

PRACTIC

Sarah Harvey este scriitoare, agent literar și consilier editorial. A locuit pentru o perioadă la Tokyo: atunci s-a îndrăgostit de cultura japoneză și a descoperit universul *kaizen*. A reușit astfel să-și transforme cu totul stilul de viață și deprinderile. În prezent locuiește în Londra, unde lucrează pentru o agenție literară. Se declară înnebunită după supa de tăieței *tonkotsu*.

Redactor: Adina Săucan
Coperta: Angela Rotaru
Tehnoredactor: Manuela Măxineanu
Corector: Cristian Negoită
DTP: Iuliana Constantinescu
Prelucrări digitale: Dan Dulgheru

Tipărit la Livco Design

SARAH HARVEY

*Kaizen: The Japanese Method for Transforming Habits,
One Small Step at a Time*

First published 2019 by Bluebird, an imprint of Pan Macmillan,
a division of Macmillan Publishers International Limited

Copyright © Sarah Harvey 2019

All rights reserved.

© HUMANITAS, 2020, pentru prezenta versiune românească
Fotografii și caligrafie © Ștefan Liiceanu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
Harvey, Sarah

Kaizen: metoda japoneză pentru o viață mai bună / Sarah Harvey;
trad. din engleză de Raluca-Nicoleta Ene;

foto. și caligrafie de Ștefan Liiceanu. – București: Humanitas, 2020

ISBN 978-973-50-6925-4

I. Ene, Raluca-Nicoleta (trad.)

II. Liiceanu, Ștefan (foto)

159.9

EDITURA HUMANITAS

Piața Presei Libere 1, 013701 București, România

tel. 021/408 83 50, fax 021/408 83 51

www.humanitas.ro

Comenzi on-line: www.libhumanitas.ro

Comenzi prin e-mail: vanzari@libhumanitas.ro

Comenzi telefonice: 0723 684 194

Cuprins

Prolog. Cum mi-am schimbat viața în bine cu ajutorul metodei <i>kaizen</i>	7
Introducere	13
Să pornim la drum	38
Sănătatea <i>Kenkō</i>	58
Munca <i>Shigoto</i>	108
Banii <i>Okane</i>	140
Casa <i>Ie</i>	156
Relațiile <i>Kankei</i>	176
Formarea de noi obiceiuri <i>Shūkanka</i>	194
Pietre de încercare	218
Concluzie	223
Mulțumiri	227
Note	229

PROLOG

CUM MI-AM SCHIMBAT VIAȚA ÎN BINE CU AJUTORUL METODEI KAIZEN

În luna septembrie a anului 2017 m-am hotărât să-mi dau demisia – lucram pentru o editură din Londra – și să mă mut în Japonia. Îmi plăcea meseria mea și aveam o viață socială activă, dar mă simțeam epuizată și nu-mi găseam liniștea. Peisajul politic era nesigur și simțeam că-mi pierd treptat controlul. Am încercat să practic yoga și tehnicile de meditație *mindfulness* cât mai des posibil, dar mi-am dat seama că nu era de ajuns ca să scap de anxietate și de sentimentul de instabilitate pe care îl aveam cu privire la viitorul meu. Voiam să-mi schimb unele obiceiuri despre care eram conștientă că nu-mi fac deloc bine, dar mi-a fost greu să țin pasul cu noile deprinderi. Pe scurt: eram obosită, secătuită pe plan creativ și cu siguranță aveam nevoie să evadesc din rutină.

De îndată ce m-am mutat în Japonia, am remarcat că toată lumea de acolo e calmă, chiar și în cele mai aglomerate locuri. Metroul din Tokyo era la fel de ticsit – sau poate chiar mai ticsit – în orele de vârf ca acela din Londra, dar lipsea înghionteala pasiv-agresivă în bătălia pentru spațiu. Lumea stătea înghesuită în vagoane ca sardelele în conservă, și totuși era liniște. Pe străzi se produceau mai mereu ambuteiaje, dar nimeni nu claxona și nici nu conducea haotic. Aproape că nu vedeai niciodată pe cineva grăbindu-se; traiul era mai tihnit, ritmul, mai domol. Japonia mi-a fost cămin, mai mare și mai

aglomerat pe alocuri, dar cumva mai puțin frenetic și mult mai primitor, ordonat și reconfortant. De aceea, am simțit impulsul de a încetini ritmul, de a face anumite schimbări în stilul meu de viață și de a îmbrățișa noi provocări, mai creative, care să mă ajute să mă dezvolt. Cultura diferită în care am pășit mi-a arătat ce anume făceam greșit în viața mea de zi cu zi din Londra, unde adeseori alergam parcă pe pilot automat și nu aveam grijă de mine așa cum s-ar fi convenit.

