

Κριστί Βανμπρεμέρς

Αλλάζω
προς το καλύτερο

ΚΑΙ
ZEN

Με ένα βήμα κάθε φορά

Γιατί να αλλάξω;

Καλώς ήρθες σ' αυτό το βιβλίο, το βιβλίο που γράφω για σένα. Αυτό το βιβλίο είναι μια γέφυρα μεταξύ μας. Είναι μια γέφυρα μεταξύ της Ιαπωνίας, όπου επινοήθηκε αρχικά η θεωρία της αλληλαγής και της προόδου, που ενέπνευσε τη συγγραφή αυτού του βιβλίου, και της ζωή μας στη δική μας χώρα, που είναι πιο δυτική και αστικοποιημένη, αλλά με αγάπη για τη φύση!

Αυτό το βιβλίο είναι για σένα που έχεις την επιθυμία να συμβεί κάτι και –κατά προτίμηση– να είναι κάτι διαφορετικό και καλύτερο! Για σένα που έχεις το θάρρος να το κάνεις να συμβεί.

Αυτό το βιβλίο είναι για σένα που σου αρέσουν τα ταξίδια: τα ταξίδια στην άγλη άκρη του κόσμου ή τα εσωτερικά ταξίδια, τα ακαταμάχητα ταξίδια που δεν γίνεται να μη σε αλλιάξουν.

Αυτό το βιβλίο είναι για σένα που έχεις επιμονή. Που συμφωνείς να κάνεις κάτι συστηματικά για αρκετές εβδομάδες, από λίγο κάθε μέρα.

Γράφω αυτό το βιβλίο λίγο πριν γίνω 45 ετών (alla mita della mia vita – στα μισά της ζωής μου). Σε αυτή την καθοριστική στιγμή που νιώθω την έντονη ανάγκη για μια αλληλαγή, χωρίς να ξέρω, όμως, ακριβώς από πού να ξεκινήσω. Η συγγραφή ήταν πάντα ένα από τα αγαπημένα μου μέσα για να κατανοήσω τον κόσμο και να κατανοήσω εμένα, να με μεταμορφώσω.

Είμαι συγγραφέας από τα οκτώ μου, εκπαιδευτρια στον τομέα της δημιουργικότητας και της προσωπικής ανάπτυξης στον επαγγελματικό τομέα από τα τριάντα επτά μου, παντρεμένη με τον άντρα που αγαπώ, μητέρα δύο έφηβων κοριτσιών και συντάκτρια ενός blog (maviesansmoi.com*), και το περασμένο φθινόπωρο και τον χειμώνα ένιωσα μια αδιάκοπη υπαρξιακή κόπωση.

Έθεσα στον εαυτό μου πολλές ερωτήσεις: τι θέλω να κάνω

* Η ζωή μου χωρίς εμένα (Σ.τ.Μ.)

επαγγελματικά; Πώς να εξελιχθώ καλύτερα; Πώς να συντροφεύσω τα παιδιά μου προς την ενηλικίωσή τους; Ποιες νέες ισορροπίες θα δημιουργηθούν σε μας ως ζευγάρι και στην οικογένειά μας όταν τα παιδιά φύγουν από το σπίτι; Κι εγώ η ίδια, σε τι θέλω να στραφώ όταν οι κόρες μου δεν θα μένουν πια μαζί μας;

Σε αυτά έρχονταν να προστεθούν τα ζητήματα του βάρους (με βρίσκω πολύ παχιά), του αλκοόλ (θα ήθελα να πίνω λιγότερο), της οικογενειακής αρμονίας με όλους...

Και τότε η Αλίν, η εκδότριά μου, μου έθεσε ένα ερώτημα: Πώς θα μπορούσαμε να προσαρμόσουμε στην προσωπική μας ζωή τις ιαπωνικές μεθόδους αθληγών που χρησιμοποιούνται ευλαβικά σε επιχειρήσεις;

Αυτή η ερώτηση, σχέδιο δράσης και εγχειρίδιο οδηγιών για τη συγγραφή αυτού του βιβλίου, ήταν ακριβώς ό,τι χρειαζόμουν. Με κυρίευσε, με μεταμόρφωσε το ερώτημα «πώς να αθληάξω;» και για να βρω μια μέθοδο μεταξύ χιλίων πιθανών, είχα στη διάθεσή μου αυτές που προέρχονται από την Ιαπωνία. Επέλεξα τις μεθόδους που συνδέονται με το καϊζέν και προτάσσουν την ιδέα «λίγο κάθε μέρα», γιατί αυτές ταιριάζουν πιο πολύ στον χαρακτήρα μου· σχετίζονται, επίσης, με την προσωπική μου ιστορία αφού έχω ζήσει τα δύο πρώτα χρόνια της ζωής μου στην Ιαπωνία.

