

บทที่ 8

การแสดงออกเกี่ยวกับตนเอง และการแสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึก

พื้นฐานการเปลี่ยนแปลงของผู้มารับการปรึกษาในการช่วยเหลือ อยู่ที่ความน่าเชื่อถือในตัวผู้ให้การปรึกษา สามารถสื่อสารให้ผู้มารับความช่วยเหลือเกิดความเชื่อมั่นศรัทธาว่าสามารถช่วยเขาได้ โปรแกรมการฝึกวิชาชีพในการให้ความช่วยเหลือซึ่งเน้นความสำคัญของทฤษฎีและความถูกต้องตามแนวทางที่วางไว้ มีผลให้ผู้ฝึกขาดความยืดหยุ่น เกิดความกลัวยึดอยู่กับทฤษฎีและหลักการมากเกินไป ผู้ฝึกที่เริ่มต้นอย่างเป็นธรรมชาติในการให้ความช่วยเหลือและสนใจที่จะให้ความช่วยเหลืออย่างแท้จริง ย่อมเรียนรู้จากประสบการณ์ที่ได้รับจากการฝึก

ผู้ให้ความช่วยเหลือขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ทำให้ผู้มารับการปรึกษาเกิดความไม่แน่ใจ ย่อมไม่สามารถให้ผู้มารับความช่วยเหลือเกิดความเปลี่ยนแปลงในทางบวกขึ้นได้ สิ่งที่มีความสำคัญต่อโปรแกรมการฝึกก็คือ ผู้ให้การปรึกษาควรจะทำให้ความกระจ่างกับผู้มารับการปรึกษาว่าตนกำลังทำอะไรอยู่ เช่น การที่หมอเขียนใบสั่งยาจะต้องมีการสื่อสารให้คนไข้รู้ว่ายานั้นมีประสิทธิภาพ ซึ่งการสื่อสารนั้นทำโดยชัดเจนด้วยภาษาท่าทาง และการประสานสายตาในทางบวก ถ้าหมอมือไม้สั่น ก้มหน้ามองดูพื้น และพูดว่าบางทีสิ่งนี้อาจช่วยคุณได้ น้ำเสียงขาดความแน่ใจ ทำให้ใบสั่งยาดูเหมือนจะขาดประสิทธิภาพกว่าที่ควรจะเป็น ถ้าการให้ไม่ทำให้คนไข้เกิดความมั่นใจ

ในทำนองเดียวกัน นักจิตบำบัดควรจะสื่อสารถึงความเชื่อมั่น ทั้งนี้ไม่ได้หมายความว่าเป็นการแสวงหา ถ้าเราไม่รู้อะไรต่อไปหรือตามไม่ทันในการสัมภาษณ์ การยอมรับอย่างเปิดเผยตรงไปตรงมา และซื่อสัตย์ตามความจริง ย่อมเป็นข้อได้เปรียบเพราะไม่มีใครจะสมบูรณ์แบบไปทุกอย่าง สิ่งสำคัญที่สุดคือการสื่อสารถึงความเชื่อมั่นและความสามารถของผู้ให้การปรึกษา Ivey (1971) กล่าวถึงประสบการณ์ส่วนตัวของเขาไว้ดังนี้ “_____ฉันกำลังจะต้องพูดต่อหน้าผู้ฟัง รู้สึกว่าตัวเองเครียด ประหม่า และพูดตะกุกตะกัก ฉันคิดถึงแนวความคิดเกี่ยวกับเรื่องการแสดงออกเกี่ยวกับตนเอง ฉันตระหนักว่าฉันให้ความสนใจกับผู้ฟังมากเกินไป ทำให้ฉันลืมไปว่าฉันควรจะเชื่อตัวเอง ฉันมีความเชื่อมั่นในสิ่งที่พูดและจะพูดอย่างไรให้เกิดการยอมรับ ฉันได้รวบรวมกำลังใจ ผ่อนคลาย และสรุปลมหายใจลึกๆ รวบรวมพลังความคิด และเริ่ม

พูดถึงสิ่งที่ฉันสนใจ ฉันรู้สึกประหม่าในช่วงเวลาสั้นๆ แต่ต่อมาไม่นานฉันได้ลืมสิ่งนั้นและพูดต่อไปด้วยท่าทางที่สุขุมมั่นคง”

แนวความคิดข้างบนนี้สิ่งที่เน้นก็คือ การประสานสายตา ภาษาท่าทาง คำพูดที่สอดคล้องกับพฤติกรรม น้ำเสียง สิ่งเหล่านี้ช่วยให้เกิดความเชื่อมั่นในตัวผู้พูด นักจิตบำบัดที่สามารถทำให้ผู้มารับการปรึกษาเกิดความแน่ใจ ย่อมช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวผู้มารับความช่วยเหลือ สายตาที่มีความมั่นคง สีหน้าที่แสดงถึงความเชื่อมั่น น้ำเสียงแสดงความเข้มแข็ง และมีการเปลี่ยนแปลงอย่างเหมาะสมตามสภาพการณ์

