

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Πριν την αυγή.....11

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΝΑ

Πώς είπατε;

Η γένεση της μεθόδου 10-10-10..... 19

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΥΟ

Ο εγκέφαλός σας σύμφωνα με τη μέθοδο 10-10-10

Η επιστήμη πίσω από τη μέθοδο39

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΑ

Αυθεντικοί, επιτέλους!

Η εξίσωση των αξιών της 10-10-10 61

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΕΣΣΕΡΑ

Και ζήσαν αυτοί καλά...

Η 10-10-10 και ο κώδικας της αγάπης.....79

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΕΝΤΕ

Στην εργασία, αξιοπρέπεια

Στη δουλειά με τη 10-10-10..... 105

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΞΙ

Μπορείτε να κάνετε τα σωστά βήματα

Σχεδιάστε την καριέρα σας με τη 10-10-10 127

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΠΤΑ

Διδάξτε Σωστά Τα Παιδιά Σας

Η μέθοδος 10-10-10 ως βοηθός στο ρόλο του γονιού.....151

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΟΚΤΩ

Στηρίξου Πάνω Μου

Η φιλία που κάνεται και ξαναβρίσκεται

με τη μέθοδο 10-10-10.....181

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΝΝΕΑ

Το Βέλος του Ιξού

Μερικές Σκέψεις για τη Μέθοδο 10-10-10

και τον Κύκλο της Ζωής.....205

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Η Λίστα της Ευτυχίας.....229

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ236

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Πριν από την αυγή

Γεννήθηκα στο Πόρτλαντ, στο Όρεγκον –το «εξωτικό» Πόρτλαντ, όπως το αποκαλώ συνήθως– κάτι που προκαλεί πάντα γέλιο στους συνομιλητές μου, αφού οι περισσότεροι θεωρούν το Πόρτλαντ βαρετό μέρος.

Όταν ήμουν μικρή, περνούσα τα καλοκαίρια μου στο Κέιπ Κοντ, σε μια βάρκα περιμένοντας να τοιμπήσω ψαρεύοντας και κάνα ψαράκι. Για να πω την αλήθεια, τα λυπόμουν τα κακόμοιρα τα ψαράκια.

Σπούδασα στο κολέγιο, εργάστηκα ως δημοσιογράφος στο Μαϊάμι, είδα την πόλη δυο φορές να καίγεται, μετακόμισα στον Βορρά, δούλεψα στο Associated Press, παντρεύτηκα, σπούδασα Διοίκηση Επιχειρήσεων, έγινα σύμβουλος επιχειρήσεων και εργάστηκα σκληρά έτσι ώστε να φαίνεται ότι κάτι σκαμπάζω από επιχειρήσεις.

Μετάπειτα, εργάστηκα ως αρχισυντάκτρια στο *Harvard Business Review*, έως ότου με απέλυσαν.

Στα σαράντα μου πήρα –ορθώς– την απόφαση να χωρίσω. Τρία χρόνια μετά, αποφάσισα να παντρευτώ ξανά και ήταν η πιο σωστή απόφαση στη ζωή μου.

Έχω τέσσερα παιδιά – τώρα πια είναι μεγάλα, αλλά για μένα δεν παύουν να είναι τα παιδιά μου.

Κανένα τους δεν μου μοιάζει. Δύο από τα παιδιά μου είναι κατάξανθα και φέρνουν σε Σουηδό αγρότη. Και τα άλλα δύο, όμως, που είναι μελαχρινά δεν μου μοιάζουν στο παραμικρό κι αυτό μου υπενθυμίζει ότι το καθένα είναι διαφορετικό άτομο, με τις δικές του προτιμήσεις και ταλέντα.

Αν είχα ένα μαγικό ραβδάκι, θα ευχόμουν να μεταδώσω στα παιδιά μου τις εμπειρίες και τις γνώσεις μου. Όπως όλοι οι γονείς, δεν θέλω να τραβήξουν όσα πέρασα εγώ.

Κι όμως, θα ζήσουν κι αυτά τις δυσκολίες τους. Όπως είπε κάποτε ο Ντοστογιέφσκι, «ο πόνος είναι ο μόνος δρόμος για τη συνείδηση». Το να μαθαίνουμε από τις εμπειρίες μας είναι αυτό που μας κάνει ανθρώπους. Εντούτοις, ένα πράγμα θέλω να διδάξω στα παιδιά μου πάση θυσία: Πώς να παίρνουν σωστές αποφάσεις.

Για να το θέσω με απλά λόγια, αυτό είναι το θέμα του βιβλίου – μια νέα προσέγγιση στον τρόπο που παίρνετε αποφάσεις, η οποία θα σας βοηθήσει να διαμορφώσετε τη ζωή σας όπως εσείς θέλετε, ανεξάρτητα από το πού γεννηθήκατε, το πώς περνάτε το χρόνο σας ή από τα λάθη που κάνατε ως τώρα.

Είναι μια εδραιωμένη μέθοδος που μπορεί να σας βοηθήσει να αντικαταστήσετε το χάος με την τάξη, τη σύγχυση με τη διαύγεια και κυρίως, την ενοχή με την ηρεμία πνεύματος και την ευτυχία. Πρόκειται για μια ιδέα που άλλαξε όχι μόνο τη δική μου ζωή αλλά και τις ζωές εκατοντάδων ανθρώπων σε κάθε γωνιά του πλανήτη.

Προς θεού, δεν λέω ότι κατέχω τη λύση σε κάθε πρόβλημα. Υπάρχουν στιγμές που οι ευφυείς ιδέες και τα διεξοδικά σχέδιά μου καταλήγουν σε αδιέξοδο. Γνωρίζω, επίσης, πως η τύχη και οι εξωγενείς παράγοντες επηρεάζουν ενίοτε τη ζωή μας. Οι κακοτυχίες αλλά και τα θαύματα είναι μέρος της.

Συνήθως, όμως, οι ζωές μας διαμορφώνονται με βάση αποφάσεις που παίρνουμε εμείς οι ίδιοι, παρότι δεν το συνειδητοποιούμε. Στον σύγχρονο, ραγδαία αναπτυσσόμενο κόσμο, με τον καταϊγισμό των πληροφοριών, τις απεριόριστες δυνατότητες και την αβεβαιότητα στην παγκόσμια οικονομία, πολλές από τις επιλογές που καλούμαστε να κάνουμε φαντάζουν εξαιρετικά πολύπλοκες – άλλοτε πάλι πρέπει να κάνουμε πολλές

επιλογές σε σύντομο χρονικό διάστημα. Έτσι μένουμε άπραγοι ή αφήνουμε να μας καθοδηγεί το ένστικτό μας. Ζητάμε τις συμβουλές των φίλων μας ή αναζητούμε σημάδια και προβλέψεις, όπως οι αρχαίοι Έλληνες στο μαντείο των Δελφών, ελπίζοντας για το καλύτερο.

Σήμερα, η ζωή μου έχει αλλάξει. Οι αποφάσεις που παίρνω είναι εκούσιες, αποτελεσματικές και σταθερές. Πριν από δεκατρία χρόνια, όμως, αναζητούσα λύσεις. Παρά τα προσόντα και τα επιτεύγματά μου, την αγαπημένη μου οικογένεια, τους καλούς φίλους, το σεβασμό και τη στοργή με τα οποία με περιέβαλλαν οι γύρω μου, δεν έπαιρνα συνειδητά αποφάσεις. Μερικές φορές αλλά όχι πάντα, τα πράγματα είχαν καλή έκβαση. Η ίδια μου η ζωή ήταν η ζωντανή απόδειξη γι' αυτό. Για καιρό όλα πήγαιναν καλά και μετά το χάος. Τη μια στιγμή τα πράγματα φαίνονταν πληκτικά, μετά συγκεχυμένα, μετά λανθασμένα, κατόπιν καλά. Άλλοτε ένιωθα απόλυτη ευτυχία και άλλοτε μοναξιά. Σαν να έκανα ένα βήμα μπρος και δύο πίσω.

