

บทที่ 9

การแปลความหมาย

การแปลความหมายจะต้องประกอบกันทั้งการแสดงความสนใจจดจ่อ และการแสดงออกเกี่ยวกับตนเอง เป็นทักษะที่มีความกว้างขวางยิ่งขึ้น ผู้ทำการสัมภาษณ์ที่ประสบความสำเร็จต้องสามารถที่จะรับฟังผู้มารับการปรึกษา และสามารถแสดงความคิดใหม่ๆ เพื่อที่ผู้มารับการปรึกษาจะได้เข้าใจในสิ่งนี้ Moreland และ Ivey (1969) ได้พัฒนาทักษะในการแปลความหมาย ซึ่งนับว่าเป็นทักษะที่มีความท้าทายและซับซ้อนมากที่สุด แนวความคิดของการแปลความหมายโดยพื้นฐานมาจากการประยุกต์งานของ Ivey (1963) เกี่ยวกับการกระตุ้น Levey ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “การแปลความหมายทางจิตวิทยา” ไว้ว่า กล่าวโดยสรุปแล้วการแปลความหมายทางจิตวิทยาคือพฤติกรรมอย่างหนึ่ง อันประกอบด้วยการนำโครงสร้างแนวความคิดหรือระบบภาษาที่เป็นผลจากการสังเกตหลายๆ ครั้ง หรือพฤติกรรมหลายๆ อย่างมาทำให้ง่ายต่อการจัดการได้มากขึ้น

การแปลความหมายอาจแตกต่างกันไปตามเนื้อหา ทฤษฎี แนวความคิดที่ยึดถือ แต่มีส่วนประกอบที่เหมือนๆ กัน เมื่อผู้สัมภาษณ์ทำการแปลความหมายเป็นการเสนอโครงสร้างแนวความคิดในรูปแบบใหม่แก่ผู้รับการปรึกษา เพื่อที่ผู้มารับการปรึกษาจะมองเห็นปัญหาของตน และด้วยความหวังว่าจะช่วยให้เกิดความเข้าใจได้ดีขึ้น และสามารถจะจัดการกับปัญหาของตนจากการมองในทัศนะนี้การแปลความหมายจึงไม่เหมือนกับการทวนความหรือการสะท้อนความรู้สึก อย่างไรก็ตามโครงสร้างแนวความคิดอันใหม่นี้ขึ้นอยู่กับการรับรู้สภาพการณ์ของผู้มาให้การปรึกษาเอง ดังนั้นทักษะในการแสดงออกเกี่ยวกับตนเองจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง

หน้าที่อันหนึ่งของการทวนความและการสะท้อนความรู้สึกก็คือ ทำให้เนื้อหาข้อเท็จจริงหรือองค์ประกอบทางด้านความรู้สึกหรือสิ่งที่เพิ่งพูดไปมีความชัดเจนมากขึ้นสำหรับผู้มารับการปรึกษา ในการทวนความและการสะท้อนความรู้สึกผู้สัมภาษณ์ยังคงอยู่กับโครงสร้างแนวความคิดของผู้มารับการปรึกษาเป็นส่วนใหญ่ แต่ในการแปลความหมายผู้สัมภาษณ์ได้ให้โครงสร้างแนวความคิดใหม่แก่ผู้มารับการปรึกษา ซึ่งมีประสิทธิภาพและสามารถนำมาใช้ได้ดียิ่งขึ้น

ในจุดนี้ควรจะได้มีการอภิปรายถึงลักษณะของการแปลความหมาย เพื่อประโยชน์ในการชี้ให้เห็นถึงความแตกต่างของทักษะอันนี้ที่ต่างไปจากการทวนความ และการสะท้อนความรู้สึกผู้รับการปรึกษา (ผู้ซึ่งถูกบันทึกว่าขาดงาน) “ฉันรู้สึกแย่มากที่ขาดงานไปนาน”

ผู้รับการปรึกษา (ผู้ซึ่งถูกบันทึกว่าขาดงาน) “ฉันรู้สึกแย่มากที่ขาดงานไปนาน”
 ผู้สัมภาษณ์ “คุณรู้สึกลำบากใจและวิตกกังวล” (สะท้อนความรู้สึก)
 “คุณขาดงานไปมาก” (ทวนความ)
 “คุณขาดงานไปมากและคุณตระหนักว่าบริษัทของคุณจะต้องจัดการกับคุณเกี่ยวกับเรื่องนี้ ทำให้คุณกังวลใจว่าคุณจะเป็นอย่างไร” (การแปลความหมาย)

