ้น และมีการค้นหาตนเอง (Buber, 1976)

มิติสุดท้ายของการเปิดเผยตนเองคือข้อความที่พุดอยู่ในกาลใด การเปิดเผยตนเองอาจอยู่ในอดีต ปัจจุบัน หรืออนาคต การเปิดเผยตนเองในอดีตผู้ให้การปรึกษาจะมีความปลอดภัยกว่า (ในบางครั้งอาจสำหรับผู้มารับการปรึกษาด้วย) ตัวอย่างการเปิดเผยตนเองในอดีตอาจเป็น “ฉันเคยมีปัญหาเกี่ยวกับภรรยาฉันเหมือนกับคุณ _____” หรือ “เมื่อฉันอายุเท่าคุณ _____” ปัญหาสำคัญในการเปิดเผยถึงอดีตที่แน่นอนก็คือเป็นการขยายความด้วยข้อความถัดมา แต่อย่างน้อยการเปิดเผยตนเองเช่นนี้อาจเป็นประโยชน์ช่วยเป็นแบบอย่างในการเปิดเผยตนเอง และช่วยให้ผู้มารับการปรึกษาได้มองตนเองโดยเต็มที่มากขึ้น การเปิดเผยตนเองในปัจจุบันมีพลังและให้ผลมากกว่า ยิ่งไปกว่านั้นยังเป็นสิ่งที่ยากยิ่งขึ้นสำหรับผู้ให้การปรึกษาที่จะเสแสร้งและอยู่ในภาวะที่ไม่จริงใจ “ขณะนี้ฉันได้รู้สึกถึงความเจ็บปวดที่คุณได้รับจากคุณพ่อคุณแม่คุณอย่างลึกซึ้ง” “ขณะที่คุณเล่าถึงสิ่งนั้นฉันรู้สึกที่น้ำตากำลังจะไหลออกมา”

ข้อความทั้งสองอันมีการเปิดเผยตนเองทั้ง 4 มิติ ข้อความที่สองมีความตรงไปตรงมา และมีประสิทธิภาพมากกว่า เป็นการบอกเป็นนัยถึงว่า “ประสบการณ์ของฉันที่ได้รับจากประสบการณ์ของคุณคือ_____” ซึ่งเป็นสิ่งที่พึงกล่าวไป

ประการสุดท้ายก็คือ การเปิดเผยตนเองเป็นทักษะพื้นฐานของผู้รับการปรึกษาที่มีประสิทธิภาพ ผู้รับการปรึกษาที่มีความทุกข์ใจอย่างมากหรือมีความยากลำบากในการพูดข้อความว่า “ฉัน” หรือพูดข้อความที่กล่าวถึงตนเองโดยตรง การแสดงออกเกี่ยวกับอารมณ์ และการพูดอยู่ในปัจจุบัน Hasse, Forsyth, Julius และ Lee (1972) ได้ใช้วิธีการฝึกทักษะจุดภาคฝึกผู้มารับการปรึกษาเกี่ยวกับการเปิดเผยตนเองก่อนจะเข้ารับการปรึกษาในศูนย์บริการปรึกษาของมหาวิทยาลัย เขาพบว่าผู้มารับการปรึกษาสามารถแสดงออกถึงความรู้สึกได้ง่ายขึ้นหลังจากได้รับการฝึก

ต่อไปนี้เป็นตัวอย่างการเปิดเผยตนเองของผู้ให้และผู้รับการปรึกษา โดยที่ผู้ให้การปรึกษาได้เปิดเผยตนเองเมื่อผู้มารับการปรึกษากล่าวข้อความว่า ผู้ชายที่มีนัดกับเธอได้เข้ามาเกี่ยวข้องกับชีวิตเธออย่างไร ธิดาได้เปิดเผยตนเองถึงความสัมพันธ์ที่มีกับชายผู้นั้น

ผู้ให้การปรึกษา “ผมเข้าใจแล้ว เอาละผมมีประสบการณ์คล้ายคลึงกันนี้ ผมรู้ตัวดีว่าผมมีความต้องการและบางทีผมก็ยังคงทำสิ่งนี้อยู่ในการเข้าไปควบคุม และทำตัวเป็นเจ้าของเจ้าของภรรยาผม ในอดีตผมได้วางเงื่อนไขหลายอย่างในสิ่งที่เธอทำ และเมื่อผมได้มองย้อนกลับไป ผมรู้ว่าสิ่งเหล่านี้มันเกิดจากผม เพราะผมไม่ค่อยมั่นใจในตัวเอง คุณเห็นอย่างไร”

