

ZMIANY W RYTMIE

SLOW

Schudnąć, nauczyć się języka, lepiej zorganizować pracę... Lista życzeń bywa długa, gorzej z silną wolą i motywacją. Japończycy wymyślili na takie sytuacje **metodę małych kroków – kaizen**. Jest zabawna i skuteczna. Właśnie robi furorę.

TEKST *Izabela Janiszewska*

S

ą tacy, dla których zmiana to rewolucja. Gwałtowna i definitywna. Ale są też ludzie, którzy nie lubią radykalnych cięć. To z myślą o nich powstała modna teraz metoda kaizen. Zmiany wprowadza się łagodnie i bez pośpiechu. Jakby sama droga do celu, czyli „nieustające doskonalenie siebie”, była ważniejsza i wspanialsza niż końcowy efekt.

ZMIANA BEZ ZMIANY

Metoda kaizen wywodzi się z japońskiej kultury i praktyki zarządzania. Językowo to zbitka dwóch słów: kai – zmiana i zen – dobro. Sama metoda polega na dążeniu do nieustannego rozwoju poprzez drobne kroki. Żadnych gwałtownych ruchów i drastycznych wyrzeczeń. Kaizen uczy, jak przeżywać życie chwila po chwili, zakładając, że drobna modyfikacja zachowań każdego dnia zaprowadzi nas do upragnionego celu. Bo według psychologa Igora Rotberga „duże ►

zmiany często wywołują niepokój”. Jadwiga Korzeniewska, socjolog, trener i właścicielka Laboratorium Zmieniaacza, dodaje, że „to proces rozciągnięty w czasie. Nie ma w nim spektakularnych efektów widocznych z dnia na dzień. Kaizen dobre jest wówczas, gdy sama zmiana wywołuje w nas strach albo gdy nie udało się wprowadzić jej innymi metodami”. Dzięki kaizen możemy spróbować zdrowo się odżywiać, rzucić palenie, znaleźć więcej czasu na rozmowy z partnerem, odzwyczaić się od komputera, więcej spacerować, zadbać o siebie.

Tak wprowadzane zmiany bywają trwalsze niż te rewolucyjne. „Biegacze wiedzą, że aby amator przebiegł maraton, powinien zaczynać od bardzo krótkich i lekkich ćwiczeń”, podkreśla Igor Rotberg. Jeśli myślisz o rozpoczęciu ćwiczeń, ubierz się (tak, tylko tyle) w strój do gimnastyki. Zrób krok tak mały, że zakrawający na śmieszność. Co to daje?

ŁĘKLIWY MÓZG

Dla ludzkiego mózgu każde nowe wyzwanie wiąże się z dozą strachu. Nieważne, czy chodzi o rozmowę kwalifikacyjną, randkę z nieznanym czy zmianę diety. Kiedy decydujemy się na coś nowego, do głosu dochodzi ciało migdałowe, część mózgu zwana potocznie systemem alarmowym. Ów strażnik przygotowany do tego, by chronić nasze życie w sytuacjach zagrożenia, natychmiast włącza reakcję „walka albo ucieczka”, a tym samym spowalnia bądź wręcz zatrzymuje racjonalne myślenie i kreatywność.

W rezultacie na rozmowie kwalifikacyjnej jesteśmy mniej błyskotliwi niż zazwyczaj, na randce trudno nam być sobą, a wprowadzanie diety idzie opornie. Jednak gdy wyzwanie składa się z małych elementów, nie są one w stanie obudzić śpiącego strażnika.

Według Rotberga „chodzi o to, by nasz mózg nie rejestrował tych niewielkich kroków jako zagrożenia, a w związku z tym nie buntował się, powodując w nas wzrost niepokoju czy poziomu stresu”. Czyli zamiast definitywnie rezygnować ze słodczy, na początku ogranicz się do jedzenia ich raz w tygodniu. Dzięki temu strażnik będzie uspiiony, pewien, że nic ci nie zagraża, a kora mózgowa uaktywni się i stworzy nowe

połączenia nerwowe oraz nowe nawyki. Mózg ochoczo włączy się w proces zmiany.

PIERWSZY KROK

Kaizen można wprowadzać w życie na kilka sposobów. Poprzez podejmowanie niewielkich działań, zadawanie sobie małych pytań czy celebrowanie drobnych sukcesów. „Metoda kaizen pokazuje, że nie musimy czekać na idealne warunki, by coś zmienić, bo zawsze możemy wykonać drobny krok i pokonać paraliż decyzyjny”, podkreśla Igor Rotberg. Taki, że na samą myśl o nim odpadną wszelkie wymówki, a ty stwierdzisz: „Czemu by nie spróbować?”.

Jadwiga Korzeniewska: „Znam przypadek osoby, dla której pierwszym krokiem przy nauce języka było patrzenie na podręcznik. Potrzeba było kilku tygodni i serii tego rodzaju kuriozalnych z pozoru działań, by ten człowiek rozpoczął naukę. Jednak cel został osiągnięty, teraz uczy się, z dobrymi efektami”.

Kiedy chcesz rozprawić się ze stresem, zastanów się, gdzie w twoim ciele zbiera się napięcie, a potem weź kilka głębokich oddechów. Zabawne? Jak twierdzi dr Robert Maurer, autor książki „Filozofia kaizen”: „gdy chce się zmienić życie, warto mieć poczucie humoru”. W praktyce „mały krok to taki, który budzi ciekawość i ekscytację, a jednocześnie nie odczuwamy wewnętrznego oporu przed tym, by go wykonać”. „Podstawowe pytanie brzmi zatem: jaki najmniejszy krok mogę zrobić w kierunku mojego celu?”, tłumaczy Korzeniewska.