การสะท้อนความรู้สึกเป็นการนำข้อมูลจากผู้รับการปรึกษามา และเน้นทางด้านอารมณ์ การทวนความเน้นที่เนื้อหาของปัญหา การแปลความหมายมีทั้งองค์ประกอบทางเนื้อหาและความรู้สึก นอกจากนี้ยังมีการสังเกตของผู้ให้การปรึกษาและโครงสร้างแนวความคิดของผู้ให้การปรึกษาเสริมเข้าไปด้วย

ตัวอย่างอื่นๆ จากการทำจิตบำบัดมีดังต่อไปนี้

ผู้รับการปรึกษา (กำลังตื่นเต้นกังวล) “ผมกับภรรยาทะเลาะกันเมื่อคืน หลังจากดูหนังเอ็กซ์ (X) ผมพยายามจะมีความสัมพันธ์ทางเพศกับเธอ แต่เธอก็ปฏิเสธผมอีก”

ผู้ให้การปรึกษา “คุณผิดหวังและลำบากใจกับสิ่งที่เกิดขึ้น” (สะท้อนความรู้สึก)
 “คุณต่อสู้กันหลังจากดูหนังเกี่ยวกับเรื่องเพศที่ตื่นเต้น” (ทวนความ)
 “หนึ่งกระตุนความต้องการทางเพศของคุณทำให้คุณต้องการจะมีความสัมพันธ์ทางเพศกับภรรยา คุณคาดว่าเธอจะปฏิเสธคุณอีก” (แปลความหมาย)

“คุณได้พูดขึ้นหลายต่อหลายครั้งว่าคุณต้องการจะมีความสัมพันธ์ทางเพศกับภรรยาคุณหลังจากได้รับการกระตุ้น คุณไม่เคยเอ่ยว่าภรรยาคุณมีเสน่ห์ทางเพศเลย (แปลความหมาย)

“ความรู้สึกถูกปฏิเสธคอยรบกวนคุณ ความรู้สึกอันนี้คล้ายคลึงกับความรู้สึกในความฝันของคุณที่คุณได้พูดคราวที่แล้วไหม?” (แปลความหมาย)

“เท่าที่ฉันเห็นคุณในขณะนี้และที่นี่ ดูคุณผิดหวัง มือของคุณกำแน่น คุณอยากจะทำบางสิ่งบางอย่างในขณะนี้ แต่คุณไม่รู้ว่าทำอะไร” (แปลความหมาย)

จากตัวอย่างการแปลความหมายแต่ละอัน ผู้สัมภาษณ์ได้นำส่วนที่เป็นสาระสำคัญที่ผู้รับการปรึกษาพูด (ทั้งด้านอารมณ์และความคิด) และสรุปสิ่งนั้น พร้อมทั้งเพิ่มเติมข้อมูลซึ่งพิจารณาเห็นว่าตรงกับประเด็น การแปลความหมายทุกครั้งให้ผู้ให้การปรึกษาพูดออกมาเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ ทั้งนี้แตกต่างกันไปตามทฤษฎีที่ผู้สัมภาษณ์ยึดถือ

อย่างไรก็ตามในการฝึก การแปลความหมายนับได้ว่าเป็นทักษะโดยทั่วไปอันหนึ่งซึ่งใช้ในการทำจิตบำบัดและการให้การปรึกษา ดังนั้นผู้ฝึกจึงมีอิสระและมีตัวเลือกมากมายในการแปลความหมายพฤติกรรมเดียวกันในสภาพการณ์ที่ฝึกปฏิบัติ การเล่นบทบาทเป็นผู้รับการปรึกษาเป็นการกระตุ้นให้ผู้ฝึกสามารถตอบสนองได้หลายวิธีทาง ในระยะแรกยิ่งผู้ฝึกสามารถแปลความหมายได้มากเท่าไรยิ่งดีเท่านั้น เมื่อมีการทบทวนผู้ฝึกจะเริ่มเข้าใจว่าตนมีการมองโลกอย่างไร และได้ประยุกต์ใช้ทฤษฎีใดมากที่สุดในการให้ความช่วยเหลือผู้รับการปรึกษา ผู้ให้ความช่วยเหลือจำนวนมากที่ให้การแปลความหมายโดยไม่ได้พิจารณาอย่างเต็มที่ถึงทักษะในการมองโลก และทฤษฎีซึ่งมีบทบาทต่อการแปลความหมายของตน