Δεν ζούσα πραγματικά. Η ζωή με πήγαινε όπου ήθελε.

Τον Φεβρουάριο του 1996 βρισκόμουν στη Χαβάη και δυστυχώς όχι για διακοπές. Με μια δουλειά πλήρους απασχόλησης στο *Harvard Business Review*, με τέσσερα παιδιά κάτω των έξι ετών και ένα γάμο υπό διάλυση, δεν είχα χρόνο για διακοπές. Στη Χαβάη θα έδινα μια διάλεξη για την ιστορία του μάνατζμεντ σ' ένα συνέδριο ασφαλιστών και μάλιστα με πολύ καλές απολαβές.

Το αφεντικό μου ήταν ενθουσιασμένο με το ταξίδι αυτό, γιατί, όπως έλεγε, «το όνομα της εταιρείας θα ακουστεί ως τη Χαβάη». Δεν μπορούσα, όμως, να αφήσω το σύζυγό μου μόνο του με τέσσερα παιδιά, γι' αυτό αποφάσισα να πάρω μαζί μου τα δύο μεγαλύτερα. Εξήγησα στη διοργανώτρια του ταξιδιού που ανέφερε ότι οι πελάτες είναι «εξαιρετικά απαιτητικοί» ότι τα παιδιά μου ήταν πολύ ώριμα για την ηλικία

τους. «Τα παιδιά δεν θα σας ενοχλήσουν καθόλου, σαν να μην είναι εκεί», της υποσχέθηκα.

Στο σπίτι πήρα αγκαλιά τον Ρόσκο και τη Σοφία και τους είπα ότι θα πάμε ένα ταξίδι. «Η μανούλα έχει κάτι δουλειές με κάποιους πελάτες, αλλά δεν θα σας ενοχλήσουν καθόλου, σαν να μην είναι εκεί!»

Μ' ένα σμπάρο δυο τρυγόνια. Όχι μόνο είχα καταφέρει να ισορροπήσω οικογένεια και δουλειά, αλλά θα γέμιζα και τον τραπεζικό μου λογαριασμό. Αυτή ήταν η «απόφασή» μου. Πού να 'ξερα...

Η αεροσυνοδός της πτήσης μας πρέπει να ήταν αγία αφού κατάφερε να κρατήσει την ψυχραιμία της με τη Σοφία, η οποία σε όλη τη διάρκεια της δωδεκάωρης πτήσης έκανε επίδειξη για το πώς χρησιμοποιούμε το σακουλάκι για τη ναυτία. Το χρυσό μου! Ήταν κάτωχρη όταν προσγειωθήκαμε. Σκέφτηκα πως με λίγες ώρες στην παραλία θα γίνει περδίκι. Όλοι θα χαλαρώσουμε. Θα ζήσουμε όμορφες οικογενειακές στιγμές: κάστρα στην άμμο, σέρφινγκ, ειδυλλιακές διακοπές!

Και εγκαύματα... Όχι, δεν είχα ξεχάσει το αντηλιακό. Το θυμήθηκα όμως λίγο αργά, όταν άπλωσα μια γερή δόση στην ήδη καμένη ανοιχτόχρωμη επιδερμίδα του Ρόσκο και του φόρεσα πουκάμισο, καπέλο και πετσέτα. Ωραία μητέρα ήμουν. Είχα ψήσει το μικρό κανονικά!

Άσε που για να τα ηρεμήσω με αγκαλιές, φιλία και παγωτά, έφτασα αργοπορημένη στις εορταστικές εκδηλώσεις των πελατών το σούρουπο. Για να επανορθώσω, άρχισα να πιάνω κουβεντούλα με όλους.

Η μέθοδος αυτή φάνηκε αποτελεσματική αλλά κάποιοι στην εκδήλωση δεν φαίνονταν διατεθειμένοι για συναναστροφές μαζί μου, όπως οι γυναίκες των συνέδρων. Ίσως αναρωτιούνταν πού είναι ο σύζυγός μου. Μπορεί και να φαινόμουν στα μάτια τους –και με το δίκιο τους– τόσο αγχωμένη και τρελαμένη όσο είναι

μια γυναίκα με δυο παιδιά να ουρλιάζουν στο δωμάτιο του ξενοδοχείου και μια διάλεξη να την περιμένει το επόμενο πρωί.

Ωρες αργότερα, το πάρτι τελείωσε και έτρεξα στο δωμάτιο όπου έμεινα ξάγρυπνη όλη νύχτα μαζί με τα παιδιά μου, παλεύοντας με το τζετ λανγκ και μετά ο ένας με τον άλλον. Τα παιδιά ήθελαν να τους διαβάσω παραμύθια, εγώ ήθελα να διαβάσω τα πρωτοσέλιδα. Τα παιδιά ήθελαν άλλη μια ιστορία και εγώ ήθελα απλώς να κλείσω τα μάτια μου.

Στις πέντε το πρωί, για να ηρεμήσω τα πνεύματα, παρήγγειλα παγωτό για πρωινό και αποκοιμηθήκαμε και οι τρεις αγκαλιασμένοι.

Στις εννιά έστειλα τα παιδιά σε ένα μάθημα χορού χούλα που διοργάνωνε το ξενοδοχείο στην παραλία και, αφού επιμελήθηκα το ντύσιμό μου με περισσή φροντίδα, έσπευσα στο συνεδριακό κέντρο, όπου μπροστά στον πίνακα, με τη ράβδο μου ανά χείρας, καθοδηγούσα το αγουροζυπηνημένο κοινό μου στην ιστορία του μανάτζμεντ: από τις τέσσερις αρχές επιστημονικού μανάτζμεντ του Φρέντερικ Τέιλορ στις γόνιμες θεωρίες περί εξουσιαστικής ιεραρχίας του Μαξ Βέμπερ και τις πρωτοπόρες απόψεις περί εξωτερικής ανάθεσης του Πίτερ Ντράκερ. Μπορεί η παρουσίαση να μην ήταν εντυπωσιακή, αλλά κατάφερα να τραβήξω την προσοχή τους και να δικαιολογήσω την αμοιβή μου.

Όλα καλά, λοιπόν, ώσπου, προς το τέλος της ομιλίας μου, καθώς κοιτούσα στο βάθος της αίθουσας, είδα δυο μικροσκοπικές φιγούρες να πασχίζουν να εισβάλουν, πιέζοντας τις γυάλινες πόρτες και προσπαθώντας να δουν μέσα στην αίθουσα.

Ήταν ο Ρόσκο και η Σοφία, με τις φουστίτσες χορού. Είχαν «δραπετεύσει» και με καταδίωκαν.

Μάζεψα όπως-όπως τα χαρτιά μου –δεν έγιναν ερωτήσεις από το κοινό όπως προβλεπόταν– και έτρεξα στην είσοδο για να τα εμποδίσω να μπουν στην αίθουσα. Ποτέ δεν θα ξεχάσω πώς γραπώθηκαν πάνω μου όταν έφτασα κοντά τους ούτε το

βλέμμα των ασφαλιστών που παρακολουθούσαν το σκηνικό συνοφρυωμένοι και έκπληκτοι.