ในการฝึกนั้นผู้ฝึกควรจะสำรวจแบบแผนในการประสานสายตา ภาษาท่าทาง น้ำเสียง คำพูด และโดยเฉพาะอย่างยิ่งขณะสื่อสารกับผู้มารับการปรึกษานั้นมีการประสานสายตาอย่างเหมาะสมหรือไม่ ภาษาท่าทางช่วยเอื้ออำนวยเพียงใดและแสดงถึงความมั่นใจหรือไม่ การโน้มตัวไปเพื่อแสดงความสนใจจดจ่อเหมาะสมหรือไม่ การเคลื่อนไหวมือสอดคล้องกันไหม และมีความเชื่อมั่นไหม น้ำเสียงเป็นไปในทางบวกและทำให้เกิดความแน่ใจเพียงใด น้ำเสียงเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการสื่อสารถึงความอบอุ่นและความเข้าใจได้มากกว่าสิ่งใด คำพูดควรจะแสดงถึงความมั่นใจและมีการติดตามผู้มารับการปรึกษาอย่างเหมาะสม ยกตัวอย่างเช่นถ้ากำลังมีการเปิดเผยตนเอง คำวิจารณ์ของผู้ให้ความช่วยเหลือต่อประสบการณ์ที่ได้ควรจะสัมพันธ์กับระดับในการเปิดเผยตนเองของผู้รับความช่วยเหลือ เพราะถ้าการวิจารณ์เป็นสิ่งที่ไกลตัวเกินไปผู้รับการปรึกษาย่อมไม่อาจนำไปใช้ประโยชน์ได้ ในทำนองเดียวกันแนวทางของการปรับภาวะพฤติกรรมจะต้องสัมพันธ์กับประสบการณ์ของผู้มารับการปรึกษาในปัจจุบัน

การสังเกตจากการฝึกพบว่านักจิตบำบัดมักจะหลบตาบ่อยๆ เมื่อเกิดความรู้สึกไม่แน่ใจในตนเอง และผู้มารับการปรึกษาสามารถสัมผัสถึงความรู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัยนี้ ในทำนองเดียวกันน้ำเสียงที่ดูอ่อนแอเนือยๆ การเคลื่อนไหวมือที่ไม่สอดคล้องกัน และการสื่อสารที่ไม่เหมาะสมทำให้ผู้มารับความช่วยเหลือรับรู้ว่าคุณให้ความช่วยเหลือไม่ทราบว่าจะไรกำลังเกิดขึ้นทันทีที่ผู้มารับการปรึกษาสัมผัสถึงสิ่งนี้เขาก็จะเป็นผู้คุมเกมส์ และอาจมีการเล่นเกมส์กับนักจิตบำบัด หรืออาจเพียงเลิกมารับความช่วยเหลืออีกต่อไป การสนทนากับผู้มารับการปรึกษานั้นจะต้องแสดงให้เห็นว่า ตัวนักจิตบำบัดมีความเข้าใจในภาวะความเป็นนักจิตบำบัดของตนเพียงใด

ดังนั้นในการฝึกจำเป็นต้องค้นหารายละเอียดของแบบในการสื่อสารของผู้ฝึกแต่ละคน และเป็นสิ่งจำเป็นที่ผู้ให้ความช่วยเหลือที่มีประสิทธิภาพควรจะได้ตัดสินใจว่าตนปรารถนาจะมีการแสดงออกเกี่ยวกับตนเองอย่างไรในการสัมภาษณ์

Grinder และ Bandler (1976) ได้ให้ข้อคิดที่มีคุณค่าอย่างยิ่งในการสื่อสารด้วยคำพูด และภาษาท่าทาง เขาพูดถึงข้อความที่ผู้ส่งไม่ได้พูดออกมา แต่ได้สื่อสารให้ผู้รับได้รับรู้จากการเห็นได้แก่ มือ การหายใจ ขา เท้า แบบแผนในการจ้องมอง ความสัมพันธ์กันของศีรษะ คอ ไหล่ สีหน้า จากการได้ยิน เช่น น้ำเสียง จังหวะการพูด คำเฉพาะที่นำมาใช้ Grinder และ Bandler ได้ให้ความสนใจเป็นพิเศษถึงความไม่สอดคล้องกันของช่องทางต่างๆ ในการสื่อสาร ในการฝึกการแสดงออกเกี่ยวกับตนเอง จะช่วยให้ผู้ฝึกได้ตระหนักถึงความไม่สอดคล้องกันของคำพูดและภาษาท่าทางของตน

การแสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกและอารมณ์

การแสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกได้เริ่มใช้ครั้งแรกโดย Haase, Forsyth, Julius และ Lee (1971) เพื่อสอนผู้มารับการปรึกษาถึงวิธีการแสดงความรู้สึกของตน เพื่อจะช่วยให้การปรึกษาได้ง่ายขึ้น และช่วยให้แสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกโดยตรง ทักษะด้านนี้มีบทบาทมากขึ้นในการฝึกผู้ให้การศึกษา การแสดงออกเกี่ยวกับอารมณ์ของผู้ให้การศึกษาตามแนวความคิดที่ยึดเอาผู้มารับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง และแนวความคิดอัตถิภาวะ (Existentialist) เห็นว่าในบางครั้งอาจช่วยให้การสัมภาษณ์เป็นไปได้ง่ายขึ้น ผู้ที่เริ่มเข้าสู่วิชาชีพอาจมีความยากลำบากในการสะท้อนความรู้สึกของผู้มารับการปรึกษา การฝึกโดยการแสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกโดยตรง อาจเป็นประโยชน์ทำให้มีความพร้อมก่อนจะเริ่มฝึกทักษะการสะท้อน

ทักษะการแสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกนี้คล้ายคลึงกับการสะท้อน เว้นแต่ว่าการฝึกด้านนี้เน้นที่ภาวะของความรู้สึกและเจตคติส่วนตัว การฝึกการแสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกเป็นการกระตุ้นให้มีการแสดงออกซึ่งอารมณ์อันเป็นสิ่งที่ตรงข้ามกับเนื้อหาทางด้านความคิด ได้มีการเลือกหัวข้อและเน้นถึงความแตกต่างของความรู้สึกและอารมณ์ จากตัวอย่างต่อไปนี้ผู้ฝึกพยายามที่จะอภิปรายถึงความรู้สึกที่มีต่อครูในโรงเรียน

การแสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึก “ผมชอบคุณครูสมจิตจริงๆ เธอเข้าใจผม ผมมีความรู้สึกที่ดีเมื่อเข้าไปในห้องเรียน ผมจะพยายามเรียนอย่างเต็มที่เพื่อเธอ”

การแสดงออกเกี่ยวกับเนื้อหา “ผมมีคุณครูที่ดีคนหนึ่งโรงเรียน เธอชื่อสมจิต ผมเรียนวิชาเคมีกับเธอ”

คนไม่น้อยเมื่อพยายามที่จะอภิปรายถึงอารมณ์ของตนได้เปลี่ยนไปพูดถึงเนื้อหาที่เป็นรูปธรรมเกือบจะในทันที การฝึกการแสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกช่วยให้มีการแสดงออกเกี่ยวกับตนเองได้ง่ายขึ้น

Haase และ Dimatti (1970) ได้ฝึกผู้ทำงานระดับผู้ช่วยในการแสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึก เขาพบว่าช่วยให้การเรียนรู้ในการสะท้อนความรู้สึกเป็นไปได้ง่ายขึ้น และได้ให้ข้อสังเกตว่าทักษะนี้ช่วยให้ผู้ฝึกเข้าใจถึงความแตกต่างของเนื้อหาและความรู้ และสามารถจะรับรู้ได้อย่างถูกต้อง สามารถจะบอกถึงองค์ประกอบทางด้านอารมณ์ของข้อความที่พูด Ivey และ Gluckstern (1976) ได้พัฒนารูปแบบของการฝึกอย่างมีระบบระเบียบให้ผู้ฝึกสามารถเข้าใจและระบุถึงอารมณ์โดยมีขั้นตอนดังนี้ เทปโทรทัศน์จะแพร่ภาพประมาณ 30 วินาทีถึง 2 นาที ต่อจากนั้นผู้ฝึกจะต้องทำตามลำดับต่อไปนี้ 1) บอกถึงชนิดของอารมณ์ของบุคคลบนจอโทรทัศน์ 2) พัฒนาการสะท้อนความรู้สึกเพื่อชี้ถึงความสามารถในการช่วยให้ผู้มารับการปรึกษาได้มีการค้นหาเกี่ยวกับตนเอง 3) บอกถึงอารมณ์ของตนและปฏิกิริยาที่มีต่อบุคคลผู้นั้น 4) แสดงออกเกี่ยวกับภาวะอารมณ์ของตนอย่างเหมาะสมเพื่อบันทึกภาพในช่วงแรกของโปรแกรมการฝึก ผู้ฝึกตระหนักถึงอารมณ์เพียง 2 อย่างคือ ความรู้สึก “ที่ดี” และ “ไม่ดี” ประสบการณ์ที่ได้รับจากการฝึกจะช่วยเพิ่มพูนความไวในการสัมผัสต่อภาวะอารมณ์ขณะปฏิสัมพันธ์ต่อกันขึ้นมาอย่างเห็นได้ชัด

ในระดับที่มีความซับซ้อนขึ้น การแสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกอาจเป็นประโยชน์ในการช่วยให้นักจิตบำบัดที่ยึดผู้รับมาได้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางและนักจิตบำบัดที่อัตถิภาวะ มีการแสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกของตนให้สอดคล้องกับเรื่องที่กำลังสัมภาษณ์ได้มากขึ้น

