

Tiberius Budulea

„Ce crezi se vede în ceea ce faci.”



CUPRINS

	PREFAȚĂ	7
	INTRODUCERE	11
1	MENTORUL	19
2	TERAPEUTUL	35
3	COACH-UL	63
4	TRIBUL	89
5	JUMĂTATEA MEA	107
6	VOCEA INTERIOARĂ	129
	EPILOG	149

PREFAȚĂ

CHEMAREA CĂLĂUZEI

În paginile acestei cărți mergi pe un drum, pe o cărare întortocheată și deloc simplă, iar călăuzele merg lângă tine, pas cu pas, spunându-ți povestea drumului, arătându-ți cărările ocolitoare și scurtăturile, locurile unde te-ai putea împiedica și popasurile cele mai potrivite.

Din poveștile lui Tiberius, vezi cum și unde s-a rătăcit el pe acest drum, simți cum s-a simțit el, te bucuri când s-a bucurat el, te miri de ceea ce s-a mirat și el. Mai ales că omul îți vorbește cu căldură, blândețe și respect și nu se teme, uneori, ca un îndrumător de oameni ce este, să-ți dea sfaturi ca drumul tău să fie mai ușor, mai scurt, mai bun.

Călăuze este în primul rând un jurnal de călătorie. Doar că, ingenios și neobișnuit, este și o călăuză spre a călăuzi. Cartea spune povestea drumului, este adevărat, dar o poveste inițiativă, de luat cu sine și de spus și altora. Căci despre a împărtăși este vorba. Despre a primi și a dăru, cu umilință și cu înțelepciune. Despre a avea atât dorința cât și curajul

de a cere ajutor, de a primi acest ajutor și de a-l lăsa mai departe altora, care au nevoia și dorința. Ce mult m-ar fi ajutat să știu lucrurile din cartea aceasta acum 30 de ani!

Mărturisesc că, citind, m-am întrebat: oare cui anume împărtășește Tibi toate aceste amintiri, aceste gânduri pe care, ca cititor, le-am simțit de multe ori de o intimitate crudă? Și ce l-a mânat să o facă? Am fost convins, după primele pagini, că vocea din carte vorbește cu sine; că este Tiberius cel care are nevoie să își vadă propriile gânduri scrise în fața ochilor pentru a le putea cuprinde mai bine cu mintea. Pe măsură ce am citit mai mult, și am simțit mai bine aceste povești, mi-a fost însă tot mai clar că omul, călăuza, le vorbește mai ales cititorilor, călătorilor. Vocea atât de sinceră, atât de fără cenzură, este a unui om care are credința că trebuie să vorbească altora tot așa cum își mărturisește sieși propriile gânduri. Iar credința aceasta vorbește despre o chemare care știu că vine de la Dumnezeu.

— *Rudolf Fedorovici*

INTRODUCERE

CĂLĂUZĂ, călăuze, s.f. 1. Persoană care însoțește pe cineva spre a-i arăta drumul și a-i da indicațiile sau explicațiile necesare; ghid. 2. Persoană care îndrumă într-o acțiune, într-un domeniu de cercetare etc.; conducător, îndrumător. 3. Îndreptar, ghid.

Tăiați cărări drepte cu picioarele voastre, pentru ca până și cel ce șchiopătează, cel care este obosit sau dezorientat să nu se împiedice (să nu abandoneze) și să își găsească drumul. (Epistola către Evrei 12:13, parafrază)

Eram la masa din bucătărie, în apartamentul părinților mei. Făceam tema la fizică - clasa a opta, cred - cu tatăl meu. Eu nu înțelegeam. El își pierdea răbdarea văzând cu ochii. El, inginer, eu, (viitor) filosof. El, șef de promoție, eu, dislexic.

La un moment dat nu a mai putut, s-a ridicat de la masă și mi-a spus: „Când o să înțelegi procesul, o să rezolvi problema”.

Pe loc m-am simțit singur și abandonat: eu nu înțelegeam ce e aia proces. Dar am memorat fraza - iar acum, peste 30 de ani, e singurul lucru despre care pot să spun că mi-a rămas de la tatăl meu.

Ani mai târziu, povața lui mi-a deschis însă uși aparent inaccesibile. Am înțeles că în procesul meu de învățare îmi este necesar să vizualizez lucrurile pentru a le putea reproduce și că procesul meu de „citire” este auditiv. Am înțeles că toate etapele de tranziție și maturizare sunt procese și nu le poți înțelege până nu ai trecut prin ele. Și că există oameni - călăuzele despre care vorbesc în capitolele următoare - care îți pot fi ghizi prin ele. Am înțeles procesul și am rezolvat problema.