Εκ των υστέρων συνειδητοποιώ ότι έπρεπε να μαζέψω τα μπογαλάκια μου επιτόπου και να γυρίσω σπίτι. Επειδή, όμως, ήθελα να είναι όλοι ικανοποιημένοι και να αποδείξω ότι μπορώ να τα καταφέρω όλα, έμεινα και το επόμενο εικοσιτετράωρο. Αποφάσισα να περάσω το υπόλοιπο της ημέρας με τα παιδιά κάνοντας βουτιές έως ότου εξαντληθούν και πέσουν για ύπνο και μετά να εμφανιστώ στο πάρτι των πελατών και να τους συναρπάσω ως το ξημέρωμα.

Δεν είχα υπολογίσει όμως ότι το θαλασσινό νερό θα προκαλούσε τις τοιρίδες του Ρόσκο ή ότι το πάρτι θα κρατούσε ως τις πρώτες πρωινές ώρες, οπότε μόνο γοητεία δεν απέπνεα. Ήμουν τόσο απογοητευμένη που ήθελα να βάλω τα κλάματα. Κάθισα σε ένα τραπέζι βαστώντας το κεφάλι με τα χέρια μου. Όταν άνοιξα τα μάτια μου, είδα τη σύζυγο ενός πελάτη να με κοιτά με ένα μοχθηρό χαμόγελο. «Αχ, εσείς οι εργαζόμενες μητέρες», είπε καυστικά, «απορώ πώς τα καταφέρνετε».

«Κάνουμε μαγικά», είπα ορθά-κοφτά.

«Ο άντρας σας πρέπει να 'χει μεγάλη υπομονή», απάντησε δηκτικά.

«Και βέβαια έχει», τη διαβεβαίωσα με έντονο και γεμάτο αυτοπεποίθηση ύφος.

Έπειτα από αυτή τη χαριτωμένη στιχομυθία, η σύζυγος του πελάτη έφυγε κι εγώ αποτραβήχτηκα εξαντλημένη στο δωμάτιό μου. Η μπέιμπι σίτερ έφυγε και εγώ απόθεσα το κουρασμένο μου κορμί σε μια καρέκλα στη βεράντα. Ο ολόχρυσος ήλιος ανέτειλε στον καταγάλανο ουρανό έτσι ακριβώς όπως τον απεικόνιζαν οι καρτ ποστάλ.

Μια νέα μέρα ερχόταν που θα ανέτρεπε τα πάντα.

«Ως εδώ αυτή η παράνοια», είπα ψιθυριστά. Μπορεί και να λαγοκοιμήθηκα για λίγο ή να χαλάρωσα πολύ. Οι αισθήσεις

μου άρχισαν να αγχοσβήνουν, σαν τον ήχο από ένα κινητό που κάνει διακοπές. «Πρέπει να βρω μια λύση», ψιθύρισα.

Δεν ξέρω τι ακολούθησε ή γιατί, ούτε θα μάθω ποτέ.

Ίσως να είχα φτάσει στα όριά μου. Δεν είχα άλλη εναλλακτική λύση. Ίσως το ταξίδι αυτό να έμελλε να είναι το κερασάκι στην τούρτα που θα με ανάγκαζε να αλλάξω την κρίση, τις προσδοκίες ή το πώς βλέπω τα πράγματα. Ίσως να ήταν ένα δώρο. Το βέβαιο είναι πως, καθώς ανέτειλε ο ήλιος πάνω από τη θάλασσα, μια ιδέα γεννήθηκε στο νου μου.

Μια σωτήρια ιδέα που θα άλλαζε τη ζωή μου. Η αρχή ενός ταξιδιού αποκάλυψης και ανασυγκρότησης που θα μοιραστώ μαζί σας: η μέθοδος 10-10-10.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΝΑ

Πώς είπατε;

Η γένεση της μεθόδου 10-10-10

Για να είμαι ειλικρινής, δεν ήξερα τι είναι η 10-10-10 τη στιγμή που τη συνέλαβα ως ιδέα. Απλώς ένιωσα ότι είχα έναν νέο, διαφορετικό και απείρως πιο λειτουργικό κανόνα, αν και ακόμα δεν τον είχα κάνει κτήμα μου. Σαν να είχα ανακαλύψει μια νέα διαδικασία σκέψης, μια μέθοδο συστηματοποίησης των πραγμάτων. Όπως κατάλαβα εκείνο το πρωινό στο μπαλκόνι μου στη Χαβάη, για να δώσω νόημα στη ζωή μου, έπρεπε να αλλάξω τον τρόπο με τον οποίο έπαιρνα αποφάσεις και να μάθω να σκέφτομαι σοβαρά τις συνέπειες στο άμεσο, στο μεσοπρόθεσμο και στο μακροπρόθεσμο μέλλον.

Σε δέκα λεπτά... σε δέκα μήνες... και σε δέκα χρόνια.

Έκπληκτη διαπίστωση πως, αν το έκανα αυτό, θα είχα ένα ολόδικό μου «εργαλείο ζωής».

Δεκατρία χρόνια μετά, χρησιμοποιώ αυτό τον ορισμό για να περιγράψω τη μεθοδό μου με σύντομο και ευνόητο τρόπο. Εντούτοις, έχω ακούσει και άλλους ορισμούς της μεθόδου μου.

Ένας αφοσιωμένος οπαδός της την αποκαλεί «οδηγό για διαύγεια και κουράγιο», ένας άλλος «εξάλειψη των ενοχών». Μια γιαγιά από το Χιούστον μου είπε κάποτε ότι η μέθοδος είναι κάτι σαν το «πρώτο γερό ταρακούνημα για να πάρεις μπρος». Ένας Καναδός πάστορας που διδάσκει τη μέθοδο την περιγράφει ως

«έναν σπουδαίο τρόπο για να δούμε τα πράγματα στις αληθινές τους διαστάσεις».

Καμία όμως από αυτές τις ερμηνείες της μεθόδου –συμπεριλαμβανομένης και της δικής μου– δεν μπορεί να περιγράψει τις ουσιώδεις εφαρμογές της διαδικασίας. Προτού συνεχίσουμε, λοιπόν, ας δούμε αυτές τις εφαρμογές.

Η ΣΥΛΛΟΓΙΣΤΙΚΗ ΤΗΣ ΜΕΘΟΔΟΥ 10-10-10

Κάθε διαδικασία 10-10-10 αρχίζει με ένα ερώτημα. Δηλαδή, κάθε 10-10-10 αρχίζει θέτοντας ένα δίλημμα ή ένα πρόβλημα σε μορφή ερώτησης: Να παραιτηθώ από τη δουλειά μου; Να αγοράσω ένα σπίτι που έχει υπέροχη αυλή αλλά χαλασμένη οροφή; Να επαναλάβει ο γιος μου τη χρονιά στο σχολείο; Να χωρίσω;

Όπως διαπίστωσα, το να τεθεί ένα συγκεκριμένο ερώτημα είναι βασικό στοιχείο της μεθόδου 10-10-10, διότι πολλά προβλήματα που μας ταλανίζουν εμπεριέχουν υποερωτήματα, περισπασμούς και παρεκβάσεις, παραπλανητικά και δευτερεύοντα ζητήματα. Άρα, το πρώτο στάδιο και το πιο βασικό είναι να συνειδητοποιήσουμε και να ορίσουμε ποιο ακριβώς θέμα θέλουμε ουσιαστικά να επιλυθεί.