ผู้รับการปรึกษา “ฉันว่ามันตลกดี เชื่อได้จริงๆ เกี่ยวกับเรื่องของคุณ แต่สำหรับเขาแล้ว_____ ฉันรู้สึกกลัวเขามาก_____ บางทีอาจเป็นเพราะสิ่งนี้ แต่ฉันไม่ต้องการจะไปยุ่งเกี่ยวกับความรู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัยของเขา”

การเปิดเผยตนเองของผู้ให้การปรึกษาในช่วงนี้แสดงถึง 1) ข้อความที่กล่าวถึงตนเอง “ฉัน” 2) เป็นการแสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกและเนื้อหา 3) เป็นการเปิดเผยถึงประสบการณ์ที่ไม่ค่อยราบรื่น 4) เป็นการเปิดเผยตนเองถึงอดีต ดังที่ให้ข้อสังเกตไว้ก่อนหน้านี้ว่าการเปิดเผยตนเองแบบนี้ มีประสิทธิภาพน้อยกว่าการแสดงออกโดยทันทีหรือในปัจจุบัน ในขณะที่เดียวกันผู้มารับการปรึกษาได้แสดงถึง 1) ข้อความซึ่งขึ้นต้นด้วย “ฉัน” 2) เป็นการแสดงออกเกี่ยวกับ

ความรู้สึก 3) ทั้งผู้ให้การปรึกษาและเพื่อนชายของเธอเป็นบุคคลที่เธอได้แสดงความรู้สึกและทัศนคติต่อ 4) ผู้มารับการปรึกษาพูดถึงภาวะในปัจจุบัน โดยไม่คำนึงถึงการเปิดเผยตนเองในระดับต่ำของผู้ให้การปรึกษา ผู้รับการปรึกษาได้ก้าวไกลออกไปด้วยการค้นหาตัวเอง นี่เป็นสัญญาณที่แสดงถึงความเป็นผู้มารับการปรึกษาที่มีประสิทธิภาพ และมีความก้าวหน้าเกิดขึ้น

ตัวอย่างอันต่อไปแสดงถึงรูปแบบของการเปิดเผยตนเองที่เป็นประโยชน์ ก่อนที่จะมีการแลกเปลี่ยนกันระหว่างผู้ให้และผู้รับการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษามีความยากลำบากใจในการรับฟังผู้มารับการปรึกษา และมีความผิดพลาดในการทำจิตบำบัด หลังจากการใช้คำถามที่ไม่เหมาะสมและหัวข้อกระโดดไปกระโดดมา ผู้ให้การปรึกษาได้กลับมาใช้ทักษะการแสดงความสนใจจดจ่อเพื่อให้มีความเข้าใจในตัวผู้มารับการปรึกษา การเปลี่ยนวิธีการเช่นนี้เป็นสิ่งสำคัญเมื่อผู้ให้การปรึกษามีความรู้สึกว่าไม่อาจรับฟังผู้มารับความช่วยเหลือได้โดยเต็มที่ เมื่อมีความสงสัยหรือเมื่อการนำในการให้ความช่วยเหลือล้มเหลวควรกลับไปใช้ทักษะการแสดงความสนใจจดจ่อ ในที่สุดเมื่อรับฟังผู้มารับความช่วยเหลือได้อย่างดีแล้ว จากตัวอย่างผู้ให้การปรึกษาได้เปิดเผยถึงความรู้สึกสับสนของเขาในขณะนั้น บอกถึงความรู้สึกสับสนที่มีต่อผู้มารับความช่วยเหลือ และให้โอกาสผู้มารับความช่วยเหลือได้แสดงปฏิกิริยาต่อประสบการณ์ที่เขามีโดยทันทีในขณะนั้น และ ณ ที่นั้น การที่ผู้ให้การปรึกษาได้ยอมรับถึงความผิดพลาดของตนเองอย่างเปิดเผยยอมช่วยให้ผู้มารับความช่วยเหลือเกิดความเจริญงอกงาม และเป็นประโยชน์เมื่อผู้ให้การปรึกษาไม่อาจสัมผัสถึงผู้มารับความช่วยเหลือได้

