บทที่ 7

ความเฉพาะเจาะจงตรงไปตรงมา

ผู้รับการปรึกษาจำนวนมากมักพูดถึงปัญหาและความทุกข์ของตนอย่างคลุมเครือ ไม่สามารถระบุลงไปอย่างชัดเจนถึงความยากลำบากและความต้องการของตน ถ้าผู้ให้การปรึกษารับฟังอยู่ในระดับเดียวกันกับที่ผู้รับการปรึกษาบอกโดยไม่สามารถทำความเข้าใจหรือทำความกระจ่างกับปัญหาได้ การให้ความช่วยเหลือในระดับนั้นมีความเป็นนามธรรม เข้าใจยาก อยู่ในระดับตื้นๆ ไม่อาจรู้อย่างลึกซึ้งถึงปัญหาและสาเหตุที่แท้จริงได้ ความเฉพาะเจาะจงในการแสดงออกมีความสำคัญมากต่อการให้ความช่วยเหลือที่มีประสิทธิภาพ เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่ผู้ให้และผู้รับการปรึกษาให้ความสนใจถึงรายละเอียดและความเฉพาะเจาะจงของสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาพูดในการสัมภาษณ์

การแสดงออกที่เห็นได้อย่างชัดเจนหรือมีความเฉพาะเจาะจงนั้น โดยมากขึ้นอยู่กับการควบคุมของนักจิตบำบัด และเกี่ยวกับการแสดงออกด้านความรู้สึกและประสบการณ์อย่างเฉพาะเจาะจงตรงไปตรงมาโดยเต็มที่ การสื่อสารอย่างตรงไปตรงมาและเฉพาะเจาะจงนี้อย่างน้อยที่สุดมีบทบาทสำคัญ 3 ประการด้วยกัน คือ ประการแรกความตรงไปตรงมาและเฉพาะเจาะจงของผู้ให้ความช่วยเหลือ ทำให้เกิดความแน่ใจว่าการตอบสนองของตนจะไม่ห่างไกลไปจากภาวะที่ผู้รับการปรึกษาเป็นอยู่ รวมทั้งความรู้สึกและประสบการณ์ของผู้มารับการปรึกษา ประการที่สองคุณลักษณะนี้ช่วยให้ผู้ให้การปรึกษามีความเข้าใจในตัวผู้มารับการปรึกษาถูกต้องมากยิ่งขึ้น และถ้ามีความเข้าใจผิดเกิดขึ้นก็สามารถทำความกระจ่างและแก้ไขได้เมื่อได้พูดถึงความรู้สึกและประสบการณ์ของผู้รับการปรึกษาอย่างเฉพาะเจาะจง ประการสุดท้าย มีอิทธิพลโดยตรงต่อผู้มารับการปรึกษา ทำให้จับความสนใจอยู่ที่ตัวปัญหาและความขัดแย้งด้านอารมณ์อย่างเฉพาะเจาะจง (Carkhuff and Berenson, 1977)

ความเฉพาะเจาะจงตรงไปตรงมาของนักจิตบำบัด ทำให้เกิดผลทางบวกในการให้ความช่วยเหลือ และความคลุมเครือของนักจิตบำบัดทำให้เกิดผลในทางลบ ความเฉพาะเจาะจงเป็นเครื่องสนับสนุนที่มีความสำคัญมากที่สุดอันหนึ่งต่อการให้ความช่วยเหลือที่มีประสิทธิภาพและมีน้ำหนักกว่าการมีความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง การแสดงการยอมรับนับถือในทางบวก รวมทั้งความเป็นตัวของตัวเอง บางทีคุณสมบัติที่สำคัญที่สุดของความเฉพาะเจาะจง (Traux and