Το επόμενο στάδιο της διαδικασίας είναι η συλλογή δεδομένων. Μην ανησυχείτε, η συλλογή δεδομένων μπορεί να γίνει στο μυαλό σας, στο κομπιούτερ, με μολύβι και χαρτί ή συζητώντας με κάποιο φίλο ή σύντροφο – ό,τι σας βολεύει. Η μοναδική «προϋπόθεση» είναι να είστε ειλικρινείς και να απαντάτε διεξοδικά στα εξής ερωτήματα:

Με βάση το ερώτημα που έθεσα, ποιες θα είναι οι συνέπειες κάθε επιλογής μου σε δέκα λεπτά, σε δέκα μήνες και σε δέκα χρόνια;

Βεβαίως, ο αριθμός 10 στη μέθοδο αυτή είναι συμβολικός. Το πρώτο 10 βασικά σημαίνει «τώρα», σαν να λέμε σε ένα λεπτό, μία ώρα ή μία εβδομάδα. Το δεύτερο 10 αναπαριστά ένα σημείο στο προσεχές μέλλον όπου η αρχική αντίδραση στην απόφασή σας θα έχει παρέλθει, αλλά οι συνέπειες συνεχίζονται να υφίστανται και μάλιστα είναι αναμενόμενες. Το τρίτο 10 αναπαριστά μια χρονική στιγμή στο απώτατο και άρα απροσδιόριστο μέλλον. Έτσι, το 10-10-10 μπορεί να αναφέρεται σε εννιά μέρες, δεκαπέντε μήνες και είκοσι χρόνια ή σε δύο ώρες, έξι μήνες και οκτώ χρόνια. Η ονομασία της μεθόδου είναι απλώς συμβολική και υποδηλώνει χρονικά όρια: το τώρα, το μετά και τη στιγμή όπου όλα έχουν τελειώσει.

Το τελευταίο βήμα της διαδικασίας είναι η ανάλυση. Σε αυτό το στάδιο, πρέπει να συγκρίνετε όλες τις πληροφορίες που έχετε συλλέξει με τις πιο ενδόμυχες αξίες σας: τις πεποιθήσεις, τους στόχους, τα όνειρα, τις ανάγκες σας. Εν ολίγοις, αυτό το μέρος της μεθόδου σας παρακινεί να θέσετε το εξής ερώτημα: «Με δεδομένο αυτό που γνωρίζω τώρα για τις επιλογές μου και τις συνέπειές τους, ποια απόφαση θα με βοηθήσει να ζήσω όπως εγώ θέλω;»

Η απάντηση σε αυτό το ερώτημα είναι η δική σας λύση.

ΠΩΣ ΑΡΧΙΣΑΝ ΟΛΑ

Όπως προανέφερα, εκείνο το πρωινό στη Χαβάη, δεν είχα καθαρά στο μυαλό μου μια πλήρη και λεπτομερή εκδοχή της μεθόδου. Αντιθέτως, σκέφτηκα πως δεν μπορώ πια να τρέχω να τα προλάβω όλα για να τους έχω όλους ικανοποιημένους. «Όταν μεγαλώσουν τα παιδιά, δεν θα με αγαπούν επειδή τα πήρα μαζί μου σε ένα τετραήμερο ταξίδι τον Φεβρουάριο του 1996. Δεν πρέπει να είμαι τόσο παρορμητική».

Και με αυτή τη σκέψη, διαμόρφωσα την έννοια του «10-10-10». Θα έπαιρνα τις αποφάσεις με βάση την ισορροπία ανάμεσα στα άμεσα και στα μακροχρόνια αποτελέσματα. Τι ανόητη ιδέα να πάρω τα παιδιά σε ένα πολύωρο ταξίδι μόνο και μόνο για να τσαλαβουτάμε όλοι μαζί στην παραλία. Αν τα είχα αφήσει σπίτι, θα έκαναν μούτρα για καμιά μέρα και θα τους περνούσε.

Ωστόσο, ξαφνικά συνειδητοποίησα πόσο ατελής ήταν η ιδέα μου. Τους επόμενους μήνες θα χρειαζόταν να λείψω άλλες δυο φορές από το σπίτι για ένα γάμο και για ένα ακόμη συνέδριο. Ίσως με το ταξίδι μου στη Χαβάη να έλειπα πια απ' τα παιδιά υπερβολικά. Ενδεχομένως, για να υπάρξει αληθινή ισορροπία και προοπτική θα έπρεπε να σκεφτώ και τα αποτελέσματα στο μεσοπρόθεσμο μέλλον.

Κάπως έτσι γεννήθηκε στο νου μου η μέθοδος 10-10-10.

Αφού δεν είχα τίποτα να χάσω, όταν επέστρεψα στη Βοστώνη, άρχισα να εφαρμόζω τη μέθοδο σε κάθε είδους δίλημμα, τόσο στο σπίτι όσο και στη δουλειά. Να μείνω παραπάνω στη δουλειά επειδή προέκυψε κάτι ή να γυρίσω σπίτι στις 6, όπως υποσχέθηκα στα παιδιά; Να περάσω τις διακοπές μου με τους γονείς μου ή με τα πεθερικά; Να διαπληκτιστώ με έναν ιδιότροπο συγγραφέα που καθυστέρησε να παραδώσει το άρθρο του ή όχι; Να διαλέξω το άρθρο ενός πολλά υποσχόμενου νέου ή ενός εδραιωμένου επαγγελματία; Όπως περιέργως, διαπίστωσα ότι η μέθοδος με οδηγούσε πάντα σε πιο άμεσες, σαφείς και σταθερές αποφάσεις. Το πιο σημαντικό μάλιστα, με βοηθούσε να εξηγήσω με σαφήνεια και αυτοπεποίθηση τις επιλογές μου σε όλους τους εμπλεκόμενους: τα παιδιά, τους γονείς, το αφεντικό μου. «Να πώς κατέληξα στη συγκεκριμένη επιλογή», μπορούσα πλέον να λέω.

Σε λίγους μήνες, η 10-10-10 ήταν τόσο αποτελεσματική για μένα ώστε άρχισα να τη συζητώ με τις αδελφές μου, την Έλιν και την Ντέλα, καθώς και με κάποιους φίλους και συναδέλφους μου.

Κάπως έτσι άρχισε να διαδίδεται η μέθοδος. Ένας συνάδελφος ανέφερε τη μέθοδο στη σύζυγό του, η οποία έτσι κατάφερε να ξεφύγει απ' τη σύγχυση που της προκαλούσε η έρευνα για εύρεση εργασίας. Μια φίλη «χάρισε» τη μέθοδο στη νιόπαντρη κόρη της, η οποία προσπαθούσε να αποφασίσει αν θα συνεχίσει να εργάζεται ή αν θα επιστρέψει στο σχολείο. Μια άλλη γνωστή μου περιέγραψε τη μέθοδο 10-10-10 στο γιαιρό σύζυγό της, ο οποίος τη γνωστοποίησε στο χώρο εργασίας του, όπου κάποιες νοσοκόμες τη χρησιμοποίησαν για να αντιμετωπίσουν –επιτυχώς– τη μεταξύ τους «μάχη» ως προς τις ώρες επισκεπτηρίου.

Τελικά, άρχισαν να φτάνουν στ' αυτιά μου διάφορες ιστορίες εφαρμογής της μεθόδου από άτομα πέραν του κύκλου μου. Μια μέρα, για παράδειγμα, σήκωσα το ακουστικό και άκουσα μια φωνή να μου λέει: «Είστε η κυρία 10-10-10;».

Όταν απάντησα καταφατικά, η φωνή στην άλλη γραμμή ξέσπασε σε φιλικά γέλια και συστήθηκε ως η Γκουέν, η αδελφή μίας από τις νοσοκόμες. «Συγγνώμη, αλλά... μακάρι να με βλέπατε από κοντά! Είναι η πρώτη φορά εδώ και μήνες που γελάω με την ψυχή μου».