CE CĂLĂUZE VEI ÎNTÂLNI ÎN ACEASTĂ CARTE?

Într-o lume unde egocentrismul spune „nu am nevoie de nimeni”, oamenii puternici nu se sfiesc să ceară ajutor, să se înconjoare de înțelepciune, să se bazeze pe experiența călăuzelor. În această carte o să găsești indiciile pentru a recunoaște oamenii care te pot trece în siguranță munții vieții, mările și deșertul. Le numim călăuze, ghizi, însoțitori, îndrumători. Ei sunt cei care pot tăia cărări drepte, cei care pot să-ți lumineze drumul în perioade tulburi. În tranzițiile vieții, sunt cei care te pot susține să nu abandonezi.

În capitolele care urmează, vei face cunoștință mai întâi cu **călăuza mentor** - care prin experiența și cunoștințele adunate te poate susține personal și profesional. A nu avea un mentor este ca și cum nu

ai avea o aplicație care să-ți configureze drumul cel mai eficient dintre A (unde ești) și B (unde vrei să ajungi).

Călăuza terapeut - este lângă tine atunci când simți că ceva te împiedică, însă nu poți să pui degetul pe problemă. Terapeutul îți poate facilita un mediu de siguranță psihologică. Suntem oameni cu bagaje emoționale, cu temeri și anxietăți care nu dispar doar pentru că nu dorim să le băgăm în seamă. Vei vedea exemple reale despre cum și ce se întâmplă într-o ședință de terapie.

Călăuza coach - te susține cu claritatea și construirea de planuri pentru atingerea potențialului tău. „Secretul” performerilor de top este că au antrenori excepționali și din parteneriatul acesta reiese excelența. Pe tine cine te antrenează?

Cele trei călăuze de la final, „**tribul meu**”, „**jumătatea mea**” și „**vocea interioară**”, îți vor permite să vezi cum dezvoltarea ta are trei fațete: suntem ființe sociale (individul își găsește menirea atunci când lumea lui interioară este acordată cu realitatea), parteneriatul (când nu mai este numai despre „eu”, ci îmi văd rolul în „noi doi”) și trăirea interioară (luptele interne care duc la cristalizarea identității mele).

Speranța mea este că vei rezona cu ideea de călăuză și, după ce ți le vei găsi pe ale tale și vei beneficia la maximum de susținerea lor, să alegi **să devii tu însuți o călăuză.**

UN PIC DESPRE MINE

Am început să scriu această carte în jurul vârstei de 30 de ani. Vârsta la care, după o ascensiune rapidă în management, m-am regăsit atras de meseria de trainer. Așa am ajuns în fața a mii de oameni noi în fiecare an - fie că e vorba de sesiuni de coaching 1 la 1, traininguri, seminarii, tabere sau conferințe. Nu văd cum aș fi putut ajunge să scriu cartea asta fără infuzia enormă de experiențe trăite împreună cu oameni extraordinari.

La fel de important, în schimbul a ceea ce fac, primesc în fiecare zi un fel de cadou. Un cadou uneori incomod: feedback constant la scenă deschisă. Feedback în scris la final de curs. *Feedback în fiecare zi*. Ce am făcut bine și ce am de îmbunătățit îmi este transmis și înregistrat. Nu întotdeauna e ușor... însă m-a ajutat enorm în drumul meu de a deveni un om mai bun, mai răbdător și mai blând.

Așa am ajuns și eu o Călăuză. Pentru mine a fost un proces de 20 de ani (probabil pentru că am fost tare încăpățânat). Dar nu aș lua asta ca un etalon, durata procesului de „coacere” depinde de la om la om. Iar călăuzele te pot ajuta să parcurgi drumul mai repede și cu mai puține dureri de cap (de la dat cu capul de pereți - unii dintre noi numai așa învață).

Am cules perle de adevăr relevante și aplicabile de la Călăuze - persoane al căror rol a fost uneori să-mi arate drumul, alteori să-mi provoace perspectiva asupra realității. Una din cele mai importante lecții este: oamenii vor primi adevărul doar dacă îl vei spune cu blândețe.