การแปลความหมายนั้นจากความหมายก็คือ การผสมผสานกันของความคิดความเข้าใจและภาวะทางอารมณ์ การแปลความหมายไม่ได้เน้นในความแตกต่างของความรู้สึกและเนื้อหาของข้อความที่พูด การแปลความหมายพยายามที่จะบอกถึงใจความสำคัญของประสบการณ์ของผู้รับการปรึกษา เพื่อช่วยให้เขาได้เห็นภาพที่ชัดเจนขึ้น พัฒนาไปสู่การมีมุมมองใหม่ๆ การวางเป้าหมายและการกระทำในที่สุด ผู้ที่เริ่มต้นการให้ความช่วยเหลือจำเป็นจะต้องมีทักษะในการแปลความหมายที่สามารถนำมาใช้ได้ นักจิตบำบัดที่เชี่ยวชาญจำเป็นที่จะต้องรู้ว่าตนกำลังทำอะไรและทำไมจึงทำสิ่งนี้

การแปลความหมายสามารถจะสอนเน้นในแนวของทฤษฎีจิตบำบัดทฤษฎีใดทฤษฎีหนึ่ง ข้อมูลอันเดียวกันอาจมีการแปลความหมายแตกต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับมุมมองโลกที่แตกต่างจากกันของผู้ให้การปรึกษา เราลองมาพิจารณากันถึงเรื่องนี้ดูอีกครั้ง ผู้รับการปรึกษามีปัญหาเกี่ยวกับภรรยา แต่ในคราวนี้จะแปลความหมายโดยใช้ทฤษฎีต่างๆ เป็นแนวทาง

ผู้รับการปรึกษา (ซึ่งกำลังเร่าร้อนใจ) “ผมกับภรรยาต่อสู้กันเมื่อคืนวานนี้หลังจากที่เราดูหนังเรื่องเพศด้วยกัน ผมพยายามจะมีความสัมพันธ์ทางเพศกับเธอ เธอปฏิเสธผมอีกครั้ง”

นักจิตวิเคราะห์ “นี่ดูจะเชื่อมโยงกับความฝันของคุณซึ่งวนเวียนอยู่ในหัวของคุณตลอดเวลา มันสัมพันธ์กับความขัดแย้งที่คุณมีกับคุณพ่อคุณ และความ

ต้องการที่จะประสบความสำเร็จของคุณด้วย อย่างที่คุณรู้คุณเต็มใจที่จะ สอบตกเพื่อจะหลีกเลี่ยงไม่ให้เป็นการตามที่คุณพ่อคุณคาดหวัง และนี่ก็เป็น อีกครั้งหรือเปล่าที่คุณตั้งใจจะหลีกเลี่ยงที่จะเป็นอย่างที่คุณอยากจะเป็น”

นักจิตบำบัดซึ่งเน้นการวิเคราะห์การติดต่อสื่อสาร “ฉันได้ยืนยันว่าส่วนที่เป็น

พ่อของคุณได้มีการตัดสินใจตัวคุณเองอีกแล้ว คุณกำลังพูดถึงเรื่องเพศกับภรรยาคุณ แต่ ดูเหมือนว่าคุณจะโทษตนเองที่ไม่สามารถจะทำอย่างที่ตั้งใจไว้ได้”

นักพฤติกรรมนิยม “คุณยังไม่มีทักษะที่จำเป็นเพื่อจะได้บรรลุเป้าหมายที่คุณต้องการดูคุณ เครียดและอึดอัด คุณจำเป็นต้องได้รับการฝึกให้สามารถผ่อนคลาย และ ควรจะได้ส่งมอบคุณไปทำจิตบำบัดทางเพศ อาจมีการจัดโปรแกรมเพื่อ ช่วยแก้ไขปัญหา”

จากตัวอย่างที่ให้อาจช่วยให้เห็นได้อย่างชัดเจนว่า เราสามารถแปลความหมายโดยมี พื้นฐานมาจากทฤษฎีและแนวความคิดที่แตกต่างจากกัน แต่ละทฤษฎีมองสภาพการณ์เดียวกัน แตกต่างจากกัน ความถูกต้องขึ้นอยู่กับโครงสร้างของค่านิยมและการมองโลกของผู้ทำการ สังเกต