Καιζέν: αλλάζω με μια κλοτσιά στα πισινά

Η μετάφραση του όρου καιζέν είναι «διαρκής βελτίωση». Το καλό είναι ότι αυτό που θέλει να πει η φράση είναι ακριβώς αυτό. Καταλαβαίνουμε το νόημά της αμέσως. Το κακό είναι ότι αυτή η μετάφραση παραλείπει την ποιητικότητα και τις λεπτές της αποχρώσεις.

Το καιζέν έχει δύο ιδεογράμματα, το *kai* και το *zen*. Το *kai* σημαίνει «αηλιάζω» και το *zen* «καλό». Ποιος θα ήθελε να αηλιάξει προς το χειρότερο, θα μου πείτε... Αηλιά αν το σκεφτούμε λίγο, μια κατάσταση που δεν μας ικανοποιεί αηλιά που δεν μπορούμε και να τη ρυθμίσουμε μπορεί είτε να παραμείνει ως έχει, είτε να χειροτερεύσει, είτε να βελτιωθεί από μόνη της. Ένα κρυσθόγημα, αν δεν το φροντίσουμε, συνήθως θεραπεύεται από μόνο του, αηλιά μπορεί και να εξελιχθεί σε βρογχίτιδα, πνευμονία, φαρυγγίτιδα, κ.λπ. Μια ρωγμή στον τοίχο μπορεί να μείνει έτσι για χρόνια· μπορεί, όμως, να μεγαλώσει και να οδηγήσει τελικά στην κατάρρευσή του.

Επομένως, αηλιάζουμε προς το καλύτερο. Ακόμα κι αν έχουμε λίγο ή και καθόλου κέφι, ακόμα κι αν είμαστε λίγο ή πολύ αδιάφοροι, ένα κομμάτι μέσα μας ξέρει ότι υπάρχει αηθινή ικανοποίηση στη δράση: όταν, δηλαδή, ξεκυνόμαστε και κάνουμε μια προσπάθεια για να βελτιώσουμε τις καταστάσεις, ακόμα και όταν στην αρχή ξεκινάμε με βαριά βήματα και δεν πιστεύουμε ότι θα τα καταφέρουμε.

Οι αποχρώσεις των εννοιών των ιαπωνικών λέξεων μας δείχνουν ότι το *kai* δεν σημαίνει απλώς «αηλιάζω», σημαίνει «αηλιάζω κάνοντας μια προσπάθεια». Αυτό που εγώ θα μετέφραζα ως «αηλιάζω με μια κηλοσιά στα πισινά». Παλεύω να αηλιάξω μια κατάσταση, παρά τη μικρή φωνή μέσα μου που μου λείπει ότι δεν έχει νόημα. Παλεύω να αηλιάξω κάτι στη ζωή μου, παρόλο που νιώθω να μην έχω δυνάμεις. Αυτό απαιτεί σθένος και απαιτεί να βρούμε κάπου μέσα μας ένα απόθεμα ενέργειας για να κάνουμε την αηθιγή.

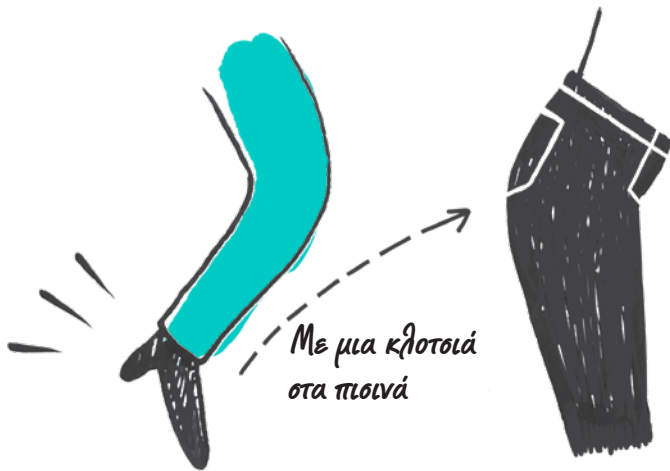
Το *zen*, από την άηθη, δεν σημαίνει «γιόγκηδες να κάθονται στη στάση του λωτού», παρόλο που συνήθως έτσι το αναπαριστούμε. Το *zen* σημαίνει «καλό», «καλύτερο», με μια αίσθηση γαλήνης.

