

Gabriela-Elena MECH

ÎN GRĂDINA JAPONEZĂ

Self-leadership prin
conversații inspiraționale
de Coaching și Mentorat



Cuprins

Cuvântul autorului.....	9
Capitolul 1	
Întâlnirea.....	11
Capitolul 2	
Cine ești?.....	24
Capitolul 3	
Un tablou în patru culori.....	36
Capitolul 4	
Încotro?	44
Capitolul 5	
Fericirea și recunoștința.....	54
Capitolul 6	
De ce să te dezvolti	62
Capitolul 7	
O lume mai bună	70
Capitolul 8	
Cine te însoțește?	78
Capitolul 9	
Angrenajul	88
Capitolul 10	
Pregătiri importante	91
Capitolul 11	
Invitație la dialog	98

Capitolul 12	
Reversare pozitivă.....	104
Capitolul 13	
Autenticitatea în relații.....	109
Capitolul 14	
Pași mărunți – câștiguri mari.....	112
Capitolul 15	
Spune doar ce ai observat.....	115
Capitolul 16	
Efectul Pygmalion.....	118
Capitolul 17	
Stresul și plictiseala.....	122
Capitolul 18	
Liderii și climatul profesional.....	130
Capitolul 19	
Emoții la muncă.....	137
Capitolul 20	
Valoarea unui mic gest.....	142
Capitolul 21	
Călătoria schimbării.....	149
Capitolul 22	
În Grădina Japoneză.....	160
Mulțumiri.....	165
Referințe.....	167

Cuvântul autorului

Gândul cu care am pornit să scriu această carte a fost să adun laolaltă cele mai frumoase și utile învățăminte pe care le-am trăit chiar eu sau cei cu care am interacționat, ca să vă fie de folos și vouă, celor care vă doriți să aveți o viață armonioasă și împlinită.

În creionarea temelor pe care le-am abordat m-au inspirat în mod deosebit lucrările unor cercetători și experți în ce privește fericirea, autocunoașterea și relaționarea. Le mulțumesc tuturor pentru valoroasele surse de inspirație. Veți găsi lista completă a acestor surse la pagina Referințe, la finalul cărții.

Țin să-i menționez în mod special pe profesorul Stewart D. Friedman de la Warthon University of Pennsylvania, USA, cu extraordinara lucrare *Total Leadership*, pe Daniel Goleman – guru în domeniul inteligenței emoționale, Marcus Buckingham & Donald O. Clifton Ph.D – cu cercetările lor în ce privește punctele forte, pe Shawn Achor cu studiile despre fericire și principiile psihologiei pozitive. Teoriile fascinante și cercetările acestor experți m-au inspirat să extrag dintr-o serie de „manuale“ acele învățăminte cu care am rezonat și pe care le-am simțit aproape de mine prin prisma experiențelor trăite.

Punctul de start al inspirației pentru această carte l-a reprezentat întâlnirea mea cu coaching-ul, în 2014, prin școala pe care am urmat-o. După aproape 20 de ani pe care i-am parcurs alături de companii mari și multinaționale, pe poziții

de management în comunicare de marketing, întâlnirea cu coaching-ul a fost pentru mine o revelație; nu pentru că ar fi însemnat ceva complet nou, ci pentru că am înțeles că mă reprezintă. Studiarea artei coaching-ului m-a ajutat să șlefuiesc și să dezvolt abilități pe care le simțeam prezente în interiorul meu, pentru a fi apoi în măsură să le ofer celor care vor avea nevoie de ele. Îi mulțumesc mentorului meu, Paul Costin de la școala Coaching Partners, pentru că mi-a ghidat primii pași pe acest drum.

O altă bornă în viața mea a fost întâlnirea cu Osnat Peled, Președinte Business Women Forum Romania (BWFR, www.bwfr.org). Când, în luna mai 2017, Osnat m-a invitat să mă alătur echipei de management a programului de Leadership dedicat femeilor de afaceri, pe care BWFR se pregătea să-l lanseze, nu-mi imaginam cât de revelatoare urma să fie pentru mine această călătorie. Privind în urmă, după două generații de femei de afaceri care au absolvit acest program, pot să afirm că am ajuns să le înțeleg mai bine, să trăiesc alături de ele provocările, temerile, pasiunile și ambițiile lor. Îți mulțumesc, Osnat, pentru încrederea pe care mi-ai acordat-o și pentru experiențele valoroase cu care acest minunat proiect mă îmbogățește în fiecare an!