ตัวอย่างต่อไปนี้เป็นการแสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกของผู้ให้การปรึกษา โดยที่ผู้รับการปรึกษาฟังผ่านการสังเกตตนเองจากเทปโทรทัศน์ ในเทปโทรทัศน์ได้บันทึกภาพขณะที่เธอพูดถึงความสัมพันธ์ของเธอกับผู้ชาย จากภาพในโทรทัศน์เธอได้เห็นตนเองนั่งเกร็งด้วยความอึดอัด ผู้ให้การปรึกษาได้มีการตอบสนองดังต่อไปนี้

ผู้ให้การปรึกษา	ผมคงรู้สึกเครียดและอึดอัดอย่างมากจากภาพที่เห็นในจอโทรทัศน์ มีบางครั้งเหมือนกันที่ผมดูเป็นอย่างนั้น
ผู้รับการปรึกษา	ใช่แล้ว หลังของฉันดูตรงที่อึดอัดทีเดียว

ผู้รับการปรึกษาได้ใช้ข้อมูลอันนี้เพื่อค้นหาต่อไป และตัดสินใจถึงความสัมพันธ์ระหว่างเธอกับผู้ชายคนนั้น การแสดงออกถึงความรู้สึกของผู้ให้การปรึกษามีความใกล้เคียงกัน เมื่อเทียบกับความรู้สึกของเธอในขณะนั้น

การแสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกเช่นนี้ ทฤษฎีในกลุ่มการนึกคิดอาจพิจารณาว่าเป็นสิ่งที่ไม่เหมาะสมนัก นักจิตบำบัดในแนวพฤติกรรมนิยมมีความสนใจในประสบการณ์ที่สังเกตเห็นได้มากกว่า และมักไม่บอกถึงปฏิกิริยาต่อผู้มารับการปรึกษาในทันที นักจิตบำบัดในแนวเกสตัลท์มีการรวบรวมข้อมูลต่างๆ จากกิจกรรมที่จัดให้แก่ผู้มารับการปรึกษา เช่น “ที่นั่งร้อน” และคิดว่า จะทำอย่างไรให้ผู้รับการปรึกษาเข้าสู่ประสบการณ์ที่มีความหมาย และมีประสบการณ์จากความสัมพันธ์ขณะนั้น เห็นได้ชัดเจนว่าการประเมินแนวทางในการช่วยเหลือนั้นแตกต่างกันไปตามแนวความคิดทฤษฎีที่ยึดถือ รวมทั้งโครงสร้างค่านิยมของผู้สังเกต

การแสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกของนักจิตบำบัดในการสัมภาษณ์เป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพ ช่วยเป็นแบบอย่างให้มีการเปิดเผยตนเองต่อกัน ขณะเดียวกันทักษะเดียวกันนี้อาจใช้เพื่อแสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกของสมาชิกในครอบครัวของผู้มารับการปรึกษา หรือเพื่อนของผู้มารับการปรึกษาจากตัวอย่างข้างต้น ผู้ให้การปรึกษา หรือเพื่อนของผู้มารับการปรึกษาอาจพูดว่า “ผมคิดว่าผู้ชายที่คุณมีนัดด้วยมีความรู้สึกเครียดและปกป้องตนเอง” นี่ก็นับได้ว่าเป็นการแสดงออกถึงความรู้สึก เพราะคำพูดเกี่ยวกับความรู้สึกปรากฏอยู่ในข้อความที่ผู้ให้การปรึกษาพูด อย่างไรก็ตามควรตระหนักไว้ด้วยว่าการแสดงออกเช่นนี้ยังห่างไกลจากสิ่งที่คุณมารับการปรึกษามีประสบการณ์ ในระยะต้นของการสัมภาษณ์ ผู้ให้การปรึกษาที่ระวังตัวอาจชอบการนำประเภทนี้ ซึ่งมีผลให้ผู้มารับการปรึกษาพูดถึงความรู้สึกมากกว่าที่จะเปิดเผยถึงประสบการณ์ส่วนตัวของตน ยิ่งกว่านั้นเมื่อผู้ให้การปรึกษาเองรู้สึกไม่สบายใจกับหัวข้อในแนวนี้ การแสดงออกถึงความรู้สึกอย่างตรงไปตรงมาอาจเป็นการดีกว่า

การสื่อสารความรู้สึก

การได้แสดงอารมณ์และความรู้สึกบ้างช่วยให้เรามีสุขภาพจิตดี ทำให้เราสดชื่น สนุกสนานกับชีวิต ความสามารถในการแสดงความรู้สึกก็เหมือนกับความสามารถในการใช้ความคิดและใช้เหตุใช้ผล ถ้าคนเราปราศจากซึ่งอารมณ์และความรู้สึกเราคงไม่ต่างไปจากเครื่องจักร

