

โค้ชชี้ร้องให้ ทำไงดี?



บทความโดย : อาจารย์ศิริรัตน์ ศิริวรรณ

วิทยากรและโค้ชที่ได้รับการรับรองจากสหพันธ์โค้ชนานาชาติ

อีเมล : sirirat@bewinning.biz

ในระหว่างการสนทนาการโค้ช เป็นไปได้ที่ผู้รับการโค้ช (โค้ชชี่) อาจมีอาการรุนแรงเกี่ยวกับประเด็นปัญหาและสถานการณ์ที่ตนกำลังเผชิญอยู่ โค้ชชี้อาจร้องไห้ออกมา โค้ชชี้ที่มีเจตนาอารมณ์ที่ดีและจิตใจอ่อนไหว อาจมีอาการร่วม และรู้สึกเห็นอกเห็นใจโค้ชชี่ จึงช่วยปลอบประโลมโค้ชชี่ โดยหารู้ไม่ว่า การทำเช่นนั้น เป็นการกระตุ้นให้โค้ชชี่ยังมีอารมณ์ในเรื่องนั้นๆมากขึ้น และจมลึกลงไปในเรื่องนั้น จนถอนตัวออกมาได้ยาก

โค้ชควรปฏิบัติตนอย่างไร เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ลักษณะนี้ ?

- มีสติ นิ่ง วางจิตเป็นกลาง ไม่ต้องมีอาการร่วม เพราะหากโค้ชมีอาการร่วม สติย่อมไม่สมบูรณ์ จะไม่สามารถให้ความช่วยเหลือ และเป็นกระจกใสที่สะท้อนภาพความจริงให้โค้ชชี่เห็นได้ แต่กลับจะดึงโค้ชชี่ให้จมดิ่งลงไปในเรื่องราวนั้นยิ่งขึ้น
- บอกโค้ชชี่ว่า ไม่เป็นไร หากโค้ชชี้ร้องให้ ให้โค้ชส่งกระดาษทิชชูให้ แต่ไม่ต้องปลอบ หรือแตะต้องตัวโค้ชชี่ ให้นั่งสงบรับฟัง สักพัก โค้ชชี้จะค่อยๆควบคุมสติได้
- เมื่อโค้ชชี้เริ่มตั้งสติได้ โค้ชสามารถชมและสะท้อนจุดแข็งของโค้ชชี้จากสิ่งที่โค้ชชี้พูดออกมา โดยกล่าวขออนุญาตแชร์สิ่งที่ตนเองสัมผัสรับรู้ได้เกี่ยวกับโค้ชชี้เช่น **“ดิฉันสัมผัสได้ถึงความเป็นนักสู้ในตัวคุณ” “องค์กรของคุณโชคดีที่ได้คุณมาทำงานด้วย” “ดูเหมือน ท่ามกลางความท้าทาย คุณได้ซึมความสำเร็จระหว่างทางมาไม่น้อย”** การชมและสะท้อนจุดแข็งในจังหวะนี้จะช่วยให้โค้ชชี้มองเห็นคุณค่าของตน เป็นการปลุกโค้ชชี้ให้ตื่น ช่วยให้เขามองสถานการณ์และตนเองในอีกแง่มุมหนึ่ง และตระหนักว่าสถานการณ์อาจไม่ได้เลวร้ายอย่างที่คิด
- โค้ชแสดงความเข้าใจ เข้าใจ แต่ไม่จำเป็นต้องเห็นอกเห็นใจ โค้ชเพียงสร้างความสัมพันธ์ที่แข็งแกร่งในกระบวนการโค้ช แต่ต้องระมัดระวังที่จะไม่ให้จิตใจของตนขาดความเป็นกลาง มีอคติ เอนเอียงไปเข้าข้างโค้ชชี่ เพียงทำตนเป็นกัลยาณมิตรที่ช่วยให้โค้ชชี้ตระหนักถึงความจริงด้วยมุมมองที่ปราศจากอคติ แยกแยะข้อเท็จจริงออกจากความคิดเห็น อารมณ์ ความรู้สึกได้อย่างชัดเจนตัวอย่างประโยคคำพูดเพื่อแสดงความเข้าใจ เช่น **“ดิฉันพอมองออกว่าคุณกำลังเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำทายน้อยเลย” “ดิฉันเข้าใจดีค่ะว่าทำไมคุณถึงรู้สึกกดดัน เมื่อต้องถูกจับตามองจากทุกฝ่าย”**
- หลังจากโค้ชชี้เริ่มตั้งสติได้ และสงบลง ให้กล่าวสอบถามและขออนุญาตโค้ชชี้ว่า โค้ชชี้มีความประสงค์ที่จะรับการโค้ชต่อหรือไม่ หรืออยากพักก่อน หากโค้ชชี่ยินดีที่จะให้ดำเนินการโค้ชต่อ โค้ชควรสอบถามความรู้สึก และอารมณ์ ณ ปัจจุบันของโค้ชชี่ เช่น **“ตอนนี้ รู้สึกอย่างไรบ้าง?” “ตอนนี้ มีอารมณ์อย่างไร ลองระบุเป็นคำ เช่น กลัวโกรธ กังวล?”** การระบุอารมณ์ออกมาเป็นคำๆจะช่วยให้โค้ชชี้ตกผลึกอารมณ์ ตระหนักรู้ในอารมณ์ ความรู้สึกที่

แท้จริงที่วิ่งวนอยู่ในตน เรียกว่าการ ‘ติดหลაკอารมณ์’ อารมณ์ที่ได้รับการติดหลაკ มักมีอิทธิพลลดลง สร้างการตระหนักรู้แก่โค้ชที่เมื่อโค้ชรับรู้อารมณ์ ณ ปัจจุบัน ย่อมสามารถตอบสนองได้อย่างเหมาะสม

- ระหว่างการสนทนากับโค้ช หมั่นชม สะท้อนจุดแข็ง ศักยภาพเป็นระยะ เพื่อให้โค้ชรู้สึกเคารพ และมั่นใจในตนเองเพิ่มขึ้น

หวังว่าบทความนี้จะเป็ประโยชน์ต่อโค้ชทุกท่าน การให้ความช่วยเหลือผู้อื่นให้สามารถปลดล็อกตนเองออกจากปัญหาหรือสถานการณ์ที่เผชิญอยู่ ผู้ให้ความช่วยเหลือต้องไม่ไปติดกับดักอารมณ์หรือดำดิ่งลงไป ในสถานการณ์ร่วมกับเขา เปรียบเสมือน นักเดินทางสองคน คนหนึ่งตกลงไปในบ่อโคลน อีกคนต้องไม่ตกลงไปด้วย เพื่อหาทางช่วยอีกคนให้สามารถขึ้นมาจากบ่อโคลนนั่นได้