KAI ZEN

改善

Αλλάζω

προς το καλύτερο



Με μια κλοτσιά
στα πριονά

Επομένως, και δίνουμε μια κλητσιά στα πισινά και βελτιώ-
νουμε την κατάσταση και γινόμαστε πιο γαλήνιοι και ήρεμοι.

Κρατάμε τα αντίθετα ενωμένα μαζί

Μετά το προφανές (αλληλάζω προς το καλύτερο, γιατί ποιος θα ήθελε να αλληλάξει προς το χειρότερο;), πηγαίνουμε στο οξύμωρο: μας δίνουμε μια κλητσιά στα πισινά... αλληλά ήρεμα. Πώς γίνεται αυτό; Ε, λοιπόν! Αυτό είναι όλο το νόημα: κρατάμε και τους δύο όρους, και τις δύο συμβουλές που είναι φαινομενικά αντιφατικές.

«Ηρωας», λήξει ο καθηγητής μου στην ανάλυση παραμυθιών, Ζαν-Πασκάλη Ντεμπεγιέλι, «είναι αυτός που κρατάει ενωμένα τα αντίθετα όσο το δυνατόν περισσότερο». Λατρεύω αυτήν τη φράση και συνειδητοποιώ συνεχώς σε ποιο βαθμό είναι αληθινή... Ως μητέρα της οικογένειας, για παράδειγμα, χρειάζεται να είμαι παρούσα και να επιβλέπω την ευημερία του κάθε μέλους της... Και ταυτόχρονα να σέβομαι τις δικές μου ανάγκες και να ζω με βάση τις δικές μου προσδοκίες – και δεν έχω καν βάλει την εργασία μου στην εξίσωση αυτή!

Το καιζέν είναι μια μορφή ηρωισμού: σε πνευματικό επίπεδο. Αλληλάζω, στο πλαίσιο του δικού μου ρυθμού. Αλληλάζω με ένα βήμα τη φορά, αν αυτό μου ταιριάζει. Αλληλάζω, επιβεβαιώνοντας ότι αυτή η αλληλαγή που επιθυμώ είναι πράγματι προς το καλύτερο. Αν όχι, αλληλάζω πορεία. Μου δίνω μια κλητσιά στα πισινά για να αλληλάξω και, ταυτόχρονα, με περιορίζω για να μην πηγαίνω υπερβολικά γρήγορα, υπερβολικά δυνατά. Περπατώ, όπως συμβαίνει συχνά, πάνω σε μια λεπτή γραμμή...

Ορίστε, αυτό είναι το ζητούμενο στη ζωή μας.

Μια σύσκεψη μετά τον πόλεμο

Ο τροχός του Ντέμινγκ

Αυτή είναι η ιστορία μιας χώρας που το 1941 μπήκε στον Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο... με το μέρος των Γερμανών. Οι δύο χώρες είχαν την πεποίθηση ότι εκπροσωπούν μια ανώτερη φυλή και ήθελαν να υποδουλώσουν τις γειτονικές χώρες (Θα ήθελα πολύ να ασκήσω κριτική σε αυτό, αλλά η ιστορία της Γαλλίας με τον Ναπολέοντα Βοναπάρτη και τους αιώνες αποικιοκρατίας με εμποδίζουν). Εν συντομία, γνωρίζετε την ιστορία, οι Ιάπωνες έχασαν τον πόλεμο και με αποτρόπαιο τρόπο. Η Χιροσίμα και το Ναγκασάκι, τον Αύγουστο του 1945, οδηγούν στην άνευ όρων συνθηκολόγησή τους στις 2 Σεπτεμβρίου του 1945. Οι αμερικανικές δυνάμεις κατοχής θα μπουκ στην συνέχεια στην Ιαπωνία, και θα παραμείνουν μέχρι το 1952, υπό τη διοίκηση του στρατηγού Μακάρθουρ.

Η παρουσία των Αμερικανών επέδρασε στον ιαπωνικό πολιτισμό και τη βιομηχανία με τρόπο φυσικό, γιατί οι δυνάμεις κατοχής ήταν παρούσες κατά τη διάρκεια της ανασυγκρότησης, και ταυτόχρονα με τρόπο καταναλωτικό από τον λαό της Ιαπωνίας. Οι Ιάπωνες προστάτευαν πάντα πολύ σθεναρά τη μοναδικότητά τους, παίρνοντας ό,τι καλό και χρήσιμο έβλεπαν στους εισβολείς, για να το αναμείξουν με τα δικά τους στοιχεία και να βελτιωθούν.