เราจะเห็นได้ว่าหลายคนมีความยากลำบากในการแสดงความรู้สึก เราทุกคนรู้ถึงความรู้สึกที่มีต่อตัวเราเองและคนอื่น แต่คนไม่น้อยไม่ยอมรับและใช้ความรู้สึกไปในทางที่สร้างสรรค์และไม่สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้งได้ หลายคนพยายามที่จะเก็บกดอารมณ์ความรู้สึกที่แท้จริงของตนหรือปฏิเสธความรู้สึกของตน นอกจากนี้ยังปฏิเสธไม่รับรู้ความรู้สึกของคนอื่น เช่น เรามักจะบอกเพื่อนว่า อย่าตีโพยตีพายไปหน่อยเลย ร้องแล้วไม่ใช่ว่าเขาจะฟื้นขึ้นมา ใจดีๆ เข้าไว้ หัวเราะทีหลังเสียงดังกว่า เหมือนกับเราจะบอกเขาว่าอย่ารู้สึกอย่างนั้น

การที่คนเราพยายามกลบเกลื่อนเก็บกดซ่อนเร้นความรู้สึกของตน เพราะการเปิดเผยความรู้สึกเป็นการเปิดเผยตนเอง บางคนเห็นว่าเป็นการเสี่ยงต่อการถูกปฏิเสธหรือทำให้เราไม่อาจควบคุมความสัมพันธ์ได้ เช่น แทนที่เราจะบอกว่า เธอทำให้ฉันโกรธหรือไม่สบายใจ เรามักจะบอกว่า หยุดทำเสียงบ้าๆ อย่างนั้นซะที่ได้ไหม และบางคนก็ไม่ตระหนักถึงความรู้สึกของตน

วิธีการในการแสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึก

การสื่อสารถึงความรู้สึกมี 3 วิธีทางด้วยกันคือ : คำพูด ภาษา ท่าทาง แสดงออกอย่างไม่เปิดเผยเป็นนัย ความสอดคล้องกันหรือการพูด ท่าทาง และการแสดงออกเป็นนัยมีความสัมพันธ์กัน เป็นสิ่งสำคัญต่อการสื่อสารอย่างชัดเจน ความยากลำบากหรือปัญหาในการสื่อสารส่วนมากในการมีความสัมพันธ์ต่อกันเกิดจากการสื่อสารที่มีความขัดแย้งกัน เช่น คำพูด กริยา ท่าทางและภาษาท่าทางบ่งถึงความรู้สึกที่แตกต่างจากกัน การสื่อสารถึงความรู้สึกได้อย่างมีประสิทธิภาพ พฤติกรรม คำพูด และภาษาท่าทางของเราจำเป็นต้องมีความสอดคล้องกัน

การแสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกด้วยคำพูด

การสื่อสารถึงความรู้สึกอย่างชัดเจน ขึ้นอยู่กับการที่เราตระหนักถึงความรู้สึกของเรา ยอมรับในสิ่งนี้และมีการแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ เมื่อบุคคลไม่รู้ตัว ไม่ยอมรับความรู้สึกของตน หรือมีการแสดงออกอย่างไม่เหมาะสมอย่าง มีการแสดงออกดังนี้

1. ว่ากล่าวคนอื่น เมื่อรู้สึกโกรธอาจว่าคนอื่นว่า บ้าตัวเองและดुर้าย เมื่อรู้สึกอบอุ่น บอกว่าคุณเข้าใจฉัน เมื่อรู้สึกกระอักกระอ่วน อาจว่าคนอื่นหยาบคาย
2. ออกคำสั่ง เช่น “หยุดพูดเดี๋ยวนี้”
3. ถาม เช่น “มันปลอดภัยหรือที่จะขับรถเร็วอย่างนั้น”
4. ใส่ความ “คุณไม่เคยสนใจฉันเลย”
5. ตั้งฉายา “จอมเจ้าเล่ห์”
6. ถากถาง “คนอย่างคุณทำให้รู้สึกประทับใจไม่มีวันลืมจริงๆ”
7. การแสดงการยอมรับ “คุณวิเศษมาก”
8. การแสดงการไม่ยอมรับ “คุณแย่จริงๆ”

แม้ว่าเราพยายามจะอธิบายถึงความคิดของเราอย่างถูกต้องชัดเจนเพียงใดก็ตาม เราไม่ค่อยจะอธิบายถึงความรู้สึกของเราอย่างถูกต้อง ชัดเจน ความรู้สึกมีการแสดงออกได้หลาย