Dragi cititori, aveți în fața voastră o carte ce împletește sugestiile de introspecție cu învățăminte prețioase, într-o poveste ce se derulează sub forma unor conversații ușor de parcurs și de înțeles – cu emoții și trăiri ce vă vor ajuta să intrați în pielea personajelor și vă vor invita la propria introspecție.

Vă doresc călătorie plăcută!

Gabriela-Elena MECH

Capitolul 1

ÎNTÂLNIREA

Când întâlnești un om care are un picior rănit vizibil te aștepți că nu va putea alerga, însă atunci când ai în fața ta un om cu sufletul rănit ce așteptări ai de la el?

Mă aflu la volan într-o zi senină de început de iunie, cu soare blând și prietenos care aruncă steluțe de lumină prin parbrizul mașinii. În limpezimea lui, cerul pare nesfârșit de înalt, de adânc, de odihnitor. Copacii ce străjuiesc partea carosabilă își întind crengile către cer ca într-un soi de capitulare în fața măreției soarelui. Câte o pasăre își lansează trilul matinal, ca să dea de veste suratorilor ei că a pus stăpânire pe un copac sau pe un acoperiș.

Totul ar fi nemaipomenit dacă aș avea puterea să mă bucur de acest răsfaț al naturii care, din păcate, este complet opus stării mele de spirit. Sunt încă năuc și continui să mă încovoi sub greutatea gândurilor care mă împresoară de aseară, când întrebarea nevinovată a ficei mele în vârstă de cinci ani m-a trezit brusc la realitate.

Cum este oare posibil ca o întrebare candidă a unui copil să te lovească în moalele capului ca un trăznet?

Abia dacă am închis ochii toată noaptea, între două răsuflări de pe o parte pe alta, iar acum străbat orașul către ieșirea spre Oradea, destinația mea de azi.

Conduc o afacere pe care am pus-o pe picioare în urmă cu aproape cincisprezece ani împreună cu prietenul meu din facultate, Vlad. În timp, afacerea a crescut și am ajuns să deținem două depozite de materiale de construcții, unul în Oradea și celălalt în Sibiu. Cele două orașe sunt situate la aproximativ două ore de mers cu mașina de Cluj Napoca, orașul în care se află birourile companiei și unde locuiesc împreună cu familia mea. De fapt este orașul în care locuiesc soția și fiica mea. Desigur, locuiesc și eu cu ele, însă afacerile mă țin mereu pe drumuri și ajung să dorm acasă numai vineri și sâmbătă noaptea. În restul zilelor săptămânii bântui pe unde mă solicită afacerile. Conduc spre casă în fiecare zi de vineri, însă la ora târzie la care ajung fiica mea este deja în lumea viselor. Ziua de sâmbătă o petrec împreună cu familia, iar duminică după-masă mă aștern din nou la drum.

Așa arată viața mea de o bună bucată de vreme încoace.

Weekend-ul trecut, știind că nu aveam în program nicio ședință sau vreo altă urgență luni de dimineață, mi-am permis răgazul să înoptez acasă duminică urmând să plec spre Oradea luni în zori. Vestea asta a făcut-o pe Sonia, fiica mea, să exclame cu bucurie:

„Tati, dormi și în noaptea asta la noi?”

M-a întrebat asta privindu-mă cu ochișorii ei ca două mărgele verzi, strălucitoare, în care se putea citi o

așteptare plină de speranță. Răspunsul meu bâiguit n-a fost pe măsura entuziasmului ei. Amușisem.

La noi, în viziunea ei însemna casa în care locuia împreună cu mama ei. Desigur, se bucura că mai rămâneam o noapte, însă mă durea cumplit semnificația cuvintelor ei, faptul că ne înstrăinasem. Eu nu mai făceam parte din *noi*, eram doar musafirul de sâmbătă. Să conștientizez asta a fost ca și cum un trăsnet m-ar fi lovit direct în moalele capului. Mă simțeam de parcă întregul univers se prăbușise în capul meu. Omul de afaceri din mine, obișnuit cu succesul, nu era pregătit pentru o asemenea veste crudă. Când se întâmplase asta? Rațional, mi-e ușor să înțeleg cum am ajuns aici, doar petreceam foarte puțin timp acasă, însă în sufletul meu mi-e greu să accept asta.

Casa cu patru dormitoare s-a dovedit a fi mult prea mare pentru o familie de trei persoane, dintre care una – adică eu – dormea acolo doar două nopți pe săptămână. Când o construisem o gândisem să fie încăpătoare pentru copiii noștri, însă ne opriserăm la unul singur iar casa rămăsese prea mare. Ca atunci când cumperi copilului o haină mai mare în ideea că va crește; apoi, mai repede decât credeai, copilul se oprește din crescut și haina îi rămâne prea mare.