คุณค่าของการสะท้อนความรู้สึกหรือการทวนความนั้น วัดได้จากปฏิกิริยาผู้รับการ ปรึกษาที่มีต่อสิ่งนี้ด้วยคำพูดหรือภาษาท่าทาง เกณฑ์เดียวกันนี้ยังสามารถใช้ในการวัดคุณค่า ของการแปลความหมาย ผู้รับการปรึกษาสามารถจะนำสิ่งนี้ไปใช้ในการจัดการกับปัญหาอย่างมี ประสิทธิภาพได้หรือไม่ มีการอภิปรายปัญหาได้ลึกซึ้งขึ้นหรือไม่ หรือช่วยพัฒนาความเข้าใจใน ตนเองและพฤติกรรมต่างๆ ได้ใหม่หรือไม่ คนบางคนอาจจะมีการตอบสนองได้ดีที่สุดกับการ แปลความหมายในแนวจิตวิเคราะห์ คนอื่นๆ อาจจะมีการตอบสนองได้ดีในแนวพฤติกรรมนิยม หรืออื่นๆ การตัดสินใจอย่างแท้จริงว่าวิธีการใดจะเป็นการแปลความหมายที่ดีที่สุดย่อมจะต้องมี การศึกษาและวิจัยกันต่อไป เพื่อตรวจสอบว่าการแปลความหมายแบบใดมีความเหมาะสมกับ บุคคลใด ในขณะใด และภายใต้สภาพการณ์อย่างไร

สิ่งที่น่าสนใจอีกอย่างในการแปลความหมายก็คือความลึกในการแปลความหมาย Moreland และ Ivey (1969) ได้ให้ข้อคิดเห็นเกี่ยวกับการแปลความหมายไว้ดังนี้

“การแปลความหมายแต่เดิมนั้นได้ถูกมองว่า เป็นกิจกรรมที่มีความลึกลับซับซ้อน ผู้สัมภาษณ์จะต้องเข้าใจอย่างลึกซึ้งถึงโครงสร้างบุคลิกภาพของผู้รับการปรึกษาและให้เขาเกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้งซึ่งขึ้นใหม่ อย่างไรก็ตามเมื่อมีความเห็นว่าการแปลความหมายเป็นเพียงโครงร่างแนวความคิดที่ให้อันใหม่ ความลึกจึงดูเป็นเรื่องที่ดูลึกลับ น่ากลัว มองไม่เห็น ถ้ามองในด้านนี้ความลึกของการแปลความหมายเป็นช่วงของความแตกต่างระหว่างโครงร่างแนวความคิดของผู้รับการปรึกษา และโครงร่างแนวความคิดของผู้สัมภาษณ์ ยกตัวอย่างเช่น ผู้รับการปรึกษาอาจเล่าถึงความฝันว่าเขาได้หว่านเมล็ดพันธ์ลงไปและปลูกมันจนเป็นต้นโต ปรากฏว่ามันได้ถูกโค่นลงอย่างลึกลับ จากสิ่งที่เล่าผู้ให้การปรึกษาสามารถแปลความหมายได้หลายอย่างแตกต่างจากกันทั้งคำพูดและความลึก

1. คุณได้สูญเสียสิ่งที่คุณรัก
2. ชีวิตของคุณต้องพบกับความผิดหวังครั้งแล้วครั้งเล่า
3. คุณไม่มีความแน่ใจอย่างมากต่อความสำเร็จของคุณ
4. คุณกลัวที่จะเสียอวัยวะพิเศษของคุณไป

ในระยะต้นของการทำจิตบำบัด การแปลความหมายอันแรกดูจะมีความเหมาะสมมากที่สุด และในระยะต่อมากการแปลความหมายที่ลึกซึ้งมากขึ้นอาจเป็นสิ่งเหมาะสม จังหวะของการแปลความหมายเป็นสิ่งสำคัญ เกณฑ์อื่นๆ สำหรับความถูกต้องในการแปลความหมายก็คือการที่ผู้ให้การปรึกษามีความพอใจกับแนวความคิดของตนที่มีต่อผู้รับการปรึกษา ถ้าผู้สัมภาษณ์ไม่รู้สึกรู้สึก ถ้าผู้สัมภาษณ์ไม่รู้สึกรู้สึกพอใจ ไม่มีความสอดคล้องทั้งกับตนเองและผู้รับการปรึกษา การแปลความหมายนั้นย่อมได้รับการยอมรับและเป็นประโยชน์น้อยมาก