Όπως έμαθα, η Γκουέν, μητέρα τριών παιδιών, ζούσε στο Σικάγο και ασχολιόταν με τα οικιακά. Όπως και η αδελφή της, άρχισε τη σταδιοδρομία της ως νοσοκόμα, αλλά λίγα χρόνια μετά εργάστηκε ως ιατρική επισκέπτρια. Ήταν η τέλεια δουλειά για την κοινωνική Γκουέν: τη βοηθούσε να εκπληρώσει τις επαγγελματικές της φιλοδοξίες. «Δεν μπορούσες να με ξεκολλήσεις από τις γύρες στα νοσοκομεία», μου είπε. «Δεν το έβλεπα καν ως δουλειά. Ήταν σκέτη διασκέδαση. Άσε που οι αποδοχές ήταν κάτι περισσότερο από ικανοποιητικές!»

Η Γκουέν ήταν τόσο ενθουσιώδης με την καριέρα της ώστε ακόμη και η γέννηση των τριών παιδιών της ελάχιστα την απομάκρυνε από τη δουλειά. Βέβαια, πολλές φορές δεν μπορούσε να

συνδυάσει τη μητρότητα με την καριέρα. Είχε όμως τον άντρα της, ο οποίος έκανε την ίδια δουλειά με την Γκουέν και στήριζε την επιλογή της να συνεχίσει να εργάζεται. Το ζευγάρι προσέλαβε μια εσωτερική οικιακή βοηθό με την οποία επικοινωνούσαν διαρκώς μέσω κινητού τηλεφώνου. Τα Σαββατοκύριακα τα περνούσαν πάντα οικογενειακά.

Ένα βραδάκι, η Γκουέν επέστρεφε από άλλη μια κοπιαστική μέρα στη δουλειά. Η νταντά απόθεσε στην αγκαλιά της Γκουέν τον δεκαπέντε μηνών γιο της, αλλά το μωρό αποτραβήχτηκε κλαίγοντας επειδή δεν την αναγνώρισε! Τόσο η Γκουέν όσο και ο άντρας της που παρακολουθούσε τη σκηνή έπαθαν το σοκ της ζωής τους.

Γεμάτη τύψεις κι ενοχές, παραιτήθηκε από τη δουλειά της. «Θα επιστρέψω σε μερικούς μήνες», υποσχέθηκε στο αφεντικό της, «όταν τα πράγματα θα στρώσουν στο σπίτι».

Όμως, οι βδομάδες και οι μήνες κυλούσαν και η Γκουέν εμπλεκόταν όλο και περισσότερο στη νέα της ρουτίνα: τη μέρα πήγαινε τα παιδιά στα μαθήματά τους, επισκεπτόταν φίλους, ενώ τα βράδια δειπνούσαν, διάβαζε τα παιδιά, τα έκανε μπάνιο, τους έλεγε παραμύθια. Το γραφείο της στο γκαράζ, που παλιά είχε περιοδικά για το εμπόριο, άρχισε να γεμίζει από πατίνια και στολές για τις σχολικές γιορτές.

Έπειτα από ένα χρόνο στο σπίτι, η καρδιά της άρχισε να γεμίζει όχι από λύπη αλλά από μια ασαφή και επίμονη νοσταλγία για τη σπουδαία σταδιοδρομία που χάθηκε. Ενίστε, ξαναδιάβαζε κάποιο παλιό email από το πρώην αφεντικό της: «Σε περιμένουμε να γυρίσεις», έλεγε, «όποτε το αποφασίσεις. Η ομάδα σου σε περιμένει με ανυπομονησία».

Και η Γκουέν τους είχε επιθυμήσει, αλλά αρκούσε αυτό; Για βδομάδες ταλαντευόταν μέσα της. Άραγε η επιλογή της να ασχολείται με τα οικιακά ήταν εκούσια ή αναγκαστική επειδή δεν τολμούσε να κάνει διαφορετικά;

Ενώ βρισκόταν σ' αυτό το δίλημμα, η αδελφή της της ανέφερε τη μέθοδο 10-10-10 για να τη βοηθήσει την επόμενη φορά που θα ένιωθε πως βρισκόταν μπροστά σε αδιέξοδο – κάτι που συνέβη έπειτα από λίγες μέρες. «Καθαρίζω το ψυγείο, με το πρόσωπο και τα χέρια γεμάτα παγωμένο νερό και απορρυπαντικό. Ο πάγος έλιωνε τριγύρω μου και ο Σάμυ ούρλιαζε αδιάκοπα. Τα είχα χαμένα», μου είπε η Γκουέν. «Έπρεπε να αποφασίσω μια και καλή τι θα έκανα».

Η Γκουέν ηρέμησε το γιο της, τον έβαλε για ύπνο, ολοκλήρωσε το καθάρισμα του ψυγείου και χαλάρωσε απολαμβάνοντας ένα φλιτζάνι καφέ. Τη μια ώρα που είχε κενό προτού γυρίσει η κόρη της από το σχολείο, κάθισε στην κουζίνα και άρχισε να εφαρμόζει τη μέθοδο 10-10-10.

Καθώς εφαρμόζε τη μέθοδο, το πρώτο συναίσθημα που ένιωσε ήταν τρόμος. «Στο άμεσο μέλλον, αν έμενα σπίτι, με περίμεναν πάνες, εμετοί και ένα μυαλό να υπολειτουργεί», μου είπε. «Θα ζούσα μια πληκτική ζωή, διερωτώμενη πώς θα 'ταν τα πράγματα αν οι επιλογές μου ήταν διαφορετικές». Μακροπρόθεσμα δε, σε δέκα χρόνια, «τα παιδιά θα 'χαν βρει το δρόμο τους. Θα άνοιγαν τα φτερά τους και θα πετούσαν μακριά μου, το ίδιο και η σταδιοδρομία μου».

Καθώς η Γκουέν σκεφτόταν τι θα συνέβαινε σε δέκα χρόνια, μια καινούρια ιδέα γεννήθηκε στο νου της. «Ξάφνου, εκεί που σκεφτόμουν, συνειδητοποίησα πόσο διαφορετική γινόταν η εικόνα όταν επικέντρωνα την προσοχή μου στο μεσοδιάστημα ανάμεσα στο πρώτο και στο τρίτο 10», είπε η Γκουέν. «Όταν ο Σάμυ θα βάζει το πρώτο του γκολ, η Έμμα θα δίνει το πρώτο ρεσιτάλ φλάουτο και ο Άλεξ θα μάθει να ξυρίζεται, εγώ θα είμαι δίπλα τους. Κατάλαβα ότι παρατούσα ένα όνειρο, αλλά κέρδιζα μια πραγματικότητα από την οποία δεν ήθελα να δραπετεύσω».

Μια άλλη μητέρα στη θέση της Γκουέν θα μπορούσε να καταλήξει σε διαφορετικό συμπέρασμα, αλλά η μέθοδος

10-10-10 βοήθησε την Γκουέν να ξεκαθαρίσει τις προτεραιότητες της. Η απόφασή της δεν σήμαινε ότι θα σκιρτούσε από χαρά κάθε φορά που θα έκλαιγε το μωρό ούτε ότι δεν θα 'βλεπε την ώρα να πάει το γιο της στο γήπεδο. Σήμαινε απλώς ότι είχε κάνει μια επιλογή με βάση τις αξίες που ήθελε να διέπουν τη ζωή της.