Carkhuff, 1967) คือเนื้อหานั้นจะต้องมีความหมายสอดคล้องกับตัวผู้มารับการปรึกษา นอกจากนี้ในขณะที่ความตรงไปตรงมามีคุณค่าอย่างมากในช่วงแรกของการให้ความช่วยเหลือ มันอาจมีคุณค่าน้อยลงเมื่อให้ความสนใจกับเนื้อหาด้านความคิดลดลงในระยะเวลาต่อมา ความเฉพาะเจาะจงของผู้ให้ความช่วยเหลืออาจลดความวิตกกังวลลงได้ เมื่อเนื้อหาที่พูดมีความเป็นกลาง แต่จะเร้าให้เกิดความวิตกกังวลเมื่อเนื้อหามีน้ำหนักด้านอารมณ์ เมื่อเทียบกับคุณลักษณะต่างๆ ในการฝึกผู้ให้ความช่วยเหลือ เช่น การยอมรับนับถือ ความจริงใจ ความเป็นตัวของตัวเองแล้ว ความเฉพาะเจาะจงตรงไปตรงมานี้มีความสัมพันธ์กับบุคลิกภาพหรือแบบในการดำเนินชีวิตของนักจิตบำบัดน้อยกว่าคุณลักษณะอื่นๆ จึงสามารถฝึกทักษะในด้านนี้ได้ง่ายที่สุด ให้สามารถช่วยเหลือโดยมีความเฉพาะเจาะจงตรงไปตรงมาอยู่ในระดับสูง

การตอบสนองอย่างเฉพาะเจาะจงตรงไปตรงมานี้ มีโครงสร้างที่ง่ายต่อการสอน ในการสอนใช้การเปรียบเทียบกับสิ่งที่มีความตรงข้ามกันคือความคลุมเครือ ผู้รับการปรึกษาอาจพูดว่า ฉันกลัว ดูอย่างผิวเผินแล้วข้อความนี้ดูตรงและชัดเจนดี แต่เมื่อพิจารณาให้ลึกซึ้งลงไปข้อความที่กล่าวดูไม่ชัดเจน ไม่มีจุดหมาย เราไม่อาจทราบได้ว่าผู้มารับการปรึกษามีความกลัวอย่างไร อะไรเป็นความเฉพาะเจาะจงของความกลัว สถานการณ์ที่เกิดขึ้นโดยทันทีมีความน่ากลัว หรือเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเร็วๆ นี้ หรือเป็นสิ่งที่อยู่ในอดีตผ่านมานานแล้ว

ผู้ให้การปรึกษาซึ่งสะท้อนความรู้สึกด้วยการกระตุ้นแต่เพียงเล็กน้อยว่า “คุณกลัว” เป็นการเสริมแรงความคลุมเครือและการค้นหาที่ไม่ชัดเจน ผู้ให้ความช่วยเหลือซึ่งถามว่า “คุณมีความกลัวสิ่งใดโดยเฉพาะ” หรือ “อะไรทำให้คุณกลัว” เป็นการก้าวไปสู่การแสดงออกซึ่งความเฉพาะเจาะจง Ivey และ Gluckstern (1976) ได้ให้แนวทางในการฝึกการแสวงหาความเฉพาะเจาะจงไว้มากมาย Egan (1979) ได้เสนอแบบฝึกหัดที่มีคุณค่าสำหรับการฝึกในด้านนี้ Carkhuff (1975) ได้เขียนมาตรการวัดความเฉพาะเจาะจงเพื่อเป็นเกณฑ์ในการประเมินระดับความเฉพาะเจาะจง เขาได้เสนอแนวทางในการวัดไว้ดังนี้ ต่ำกว่าระดับ 3 แสดงถึงว่าการสนทนานั้นส่วนใหญ่มีความคลุมเครือ และความเป็นนามธรรมในอัตราที่แตกต่างกันไป ดังนั้นในระดับที่ 1 ผู้ให้คำปรึกษานำหรือปล่อยให้การพูดวนอยู่เพียงเรื่องทั่วไป มีความคลุมเครือ ระดับที่ 2 ผู้ให้คำปรึกษามักนำหรือปล่อยให้การอภิปรายเกี่ยวข้องกับเนื้อหาส่วนตัวของผู้มารับคำปรึกษาในระดับที่มีความคลุมเครือและเป็นนามธรรม ระดับที่ 3 ขึ้นไปกิจกรรมการแก้ปัญหาส่วนใหญ่มีความเฉพาะเจาะจงตรงไปตรงมา มีความเป็นรูปธรรม ระดับที่ 4 ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้มารับคำปรึกษาสามารถพัฒนาความเฉพาะเจาะจงโดยเต็มที่ เกี่ยวกับปัญหาและความต้องการของผู้มารับการปรึกษาเกือบทั้งหมด ระดับ 5 การสื่อสารของผู้ให้การปรึกษาเป็นประโยชน์ ช่วยให้