Am stat în Japonia șase luni, timp în care am observat că se produc anumite schimbări în comportamentul meu: mă fascina modul în care japonezii acordau mai multă importanță în viața cotidiană micilor detalii și schimbărilor pas cu pas. Când o stradă era în reparații, vedeai o echipă imensă lucrând la ea, iar fiecare om se concentra pe câte o sarcină, fie că luau măsurători, săpau sau direcționau pietonii. În loc să dureze săptămâni (sau ani!), întreaga stradă era pusă în funcțiune în câteva zile. Am aflat că bucătarii-șefi specializați în sushi se pregătesc timp de șapte ani încheiați, fiecare etapă din proces fiind învățată meticolos. La lecțiile de limba japoneză am învățat cât de important este ca liniile din scrierea caracterelor japoneze să fie trasate într-o anumită ordine – *kakijun* – și cum copiilor le este necesară aproape întreaga perioadă de învățământ obligatoriu ca să învețe tot setul de 2.136 de caractere *kanji* (ideograme japoneze). Micile detalii contează în cultura japoneză. Am început să studiez acest aspect al vieții japoneze și, datorită lui, am descoperit filozofia și practica numită *kaizen*.

Kaizen, care se traduce prin „schimbare în bine“ sau „îmbunătățire“, nu abordează schimbarea de dragul schimbării, ci urmărește anumite obiective specifice – pe termen scurt, dar și lung – și mai apoi ne propune anumiți pași mărunți și ușor de făcut pentru a ne atinge țelurile. În loc să ne forțeze să facem schimbări mari și spectaculoase, această metodă pune accentul pe realizarea în etape a întregului proces.

Kaizen ne arată cu argumente psihologice de ce ne vine greu să renunțăm la deprinderile proaste și să le aplicăm consecvent pe cele bune și oferă un cadru structural și clar pentru schimbare. *Kaizen* e cunoscut îndeobște ca metodologie în managementul organizațional, dar are beneficii evidente și în dezvoltarea personală. Îți poate transforma perspectiva asupra



Fuji Yama, Muntele fără asemănare, unul dintre cei trei munți sacri ai Japoniei.

propriei persoane, asupra obiectivelor tale și asupra mediului din jurul tău.

În timp ce mă familiarizam cu metoda *kaizen*, mă gândeam la vechiul obicei pe care îl avem de a aștepta ca alți oameni – în special din Orient – să ne învețe cum să ne îmbogățim viața și să fim fericiți. Trăim în vremuri stresante și nesigure, și nu cred că e o coincidență c-am ajuns să căutăm din ce în ce mai frecvent îndrumare în alte culturi și tradiții. Așa stau lucrurile, de pildă, în privința conceptelor scandinave – că e vorba de *hygge*, *lagom*, *lykke* sau *sisu* – sau japoneze, precum *ikigai*, *wabi-sabi*, *kakeibo*, *kintsugi*, *shinrin-yoku* și celebrele metode de organizare ale lui Marie Kondo.

Schimbarea de peisaj și noile experiențe din viața mea m-au ajutat să-mi dau seama că nu este așa de greu să renunț la deprinderile de până atunci. Am început să adopt noi obișnuințe benefice în spiritul metodei *kaizen*. Am regăsit inspirația și m-am așezat din nou la scris, am început să practic în fiecare

dimineată yoga, o activitate care îmi făcea plăcere și înainte, dar la care renunșasem. Unele obiceiuri s-au schimbat fără să vreau (nu-i ușor să găsești brânză cheddar decentă în Tokyo!), dar am început să schimb și din proprie inițiativă anumite lucruri. Fiind departe de tentațiile obișnuite, am putut să identific ce anume făceam greșit înainte vreme, atât în viața personală, cât și în cea profesională. Când am devenit *freelancer*, mi-am dat seama ce nu fusese în ordine în munca mea la birou. Ceea ce a însemnat să învăț dintr-odată cum să fiu disciplinată cu timpul meu și cum să nu las munca să-mi invadeze serile (ca să fiu sinceră, am cam dat chix în privința asta!).