ความถูกต้องสมเหตุสมผลในการแปลความหมายยังขึ้นอยู่กับสภาพการณ์ในการสัมภาษณ์ ซึ่งไม่จำเป็นต้องเป็นการทำจิตบำบัด ผู้สัมภาษณ์เข้าทำงานอาจมีความเชื่อว่าตนกำลังพูดกับคนที่ชอบหนึ่งงาน และอาจเขียนคำวิจารณ์ของตนไว้จากการสัมภาษณ์รวมทั้งเสนอแนะว่าบุคคลผู้นี้ไม่ได้พูดความจริงเมื่อผู้สัมภาษณ์รวบรวมผลจากการสัมภาษณ์ ซึ่งสัมพันธ์กันมีการประเมินค่าส่วนตนเสริมเข้าไปด้วย และให้บุคคลนั้นได้คิดพิจารณาถึงความคิดเหล่านี้ใหม่ เท่ากับว่าเขาเข้าสู่กระบวนการของการแปลความหมาย การแปลความหมายนั้นจะมีประสิทธิภาพที่สุดเมื่อผู้ให้ความช่วยเหลือรู้สึกสบายใจต่อการรับรู้และรู้สึกว่าคุณให้การปรึกษาสามารถใช้การแปลความหมายเพื่อค้นหาปัญหาได้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น บางทีอาจดูเป็นผู้สัมภาษณ์ได้นำโครงสร้างของทฤษฎีมาใช้ตามความพอใจของตน โดยพัฒนาจากประสบการณ์

การใช้การแปลความหมายที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดมักเกิดจากการที่ผู้รับการปรึกษามีความเข้าใจอย่างลึกซึ้งซึ่งมากกว่าจะเป็นการให้จากผู้ให้การปรึกษา โดยที่ผู้รับการปรึกษาสามารถมีโครงสร้างแนวคิดใหม่มาแปลความหมายประสบการณ์เดิมของตน ผู้ให้การปรึกษาสามารถจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีการแปลความหมายด้วยตัวเอง และมีความเข้าใจอย่างลึกซึ้งซึ่งได้ด้วยการใช้ทักษะการแสดงความสนใจจดจ่อ การให้แนวทางการเปิดเผยตนเอง หรือการแปลความหมายเองอย่างเชี่ยวชาญ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการใช้ทักษะการสรุปจะเป็นประโยชน์อย่างมากให้ผู้รับการปรึกษาช่วยเหลือได้พัฒนาแนวทางในการปรับตัวของเขา ผู้ให้การปรึกษาจะจับใจความสำคัญของความรู้สึกและข้อเท็จจริงที่ผู้รับการปรึกษาเล่าและนำมาสรุปให้ผู้รับการปรึกษา ผู้รับการปรึกษาอาจมีการรวบรวมข้อเท็จจริงเหล่านี้เข้าด้วยกันโดยอัตโนมัติ เป็นส่วนรวมอันใหม่ที่มีความหมายซึ่งนำไปสู่การกระทำและการเปลี่ยนแปลงแบบในการดำเนินชีวิตในที่สุด ต่อไปนี้เป็นตัวอย่างของการให้ความช่วยเหลือซึ่งมีการสรุปและการแปลความหมาย

- | | |
|-----------------|--|
| ผู้ให้การปรึกษา | “ผมไม่สามารถช่วยได้แต่ยังสงสัยอยู่_____ คุณช่วยบอกเพิ่มเติมอีกนิดได้ไหมว่าสิ่งนั้นทำให้คุณมีความรู้สึกอย่างไร แม้ในขณะนี้ที่คุณพูดผมได้เห็นบางสิ่ง” |
| ผู้รับการปรึกษา | “มันมีความเครียดอยู่ในขณะนี้และฉันรู้สึกเหมือนกับ_____ ปลดปล่อยฉันไว้ตามลำพังได้ไหม อย่มายุ่งกับฉัน คุณเข้ามาวุ่นวายกับชีวิตของฉันและมัน_____ มัน_____ ฉันรู้สึกอึดอัดและอยากจะปกป้องตนเอง มันคล้ายกับว่าฉันไม่ต้องการให้ใครเข้ามาถ้ามันจะต้องเป็นอย่างนั้น ฉันกำลังจะถูกเอารถเอาเปรียบ ไม่มีใครเข้ามา แต่_____” |
| ผู้รับการปรึกษา | “ขณะนี้ผมมีความรู้สึกว่าคุณต้องการปกป้องเขาเอาไว้ ขณะเดียวกันคุณจะมีอะไรอยู่ในใจอีก แต่ยังไม่มองไม่ออก” |
| ผู้รับการปรึกษา | “ยังไม่มองไม่เห็น_____ อ้า_____ แต่ฉันไม่ต้องการจะอยู่คนเดียวตลอดชีวิต ฉันต้องการที่จะมีความสัมพันธ์กับผู้ชาย เพียงแต่ผู้ชายคนหนึ่งที่ฉันจำเป็นต้องแยกกับเขา” |