În timp ce staționez la semafor în centrul orașului mă hotărâsc brusc să întorc mașina la prima intersecție. Parchez și intru într-o cafenea cu dorința de a-mi îneca mâhnirea într-o ceașcă de cafea. Fata de la bar își etalează măiestria aducându-mi o cafea din spuma căreia

desenase pentru mine o rămurică ce are în vârf o inimă. Îi mulțumesc și mă trezesc zâmbind, chiar dacă o clipă mai devreme nu m-aș fi crezut în stare să zâmbesc.

Las mașina în parcare și o iau pe jos, prin oraș. Nu mai făcusem asta de atât de mult timp încât nici măcar nu-mi amintesc când am străbătut ultima oară pe jos zona asta a orașului. Strada Republicii, care urcă spre cartierul Zorilor, mă provoacă să iau panta cu asalt. Efortul fizic mă ajută să-mi potolesc înverșunarea pe care o simt împotriva situației în care mă aflu și împotriva mea, pentru că am permis să se ajungă aici. Mă opresc în dreptul Grădinii Botanice. N-o mai vizitasem demult, cred că din vremea în care îi făceam curte Ioanei, soția mea, pe când ne bucuram să ne rătăcim împreună în vreun colț mai retras. Amintirea asta îmi dă ghes să mă îndrept spre intrare.

Pașii mă duc spre Grădina Japoneză, unde flori delicate își ițesc spre mine capetele frumos colorate. Zâmbesc, privind-le. Recunosc podul roșu din lemn și simt așa o bucurie în suflet odată cu revederea asta! Traversez podul și pătrund în Casa Ceaiului. Locul este pustiu, ca într-o dimineață de luni. Mă așez pe unul dintre scaunele de pe terasă pe care îl îndrept așa încât să pot admira micul lac pe suprafața căruia câțiva nuferi albi plutesc în bărcuțele lor din frunze. Calm absolut, liniște și miros proaspăt de sevă. Exact așa cum ar trebui să fie o grădină japoneză. Inspir cu nesaț, dornic să-mi umplu plămâni și mai ales sufletul cu liniștea și calmul din jurul meu. Îmi spun că poate în locul

acesta voi reuși să captez ceva din înțelepciunea măștrilor japonezi care au pătruns tainele artei armoniei. În acest moment simt că asta îmi lipsește cel mai mult: să fiu în armonie cu cei dragi și cu gândurile mele.

Din nou îmi zboară gândul la fiica mea – de fapt numai la ea mă gândesc de aseară – și scot din portmoneu fotografia ei pe care o port mereu cu mine. Ochii zglo-bii și veseli mă privesc cu bucurie nedisimulată. Închid ochii și alunec în lumea noastră în care noi doi ne jucăm alergând unul după celălalt, aruncând cu bulgări albi și pufoși de zăpadă – cu nasul roșu din cauza gerului, dar plini de energie și de voieșie în chiotele de veselie năstrușnică.

Nu știu cât am stat așa, pierdut în amintiri, însă deschid ochii în clipa în care simt că cineva mă atinge ușor pe braț. Un domn în vârstă îmi întinde fotografia cu Sonia, care pesemne îmi alunecase din mână. Îi mulțumesc ușor nedumerit de parcă tocmai mă trezisem din somn și îl privesc cu recunoștință. Are părul cărunt și ochii lui de un albastru deschis ce bate în cenușiu par nesfârșit de adânci. Nu reușesc să-i citesc vârsta pentru că pielea de pe chipul lui este întinsă, aproape fără riduri și asta îi dă un aer de serenitate. Statura zveltă îi permite să se miște ușor și nu observ la el nici o urmă de efort după ce tocmai se aplecase să ridice de pe podeaua terasei fotografia ce-mi alunecase.

– Am pierdut și eu o persoană dragă, știu cum este, îl aud spunând cu glas domol în timp ce-și trage un scaun

și se așează alături, tot cu fața spre lac, însă ușor îndreptat către mine.

Tresar vizibil. Cum adică s-o pierd pe Sonia? Recunosc că într-un fel chiar o pierdusem, însă nu era totul pierdut. Vorbele lui, ca un duș rece, mă ajută să înțeleg asta: că nu este totul pierdut; că, spre deosebire de domnul de lângă mine am șansa să îndrept lucrurile. Văd cum maxilarul i se încleștează parcă fără voia lui, discret, apoi chipul i se destinde din nou și rămâne cu privirea pierdută spre un pâlc de orhidee în nuanțe de lila și mov.