ΤΟ ΔΥΣΚΟΛΟ ΚΟΜΜΑΤΙ

Διόλου περίεργο, λοιπόν, που η Γκουέν χαμογελούσε όταν με βρήκε. Η αμφιβολία που την ταλάνιζε είχε παραχωρήσει τη θέση της στη γαλήνη που πάντα έρχεται όταν ξέρουμε τι θέλουμε. Για να γίνω όμως πιο σαφής, πρέπει να σας πω εδώ ότι κάθε εφαρμογή της μεθόδου 10-10-10 δεν είναι πάντα τόσο εύκολη. Ενίοτε η λύση στην οποία καταλήγετε μπορεί να σας ξαφνιάσει, γιατί μπορεί να φέρει στην επιφάνεια ασυνείδητες αξίες, ζητήματα, φόβους και όνειρα, ή μπορεί να σας οδηγήσει σε μονοπάτια που αποφεύγατε προκειμένου να έχετε τον έλεγχο της ζωής σας. Ορισμένες λύσεις της μεθόδου μπορεί να είναι άκρως προκλητικές, γιατί «προϋποθέτουν» ότι θα είστε ειλικρινείς ως προς το τι πιστεύετε και τι τρόπο ζωής επιλέγετε. Ομολογουμένως, η αλλαγή δεν είναι πάντα εύκολη.

Πριν από ένα χρόνο, έδωσα μια διάλεξη για τη μέθοδο 10-10-10 σε ένα κολέγιο. Στο τέλος της διάλεξης, ένας φοιτητής με πλησίασε και ζήτησε να μου μιλήσει κατ' ιδίαν.

Ο φοιτητής ήταν ένας φέρελπις επιχειρηματίας από τη Ρουμανία, ονόματι Ράζναβ, που ήθελε να ιδρύσει στην πατρίδα του μια εταιρεία κινητής τηλεφωνίας. «Το πρόβλημα», μου είπε ο Ράζναβ, «είναι πως η κοπέλα μου στο Βουκουρέστι, που εργάζεται ως σερβιτόρα, θέλει να γίνει συντάκτορας στην επιχείρησή μου. Τι θα γίνει αν η Μικαέλα κάνει κάποιο λάθος στα συμβόλαια;

Δεν είναι καλή στις συναλλαγές. Επίσης, μεγάλωσε και γαλουχήθηκε με τις αρχές του κομμουνισμού», συνέχισε, «κι όταν εγώ της λέω “Μικαέλα, πρέπει να έχουμε κέρδος” αυτή απαντά “Λεφτά, λεφτά... ξέχνα τα κέρδη. Υπάρχουν και τα ιδανικά”. Όπως είναι φυσικό, επακολουθεί άγριος καβγάς. Με καταλαβαίνετε;»

Καταλάβαινα αρκετά για να αρχίσω την εφαρμογή της μεθόδου. Ένευσα στον Ράζναβ να πλησιάσει, για να εφαρμόσουμε μαζί τη μέθοδο 10-10-10 και να δούμε αν έπρεπε να συνεταιριστεί με τη Μικαέλα στο νέο του εγχείρημα.

Για τα δέκα λεπτά, ο Ράζναβ ομολόγησε ότι ήθελε να απαντήσει καταφατικά. Η Μικαέλα θα ηρεμούσε και, τουλάχιστον για λίγο, θα έδινε όλη της την ψυχή στο εγχείρημα. Μια αρνητική απάντηση θα προκαλούσε, όπως έλεγε ο Ράζναβ, τον Γ΄ Παγκόσμιο Πόλεμο, αφού η οικογένεια της Μικαέλα και η δική του –οι οποίοι είχαν στενές σχέσεις– θα εμπλέκονταν προκειμένου να τον κάνουν να αλλάξει γνώμη.

Η εικόνα σε δέκα μήνες ήταν λιγότερο πολύπλοκη. Τα πράγματα προβλέπονταν δυσοίωνα, ανεξαρτήτως του τι θα επέλεγε ο Ράζναβ. Αν συνεργάζονταν, είπε ο Ράζναβ, ο ίδιος και η Μικαέλα θα συνέχιζαν τους καβγάδες. Αν δεν συνεργάζονταν, θα ήταν δυστυχημένοι και οι δύο: «Είμαστε μαζί εδώ και πολλά χρόνια και αγαπιόμαστε», είπε μελαγχολικά.

Όταν σκεφτήκαμε το μέλλον σε δέκα χρόνια, ο Ράζναβ συνοφρυώθηκε σαν να έβλεπε μια άσχημη εικόνα. Αν ζητούσε από τη Μικαέλα να συνεργαστεί στην επιχείρησή του, ήταν σίγουρο ότι θα παντρεύονταν κάποια στιγμή και έτσι θα διαιωνίζονταν οι «καθημερινές μάχες».

«Μήπως επειδή τα όνειρά σου είναι εντελώς διαφορετικά;» τον ρώτησα.

«Επειδή το μόνο που μας δένει είναι το παρελθόν», αποκρίθηκε. «Και αυτό δεν αρκεί. Θα περάσουμε τη ζωή μας πληγώνοντας ο ένας τον άλλον».

Και με αυτά τα λόγια, δόθηκε η απάντηση του Ράζναβ.

Ήταν ευτυχοσιμένος; Όχι βέβαια. Μάλιστα, καθώς απομακρυνόταν, τον είδα να δακρύζει. Ταυτόχρονα, όμως, ένιωθε ανακούφιση και αποφασιστικότητα, γιατί έπαιρνε τη ζωή και το μέλλον στα χέρια του. Στο μέλλον θα έβρισκε την ευτυχία. Ενίοτε, αυτό είναι το μόνο πράγμα που μπορεί να εγγυηθεί η μέθοδός μου.

ΜΙΑ ΣΤΑΓΟΝΑ ΠΟΥ ΕΓΙΝΕ ΚΥΜΑ

Ως το 2006, είχα ακούσει τόσο πολλές ιστορίες από ανθρώπους σαν την Γκουέν και τον Ράζναβ, ώστε κατάλαβα ότι κάτι μπορούσα να πετύχω με τη μέθοδό μου. Αποφάσισα λοιπόν να γράψω ένα άρθρο γι' αυτήν στο *O, The Oprah Magazine*, όπου έχω πλέον τη δική μου στήλη για την ισορροπία στη ζωή και την εργασία.

Η αίσθησή μου ότι κάτι μπορούσα να πετύχω με τη μέθοδό μου δεν με είχε προϊδεάσει για την απήχηση που θα είχε. Άρχισαν να καταφτάνουν δακρύβρεχτα email και επιστολές. Η μέθοδος, όπως διαπίστωσα, δεν ήταν αποτελεσματική μόνο για κάθε είδους χωρισμό. Ήταν αποτελεσματική για άντρες και γυναίκες, γέρους και νέους, σε σημαντικές ή δευτερεύουσες αποφάσεις, στο σπίτι και στη δουλειά, στον έρωτα ή στη φιλία, στις σχέσεις μεταξύ γονέων και παιδιών.

Ήταν αποτελεσματική ακόμη και για έναν εικοσιεπτάχρονο δημόσιο υπάλληλο ονόματι Αντουάν Τζέφερσον, ο οποίος μου έστειλε μια επιστολή όπου έλεγε ότι χρησιμοποιούσε τη μέθοδο 10-10-10 για να πετύχει τον αλτρουιστικό στόχο του να αλλάξει το σύστημα πρόνοιας.

Μα τι στην ευχή λέει αυτός; αναρωτήθηκα.

Τηλεφώνησα, λοιπόν, στον Αντουάν και κατόπιν είχα τη χαρά να τον γνωρίσω από κοντά στη γενέτειρά του, τη Φιλαδέλφεια, όπου άκουσα την ιστορία του και βεβαιώθηκα ότι η μέθοδός μου μπορεί να είναι αποτελεσματική με τρόπους και σε τόπους που δεν είχα καν φανταστεί.