ผู้ให้การปรึกษา	“อีม (หยุดชั่วคราว) เราลองหยุดไว้ตรงนี้ชั่วคราว และให้ผมได้ทบทวนสิ่งที่คุณได้พูดมา คุณบอกว่าคุณกำลังฝึกงานทางด้านกฎหมายอยู่เออละ ประเด็นสำคัญคือผู้ชายคนนี้ คุณสามารถที่จะเป็นตัวของตัวเอง และทำงานของคุณได้อย่างไร ขณะเดียวกันคุณจะสามารถมีความอบอุ่นเป็นธรรมชาติกับเขาได้อย่างไร และจากสภาพการณ์นี้คุณมีความรู้สึกว่าเขาต้องการจะควบคุม บังคับคุณมากกว่าจะยอมให้คุณได้เป็นตัวของตัวเอง ผมได้ยินคุณถูกต้อนใหม่”
ผู้รับการปรึกษา	“ฉันว่าฉันไม่ได้รู้สึกว่าถูกควบคุมหรือบังคับมากเท่ากับทำมาเป็นเจ้าของ”
ผู้ให้การปรึกษา	“เป็นเจ้าของยิ่งไปกว่าถูกควบคุมงั้นหรือ”
ผู้รับการปรึกษา	“ใช่แล้ว มันเหมือนกับว่าเขาเห็นฉันเป็นสมบัติของเขา เขามักจะคอยบอกว่า ธิดาผมต้องการให้คุณทำสิ่งนี้ และแม้แต่เวลาที่เขาจะให้อะไรฉัน เขาจะเดินเข้ามาทันทีและพูดว่า ผมมีอะไรจะให้คุณโดยไม่สนใจว่าฉันจะทำอะไรอยู่”

การพูดในประโยคที่สองของผู้ให้การปรึกษาเป็นการทวนความ และการสะท้อนความรู้สึก แต่การพูดว่า “เกือบจะมองไม่ออก” เป็นจุดเริ่มต้นในการแปลความหมาย มิติที่มองไม่เห็นเริ่มมีความสำคัญขึ้น และมีความกระฉ่างขึ้นด้วยการนำมาอภิปรายต่อไป และจากการฝึกการใช้จินตนาการและการให้ดูเทปโทรทัศน์ซึ่งบันทึกภาพไว้ขณะให้การปรึกษา ทำให้ผู้รับการปรึกษามีโอกาสสังเกตพฤติกรรมของเธอเองจากตัวอย่างบทสนทนาที่ผ่านมา ผู้ให้การปรึกษาได้ให้ความหมายของสิ่งที่มองไม่เห็นว่าเป็นการควบคุม (สังเกตได้ว่าสิ่งนี้เป็นารพูดจากโครงสร้างแนวความคิดของผู้ให้การปรึกษา ไม่ใช่จากความคิดของผู้รับการปรึกษา) ผู้ให้การปรึกษาได้นำสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาเล่าเกี่ยวกับเพื่อนชายของเธอมาแปลความหมายว่าเป็นการแสดงความควบคุมบังคับ เมื่อการแปลความหมายไม่ตรงกับความเป็นจริงผู้รับการปรึกษาได้เปลี่ยนคำว่า “ควบคุม” เป็น “เป็นเจ้าของ” ซึ่งเป็นการรับรู้ความสัมพันธ์ที่เธอมีกับชายผู้นี้ ในกรณีนี้สิ่งที่มองไม่เห็นได้มีการแปลความหมายก่อนว่าเป็นการควบคุม และต่อมาผู้รับการปรึกษาได้แปลความหมายด้วยตัวเอง สิ่งนี้เป็นปัญหาสำหรับเธอยิ่งไปกว่าการถูกควบคุม

การแปลความหมายของผู้ให้การปรึกษาอาจนับได้ว่าประสบผลสำเร็จ เมื่อผู้รับการปรึกษาได้ทำความเข้าใจเกี่ยวกับความรู้สึกของเธอ และสามารถระบุและให้ความหมายความ