Blândețea lui mă invită să-i povestesc ce mă doare, iar faptul că își așezase scaunul în apropierea mea, de aceeași parte cu mine, îmi dă impresia că este un prieten care mă ascultă fără să mă judece. Îi vorbesc despre durerea de a fi descoperit că percepția fiicei mele este că n-aș mai face parte din familie sau în orice caz din casa în care locuim. În apărarea mea adaug că sunt foarte ocupat pentru că multe treburi importante mă solicită în coordonarea afacerii, treburi care nu s-ar putea rezolva în lipsa mea.

– Chiar așa?

Întrebarea lui rostită cu blândețe îmi strecoară în minte îndoiala. Poate că, totuși, treaba ar putea să meargă bine și în lipsa mea. De fapt, până acum nici măcar nu avusesem curajul să încerc să aflu cum ar merge lucrurile fără mine. Poate de teamă că riscam să cobor de pe pedestalul pe care urcasem în ochii celor din jurul meu.

– Ce se va întâmpla cu afacerea pe care o conduci dacă-ți rupi piciorul și nu vei mai putea să călătorești timp de o lună?

Îl privesc uimit. Cum adică? Nu-mi trecuse prin minte până acum un asemenea gând. Mă lasă să reflectez câteva clipe lungi.

– Cine ar putea să preia frâiele în locul tău?

Întrebarea lui mă pune serios pe gânduri. Scanez în minte opțiunile pe care le am și, după câteva momente îmi spun că aș putea să-l deleg pe Mihai, un angajat dedicat, care a arătat în câteva rânduri că are potențial. Desigur că nu s-ar pricepe să le facă pe toate, însă aș putea să-l coordonez prin telefon.

– Ei?

– Ar fi cineva...

Mă aprobă înclinând de câteva ori din cap, mulțumit.

– Când întâlnești un om care are un picior rănit vizibil te aștepti că nu va putea alerga, însă atunci când ai în fața ta un om cu sufletul rănit, ce așteptări ai de la el?

Strânge ușor din buze și apoi rămâne tăcut, dându-mi timp să mă gândesc la întrebarea lui.

– Cel mai adesea nici nu-ți dai seama că-l doare sufletul, adaugă încet, după un timp.

Înțeleg că sunt chiar eu acel om cu sufletul rănit despre care vorbește și că, în afară de el nu mai observase nimeni asta. Colegii de la birourile din Cluj cu care mă întâlнисem de dimineață aveau alte așteptări de la mine ce n-aveau legătură cu tatăl sensibil care devenisem peste noapte. Simt cum mi se umezesc ochii. Îmi plac mult întrebările lui care mă pun pe gânduri și înțeleg că el nu așteaptă neapărat un răspuns de la mine ci mai degrabă

mă ajută să-mi răspund singur la întrebări la care până acum nici măcar nu mă gândisem.

– Așa cum larva se transformă în fluture fără să înțeleagă ce i se întâmplă, fiecare transformare are un sens, chiar dacă la început ni se pare greu să-l intuim. Când ajungem să înțelegem că transformarea va avea loc indiferent dacă dorim sau nu acest lucru și încetăm să ne mai înverșunăm împotriva schimbării, atunci vom putea alege s-o punem să lucreze în favoarea noastră. Depinde doar de noi să ne deschidem în fața noilor oportunități.

– Oportunități? Adică rezistența noastră la schimbare ne produce suferința, faptul că ne înverșunăm să nu lăsăm noul să vină la noi?

– Întocmai, iar acceptarea transformării este un semn al maturizării noastre.

Nu mă pot abține să mă întreb dacă eu sunt o persoană matură. Sufăr doar pentru că m-am lovit izbindu-mă de zidul dur al realității. Cel puțin, așa-mi place să cred. De fapt, ar trebui să fiu recunoscător că m-am trezit pentru că acum am șansa să repar lucrurile. Iată, așadar, o primă oportunitate: să repar lucrurile care nu mai merg. Încă nu știu cum voi face asta, însă simplul fapt că mă gândesc la o posibilă cale mă ajută să nu mă mai simt neputincios.

– Știi că se vorbește mult despre importanța echilibrului dintre muncă și viața privată, însă recunosc că n-am acordat suficientă atenție acestui aspect până acum.

Intru direct în miezul problemei în încercarea de a-mi construi o pledoarie și, poate, din dorința de a-i atrage simpatia.

– Părerea mea este că nu e relevant să pui în balanță munca cu viața privată din afara ei pentru motivul că și munca este o bucată din viața ta care poate fi chiar foarte frumoasă!

