

Uważność Mentora

Jakie kompetencje powinien mieć mentor? Jakiego konkretnego narzędzia użyć w danej sytuacji? Literatura biznesowa pełna jest różnych modeli przedstawiających sposoby prowadzenia efektywnych sesji mentoringowych. Niewątpliwie są to potrzebne i wzbogacające kompetencje mentora publikacje, ja jednak chciałabym wrócić do podstaw, które – mam wrażenie – często są albo zaniedbane, albo nie zwraca się na nie uwagi, bo wydają się zbyt oczywiste.

Każdy, kto choć raz zetknął się z profesjonalnym mentoringiem wie, jak wzbogacający (dla obu stron) jest to proces. Kilkanaście lat temu, na samym początku mojej drogi w roli mentorki, w czasie budowania pierwszych relacji z mentee, największym wyzwaniem była dla mnie umiejętność uważnego wysłuchania mentee, bez narzucania własnych pomysłów czy perspektywy widzenia problemu. Pokusa skorzystania z gotowego rozwiązania, które wypracowałam wcześniej, była bardzo silna. Takie podejście bardzo nas jednak ogranicza – to co dobre i sprawdzone przez mentora, niekoniecznie musi się sprawdzić w sytuacji mentee.

W jakim stopniu jesteśmy w stanie zrozumieć prawdziwe potrzeby mentee i wspierać go / ją w rozwoju, jeżeli patrzymy na daną sytuację jedynie z własnego punktu widzenia? W oparciu o moje ostatnie doświadczenia wiem, że regularne praktykowanie uważności może wesprzeć nas w lepszym spełnianiu swojej roli mentorskiej. Mentor służy bowiem nie tylko swoją wiedzą i wieloletnim doświadczeniem, ale też – może przede wszystkim – potrafi słuchać i może działać intuicyjnie.

Według Christophe'a André, francuskiego lekarza, dzięki praktykowaniu uważności wyostriamo nasze zmysły: widzimy więcej i lepiej słuchamy, ale co najważniejsze – jesteśmy w stanie obserwować własne myśli. Cały koncept inteligencji medytacyjnej pomaga lepiej widzieć otaczający nas świat.

Praktyka uważności może pomóc mentorowi w poprawie efektywności relacji mentoringowej i lepszym zrozumieniu mentee, a to wszystko głównie dzięki rozwijaniu umiejętności słuchania.

Jak pisze André, „Słyszeć: kiedy słyszymy, jesteśmy nastawieni na odbiór, przyjmujemy postawę „pasywną”, czy raczej nieinterwencyjną. Słuchać: podczas słuchania nasza uwaga jest zmobilizowana i rozmyślnie skierowana na dźwięki i odgłosy, na ich analizę (...) Kiedy tylko zaczynamy tworzyć słowa, mamy tendencję do porzucania doświadczenia zmysłowego. Ważne jest, aby regularnie podejmować wysiłek uwolnienia się od tych automatyzmów i powracać do neutralnego i życzliwego słuchania z uważnością, które czasami pozwoli nam dotrzeć do czegoś niesłuchanego”.

Uważne słuchanie pomaga nam często wychwycić brak spójności, kiedy np. mentee coś deklaruje, ale jej / jego zachowania przeczą tym deklaracjom; pomaga w zauważeniu rzeczy

nieoczywistych. Tylko słuchając uważnie i wyostrzając inne zmysły jesteśmy w stanie odczytać prawdziwe emocje towarzyszące mentee w danej sytuacji. Praktyka uważności przynosi zresztą wymierne korzyści nie tylko mentee, ale też – a może przede wszystkim – mentorowi. Wierzę, że doskonalenie tej umiejętności w życiu zawodowym mentora powinno być równie ważne, co zdobywanie wiedzy w innych dziedzinach.

© Agnieszka Bilińska. Wszystkie prawa zastrzeżone.