1. บอกถึงชื่อของความรู้สึก : ฉันรู้สึกโกรธ ฉันรู้สึกอึดอัด ฉันรู้สึกดีใจ
2. ใช้การเปรียบเทียบ เพราะเราไม่อาจบอกถึงหรืออธิบายถึงความรู้สึกของเราได้ทั้งหมด เราจึงใช้การอุปมาอุปไมยเพื่ออธิบายถึงความรู้สึกของเรา “ฉันรู้สึกเหมือนกับปุยมะพร้าวที่กำลังลอยอยู่” “ฉันรู้สึกเหมือนถูกทิ่มแทง”
3. การบอกถึงชนิดของพฤติกรรมที่คุณรู้สึกอยากจะทำ “ฉันรู้สึกอยากจะทำอะไรสักอย่างกับคุณ” “ฉันรู้สึกอยากจะทำอะไรสักอย่างให้คุณ”
4. การพูดอุปมาถึงบางสิ่งใช้เป็น การบรรยายความรู้สึก เช่น “ฉันรู้สึกเหมือนกับฝนตกลงมาบนตัวฉันอย่างไม่หยุดยั้ง” “ฉันรู้สึกเหมือนกับมีสิ่งศักดิ์สิทธิ์มาช่วยฉันให้พ้นอันตราย”

ในการอธิบายความรู้สึกควรพยายามบอกถึงความรู้สึกที่เราได้อย่างชัดเจน การอธิบายถึงความรู้สึกควรเป็นข้อความที่เป็นส่วนตัว นั่นคือควรพูดถึงตัวของเรา และระบุถึงชนิดของความรู้สึก การกระทำ ความรู้สึกที่อยากกระทำ การอุปมาอุปไมย หรือการอุปมาถึงบางสิ่งข้อความที่สามารถสื่อถึงความรู้สึก เมื่อเราบอกถึงความรู้สึกอย่างคลุมเครือ ข้อความที่พูดและภาษาท่าทางไม่สอดคล้องกัน ย่อมทำให้ผู้รับเกิดความสับสน เพื่อที่จะช่วยให้การแสดงออกเป็นไปในทางที่สร้างสรรค์ และสามารถรักษาความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดต่อกันไว้ได้ คุณจะต้องมีการสื่อสารอย่างถูกต้องชัดเจน โดยเฉพาะอย่างยิ่งความรู้สึกที่แสดงถึงความอบอุ่น ความรัก ความเอื้ออาทร การแสดงความรู้สึกด้วยการออกคำสั่ง ถาม กล่าวโทษ หรือตัดสิน ย่อมทำให้ผู้ที่เราส่งความสัมพันธ์ด้วยเกิดความสับสน ขณะที่การอธิบายถึงความรู้สึกของเราเป็นการสื่อสารถึงความรู้สึกที่เราเป็นอยู่อย่างถูกต้องชัดเจน เมื่อเราต้องการแสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกความสามารถในการอธิบายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการสื่อสารที่สร้างสรรค์

การอธิบายถึงความรู้สึกของเราให้ผล 2 อย่างด้วยกันคือ ประการแรก การอธิบายถึงความรู้สึกมักช่วยให้เราตระหนักว่าเรามีความรู้สึกที่แท้จริงอย่างไร หลายครั้งที่เราก่อให้เกิดความรู้สึกและมันดูคลุมเครือไม่ชัดเจนสำหรับเรา เป็นความรู้สึกที่บอกไม่ถูก การที่เราพยายามจะอธิบายกับบุคคลอื่นย่อมช่วยให้ความกระจ่างกับตัวเรา ขณะเดียวกันก็ได้ให้ความกระจ่างกับคนอื่นด้วย ประการที่สองการอธิบายถึงความรู้สึกมักเป็นการสนทนาที่ช่วยปรับปรุงความสัมพันธ์ให้ดีขึ้น ถ้าบุคคลอื่นจะตอบสนองความรู้สึกของคุณ เขาจะต้องรู้ว่าความรู้สึกนั้นคืออะไร ถึงแม้ว่าความรู้สึกนั้นจะเป็นไปในทางลบ มันเป็นสิ่งสร้างเสริมเมื่อได้มีการแสดงออกมา ความรู้สึกในทางลบเป็นสัญญาณบอกให้รู้ว่าอาจมีสิ่งผิดพลาดเกิดขึ้นในการมีความสัมพันธ์ต่อกัน ดังนั้นคุณและบุคคล

อื่นจำเป็นที่จะต้องตรวจสอบว่ามีอะไรเกิดขึ้นระหว่างคุณกับเขา และความสัมพันธ์จะมีการปรับปรุงแก้ไขได้อย่างไร เมื่อพูดถึงความสัมพันธ์ระหว่างคุณกับบุคคลอื่น การอธิบายถึงความรู้สึกย่อมให้ข้อมูลอย่างมากที่สุดเกี่ยวกับความรู้สึกที่คุณมี และเป็นสิ่งสร้างเสริมมากกว่าการออกคำสั่ง ถาม กล่าวโทษ หรือตัดสิน