สัมพันธ์ที่เธอมีกับชายผู้นั้น ผู้ให้การปรึกษาอาจผิดถ้าใช้อำนาจในการยึดเย็ดความคิดของตนให้แก่ผู้มารับการปรึกษา และยืนยันว่าความรู้สึกถูกควบคุมควรเป็นประเด็นที่นำมาอภิปรายต่อไป แต่แทนที่ผู้ให้การปรึกษาจะทำเช่นนั้นเขาได้ยอมรับความคิดของผู้มารับการปรึกษาด้วยการใช้ทักษะการกระตุ้นแต่เพียงเล็กน้อยถึงความหมายที่เธอให้ จากจุดนี้เธออาจตัดสินใจที่จะยุติความสัมพันธ์กับชายผู้นั้น นี่เป็นตัวอย่างที่ผู้รับการปรึกษาได้นำข้อมูลต่างๆ ที่มีอยู่มาพิจารณาและสรุปสภาพการณ์นั้นใหม่จากทัศนะของเธอเอง ผู้รับการปรึกษาที่มีประสิทธิภาพย่อมสามารถนำข้อมูลจากประสบการณ์ในชีวิตของตนมาให้ความหมายใหม่ตามความเข้าใจของตน จากหลายๆ จุดในการให้การปรึกษาครั้งนี้เราจะเห็นว่าผู้รับความช่วยเหลือได้นำข้อมูลเก่าที่มีอยู่มาประยุกต์กับโครงสร้างแนวความคิดใหม่ ซึ่งวิธีการในการแปลความหมายนี้ย่อมเป็นประโยชน์ยิ่งขึ้น

โดยสรุปแล้วสามารถกล่าวได้ว่าการแปลความหมายประกอบด้วยโครงสร้างของการแสดงความสนใจจดจ่อหลายอย่างด้วยกัน ประการแรกก็คือผู้สัมภาษณ์แสดงถึงความตั้งใจจดจ่อและให้การเสริมแรงการวิจารณ์ต่างๆ ของผู้มารับการปรึกษาด้วยการทวนความ และการสะท้อนขณะเดียวกันผู้สัมภาษณ์นำข้อมูลที่ผู้มารับการปรึกษาให้มาสัมพันธ์กับโครงสร้างทฤษฎีและความคิดของตน เมื่อผู้สัมภาษณ์ทำการแปลความหมาย ได้สรุปถึงการสังเกตต่างๆ ด้วยโครงสร้างแนวความคิดซึ่งจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีการรับรู้ตนเองและสภาพการณ์นั้นใหม่ ท้ายที่สุดก็คือเมื่อมีการแปลความหมายแล้ว ผู้ให้การปรึกษาควรจะแสดงถึงความสนใจจดจ่อต่อปฏิบัติการของผู้รับความช่วยเหลือทั้งคำพูดและภาษาท่าทาง และมีการทบทวนการแปลความหมายให้มีความเหมาะสม

การแปลความหมายพฤติกรรมสามารถเป็นเครื่องกระตุ้นที่มีพลัง และเป็นไปเพื่อความเจริญงอกงามถ้ามีการสื่อสารด้วยความชำนาญ ความจริงใจ และความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง การแปลความหมายที่มีประสิทธิภาพนำไปสู่ความเข้าใจอย่างลึกซึ้งในตัวบุคคลที่เผชิญหน้าและการมีความเข้าใจในตนเอง เป็นกุญแจไปสู่การมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น การแปลความหมายมีคุณค่าอย่างยิ่งตรงที่ช่วยชี้ให้เห็นถึงพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนไป ซึ่งจะช่วยนำไปสู่ความเจริญงอกงาม

เมื่อมีการแปลความหมาย เป็นสิ่งสำคัญที่ควรระลึกไว้เสมอว่าการแปลความหมายนั้นเป็นสมมุติฐานที่เรามีเกี่ยวกับพฤติกรรมของคนอื่น เป็นการวินิจฉัยโดยมีพื้นฐานจากข้อเท็จจริง (พฤติกรรมที่สังเกตเห็นของบุคคลที่รับความช่วยเหลือ) ความรู้สึกของผู้รับความช่วยเหลือ รวมทั้งแนวความคิดทฤษฎีที่ผู้ให้ความช่วยเหลือใช้ในการวิเคราะห์พฤติกรรม ดังนั้นเราควรจะเสนอการแปลความหมายพฤติกรรมของคนอื่นในฐานะที่เป็นข้อเท็จจริงที่มาจากตัวเรา ซึ่งอาจถูกต้องหรือไม่ถูกต้อง จุดสำคัญที่เราควรระลึกไว้ในความสัมพันธ์ของการให้ความ