Bandler และ Grinder (1975) ได้ให้โครงร่างแนวความคิดเกี่ยวกับความเฉพาะเจาะจงที่เป็นประโยชน์ แม้ว่าเขาจะไม่ได้ใช้คำเดียวกันนี้ก็ตาม เขาได้พูดจากโครงร่างการเปลี่ยนไวยากรณ์ของ Chomsky (1968) และอภิปรายถึงตัวอย่างที่ได้ยกมาข้างต้น ("ฉันกลัว") ว่าเป็นประโยคที่บอกอย่างผิวเผินซึ่งตรงข้ามกับโครงสร้างที่ลึกซึ้ง ประโยคซึ่งมีโครงสร้างที่ผิวเผินย่อมไม่สมบูรณ์ เป็นประโยคที่มาจากประสบการณ์อันบิดเบือนหรือไม่ชัดเจนของผู้มารับการปรึกษา ดังนั้นเขาได้เสนอว่าเป็นหน้าที่ของนักจิตบำบัดที่จะช่วยให้ผู้มารับการปรึกษาได้ตระหนักถึงโครงสร้างที่ลึกซึ้งสมบูรณ์อันเป็นหัวใจของการพูด จากตัวอย่างข้างบนการพูดว่า "ฉันกลัวแมงมุม" ย่อมเป็นประโยคที่สมบูรณ์กว่า มีความเฉพาะเจาะจงมากกว่า ในการอธิบายถึงประสบการณ์ของผู้มารับการปรึกษา การสัมภาษณ์ต่อไปอาจทำให้ประโยคมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้นไปอีก โดยค้นหาความหมายที่ลึกซึ้งขึ้นในข้อความที่กล่าว ยกตัวอย่างเช่น สภาพการณ์เฉพาะอะไรที่ทำให้มีความกลัวเกิดขึ้น อะไรเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นก่อนจะมีความกลัว อาจศึกษาจากอัตชีวประวัติของผู้มารับการปรึกษา เป็นต้น Bandler และ Grinder มีบทบาทสำคัญมาก ช่วยให้แนวความคิดเรื่องความเฉพาเจาะจงนี้เป็นรูปเป็นร่างมากขึ้น และได้เสนอแนะวิธีการประเมินผลระดับความเฉพาะเจาะจงอันแสดงว่าประโยคมีความสมบูรณ์ อย่างไรก็ตามสำหรับผู้เริ่มการให้ความช่วยเหลือนั้น การเข้าใจถึงแนวความคิดของความเฉพาะเจาะจงและความคลุมเครือเป็นสิ่งจำเป็นช่วยให้มีความเข้าใจรวดเร็วขึ้น ตัวอย่างของความเฉพาะเจาะจงมีดังต่อไปนี้ ผู้รับการปรึกษาได้เสนอด้านต่างๆ ของตัวเขาอันจะเป็นประโยชน์ในการนำมาอภิปราย โดยเล่าอย่างค่อนข้างจะคลุมเครือเกี่ยวกับความสัมพันธ์ในการแต่งงาน ผู้ให้การปรึกษาได้ไต่ถามเพื่อให้มีความเฉพาะเจาะจงมากขึ้น เช่น ให้ยกตัวอย่าง พูดอย่างตรงไปตรงมา ผลติดตามมาจากการถามนี้ ทำให้ผู้มารับการปรึกษามีความเฉพาะเจาะจงมากขึ้น โครงสร้างของประโยคไม่มีความคลุมเครืออีกต่อไป แต่มีรายละเอียดและความสมบูรณ์มากขึ้น

ผู้รับการปรึกษา	"ฉันรู้สึกอึดอัด และฉันรู้ว่าคุณมีชีวิตแต่งงานที่ดี ฉันค่อนข้างจะสงสัยว่าจำเป็นที่คุณจะต้องเป็นเจ้าเข้าเจ้าของ เจ้าหัวใจกันไหม"
ผู้ให้การปรึกษา	"เท่าที่คุณพูดการเป็นเจ้าเข้าเจ้าของมันทำให้คุณเกิดอารมณ์ คุณคิดว่ามันเป็นเรื่องที่ไม่สมควร"
ผู้รับการปรึกษา	"ฉันหวังว่าไม่"