การสื่อสารด้วยความรู้สึกด้วยภาษาท่าทาง

การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพนั้น ควรสื่อสารได้อย่างเหมาะสมทั้งคำพูดและภาษาท่าทาง งานวิจัยของ McCrosky, Larson และ Knapp (1971) พบว่าในการสนทนากันภาษาพูดจะสื่อให้เกิดความหมายได้ 35 เปอร์เซ็นต์ และอีก 65 เปอร์เซ็นต์ตีความหมายจากท่าทางการแสดงออก ดังนั้นจะเห็นได้ว่า กิริยาท่าทาง ท่าหนึ่ง การทรงตัว สีหน้า สายตา การเคลื่อนไหวมือ ร่างกาย น้ำเสียง อัตราการพูด จังหวะการพูด ล้วนมีผลต่อการสื่อสารของเราทั้งสิ้น อย่างไรก็ตามภาษาท่าทางมีความจำกัดมากและมักใช้สื่อสารเกี่ยวกับความรู้สึกต่าง ๆ เรามักจะสื่อสารอารมณ์ความรู้สึกของเราด้วยท่าทางมากกว่าคำพูด เช่น โดยทางสีหน้า น้ำเสียง เช่น การยิ้มบอกให้รู้ถึงไมตรีจิต ความร่วมมือ การยอมรับ คนที่ชอบกันมักจะสบตากันบ่อยครั้งกว่าคนที่ไม่ชอบกัน เป็นการยากที่จะหยั่งรู้ถึงความรู้สึกที่แท้จริงของอีกฝ่าย เขาอาจปากอย่างทำอย่าง เช่น ดูเหมือนเขาจะชอบเราแต่เขาไม่เคยบอกเรา เขาบอกว่าชอบเราแต่บางครั้งเรารู้สึกว่าเขาไม่จริงใจ

ภาษาท่าทางเป็นภาษาที่มีความคลุมเครือ แสดงออกได้หลายแบบหลายวิธี เช่น คนที่โกรธอาจเอะอะปึงปึง หน้าแดง หน้าเขียว เจ็บ บุคคลที่มีการพูดและภาษาท่าทางขัดแย้งกัน ย่อมทำให้ผู้รับรู้สับสน เกิดความขัดแย้งใจ สงสัย วิดกกังวล สรุปแล้วภาษาท่าทางสามารถสื่อสารถึงความรู้สึกได้ดีกว่าคำพูด ในการจะช่วยให้เรามีการสื่อสารอย่างเหมาะสมเราควรจะทำให้คำพูดและภาษาท่าทางของเรามีความสอดคล้องกัน จากแบบฝึกหัดที่จะช่วยให้เราสื่อสารถึงภาษาท่าทางได้อย่างเหมาะสมหรือตระหนักถึงสิ่งนี้

แบบฝึกหัด 22 ประเภทของความรู้สึก

เป้าหมาย ค้นหาความรู้สึกต่าง ๆ

ให้กลุ่มช่วยกันหาคำที่บอกถึงความรู้สึก เมื่อไม่มีคำมาเพิ่มเติมแล้วให้แบ่งกลุ่มของความรู้สึก

ความรู้สึกด้านบวก

ความรู้สึกด้านลบ

ความรู้สึกทั่วไป
 ความรู้สึกไม่ค่อยปกติ
 ความรู้สึกยากลำบาก
 ประโยชน์จากกิจกรรม

แบบฝึกหัด 23 คำที่เกี่ยวกับความรู้สึก

นำรายการของความรู้สึกจากการที่ช่วยกันคิด หรือที่ผู้ฝึกเตรียมมาให้ตรวจสอบรายการความรู้สึก และกาเครื่องหมายความรู้สึกที่ตนมีประสบการณ์ จากนั้นได้จับคู่แลกเปลี่ยนประสบการณ์ อภิปรายถึงธรรมชาติของความรู้สึก และการแสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึก เราเรียนรู้อะไรเกี่ยวกับการแสดงออกซึ่งความรู้สึกของเรา เราควรมีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงการแสดงออกอย่างไร

แบบฝึกหัด 24 ตรวจสอบรายการความรู้สึก

ให้แต่ละคนเลือกความรู้สึกที่ตนประทับใจ และมีประสบการณ์ เขียนอธิบายเหตุการณ์ธรรมชาติของความรู้สึก การแสดงออก แลกเปลี่ยนกันเล่า

สุข	เศร้าใจ	สงสัย
ประหลาดใจ	ซีมิเศร้า	อยากรู้อยากเห็น
รื่นเริง	ท้อใจ	คับข้องใจ
ยินดีเหลือ	ผิดหวัง	แน่วแน่
ดีใจจนตัวลอย	ละอาย	ขยะแขยง
สนุกสนาน	รู้สึกผิด	กลัว
ภูมิใจ	สูญเสีย	ตกใจกลัว
พอใจ	ไร้ค่า	เข้าใจ
ชื่นชม	เย้ยหยัน	โง่
สดใส	ผูกพันกังวล	ขื่น
เบาใจ	เสียใจ	เปื้อน
ตามสบาย	เจ็บปวด	รุนแรง
สงสาร	หมดคุณค่า	โกรธ