Αυτή είναι η ιστορία μιας σύσκεψης στο Τόκιο, στις αρχές της δεκαετίας του πενήντα... Η Keidanren, η ιαπωνική ομοσπονδία επιχειρηματιών, οργανώνει συσκέψεις για να δώσει την ευκαιρία στα μέλη της να συναντηθούν και να εξελιχθούν. Καλεί τον Αμερικανό στατιστικολόγο Ουίλιαμ Έντουαρντς Ντέμινγκ σε μία από αυτές τις συσκέψεις κι αυτός μιλάει στους επιχει-

ρηματίες για ένα εργαλείο συνεχούς βελτίωσης: 1. Παρατηρώ ότι κάτι δεν λειτουργεί καλά και καταστρώνω ένα διορθωτικό σχέδιο· 2. Εφαρμόζω το σχέδιό μου· 3. Βλέπω πώς πηγαίνει και αξιολογώ τα αποτελέσματα· 4. Διορθώνω ό,τι δεν έχει δώσει τα αναμενόμενα ή ικανοποιητικά αποτελέσματα και τυποποιώ ό,τι έχει πάει καλά. Και ξανά από την αρχή. Αυτή η μέθοδος βρίσκει μεγάλη ανταπόκριση, πολλοί επιχειρηματίες αποφασίζουν να την εφαρμόσουν και καθώς είναι κυκλικής μορφής την ονομάζουν «ο τροχός του Ντέμινγκ».

«Δεν εφηύρα εγώ αυτήν τη μέθοδο! Εγώ απλώς σας τη μεταφέρω: σας την παρουσίασα γιατί τη βρίσκω ευφυή» τους είπε ο Ντέμινγκ. «Αυτός που τη σκέφτηκε ήταν ο Ουόλτερ Σιούαρτ», ένας άλλος Αμερικανός στατιστικολόγος, και ερευνητής, του οποίου ένα από τα πολλά πεδία έρευνας ήταν η ποιότητα της παραγωγικής διαδικασίας στα εργοστάσια.

Πώς, λοιπόν, να αποκαλούμε αυτήν τη μέθοδο; «Τροχό του Ντέμινγκ», από αυτόν που τη διέδωσε, ή «Τροχό του Σιούαρτ», από αυτόν που τη σκέφτηκε, ή μήπως να της δίνουμε το όνομα του πρώτου Ιάπωνα βιομήχανου που την εφάρμοσε στο εργοστάσιό του;

Σε αυτό το σημείο της παρουσίασης, γελάω (μόνη μου). Η βασική μου δουλειά στη ζωή είναι να βρίσκω υλικό και να το μεταδίδω. Μια συνταγή, ένας σπόρος, ένα εργαλείο, μια ιδέα, μια τεχνική, δεν έχει σημασία τι θα υποπέσει στην αντίληψή μου· αν λάμπει ή αν μου φαίνεται καλό, το καταβροχθίζω, το κωνεύω και μετά το μηρυκάζω.

Και, με τη δική μου λογική, όταν κάποιος μου χαρίζει έναν από τους θησαυρούς του, συνήθως του τον αποδίδω. Έτσι, όταν η ξαδέλφη μου, η Ορόρ, μας έφτιαξε μια μέρα ένα πεντανόστι-

μο κοτόπουλο στη γάστρα, μας είπε ότι το ονομάζει «Το κοτόπουλο της Μικί», από τη φίλη της τη Μικί που της έδωσε τη συνταγή. Κι εγώ, εδώ και είκοσι χρόνια που φτιάχνω αυτήν τη συνταγή, την ονομάζω το «κοτόπουλο της Ορόρ», γιατί δεν γνώρισα ποτέ τη Μικί, και για την καρδιά μου και τους γευστικούς μου κάλυκες αυτή η συνταγή προήλθε από την Ορόρ! Όλην αυτό τον καιρό που μαγειρεύω αυτήν τη συνταγή, ίσως όσοι μου την έχουν ζητήσει να την ονομάζουν «Το κοτόπουλο της Κριστί», ποιος ξέρει! Τέτοιες ιστορίες για την πατρότητα-μητρότητα αυτού του είδους έχω με το τσουβάλλι. Και η εμπειρία μου μου δείχνει ότι όσο κι αν προσπαθήσουμε να απονείμουμε τα εύσημα στον αρχικό εμπνευστή, συνήθως η ιδέα θα αποδοθεί σε αυτόν που μας βοήθησε να την ανακαλύψουμε.