ผู้ให้การปรึกษา “บางทีมันอาจช่วยได้ถ้าคุณจะช่วยให้ตัวอย่างที่ชัดเจนกว่านี้ว่าเกิดอะไรขึ้น”

ผู้รับการปรึกษา “เอาละ ผู้ช่วยคนนี้เขาชื่อธนา เขายุ่งมากๆ ฉันไม่เห็นเขามาพักหนึ่ง มันก็ดีสำหรับฉันที่ไม่ต้องเห็นเขาเพราะฉันเองก็มีงานที่ต้องทำ และยังยุ่งมาก และทันทีที่เขาว่างลง เขาโทรมาหาฉันและพูดว่า “คุณรู้ไหม ผมกำลังจะไปที่นั่นเดี๋ยวนี้” หลังจากที่ฉันไม่ได้พบเขาติดต่อกันมาหลายอาทิตย์ เขาบอกว่า “คุณรู้ไหมผมต้องการจะอยู่กับคุณ ผมมีเวลาว่างติดต่อกัน 3 อาทิตย์ ผมต้องการจะมีเวลาอยู่กับคุณมากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้” และฉันได้บอกว่า เดี๋ยวก่อน ตอนนี้ฉันมีงานที่จะต้องเตรียม ฉันกำลังยุ่ง เขาพูดว่า “โอ ถ้างั้นผมจะไม่รบกวนหรอก แต่คุณรู้ไหม จริงๆ ผมอยู่ที่นี่ก็สนุกมาก” มันไม่ยุติธรรมเลย”

โดยทั่วไปแล้วการแสดงออกที่เฉพาะเจาะจงตรงไปตรงมาเป็นสิ่งที่พึงปรารถนา ในการสัมภาษณ์เพื่อให้ความช่วยเหลือ อย่างไรก็ตามถ้ามีอารมณ์รุนแรงเกิดขึ้นระหว่างการสัมภาษณ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระยะแรกของการให้ความช่วยเหลือ การแสดงออกที่คลุมเครือเป็นนามธรรมในบางครั้งอาจมีความเหมาะสมกว่า

จุดมุ่งหมายสำคัญในการให้ความช่วยเหลือเพื่อช่วยให้โครงสร้างของประโยคและการกระทำ มีความเฉพาะเจาะจงและมีความสมบูรณ์เพิ่มมากขึ้น วิถีทางที่จะไปสู่โครงสร้างของประโยคที่มีความสมบูรณ์และเฉพาะเจาะจงแตกต่างกันอย่างมาก นักพฤติกรรมนิยมย่อมมีเป้าหมายที่พฤติกรรมการแสดงออกที่เห็นได้ชัดเจน นักจิตวิเคราะห์ก็ให้ความสำคัญกับความเฉพาะเจาะจงเช่นกัน แต่เป็นการทำความเข้าใจกับอดีตและหาโครงสร้างที่อยู่เบื้องหลังประโยคที่มีความคลุมเครือ เพื่อให้รู้ถึงประสบการณ์ในวัยเด็ก พวกที่เน้นในอัตถิภาวะเน้นถึงประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้นและ ณ ที่นั้น สนใจที่จะรู้ถึงโครงสร้างพื้นฐานที่เฉพาะเจาะจงของสิ่งที่พูด เช่น การที่ผู้มารับการปรึกษาพูดว่า “ฉันกลัว” นักจิตบำบัดเกสตัลท์มีความสนใจมากที่สุดในการนำคำนี้มาสู่ตัวบุคคลนั้นหรือชีวิตของเขาด้วยการให้ผู้มารับการปรึกษาเล่นบทบาท บางครั้งให้ลองเล่นเกมส์ “ที่นั่งร้อน (HOT SEAT)” คือผู้มารับการปรึกษาจะถูกเชิญให้มานั่งกลางวง เป็นจุดสนใจของคนในกลุ่ม และให้เล่นบทบาทอาจมีการโต้ตอบกันระหว่างสองส่วนภายในตัวเขาที่มีความขัดแย้งกัน เช่น ความรู้สึกกลัวและความรู้สึกที่อยากจะขจัดความกลัวหรือความรู้สึกไม่กลัว เป็นต้น นักจิตบำบัดที่ยึดเอาผู้มารับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางอาจให้ผู้มารับการปรึกษาอธิบายถึงประสบการณ์ของตนตามแนวทางของเขาเอง