คุณค่าการแปลความหมาย

1. ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเห็นภาพที่ใหญ่ขึ้นจากการรับฟังอย่างจดจ่อ นำเหตุการณ์ต่าง ๆ มาปะติดปะต่อช่วยให้เห็นภาพที่ชัดเจนและลึกซึ้งขึ้น
2. ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้เห็นสิ่งที่ตนได้แสดงออกมาโดยทางอ้อม หรือเป็นนัย เช่น ผู้รับการปรึกษาอาจบอกว่าตนรู้สึกถูกทอดทิ้ง และชี้ให้เห็นว่าผู้รับการปรึกษายังรู้สึกโกรธและเจ็บปวดด้วย
3. ช่วยให้ผู้รับสิ่งที่ได้พูดมาทั้งหมด “จากสิ่งที่คุณได้เล่ามาเกี่ยวกับสามีคุณ ความเยื่อใยในตัวเขา มันได้หมดสิ้นไปแล้ว”
4. ช่วยเปิดด้านที่ผู้รับการปรึกษา ไม่ได้พูดออกมาตรง ๆ เกี่ยวกับความคิดและความต้องการของเขา “คุณพูดเรื่องเพศขึ้นมาหลายครั้ง แต่ก็ไม่ได้พูดต่อไป มันอาจเป็นด้านที่สำคัญสำหรับคุณ แต่ก็เป็นเรื่องที่ลำบากใจที่จะพูดออกมา”
5. ช่วยให้เห็นในสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาอาจมองข้ามไป “บางคนอาจมองอารมณ์ขันของคุณเป็นการพูดกระแทกกระเทียบ โดยดึงเอามาเป็นเรื่องของตน”
6. ช่วยชี้ประเด็น ผู้หญิงถูกสามีทำทารุณ “คุณได้พูดหลายครั้งว่ามันเป็นเรื่องยากลำบากที่คุณจะยึดอยู่กับสิทธิตามกฎหมายของคุณ”
7. ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ยอมรับในประสบการณ์ พฤติกรรม ความรู้สึกที่ตนได้แสดงออกมาบางส่วน “ฟังดูเหมือนกับว่าคุณได้ตัดสินใจแล้วว่า จะยุติความสัมพันธ์อันนี้”

แบบฝึกหัด 30 การแปลความหมาย

แลกเปลี่ยนกันเล่นบทบาทเป็นผู้สัมภาษณ์ ผู้ถูกสัมภาษณ์ ผู้สังเกตการณ์
ผู้สัมภาษณ์ฝึกแปลความหมายพร้อมกับทักษะพื้นฐานอื่นๆ
ผู้รับการสัมภาษณ์ร่วมมือ และช่วยให้เกิดความก้าวหน้าในการสัมภาษณ์ เพื่อจะได้ฝึกทักษะการแปลความหมาย เล่นบทบาทปัญหาของเพื่อน หรือสมาชิกในครอบครัว หรือแสดงบทบาทต่อไปนี้

1. ชายหนุ่ม หรือหญิงสาวเล่าว่า พ่อ/แม่ ดีเพียงไร แต่เคยมีประวัติถูกทารุณจากพ่อ/แม่ มาก่อน

2. ผู้สูงอายุได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคที่เป็นอันตรายต่อชีวิต สงสัยว่าทำไมตนนอนไม่หลับ
3. พนักงานทำงานอยู่ในองค์กรที่กำลังปรับลดกำลังคน กังวลที่ตนจะเปิดความโกรธออกมาบ่อยๆ
4. วัยรุ่นเพิ่งสูญเสียสัตว์เลี้ยงที่เลี้ยงดูมานาน ไม่อยากออกไปเที่ยวกับเพื่อน

ผู้สังเกตกรอกแบบฟอร์มข้างล่าง

กิจกรรม

1. ความเหมาะสมของภาษากาย
2. หัวข้อ
3. การแปลความหมาย
4. ความเหมาะสมของการตอบสนองอื่นๆ
5. ประสิทธิภาพการตอบสนอง

การตอบสนองผู้สัมภาษณ์				
1	2	3	4	5

ไม่มีประสิทธิภาพ มีประสิทธิภาพมาก