ผู้ให้การปรึกษา เอาละ ขอให้ผมได้ตรวจสอบความเข้าใจกับคุณมากขึ้นอีกนิด ผมคิดว่าคุณควรจะตอบผมอย่างตรงไปตรงมา บางทีคุณอาจจะสังเกตเห็นความสงสัยจากสีหน้าของผม ผมได้ยินคุณกำลังพูดด้วยเสียงดังอย่างเฉียบขาดจริงๆ _____

ผู้รับการปรึกษา คุณได้พูดอย่างนั้นมา 3 ครั้งแล้ว

ผู้ให้การปรึกษา ผมพูดมา 3 ครั้งแล้ว หรือคุณอาจจะเคยทำอย่างนี้ในอดีตบ้างเป็นบางครั้ง ในการที่กลายเป็นคนมีความเด็ดขาดขึ้นมาอย่างรวดเร็ว คุณมีความรู้สึกอย่างไรที่ผมสงสัยคุณขึ้นมาอย่างทันที

การพูดของผู้ให้การปรึกษาเป็นการตรวจสอบโดยกระตุ้นให้ผู้มารับการปรึกษาได้แสดงปฏิกิริยาต่อตัวเขาโดยตรง โดยสรุปแล้วควรจะได้เน้นอีกครั้งว่าการเปิดเผยตนเองในการสัมภาษณ์นั้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเปิดเผยโดยทันทีในขณะนั้น และ ณ ที่นั้นทั้งของผู้ให้และ

ผู้รับการปรึกษายังเป็นที่ถกเถียงกันอยู่ในวิชาชีพการให้ความช่วยเหลือ ทักษะการเปิดเผยตนเองนั้นไม่ควรจะทำบ่อยครั้งหรือถี่เกินไปในสภาพการณ์จริง ดูเป็นสิ่งไม่เหมาะสมที่ผู้ให้การปรึกษาจะเปิดเผยตนเองถึง 5-6 ครั้ง ในช่วงการสัมภาษณ์เพียง 10 นาที การเปิดเผยตนเองเป็นทักษะในการกระตุ้นที่มีประสิทธิภาพอันหนึ่ง

แบบฝึกหัด 16 การสร้างความสัมพันธ์

แบบฝึกหัดต่อไปนี้เป็นประสบการณ์จุลภาคในการสร้างความสัมพันธ์ จุดมุ่งหมายของแบบฝึกหัดนี้มีดังนี้

1. เพื่อให้ฝึกการสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลที่เราไม่รู้จัก
2. เพื่อแลกเปลี่ยนความรู้สึกและความคิดที่ได้พบกันครั้งแรก
3. เพื่อให้กล้าเสี่ยงที่จะเปิดเผยตนเองกับผู้อื่น
4. เพื่อให้มีประสบการณ์ในการเปิดเผยตนเองกับบุคคลอื่นในวิถีทางต่างๆ กัน

กิจกรรมมีดังนี้

1. ทุกคนยืนขึ้นและเดินรอบ ๆ ห้อง แน่ใจว่าคุณได้เดินผ่านทุกๆ คน ทักทายแต่ละคนโดยไม่พูด อาจทำโดยการจับมือกัน ยิ้ม ขยิบตา คล้องแขน หรืออื่นๆ เพื่อใช้แทนคำว่าสวัสดิ์หลังจากเดินไปรอบๆ 5 นาที ให้มองหาคนที่คุณไม่รู้จัก ถ้าคุณรู้จักคนทุกคนในที่นั้น ให้มองหาคนที่คุณรู้จักน้อยที่สุด

2. นั่งลงคุยกับบุคคลนั้น ใช้เวลา 2½ นาที แนะนำตัวบุคคลอื่นและบอกว่าคุณเป็นใคร

3. หันไปรอบ ๆ มองหาคนที่คุณไม่รู้จักหรือรู้จักน้อยที่สุด นั่งลงคุยกับคู่คนใหม่ของคุณ ใช้เวลาแนะนำตัวคนละ 2½ นาที เพื่ออภิปรายถึงประสบการณ์ที่มีความหมายที่สุดที่เพิ่งผ่านมา

4. มองหาคนที่คุณไม่รู้จัก นั่งลงคุยกับคู่คนใหม่ของคุณ ใช้เวลา 5 นาทีในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นที่คุณคาดว่าจะได้อะไรจากการฝึกครั้งนี้