การแสดงออกที่เฉพาะเจาะจงตรงไปตรงมาได้มีการให้คำจำกัดความในกระบวนการของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลไว้ว่าเป็นการทำให้การมีความสัมพันธ์ต่อกันทำง่ายขึ้น โดยที่ผู้ให้ความช่วยเหลือช่วยให้ผู้มารับความช่วยเหลืออภิปรายเนื้อหาหรือเรื่องส่วนตัวด้วยคำพูดที่มีความเฉพาะเจาะจงตรงไปตรงมา ผู้รับการปรึกษาอาจต้องมีกิจกรรมมากมายเพื่อช่วยให้มีความเฉพาะเจาะจงยิ่งขึ้น ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับระดับในการให้ สื่อสารถึงความเฉพาะเจาะจงของผู้ให้การปรึกษา

การพูดที่คลุมเครือทำให้เราและบุคคลที่เราสื่อสารด้วยห่างไกลจากกัน ความเฉพาะเจาะจงช่วยให้การสื่อสารชัดเจน และในการเปิดเผยตนเองนั้นต้องมีความเฉพาะเจาะจงและควรทำในทันที ความเฉพาะเจาะจงนั้นหมายความว่าเป็นการพูดถึงประสบการณ์ พฤติกรรม และความรู้สึกอย่างเฉพาะเจาะจง

ประสบการณ์ คือ สิ่งที่เกิดกับตัวเรา คนอื่นทำกับเรา เช่น “ฉันปวดหัว” “พีทพูดกับฉันตรงๆ ว่าฉันใช้เวลามากไปในการประชุมคราวก่อน” ประสบการณ์อาจรวมถึงความคิดและจินตนาการโดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเกิดโดยไม่ตั้งใจ “คำพูดเสียดสีของเธอมันทำให้ฉันนึกขึ้นมาครั้งแล้วครั้งเล่า” “เมื่อไหร่ก็ตามที่ฉันนึกฝันไป ฉันจะเห็นภาพตัวเองเป็นผู้กล้าหาญ”

พฤติกรรม พฤติกรรมในที่นี้หมายถึงสิ่งที่เราทำหรือไม่ได้ทำ การกระทำอะไรที่เราได้กระทำและไม่ได้กระทำ “ฉันไม่ได้บอกแต้วว่าเธอทำให้ฉันรู้สึกเจ็บปวด” “ฉันวิ่งหนีไปจากสภาพการณ์ที่ทำให้ฉันเจ็บปวด” ความคิดและจินตนาการสามารถเป็นพฤติกรรมได้ถ้าเป็นความตั้งใจโดยตรงมากกว่าจะปล่อยให้เกิดขึ้นเอง “ฉันครุ่นคิดอยู่ตลอดเวลาว่าฉันจะต้องทำกับนภาให้สาสมที่เธอทำกับฉัน” “ฉันมักจะนึกภาพตัวเองว่ากล้าและไม่กลัวที่จะไปยืนพูดต่อหน้าเจ้านายฉัน”

ความรู้สึก คืออารมณ์ที่มาพร้อมกับประสบการณ์และพฤติกรรม “ฉันไม่สบายเพราะปวดหัวมาสองวันแล้ว” “ฉันดีใจในที่สุดฉันได้บอกกับแตมว่าเธอมีความหมายกับฉันมากเหลือเกิน”

แบบฝึกหัดที่ 20 การพูดถึงประสบการณ์อย่างเฉพาะเจาะจง

ในแบบฝึกหัดต่อไปนี้ให้คุณพูดถึงประสบการณ์ที่เฉพาะเจาะจงของคุณ ในตอนแรกให้พูดอย่างคลุมเครือและพูดอย่างชัดเจนต่อมา ให้เลือกประสบการณ์ที่บอกถึงแบบในการมีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของคุณ

ตัวอย่างที่ 1

พูดอย่างคลุมเครือ	“ผู้คนไม่ค่อยจะเข้าใจฉันนัก”
เปลี่ยนมาพูดให้ชัดเจน	“คนมักจะบอกว่าฉันขวาง ชาเย็น และชอบปลีกตัว เป็นผลให้ไม่มีใครกล้าทักทายฉันด้วยความเป็นมิตร เขาคิดว่ายากที่จะพูดกับฉัน”

ตัวอย่างที่ 1 เป็นการพูดถึงประสบการณ์ที่มีผลต่อแบบในการมีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

ตัวอย่างที่ 2

พูดอย่างคลุมเครือ	“บางครั้งคนเราก็ไม่ยอมให้คนอื่นได้ทำอะไรให้มันเสร็จสิ้นลง”
เปลี่ยนมาพูดให้ชัดเจน	“พีทเมื่อฉันกำลังบอกบางสิ่งที่ฉันคิดว่ามีความสำคัญกับคุณ คุณกลับขัดจังหวะและเริ่มพูดถึงตัวเอง มันมันเหมือนกับว่าสิ่งที่ฉันพูดไม่มีสาระกับคุณเลย”

ให้เขียนตัวอย่างข้อความ 4 อัน ดังที่ยกตัวอย่างไว้ให้ โดยตอนแรกให้เขียนข้อความที่คลุมเครือเกี่ยวกับประสบการณ์ของคุณ แล้วเปลี่ยนให้มีความชัดเจน เฉพาะเจาะจงมากขึ้น ให้เลือกประสบการณ์ที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของคุณ หรือสิ่งที่เกิดขึ้นในการฝึกที่ผ่านมา ในแบบฝึกหัดนี้ให้เน้นที่ประสบการณ์ซึ่งเกิดขึ้นกับคุณ โดยเขียนถึงเหตุการณ์ที่เป็นจริง ไม่ใช่เรื่องที่สร้างขึ้น ทำให้เป็นจริงและเข้ากับเรื่องมากที่สุดเท่าที่จะเป็นได้

แบบฝึกหัด 21 การพูดถึงพฤติกรรมอย่างเฉพาะเจาะจง

แบบฝึกหัดต่อไปนี้ให้คุณพูดถึงพฤติกรรมของคุณอย่างเฉพาะเจาะจง ซึ่งสัมพันธ์กับแบบในการมีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของคุณหรือสิ่งที่คุณได้ทำในการฝึก

ตัวอย่างที่ 1

ข้อความที่คลุมเครือ	“ฉันทำได้ไม่ค่อยดีนักในการมีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในเรื่องการท้าทาย”

เปลี่ยนเป็นชัดเจน “แม้ว่าฉันจะคิดว่าฉันได้ใช้ในการท้าทายคนอื่นให้มองเห็นถึงความขัดแย้งของเขาในการมีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล แต่เมื่อถึงคราวฉัน ฉันกลับปกป้องตนเองเมื่อถูกท้าทาย ฉันมักจะพูดว่า นั่นไม่ใช่สิ่งที่ฉันทำ ฉันไม่ค่อยจะยอมรับถึงความผิดพลาดและความไม่รู้ของตน”

ตัวอย่างที่ 2

ข้อความที่คลุมเครือ “คนเรารวมทั้งฉันไม่ค่อยทำตามข้อตกลงของกลุ่ม”

เปลี่ยนเป็นชัดเจน “ถ้าฉันมีปัญหาในการมีความสัมพันธ์กับใครบางคนในกลุ่ม ฉันมักจะเอาออกไปพูดข้างนอก ฉันได้ทำอย่างนี้มา 2-3 ครั้งแล้ว”

ให้เขียนข้อความ 4 อันคล้ายคลึงกับตัวอย่างที่ให้ โดยเขียนข้อความที่คลุมเครือก่อนและเปลี่ยนมาเป็นชัดเจน

แบบฝึกหัด 22 การพูดถึงความรู้สึกอย่างเฉพาะเจาะจง

แบบฝึกหัดต่อไปนี้ให้พูดถึงความรู้สึกที่เฉพาะเจาะจง ซึ่งสัมพันธ์กับแบบในการมีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล หรือสิ่งที่เกิดขึ้นในการฝึก