Όλα αυτά για να πω ότι ο Ντέμινγκ και ο Σιούαρτ, αυτοί οι ευγενείς άνθρωποι, πρότειναν στους Ιάπωνες να υιοθετήσουν μια άλλη ονομασία γι' αυτήν τη μέθοδο που θα συνεισέφερε στη διαδικασία συνεχούς βελτίωσης των ιαπωνικών εργοστασίων. Αυτή η ονομασία είναι λιγότερο ναρκισσιστική και, επιπλέον, είναι περισσότερο ακριβής (γιατί μια εφεύρεση είναι γενικά το αποτέλεσμα μιας σειράς ενεργειών πολλών ανθρώπων, ταυτοχρόνως ή σε βάθος χρόνου). Αυτή η ονομασία είναι περισσότερο μνημοτεχνική γιατί επέλεξαν να της δώσουν τα αρχικά των σταδίων της: PDCA.

P για τη λέξη plan (σχέδιο), προετοιμασία των δράσεων βελτίωσης, με βάση την παρατήρηση όσων δεν πάνε καλά (στις επιχειρήσεις, λέμε ότι «δυσλειτουργούν») και της διάγνωσης: τι μπορούμε να κάνουμε; Πώς μπορούμε να προχωρήσουμε;

D για τη λέξη do (κάνω), ξεδιπλώνουμε, αναπτύσσουμε το σχέδιο: κάνουμε όσα είπαμε ότι θα κάνουμε. Αυτό το D είναι

μια φάση-δοκιμή, βλέπουμε αν λειτουργεί το σχέδιο και τι ακριβώς λειτουργεί.

С για τη λέξη check (έλεγχος), ελέγχουμε, επιβεβαιώνουμε: αξιολογούμε. Εξετάζουμε πώς έχει πάει η διαδικασία, τα αποτελέσματά της, αν έχουμε επιτύχει να ακολουθήσουμε το πλάνο ή όχι και με ποιο κόστος.

Α για τη λέξη act (δρω), ενεργούμε και προσαρμοζόμαστε: αν δούμε ότι κάτι έχει λειτουργήσει στην καινούρια διαδικασία, το τυποποιούμε· και ό,τι δεν έχει λειτουργήσει, το τροποποιούμε. Με λίγα λόγια, αποφασίζουμε για τις δράσεις που θα κρατήσουμε και σκεφτόμαστε τις διορθωτικές κινήσεις.

Και δεδομένου ότι το PDCA είναι ένα γράναζι, μια κυκλική διαδικασία, ε, προφανώς, όταν έχουμε προσαρμοστεί, αρχίζουμε πάλι να σχεδιάζουμε, να αναπτύσσουμε το σχέδιο, να ελέγχουμε τι έχει γίνει, να προσαρμοζόμαστε ξανά, κ.ο.κ.

Σε αυτό το σημείο, μπορεί να με ρωτήσει: «Τι σχέση έχει το PDCA με το καιζέν;». Επειδή εσύ αγόρασες ένα βιβλίο για το καιζέν! Και σου απαντώ: «Το PDCA είναι μία –η πιο προφανής– μέθοδος που χρησιμοποιούν οι ιαπωνικές επιχειρήσεις για να βελτιώνουν σταδιακά και διαρκώς τη λειτουργία τους. Η διαρκής βελτίωση είναι ο σύντομος ορισμός του καιζέν».



KAI ZEN

Όλοι μας κάποια στιγμή νιώθουμε έντονη ανάγκη για μια αλλαγή.
Πώς, όμως, θα αλληιάξουμε και από πού θα ξεκινήσουμε;
Η μέθοδος Καϊζέν είναι μια φιλοσοφία ζωής που προέρχεται
από την Ιαπωνία και προτάσσει την ιδέα «λίγο κάθε μέρα».

Ανακάλυψε το δικό σου προσωπικό μονοπάτι, βοήθησε
το κομμάτι του εαυτού σου που φαίνεται σβηστό,
αλλά αδημονεί να ζήσει, να περπατήσει, να ανθίσει ξανά!

- ✿ Άκου τη μικρή φωνή μέσα σου που ζητάει την αλλαγή
- ✿ Αλληιάξε τις συνήθειές σου και βγες από το Comfort Zone
που έχεις δημιουργήσει
- ✿ Ενθάρρυνε τον εαυτό σου και ανάλαβε δράση

Αυτό το βιβλίο είναι για σένα που έχεις την επιθυμία
να συμβεί κάτι διαφορετικό και καλύτερο!
Για σένα που έχεις το θάρρος να το κάνεις να συμβεί.

***Ποιο θα είναι, λοιπόν,
το επόμενο μικρό σου βήμα;***