Acum mă aflu din nou în Londra, iar micile schimbări pe care le-am făcut în sejurul japonez au devenit parte esențială din viața mea de zi cu zi. Acum sunt mult mai atentă la felul în care tot ce fac îmi influențează sănătatea fizică și psihică, am grijă în special să domolesc ritmul, îmi impun să refuz unele invitații, să iau pauză periodic de la rețelele de socializare și de la vârtejul știrilor. Societatea japoneză nu e perfectă, nici pe departe – în 2017, Japonia ocupa nefericitul loc 114 din 144 de țări monitorizate în privința inegalităților dintre femei și bărbați¹: cea mai prost clasată dintre cele șapte cele mai dezvoltate țări. În Japonia se înregistrează și cele mai multe ore de muncă dintre toate țările dezvoltate, cultivându-se sistematic munca peste program.² Și totuși mi-am folosit timpul petrecut în Japonia ca pe un prilej de a reflecta, de a privi și cu alți ochi obiceiurile ce-mi deveniseră a doua natură și de a dobândi cunoștințe dintr-o altă cultură, ceea ce m-a determinat să-mi evaluez mai atent comportamentul dinainte. M-a ajutat să-mi schimb stilul de viață și mă simt mult mai creativă, relaxată și concentrată.

Kaizen te ajută să schimbi viața pas cu pas. În loc să te arunce în necunoscut, *kaizen* înseamnă să faci un pas în spate, să-ți analizezi obișnuințele actuale, să decizi ce anume vrei să îmbunătățești în viața ta, să te gândești la alte noi provocări pe care le-ai putea accepta, ca mai apoi să concepi un plan pentru a te schimba în mici etape progresive. Aproape că nu vei observa cum apar diferențele în rutină. Numeroase cărți promet soluții pentru o viață fericită – diete de post țâcănite, sfaturi de la bio-maniaci să consumăm mai mult ulei

de cocos, exerciții fizice extreme recomandate de foști militari cu o condiție fizică ieșită din comun. Mai toți găsim exagerate asemenea soluții, avem deja prea multe pe cap și ne e greu ne să ținem de aceste schimbări pe termen lung. Psihologii specializați în automatismele comportamentale susțin ideea schimbărilor treptate, care garantează rezultate durabile.

Viața mea nu este nicidecum perfectă; nu dețin un conac frumos cu vedere la lac și sunt zile în care îmi dau seama că am mâncat doar hrană nesănătoasă. Devin în schimb tot mai atentă la comportamentul meu, la deprinderile mele și îmbunătățesc încet-încet anumite aspecte din viața mea care mă nemulțumeau înainte. Am grijă de mine mai mult și mă simt mult mai dispusă să învăț lucruri noi. Faptul că mi-am schimbat obiceiurile puțin câte puțin mi-a transformat cu totul modul de viață. Și, după cum ar depune mărturie prietenii și familia mea, dacă eu am reușit, cu siguranță vei reuși și tu! M-am consultat cu practicanți *kaizen*, psihologi și cunoscuți care mi-au fost sursă de inspirație, astfel încât, în următoarele capitole, îți voi arăta în ce măsură îți pot îmbunătăți viața micile schimbări treptate.

Nu mulți oameni își permit luxul de a-și face bagajele și de a se muta pe alt continent, cum am făcut eu, dar m-aș bucura ca această carte să devină ghidul tău pentru o viață mai bună, fie și doar în câteva privințe mai mărunte, și să te încurajeze să accepți noi experiențe antrenante.

Sarah

INTRODUCERE

Călătoria de o mie de leghe începe cu primul pas.

—Lao Zi

CUM POATE SĂ TE AJUTE ACEASTĂ CARTE?

Bun venit în minunata lume *kaizen*! De regulă, în acest punct, autorul înșiruie câteva afirmații îndrăznețe despre cartea lui, care îți va schimba pe loc viața. Desigur, nu înseamnă că această carte *nu* îți va schimba viața – în mod clar, îi stă în putință –, dar mă tem că nu va reuși de una singură. Îți va pune, fără doar și poate, la dispoziție câteva sfaturi care să te ajute să-ți analizezi comportamentul și să înțelegi de ce renunți rapid la anumite obiceiuri noi sau de ce îți pierzi motivația la jumătatea drumului. Cartea aceasta te va ajuta să afli cum poți să scapi de obiceiurile proaste, te va învăța cum să-ți monitorizezi progresele și îți va reaminti constant să fii bun cu tine însuși.

Mottoul de mai sus e un citat al filozofului chinez Lao Zi frecvent folosit în cărțile de dezvoltare personală și pe orice screensaver motivațional, și asta pe bună dreptate, întrucât el redă pe de-a-ntregul filozofia *kaizen*: îți poți schimba viața dacă faci mai mulți pași mărunți (și nu te voi obliga să parcurgi o mie de leghe).