Apoi, dacă pui în balanță pe un taler munca și pe celălalt viața de după muncă asta înseamnă că abordezi din start relația asta ca fiind una concurențială. Adică, vei fi nevoit să negociezi câte un pic de la una ca să pui la cealaltă – una în detrimentul celeilalte.

Mimează din mâini cele două talere, arătând cum unul coboară când celălalt urcă.

– Vezi tu, noi, oamenii suntem ființe sociale, de aceea avem nevoie de interacțiune umană. Este importantă pentru noi familia, sunt importanți prietenii și comunitatea din care facem parte, chiar interacțiunea cu colegii de la muncă ne face mult bine. Mai este și propria noastră persoană pe care cel mai adesea o neglijăm sau o lăsăm pe ultimul loc și așa ajungem la un moment dat la o vârstă la care ne punem întrebări și nu reușim să înțelegem ce ne lipsește ca să fim fericiți.

În gândul meu îi dau dreptate; eu mă aflu chiar în punctul despre care vorbește. Îl privesc cu luare aminte și-mi dau seama că-mi place tare mult domnul acesta care pare să le știe pe toate direct de la școala vieții.

– Dumneavoastră care credeți că ar fi abordarea potrivită?

– Fiecare dintre noi avem propriul drum de străbătut și nu seamănă un drum cu altul. Totuși, secretul pe care l-am

descoperit eu este să urmărești mereu să aduci în armonie toate cele patru domenii ale vieții tale: munca, familia, comunitatea din care faci parte și propria persoană. În plus, atunci când ești foarte fericit într-un domeniu să cauți să obții revărsare pozitivă către celelalte trei.

Îl privesc fără să-mi ascund uimirea. Până acum n-am mai auzit pe altcineva care să împartă viața în patru domenii. Toată lumea în jurul meu vorbește doar despre muncă și viață privată.

– Am învățat că pentru o viață împlinită este nevoie ca toate elementele relevante pentru tine să fie în armonie și nu în contradicție între ele.

– Sunt confuz, recunosc. Adică, sună foarte frumos ce-mi spuneți, însă nu reușesc să-mi imaginez cum aș putea aduce armonia în viața mea. Dumneavoastră cum ați reușit? mă arăt curios înțelegând că seninatatea de pe chipul lui este rezultatul acestei armonii.

Îmi zâmbește cu caldura – poate pentru că-i face plăcere să vorbească despre asta sau pentru că se simte bine să mă vadă interesat; sau poate amândouă.

– Până în urmă cu câțiva ani, când m-am pensionat, conduceam o echipă destul de mare la un depozit al unui magazin de decorațiuni pentru casă. Acolo m-am îndrăgostit de plantele de interior și de grădină pe care compania le comercializa și am început să studiez cum să le ofer îngrijirea de care aveau nevoie. Mă fascina să descopăr în fiecare zi lucruri noi mai ales că aveam posibilitatea să-mi aplic noile cunoștințe și să obțin rezultate

foarte frumoase. Mă bucuram să văd plantele, să le ating, să le vorbesc. Când m-am pensionat am căutat să-mi duc mai departe pasiunea pentru plante în altă parte și așa am ajuns să mă ofer voluntar aici, la Grădina Botanică. Tot ce am studiat despre îngrijirea plantelor aplic aici la cel mai înalt nivel. Asta îmi aduce bucurie pentru că mă face să mă simt util. În plus, mă provoacă să studiez în mod continuu și să mă dezvolt, iar asta mă face să mă simt bine. Faptul că aici interacționez cu diverse persoane îmi face plăcere și îmi hrănește nevoia de viață socială. Apoi, am o bogată viață de familie. Îmi iau nepoții de la școală și îi ajut la teme. Le-am dăruit plante și îi învăț să le îngrijească. În ansamblu, faptul că vin aici și fac munca asta care mă pasionează, că sunt implicat în activitățile de familie sunt lucruri care dau sens vieții mele. Știu că pentru asta mă trezesc dimineața.

Din spusese lui se pensionase în urmă cu câțiva ani și asta mă ajută să calculez că trebuie să aibă în jur de șaptezeci de ani, deși nu arată nici măcar de șaiszeci. Apreciez cu admirație că arată cu cel puțin zece ani mai tânăr decât este. O viață trăită frumos.

– Cum ați descoperit pasiunea asta pentru plante?

– Fiul meu era pasionat de grădinărit încă de când era foarte mic. De cum venea primăvara obișnuia să sădească flori în grădinița care împrejmuia blocul în care locuiam. Îl fascina să vadă florile crescând și se bucura să ni le arate, mie și mamei lui.

– Mai are timp pentru asta și acum?