ตัวอย่างที่ 1

ข้อความที่คลุมเครือ “ฉันไม่แน่ใจว่ากำลังเกิดอะไรขึ้นที่นี่”

เปลี่ยนเป็นชัดเจน “ฉันงงไปหมดในขณะนี้ ฉันรู้สึกเหมือนกำลังพูดกับตัวเอง ฉันกำลังเครียดจริงๆ ฉันกลัวว่าจะเอาเวลาของกลุ่มไป ฉันไม่รู้ว่าพวกคุณมีความรู้สึกกับฉันอย่างไร มันไม่รู้ว่าพวกคุณมีความรู้สึกกับฉันอย่างไร มันทำให้ฉันต้องระวังตัวมาก”

ตัวอย่างที่ 2

ข้อความที่คลุมเครือ “มันดูเหมือนเป็นเรื่องตลกร้ายระหว่างฉันกับคุณ”

เปลี่ยนเป็นชัดเจน “มันเป็นการยากสำหรับฉันที่จะพูดสิ่งนี้กับคุณนรินทร์ ฉันรู้สึกโง่มากและยิ่งไปกว่านั้นฉันรู้สึกละอายเมื่อเราพูดกัน ฉันรู้สึกเหมือนเป็นเด็กๆ เมื่ออยู่ต่อหน้าคุณ เด็กที่มีความรู้สึกว่าได้ทำอะไรผิดไป ฉันกลัวที่จะบอก จะบอกคุณถึงตัวฉัน และบอกว่าฉันมีความรู้สึกอย่างไร”

ให้เขียนตัวอย่าง 4 อัน เหมือนกับตัวอย่างที่ให้ เขียนถึงความรู้สึกของคุณ และคุณมีความสัมพันธ์กับคนอื่นอย่างไรกับบุคคลอื่นๆ หรือใครคนใดคนหนึ่ง หรือประสบการณ์ในการฝึก

แบบฝึกหัด 23 การพูดถึงประสบการณ์ พฤติกรรม และความรู้สึกอย่างเฉพาะเจาะจง

แบบฝึกหัดต่อไปนี้ให้พูดถึงตัวคุณอย่างเฉพาะเจาะจงถึงแบบในการมีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและประสบการณ์ในการฝึก โดยข้อความที่พูดอธิบายถึงประสบการณ์ พฤติกรรม และความรู้สึกโดยศึกษาจากตัวอย่างต่อไปนี้

ตัวอย่างที่ 1

คลุมเครือ “ทุกสิ่งทุกอย่างดูผิดพลาดไปหมด”

ชัดเจน “เมื่อการฝึกเริ่มขึ้นฉันรู้สึกกระตือรือร้นและเต็มไปด้วยความหวัง ฉันตื่นตัวอย่างมาก ฉันทุ่มเทตัวฉันลงไปในกิจกรรมทุกอย่างเพื่อจะได้รู้จักคุณ ฉันได้พยายามจะสัมผัสคุณ และมีความตั้งใจอย่างแรงกล้าที่จะเปิดเผยบอกให้รู้ถึงตนเองอย่างเต็มที่เพื่อการสร้างความสัมพันธ์ และแล้วเมื่ออาทิตย์ก่อนฉันก็ถูกโจมตีเกี่ยวกับความรู้สึกที่ฉันมีต่อนภา ฉันบอกกับเธอว่าฉันเห็นว่าเธอกำลังหนีจากตัวเธอเอง ความรู้สึกของเธอ แล้วทุกคนก็พากันปกป้องเธอ ฉันรู้สึกว่าถูกเล่นงาน อาทิตย์นี้ฉันพูดมากไป ขณะนี้ฉันรู้สึกเหมือนอยู่วงนอก กำลังถูกทอดทิ้ง ฉันต้องการจะกลับไปร่วมกับพวกคุณ”

ตัวอย่างที่ 2

คลุมเครือ “ฉันอยากจะเข้ากับคุณได้มากกว่านี้”