Παιδί ανύπαντρης μητέρας σε μια φτωχική γειτονιά, ο Αντουάν παράτησε το σχολείο και δόθηκε σε θετούς γονείς. Άλλαξε διαδοχικά πέντε οικογένειες. Περνούσε το μεγαλύτερο μέρος της ημέρας μόνος του, παρακολουθώντας τηλεόραση. Του έλειπαν τρομερά τα αδέρφια του. Το γεγονός, όμως, που τον καθόρισε συνέβη περίπου στα δεκατρία του, όταν κατάλαβε ότι ήταν διαφορετικός από τους άλλους. Όχι μόνο επειδή ήταν ομοφυλόφιλος, αλλά γιατί ένιωθε υπέρμετρα αισιόδοξος. Ο Αντουάν πίστευε ότι ο κόσμος, παρά τη δυστυχία που κρύβει, μπορεί να βελτιωθεί, αν οι άνθρωποι πάψουν να πληγώνουν ο ένας τον άλλον.

Λίγους μήνες προτού δημοσιευθεί το άρθρο μου, ο Αντουάν προσελήφθη σε μια υπηρεσία πρόνοιας της πολιτείας. Υποδεχόταν τους πελάτες και τους βοηθούσε να συμπληρώσουν τις αιτήσεις. Στην αρχή είχε ενθουσιαστεί με την προοπτική να προσφέρει βοήθεια σε ανήμπορους πολίτες. Γρήγορα, όμως, ο ενθουσιασμός του μετατράπηκε σε απόγνωση. Έβλεπε καθημερινά τους συναδέλφους του να συμπεριφέρονται με αγένεια στους πελάτες. «Όταν καταφεύγεις στην πρόνοια, σημαίνει ότι έχεις πιάσει πάτο. Νιώθεις τόση ντροπή», μου εκμυστηρεύτηκε. «Το σύστημα υποτίθεται ότι τονώνει το ηθικό των πολιτών, δεν τους καταβαρθεώνει».

Ένα βράδυ, μετά τη δουλειά, ο Αντουάν συνέταξε ένα παθιασμένο μανιφέστο για τις αλλαγές που έπρεπε να επέλθουν στο γραφειοκρατικό πρωτόκολλο. Όταν ο Αντουάν έδειξε το μαχητικό μανιφέστο στην αδελφή του, η τελευταία προσπάθησε να τον αποτρέψει. «Θα σε μισήσουν όλοι, Αντουάν», του είπε.

Τις επόμενες ώρες, ο Αντουάν ζύγισε –με βάση τη μέθοδο 10-10-10– τις συνέπειες που θα είχε στη δουλειά του, αν παρουσίαζε ανοιχτά την πρότασή του.

Σε δέκα λεπτά, σκέφτηκε ο Αντουάν, οι συνέπειες θα ήταν πολύ άσχημες. Ήδη είχε εκφράσει τις απόψεις του στους συναδέλφους του, οι οποίοι τον αγνόησαν επιδεικτικά. Με δυο λόγια, η προειδοποίηση ήταν σαφής: «Κάτσε στ’ αυγά σου».

Σε δέκα μήνες, όπως προέβλεπε ο Αντουάν, η σύγκρουση με τους συναδέλφους θα συνεχίζοταν ή θα επιδειωνόταν, αφού δεν σκόπευε να βάλει νερό στο κρασί του. Από την άλλη μεριά, αν ο Αντουάν δεν μιλούσε, θα ένιωθε υποκριτής και θα κατέρρευε ψυχολογικά. Μπρος γκρεμός και πίσω ρέμα!

Ο δρόμος που θα ακολουθούσε ο Αντουάν έγινε σαφής όταν συλλογίστηκε τι θα συνέβαινε σε δέκα χρόνια. «Κατάλαβα ότι ήθελα να αναλάβω το ρίσκο για να βελτιώσω το σύστημα πρόνοιας στην πολιτεία», είπε. «Το μόνο που σκεφτόμουν ήταν “Αν δεν το κάνω εγώ, ποιος θα τολμήσει;” Κάποιος πρέπει να κάνει την αρχή, ακόμη και αν βρίσκεται στις χαμηλότερες βαθμίδες της ιεραρχίας».

Την επομένη, ο Αντουάν συναντήθηκε με την αφεντικίνα του, για να της αναλύσει τις ανησυχίες του ως προς τον κυνισμό και την κακή συμπεριφορά των συναδέλφων του. Εκείνη αντιμετώπισε θετικά τις προτάσεις του. Αφότου το συζήτησε σε μια σύσκεψη όπου συμμετείχε όλο το προσωπικό, οι συνάδελφοι του Αντουάν, όπως υποψιαζόταν, άρχισαν να τον απομονώνουν.

Αντί να αντιμετωπίσει την κατάσταση αυτή, η αφεντικίνα του Αντουάν τον ρώτησε αν θα δεχόταν να μετακινηθεί σε μια άλλη υπηρεσία της πόλης.

Ο Αντουάν συμφώνησε. «Δεν το μετάνιωσα καθόλου», μου είπε πρόσφατα. «Νομίζω πως έκανα το σωστό».

Σήμερα, ο Αντουάν συνεχίζει να εφαρμόζει τη μέθοδο 10-10-10, για να επιλύσει τα διλήμματα που αντιμετωπίζει τόσο στο

σπίτι όσο και στη δουλειά. Μάλιστα, πρόσφατα μίλησε στη μητέρα του για τη μέθοδο, η οποία τη χρησιμοποίησε αμέσως για να πάρει μια σημαντική απόφαση. Στα πενήντα τέσσερα χρόνια της, συμμετείχε σε ένα πρόγραμμα για να αρχίσει μια δική της επιχείρηση. «Θα αλλάξει ολόκληρη η ζωή της», λέει ο Αντουάν. «Για πρώτη φορά, νομίζω ότι δημιουργεί το μέλλον της».

ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ ΤΡΙΤΟ 10

Πόσο συναρπαστικό φαντάζει το νέο μας ταξίδι! Η μέθοδος αυτή μπορεί να οδηγήσει τους ανθρώπους στη δράση και να τους βγάλει από το τέλμα. Θα ήταν, όμως, λάθος να πιστέψουμε ότι ο μόνος στόχος της μεθόδου είναι να σημάνει συναγεμώ για τις μακροπρόθεσμες συνέπειες που έχει μια τωρινή μας απόφαση.

Πράγματι, το να προβλέψετε τι θα γίνει σε δέκα χρόνια είναι ένας από τους στόχους της μεθόδου και μάλιστα αποτελεσματικός. Συνήθως, παίρνουμε αποφάσεις μόνο και μόνο για να αποφύγουμε ένα άμεσο δυσάρεστο αποτέλεσμα: να μη μουτρώσει το παιδί μας, να μην απογοητεύσουμε την οικογένεια, να μη θυμώσουν οι συνάδελφοί μας και τα λοιπά. Το τρίτο 10 στη μέθοδο μπορεί να μετριάσει αυτή την τάση. Μας βοηθά να αποφασίσουμε αν αξίζει να υποστούμε εδώ και τώρα μια δυσάρεστη συνέπεια, για να υπηρετήσουμε μεγαλύτερους, βαθύτερους στόχους στη ζωή μας.

Ωστόσο, δεν μπορεί κάθε απόφαση να βασίζεται σε μακροπρόθεσμες συνέπειες. Πρώτον, κάτι τέτοιο θα καθιστούσε την καθημερινή ζωή απόλυτα ανιαρή. Δεν μπορούμε να αποφύγουμε τον αυθορμητισμό! Ο βασικός λόγος, όμως, για τον οποίο δεν πρέπει να επικεντρώνεστε μόνο στο τρίτο 10 είναι ότι κρύβει κι αυτό κάποιον κίνδυνο.