5. หาคู่คนอื่นซึ่งคุณไม่รู้จัก ใช้เวลา 5 นาทีแลกเปลี่ยนจินตนาการต่อกันหรือสิ่งที่คุณใฝ่ฝัน มันอาจเกี่ยวกับสิ่งที่คุณต้องการเกี่ยวกับความสำเร็จ หรืออาจเกี่ยวกับความรัก หรืออาจเป็นสิ่งที่คุณอยากจะทำ

6. จับกลุ่มไม่เกินกว่า 10 หรือ 12 คน พยายามอยู่กลุ่มเดียวกับบุคคลที่เราได้พูดคุยช่วยในกิจกรรมที่ผ่านมา อภิปรายในหัวข้อต่อไปนี้

1. คุณรู้สึกอย่างไรต่อสมาชิกที่แตกต่างจากกันในกลุ่ม โดยอาศัยพื้นฐานจากกิจกรรมที่ผ่านมา ความประทับใจในการพบกันครั้งแรก หรือประสบการณ์ที่คุณเคยรู้จักเขามาก่อนหน้านี้

2. กิจกรรมอันใดที่คุณคิดว่าช่วยให้คุณได้รู้จักบุคคลที่คุณปะทะสัมพันธ์ด้วยอย่างดีที่สุด

3. คุณคิดว่าคุณสามารถเรียนรู้อะไรจากกิจกรรมอันนี้

4. คนในกลุ่มคนใดที่คุณต้องการจะคุยด้วยเมื่อคุณได้รู้จักเขาแล้วในกิจกรรมนี้

5. มีอะไรอีกบ้างที่เกี่ยวพันกับการสร้างความสัมพันธ์

7 หัวข้ออื่นๆ ที่ให้เลือกสำหรับอภิปรายเมื่อเวลาจับคู่

ก. สัตว์ที่ฉันอยากเป็น และทำไม

ข. ดอกไม้ที่ฉันอยากเป็น และทำไม

ค. สิ่งที่ฉันชอบเกี่ยวกับตัวฉันมากที่สุด

ง. ฉันต้องการเปลี่ยนแปลงตัวฉันอย่างไร

จ. ประสบการณ์ที่มีความหมายมากที่สุดสำหรับฉันในวัยเด็กคือ

ฉ. ความประทับใจที่ฉันมีต่อตัวคุณในขณะนี้คือ

ช. สิ่งที่เราคล้ายคลึงหรือแตกต่างจากกัน

แบบฝึกหัด 17 การเปิดเผยตนเองของผู้ให้การปรึกษา

แม้ว่าผู้ให้การปรึกษาคควรพร้อมที่จะเปิดเผยตนเอง เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษามองตนเองและปัญหาได้ชัดเจนขึ้น แต่ควรทำเมื่อการเปิดเผยนั้นไม่ทำให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกยุ่งยากใจ หรือมีผลต่อสมาชิกของผู้รับการปรึกษาทำให้เบี่ยงเบนความสนใจไปจากสิ่งที่ตนกำลังทำอยู่

ประสบการณ์ของตนเองที่อาจเป็นประโยชน์ต่อบุคคลอื่น

แบบฝึกหัดนี้ให้บททวนปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตที่คุณรู้สึกว่าจัดการได้ หรือประสบความสำเร็จในการจัดการกับปัญหานั้น บอกถึงสิ่งที่คุณจะเล่าเกี่ยวกับตนเองให้ผู้รับบริการฟัง เพื่อช่วยผู้รับการปรึกษาที่มีปัญหาคล้ายคลึงกัน เข้าใจสภาพการณ์ของปัญหาหรือบางส่วนของ

ตัวอย่างที่ 1 ในอดีตที่ผ่านมาฉันกดดันมากในเรื่องรู้สึกสงสารตัวเอง เมื่อใดที่ต้องพบกับปัญหา ฉันรู้ดีว่าการมองตนเองเป็นเหยื่อตลอดเวลาไม่มีผลอย่างไร ฉันคิดว่าหลายคนจมดิ่งไปกับปัญหาเพราะสงสารตนเองมากเกินไปเช่นเดียวกับที่ฉันเคยเป็น เมื่อฉันมองเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างเดียวกันนี้ ฉันคิดว่าฉันควรเล่าตัวอย่างจากประสบการณ์ของตนเอง เพื่อให้เขาได้มองเห็นสิ่งที่ตนกำลังทำอยู่ขณะนี้