ชัดเจน “ฉันชอบคุณ นี่เป็นความรู้สึกในตอนแรกที่ฉันมีต่อคุณ ดูคุณเฉลียวฉลาด อ่อนไหว และนั่นทำให้ฉันเกิดความสนใจ ขณะนี้ฉันกำลังทำในสิ่งที่ปกติฉันไม่ค่อยทำบ่อยนัก เมื่อฉันชอบใคร ฉันมักจะไม่บอกกับเขาตรงๆ แต่จะเก็บความรู้สึกนี้ไว้ และดูว่าใจเราตรงกันหรือไม่ แต่กับคุณฉันยอมที่จะรับความเจ็บปวด คุณให้การย้อนกลับแก่ฉัน ดูเหมือนว่าคุณจะสนใจฉัน ฉันคิดว่าอยากให้คุณให้ความสนใจมากกว่านี้ ดูคุณไม่แน่ใจนักว่าคุณต้องการจะมีความสัมพันธ์กับฉันอย่างไรดี”

ให้เขียนตัวอย่าง 3 อัน โดยให้สัมพันธ์กับแบบในการมีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของคุณหรือประสบการณ์ในการฝึก ให้ดูจากตัวอย่างข้างบน พูดถึงความรู้สึก ประสบการณ์และพฤติกรรมให้ข้อความของคุณมีทั้ง 3 สิ่ง และมีความเฉพาะเจาะจงมากที่สุดเท่าที่สามารถจะทำได้

แบบฝึกหัดที่ 24 ความเฉพาะเจาะจงและลักษณะของบุคลิกภาพ

แบบฝึกหัดนี้ช่วยให้คุณพูดถึงแบบในการมีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมีความเฉพาะเจาะจงยิ่งขึ้น โดยกล่าวถึงลักษณะบุคลิกภาพของคุณ เขียนลักษณะบุคลิกภาพซึ่งคุณเชื่อว่าเป็นของคุณ และมีผลต่อการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น เช่น ฉันเป็นคนที่มีความระมัดระวังตัว แบบของบุคลิกภาพโดยตัวของมันเอง (ฉันขี้อาย มีอำนาจ เห็นอกเห็นใจ เป็นต้น) ไม่มีความเฉพาะเจาะจง ดังนั้นควรพูดในรูปของประสบการณ์ พฤติกรรมความรู้สึกที่เฉพาะเจาะจง เช่น ฉันเป็นคนที่ระมัดระวัง อาจแปลออกมาว่า

ฉันไม่เคยพูดออกมาเลย นอกจากฉันจะแน่ใจว่าฉันถูก

ฉันกลัวว่าคนอื่นจะปราบฉันลง

ฉันรู้สึกผิดเมื่อทำผิด ทำให้ฉันไม่อยากเสี่ยงที่จะทำอะไร

ในอดีตมีคนที่ทำให้ฉันรู้สึกเจ็บปวด เขารักฉันและแล้วก็ทิ้งฉันไป มันทำให้ฉันกลัว

เมื่อฉันเจ็บปวด ฉันกลัวที่จะทำให้คนอื่นเจ็บปวด ทำให้ฉันลังเลที่จะใกล้ชิดกับใคร แม้แต่กับเพื่อน

ฉันคิดว่าฉันทำให้คนอื่นเจ็บปวด ขณะนี้ฉันไม่ไว้ใจตนเองและความต้องการของตน

ฉันต้องการจะมีชีวิตที่สบาย ฉันหลีกเลี่ยงที่จะเสี่ยงในสิ่งที่ทำให้ฉันต้องเปลี่ยนไปจากที่ฉันเป็นอยู่ ซึ่งมีความสะดวกสบาย

ฉันไม่ค่อยยุ่งเกี่ยวกับคนอื่น แต่ฉันต้องการให้คนอื่นเป็นฝ่ายมาหาฉัน

ฉันมักจะนั่งฝันเกี่ยวกับความสำเร็จในการงาน การมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น เพื่อจะช่วยตอบสนองความต้องการทางอารมณ์ของฉัน และฉันไม่ต้องการเสี่ยงในการเริ่มทำอะไร

ให้เขียนลักษณะบุคลิกภาพของคุณมา 4-5 อย่าง และทำให้เฉพาะเจาะจงมากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ แปลเป็นพฤติกรรม ประสบการณ์ และความรู้สึกที่มีความเฉพาะเจาะจง