เห็นใจ	สำนึกตัว	รำคาญ
โล่งใจ	เฉย	อิจฉา
ยินดี	อภัย	พ่ายแพ้
สำนึกในบุญคุณ	ตื่นเต้น	แก้แค้น
เพลิดเพลิน	ตกใจกลัว	ปฏิเสธ
ทุกข์ร้อน	ขัดเคือง	โง่
เลือดเย็น	โกรธเคือง	สับสน
เบิกบาน	ละอายใจ	ปลื้มใจ
เหงา	อ้างว้าง	โดดเดี่ยว

แบบฝึกหัด 28 การทบทวนอารมณ์ความรู้สึกต่าง ๆ

การที่จะช่วยทำความเข้าใจกับผู้อื่นถึงความรู้สึกและอารมณ์เขาได้ คุณควรจะคุ้นเคยกับภาวะอารมณ์ของคุณก่อน John Wood (1974) และคณะ ได้เขียนประสบการณ์ของเขาเกี่ยวกับภาวะอารมณ์ต่างๆ ไว้อย่างกว้างขวางในหนังสือ “คุณรู้สึกอย่างไร” ภาวะอารมณ์ต่างๆ เหล่านี้ได้เรียงลำดับไว้ข้างล่าง ให้อธิบายว่าคุณมีความรู้สึกอย่างไรเมื่อคุณมีประสบการณ์ของอารมณ์เหล่านี้ ให้อธิบายอย่างเฉพาะเจาะจงตรงไปตรงมามากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ร่างกายคุณมีปฏิกิริยาอย่างไร มีอะไรเกิดขึ้นในตัวของคุณ คุณรู้สึกอยากจะทำอะไรต่อไป อ่านตัวอย่างต่อไปนี้ก่อนจะเริ่มลงมือทำ

ตัวอย่างที่ 1

ยอมรับ : เมื่อรู้สึกว่าได้รับการยอมรับ

ฉันรู้สึกอบอุ่น

ฉันรู้สึกปลอดภัย

ฉันรู้สึกอิสระที่จะเป็นตัวฉันเอง

ฉันรู้สึกว่าฉันสามารถจะเลิกปกป้องตนเอง

ฉันรู้สึกอยากจะเปิดเผยตัวเอง

ฉันรู้สึกถึงความเข้มแข็งของตนเองอย่างลึกซึ้ง

ความกลัวของฉันค่อยๆ หายไป

ฉันรู้สึกเหมือนอยู่กับบ้าน

ฉันรู้สึกสงบ

ความว้าวุ่นค่อยๆ หดไป

ตัวอย่างที่ 2

กลัว : เมื่อรู้สึกกลัว

ริมฝีปากฉันแห้งผาก

ท้องของฉันเกร็ง

เหมือนมีอะไรมาตริ้งขาฉันไว้

ฉันรู้สึกอยากจะวิ่งหนีไป

ฉันรู้สึกว่าอยากจะพูดกับใครสักคนที่เข้าใจฉัน

ฉันไม่มีสมาธิ

ฉันรู้สึกอ่อนแอ

บางทีฉันอยากจะร้องไห้ออกมา

นี่ไม่ควรจะเป็นแบบฝึกหัดซึ่งใช้แต่เพียงความคิด พยายามนึกภาพตัวคุณในสภาพการณ์ที่คุณได้มีประสบการณ์กับอารมณ์ต่างๆ เหล่านี้จริง และเขียนสิ่งที่คุณเห็นจากจินตนาการของคุณ

ก. อารมณ์ต่างๆ : เมื่อฉันรู้สึก

ได้รับการยอมรับ	ปกป้อง	เหงา
ได้รับความรัก	ผิดหวัง	เป็นที่รัก
กลัว	ถูกปฏิเสธ	อิสระ
โกรธ	คับข้องใจ	ถูกรังเกียจ
กระวนกระวาย	ผิด	เคารพ
เป็นที่สนใจ	เต็มไปด้วยความหวัง	เศร้า
เบื่อ	เจ็บปวด	อาย
รู้สึกเป็นส่วนหนึ่ง	ด้อย	สงสัย
อยากจะแข่งขัน	ใกล้ชิด	เหนือกว่า
สับสน	อิจฉา	วางใจ

แบบฝึกหัด 29 การแสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึก

อธิบายการจัดการเกี่ยวกับความรู้สึกในประเด็นต่อไปนี้

- ความรู้สึกแบบใดที่สามารถแสดงออกได้ เป็นที่ยอมรับ

- ความรู้สึกอะไรที่ผู้อื่นแสดงออกมาง่ายต่อการยอมรับ
- ความรู้สึกอะไรที่เรามีความยากลำบาก

การอภิปรายเริ่มตั้งแต่เรื่องทั่วๆ ไปก่อนแล้วค่อยเฉพาะเจาะจง เป็นส่วนตัวเพิ่มขึ้น
บรรยากาศ การอภิปรายไม่ควรหนัก เคร่งเครียด และมีอารมณ์มากเกินไป ควรอยู่ในบรรยากาศ
ที่สบายๆ