ตัวอย่างที่ 2 ฉันเคยเสพติดหลายสิ่งหลายอย่างในชีวิต ตั้งแต่เหล้า บุหรี่ ยานอนหลับ รวมไปถึงกัญชา อดีตที่ผ่านมาฉันเป็นคนที่ต้องพึ่งพาสิ่งอื่นอย่างมาก ฉันรู้ซึ่งถึงความรู้สึกกลัวที่จะต้องปลดปล่อย และความเจ็บปวดที่จะต้องเลิกรา ฉันเข้าใจดีถึงความรู้สึกของคนที่มีปัญหาใกล้เคียงกันนี้

1. เขียนด้านที่ต้องการจะเล่าให้ผู้รับการปรึกษาฟังเกี่ยวกับปัญหาที่คล้ายคลึงกัน ซึ่งคุณคิดว่าอาจช่วยผู้รับการปรึกษาได้ บอกมา 2 ด้าน
2. วิเคราะห์การเปิดเผยในแต่ละด้าน
3. บอกถึงคุณค่าของการเปิดเผย

แบบฝึกหัด 18 การเปิดเผยตนเอง

ผลัดกันเป็นผู้ให้การปรึกษา ผู้รับการปรึกษา ผู้สังเกตการณ์
ผู้ให้การปรึกษา เปิดเผยตนเอง พร้อมกับใช้ทักษะพื้นฐานในการสัมภาษณ์
ผู้รับการปรึกษา ร่วมมือ และช่วยให้การสัมภาษณ์มีความก้าวหน้า เพื่อให้ผู้สัมภาษณ์สามารถฝึกทักษะการเปิดเผยตนเอง อาจเล่นบทบาทเป็นเพื่อน สมาชิกในครอบครัว หรือเล่นบทบาทต่อไปนี้

1. พ่อแม่กังวลเกี่ยวกับปัญหาในการควบคุมลูก
2. สามีหรือภรรยากังวลเกี่ยวกับการโต้แย้ง ตกเตียงในครอบครัวที่เพิ่มมากขึ้นทุกวัน
3. พนักงานมีปัญหาเกี่ยวกับพี่เลี้ยง ผู้ให้การนิเทศ
4. บุคคลอารมณ์เสียที่ต้องจ่ายค่าปรับจราจร

หลังจากสัมภาษณ์ให้ข้อมูลย้อนกลับผู้สัมภาษณ์โดยไม่ประเมิน เน้นทั้งด้านบวกและด้านที่ไม่มีประสิทธิภาพ กระตุ้นให้เกิดการปรับปรุง

กิจกรรม	การตอบสนองของผู้ให้การศึกษา				
	1	2	3	4	5
ภาษาที่เหมาะสม					
หัวข้อ					
การเปิดเผยตนเอง					
การสัมภาษณ์อื่นๆ ที่เหมาะสม					
การตอบสนองที่มีประสิทธิภาพ					

(บอกระดับความเหมาะสม 1-5 (1 ไม่มีประสิทธิภาพ 5 มีประสิทธิภาพมาก)

แบบฝึกหัด 19 การกระตุ้นการเปิดเผยตนเอง

เติมข้อความให้สมบูรณ์

1. คนที่รักฉัน _____
2. สิ่งที่ฉันชอบเกี่ยวกับตัวฉันมากที่สุด _____
3. เมื่อคนอื่นเพิกเฉยต่อฉัน ฉัน _____
4. ฉันไม่ชอบคนที่ _____
5. ฉันแสดงน้ำใจต่อคนอื่นด้วยการ _____
6. เมื่อมีคนยกย่องชมเชยฉัน ฉัน _____
7. เมื่อมีความสัมพันธ์กับคนอื่น ฉัน _____
8. เมื่อฉันชอบคนที่ไม่ชอบฉัน ฉัน _____
9. คนที่รู้จักฉันอย่างแท้จริง _____
10. เมื่อฉันบอกใครบางคนถึงด้านที่ฉันไม่เปิดเผย _____
11. แม่ฉัน _____
12. อารมณ์ฉัน _____
13. ฉันจะดีที่สุดกับคนอื่น ๆ เมื่อ _____
14. เมื่ออยู่ในกลุ่มคนแปลกหน้าฉัน _____
15. ฉันรู้สึกโดดเดี่ยวเมื่อ _____
16. ฉันอิจฉา _____
17. เมื่อมีคนมารักใคร่ฉัน ฉัน _____
18. ฉันจัดการกับความริษยาของฉันด้วยการ _____
19. ฉันคิดว่าฉันทำให้คนอื่นเจ็บปวดโดย _____