Caritas Sapientis

Expresia asta, care apare în scrierile filosofice ale lui Leibniz, mi-a devenit deviză tatuată pe mână dreaptă. Are multe traduceri, cele care îmi plac cel mai mult sunt:

„Adevărul îmbrăcat în dragoste”

și

„Adevărul spus cu blândețe”

Această carte este o istorie proprie, un parcurs al dezvoltării personale - nu are nicio pretenție de universalitate. Este felul meu de a spune un mare „mulțumesc” oamenilor care au dat ce aveau ei mai prețios, timpul lor, ca să mă susțină și să mă echipeze pentru viață. Pe unii i-am recunoscut și apreciat, pe alții i-am ignorat sau disprețuit...

Fără sfaturile lor nu aș fi unde sunt.

Fără susținerea lor nu aș putea să fac ceea ce fac.

Fără dragostea lor nu aș fi cine sunt.

Credința mea este că și tu poți să devii la rândul tău o Călăuză. Și în tine oamenii au investit. Descoperind cine au fost, cine îți sunt sau cine îți pot fi călăuzele vei avea apoi de unde să investești și tu. Vei avea de unde să dai înapoi celor din jurul tău. Zicala „cui i s-a dat mult i se va cere mult” nu e nicăieri mai adevărată.

PENTRU CINE ESTE SCRISĂ CARTEA?

Dacă și tu ești în plin proces de regăsire interioară sau poate ai ajuns în punctul în care începi să cântărești acțiunile pentru a-ți tăia o cale mai dreaptă pentru anii pe care-i ai în fața ta - această carte este pentru tine.

Dacă ești în plină furtună și nimic nu pare să mai aibă sens - să găsești o călăuză potrivită poate face o mare diferență în tranziție. Schimbarea este inevitabilă, este singura constantă pe durata vieții. Călăuza potrivită îți poate fi reazemul necesar pentru a gestiona emoțional schimbarea. Schimbarea este situațională, tranziția este psihologică, spune William Bridges în cartea sa *Transitions: Making Sense of Life's Changes*¹.

De aceea, prima călăuză din carte va fi mentorul, omul care te poate susține cu experiența sa de viață. Să ne uităm cu o curiozitate sănătoasă la oamenii care au trecut pe aici înaintea noastră.

1. Am scris un articol pe tema asta pe profilul meu de LinkedIn: Cum să susții un client aflat în proces de tranziție.

“

*O generație care crede că cine e în fața
noastră nu merită să ne conducă este o
generație fără mentori.*

MENTORUL

Plecând să lupte în războiul troian, Ulise i-a cerut lui Mentor ca, în perioada absenței sale, să aibă grijă de fiul său Telemac și să-l educe. „Învață-l tot ce știi”, „Învață-l cum ești tu”. Conform legendelor, zeița înțelepciunii, Atena, s-a arătat de mai multe ori lui Telemac folosind chipul lui Mentor. Astfel, ea l-a ghidat în încercările cu care s-a confruntat.

Cu timpul, numele lui Mentor a devenit substantiv comun, definind o persoană cu următoarele caracteristici: prieten apropiat și respectat, înțelept și de încredere, care oferă sprijin, formare și suport emoțional, fiind în egală măsură consilier, profesor și sponsor.

Când ne-am săturat să ne uităm doar la noi și ridicăm privirea spre lume, observăm oameni extraordinari în jurul nostru, oameni care pot să ne inspire și de la care avem de învățat.

Călăuza mentor m-a ajutat să-mi tai un drum prin viață învățând despre cum se iau deciziile, chiar și cu informații sumare sau incomplete - facultatea de a avea discernământ - și despre problemele mai mari decât mine - ce e bine, ce e frumos, ce e adevărat.

MENTORUL ȘI DISCERNĂMÂNTUL

Aveam 20 de ani. Mi se părea că sunt atât de deștept. Îmi amintesc seara când am intrat prima dată pe internet și cum din acea zi totul în ce privește informația s-a schimbat. Accesul aparent nelimitat la rețea mi-a dat falsa impresie că știu cum stau lucrurile. Lipsa mea de experiență a făcut ca anumite decizii din viață să mi se pară simple și intuitive, însă a dus la dezastre și multă suferință. Îmi amintesc cum mă regăseam îngenunchat de dileme fără ieșire - în orice parte aș fi luat-o, se termina rău. Acum mă uit în urmă și înțeleg că nu aveam discernământ. Câteodată e necesar să trăiești consecințele deciziilor tale ca să înveți.

În alte momente, m-am văzut în fața alegerilor de genul „point of no return” - alegeri care, odată făcute, nu mai pot fi desfăcute. Licitezi tot ce ai pe o singură acțiune în speranța că o să fie bine, că o să-ți iasă. Și dacă nu iese? Gândul ăsta nu-mi dădea pace. Trebuie să existe o alternativă mai bună.