Ale czy nie jest tak, że małe kroki dają niewielkie wyniki? Jadwiga Korzeniewska uważa, że „postępy początkowo mogą wydawać się niewielkie, są za to regularne, a jednocześnie narastają”. Jeśli tylko będziemy działać konsekwentnie i z zaangażowaniem, wzmocni się nasze poczucie sprawczości i stopniowo zaczniemy otwierać się na zmianę. Poza tym najczęściej jeden mały krok prowadzi do następnego, a w rezultacie do celu. Według dr. Maurera ludzie mają problem z kaizen nie dlatego, że kroki są trudne, ale właśnie dlatego, że są wręcz śmiesznie łatwe. „Przeszkodą jest wpojona przez kulturę zasada, że zmiana musi być natychmiastowa, musi wymagać żelaznej dyscypliny i nigdy nie może być przyjemna. Sądzimy, że osiągniemy

Mamy problem z kaizen nie dlatego, że kroki są trudne, ale dlatego, że są śmiesznie łatwe.

A nam wpojono przekonanie, że zmiany wymagają żelaznej dyscypliny i muszą być niemiłe

lepsze wyniki, gdy jesteśmy dla siebie surowi. A to nieprawda”. Pewien wykładowca pod koniec wystąpienia zachęcał słuchaczy, by medytowali przez minutę dziennie. Jeden z uczestników wykładu, zaskoczony propozycją, zapytał, czy da to jakikolwiek efekt. I usłyszał odpowiedź: „Medytacja istnieje kilka tysięcy lat. Ci, którym się spodobała, dawno znaleźli książki, nauczycieli i ćwiczą. Pozostali w czasie tej jednej minuty może się wciągną i zapomną przestać”.

KTO PYTA, NIE BŁĄDZI

W metodzie kaizen ważne jest zadawanie sobie pytań. Na tyle delikatnych i z pozoru mało istotnych, by nie budziły śpiącego strażnika, a zarazem skłaniały do aktywności. Inaczej zareagujemy na pytanie: „Jak mam schudnąć w miesiąc?”, a inaczej, gdy będzie ono sformułowane: „Co mogę zrobić dziś, by poprawić moją wagę?”. Pytanie powinno być pozytywne i nie obniżać naszej samooceny. Zamiast: „Czemu nikt mnie nie chce?” lepiej zapytać: „Co sprawia, że ludzie mnie lubią?”.

Mózg uwielbia się bawić. Jak dziecko kocha zagadki, a te umiejętnie sformułowane dostarczają mu ogromnej frajdy. Dużo większej niż polecenia i wytyczne. Wszyscy doskonale wiemy, że trzeba się zdrowo odżywiać, pić wodę i regularnie ćwiczyć, ale ilu z nas, z ręką na sercu

pamięta o tym w trakcie dnia wypełnionego pracą? Może więc warto przy porannej kawie zastanowić się: „Co zrobiłbym dziś inaczej, gdyby zdrowie było dla mnie najważniejsze?”. Michael Ondaatje, autor „Angielskiego pacjenta”, mówi, że siadając do pisania nowej powieści, nie ma wcale w głowie wielkich pomysłów. Zresztą gdyby zaczynał od pytania „Jak napisać bestseller?” czy „Jaka historia będzie najatrakcyjniejsza dla czytelników?”, sparaliżowałby go strach. Wymyślił więc, że będzie się skupiał na kilku wydarzeniach, które wydają mu się ciekawe, a następnie zadawał serię małych pytań, na przykład: „Kim był mężczyzna w samolocie?” albo „Dlaczego samolot się rozbił?”. I z nich zbuduje historię.

NAGRODY I OSTRZEŻENIA

W procesie zmiany kaizen niezwykle istotne jest przyznawanie sobie drobnych nagród za wszelkie postępy. Nagroda

musi być jednak na tyle niewielka, by nie osłabiła potrzeby rozwijania się i nie stała się celem sama w sobie. Jeśli za schudnięcie pierwszego kilograma od razu się nagrodzimy, motywacja do dalszego wysiłku spadnie. Nagroda powinna być też dopasowana do celu: jeśli chcemy schudnąć, nagradzanie się kawałkiem bezy jest bez sensu. Kolejna zasada brzmi: nagroda powinna być adekwatna do osoby. Dla niektórych na przykład zbyt duża dawka komplementów jest onieśmielająca i nie ma ich co w ten sposób uszczęśliwiać.

Na drodze do zmiany niekiedy spotykamy niewielkie ostrzeżenia, małe problemy, które w porę zauważone, pozwolą uniknąć katastrofy. Kaizen zachęca, by uczyć się je dostrzegać. Jeśli celem jest zadbanie o związek, w którym pojawiły się trudności, warto codziennie zapytać siebie: „Które działanie lub myśl nie służy naszej relacji? Co mógłbym jutro zro-

bić inaczej?”. Być może okaże się, że za bardzo skupiamy się na tym, czego nasz partner nie robi, zamiast dostrzegać to, co z siebie daje, i jednocześnie zwyczajnie poinformować go o naszych potrzebach. Jeśli już któryś raz zdarza się, że zapominasz o czymś ważnym, może robisz zbyt wiele rzeczy naraz, żyjąc w stresie i chaosie. Kaizen zaprasza do zatrzymania się, do wzięcia głębokiego oddechu i zajęcia się drobnostką od razu, zanim stanie się upiornym problemem. Kaizen może być alternatywą dla pędu i pośpiechu dzisiejszego świata. Droga w spokojnym rytmie, pozwalającą zadbać o siebie i swoje szczęście. I nawet jeśli zmiana, jaką przynosi, będzie wchodzić w nasze życie powoli, to czy nie będzie lepsza od braku jakiegokolwiek zmiany?

TEKST *Izabela Janiszewska*