20. คนที่ไม่รู้จักฉันดี _____
21. น้องชายฉัน _____
22. คนที่รู้จักฉันอย่างดีที่สุด _____
23. คุณค่าที่สำคัญสำหรับการมีความสัมพันธ์ระหว่างกันสำหรับฉันคือ _____
24. ฉันรู้สึกเจ็บปวดเมื่อ _____
25. สิ่งที่ฉันมองหาในการมีความสัมพันธ์ต่อกันคือ _____
26. ฉันฝันถึง _____
27. ครอบครัวฉัน _____
28. เมื่อคุณเผชิญหน้ากับฉัน ฉัน _____
29. คนดีที่สุกกับคนอื่น ๆ เมื่อ _____
30. สิ่งที่ฉันรู้สึกผิดมากที่สุดในการมีความสัมพันธ์กับคนอื่นคือ _____
31. ฉันชอบคนที่ _____
32. เมื่อคนโกรธฉัน ฉัน _____
33. น้องสาวฉัน _____
34. น้อยคนที่จะรู้ว่าฉัน _____
35. เมื่อฉันคิดถึงความใกล้ชิด ฉันคิดถึง _____
36. เมื่อฉันพบคนที่กล้าแสดงออก ฉัน _____
37. เมื่อมีคนได้รู้จักฉันอย่างดี _____
38. เมื่อฉันไม่อยู่เพื่อนๆ _____
39. คนส่วนใหญ่คิดว่าฉัน _____
40. สิ่งหนึ่งที่ฉันไม่ชอบเกี่ยวกับตนเอง คือ _____
41. เมื่ออยู่กับกลุ่มเพื่อนฉัน _____
42. ฉันรู้สึกโกรธเมื่อ _____
43. สิ่งที่ฉันไม่ไว้วางใจคือ _____
44. สิ่งที่ทำให้ฉันตื่นเต้นเมื่อมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นคือ _____
45. เมื่อฉันมีความรู้สึกที่ดีกับตนเอง ฉัน _____
46. เมื่อคนอื่นเหยียบย่ำฉัน ฉัน _____
47. ในการมีความสัมพันธ์กับคนอื่น ฉันรู้สึกโล่งใจเมื่อ _____
48. พิจารณาถึงความสัมพันธ์กับคนอื่นในช่วงปีนี้ฉันรู้สึกว่า _____
49. เมื่อฉันชอบคนที่ไม่ชอบฉัน _____

50. ฉันรู้สึกเคอะเขินเวลาอยู่กับคนอื่นเมื่อ_____
51. เมื่อคนอื่นทำตัวเป็นพ่อแม่ ฉัน_____
52. สิ่งที่ยุติงฉันในการมีความสัมพันธ์กับคนอื่นคือ_____
53. ฉันรู้สึกถูกทิ้งขว้างเมื่อ_____
54. เมื่อฉันได้แลกเปลี่ยนค่านิยมกับคนอื่น ฉัน_____
55. ฉันต้องการให้คนที่ฉันแต่งงานด้วย_____
56. คนอื่นชอบฉันเมื่อ_____
57. การมีความสัมพันธ์ต่อกันเป็นสิ่งดี แต่_____
58. เมื่อคนอื่นเห็นถึงความอ่อนแอของฉัน_____
59. ภาวะของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ฉันหลีกเลี่ยงมากที่สุดคือ_____

เมื่อคุณได้เติมข้อความโดยสมบูรณ์เรียบร้อยแล้ว ให้วงกลมข้อความที่มีความสำคัญกับคุณมากที่สุดและบอกให้รู้ถึงตัวคุณได้อย่างดี ทำให้คุณคิดถึงการมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นของคุณ ในวิถีทางต่าง ๆ กัน และคุณอยากจะเปิดเผยให้สมาชิกในกลุ่มคุณได้ทราบใช้เนื้อหาเหล่านี้ในการปฏิสัมพันธ์ต่อกันในการฝึกทักษะการสื่อสาร