Αυτό το έμαθα χάρη στον Πιτ Τάρκελ. Ο Πιτ ήταν βραδινός συντάκτης στο Associated Press στα μέσα της δεκαετίας του 1980, όταν εγώ ήμουν είκοσι έξι ετών και δούλευα ως ρεπόρτερ στο παράρτημα της Βοστώνης. Όταν γνώρισα τον Πιτ, δούλευα κι εγώ στη βραδινή βάρδια και σχολάγα στις οκτώ το πρωί, όπου, όλως περιέργως, λαχταρούσα μια κρύα μπίρα και ένα χάμπουργκερ. Το βιολογικό μου ρολόι ήταν διαταραγμένο, αλλά μπορούσα τουλάχιστον ακόμη να βλέπω τους φίλους και την οικογένειά μου το πρωί και στο δείπνο. Ο Πιτ, που ερχόταν στις τέσσερις το μεσημέρι και σχολάγε τα μεσάνυχτα, δεν είχε καθόλου προσωπική ζωή. Όταν τα παιδιά του ξυπνούσαν για να πάνε σχολείο και η γυναίκα του για δουλειά, αυτός κοιμόταν, και όταν όλοι ήταν στο σπίτι, δειπνούσαν και πήγαιναν για ύπνο, αυτός δούλευε.

Μια μέρα που γκρίνιαζα για το ωράριό μου, στράφηκα στον Πιτ –είκοσι χρόνια μεγαλύτερό μου– και αναφώνησα: «Απορώ πώς αντέχεις! Λες και ζεις σε άλλον πλανήτη!»

Μέχρι σήμερα, θαυμάζω την αυτοσυγκράτηση του Πιτ, που δεν μου άστραψε κάνα χαστούκι για το θράσος μου. Αντιθέτως, χαμογέλασε καλόκαρδα. «Όταν αποκτήσεις οικογένεια και τρέχουν οι απλήρωτοι λογαριασμοί, τότε θα με καταλάβεις, Σούζι», είπε. «Πληρώνομαι υπερωρίες στη βραδινή βάρδια και έτσι θα μπορώ να βγω νωρίτερα στη σύνταξη, να στείλω τα παιδιά μου στο κολέγιο χωρίς να πάρω δάνεια και να αγοράσω ένα σπίτι δίπλα στη λίμνη. Οι τωρινές μου θυσίες θα αποδώσουν τη στιγμή που θα πάρω σύνταξη».

Είχα φύγει ένα χρόνο από το Associated Press, όταν έμαθα ότι ο Πιτ σκοτώθηκε σε αυτοκινητιστικό δυστύχημα. (Η σύζυγός του τραυματίστηκε βαριά και λίγο μετά θα έχανε κι αυτή τη μάχη με το θάνατο). Ποτέ δεν ξέχασα ότι ο Πιτ είχε αναβάλει την ίδια τη ζωή του για όλους τους σωστούς λόγους.

Ακόμη τον σκέφτομαι πού και πού. Η ζωή του Πιτ μου θυμίζει ότι ενώ είναι σημαντικό να σκεφτόμαστε τις μακροπρόθεσμες συνέπειες μιας απόφασης σύμφωνα με τη μέθοδο 10-10-10, αυτές οι συνέπειες δεν μπορεί να είναι πιο σημαντικές από τις άμεσες ή τις μεσοπρόθεσμες συνέπειες. Το πολύ μακρινό μέλλον συνήθως έχει μεγαλύτερη σημασία από ό,τι του αποδίδουμε, και θα έπρεπε να επηρεάζει περισσότερο τις αποφάσεις μας από ό,τι συνήθως. Δεν πρέπει, όμως, να επισκιαίνει όλες τις άλλες παραμέτρους, κάθε ώρα και στιγμή.

ΧΡΟΝΟΣ ΔΙΕΚΠΕΡΑΙΩΣΗΣ

Αν υπάρχει μια αντίρρηση στη μέθοδο 10-10-10, αυτή αφορά στο χρόνο και έχει ως εξής: «Δεν έχω το χρόνο να ασχοληθώ με τέτοια πράγματα».

Όσον αφορά στις ουσιαστικές αποφάσεις ζωής, πράγματι η μέθοδος μπορεί να πάρει ώρες ή ακόμα περισσότερο. Στη συνέχεια θα δούμε το παράδειγμα ενός διαφημιστικού στελέχους που βασίστηκε στη μέθοδο για να αποφασίσει τι θα κάνει με την καριέρα της, όταν διαγνώστηκε ότι ο γιος της έπασχε από κάποια ψυχική ασθένεια. Επειδή έπρεπε να συγκεντρώσει διαγνώσεις από διάφορους γιατρούς, έκανε δύο ολόκληρες εβδομάδες να καταλήξει σε μια απόφαση.

Ωστόσο, ακόμη πιο συχνά, η μέθοδος επιβραδύνει τη λήψη αποφάσεων όσο χρειάζεται για να πάρετε την ορθή απόφαση. Δεν σπαταλά το χρόνο σας, αλλά σας βοηθά να τον επενδύσετε σωστά.

Ας δούμε το παράδειγμα της Νάταλι, διευθύντριας σε τεχνική εταιρεία, την οποία γνώρισα πέρυσι. Παρά την απαιτητική δουλειά της, η Νάταλι προσπαθεί να περνά χρόνο με τους δύο έφηβους γιους της, αμφότεροι αθλητές και μαθητές λυκείου, και με τον επί δεκαοκτώ χρόνια σύζυγό της. Συνήθως

τα κατάφερνε, αλλά όταν προέκυπτε κάτι ξαφνικό, χρειαζόταν άμεσες αποφάσεις.

Με το θείο της τον Τσάρλι η Νάταλι δεν είχε στενές επαφές. Ωστόσο, όταν ο Τσάρλι απεβίωσε σε ηλικία ογδόντα τριών ετών, η Νάταλι ένιωσε μπερδεμένη για το αν έπρεπε να παραστεί στην κηδεία του. «Ίσα που τον ήξερα. Ήταν κονιάδος της μητέρας μου», μου εξήγησε η Νάταλι. «Ήξερα, όμως, πως οι γονείς μου ήθελαν όσο τίποτε άλλο να παραβρεθώ στην κηδεία ως ένδειξη σεβασμού στο θείο μου».

Έτσι, η Νάταλι αποφάσισε να πάει στην κηδεία. Κανόνισε να φύγει νωρίς από τη δουλειά, αλλά την τελευταία στιγμή, καθώς ήταν έτοιμη να βγει από την πόρτα, έλαβε ένα μήνυμα στο κινητό από τον δεκαπεντάχρονο γιο της. Αυτός που θα τον συνόδευε στην προπόνηση ποδοσφαίρου δεν είχε εμφανιστεί και ζητούσε τη βοήθεια της μητέρας του. Προτού απαντήσει η Νάταλι, έλαβε άλλο ένα μήνυμα, από τον άντρα της αυτή τη φορά, που της ζητούσε να πάει τον μικρότερο γιο τους στον οδοντίατρο.

«Ξέχνα την κηδεία», είπε συγχυσμένη η Νάταλι, καθώς τηλεφωνούσε στη μητέρα της.

Την τελευταία στιγμή όμως κοντοστάθηκε. «Γιατί να μη χρησιμοποιήσω τη μέθοδο 10-10-10;» αναρωτήθηκε. Είχε ακούσει για τη μέθοδο από μια άλλη εργαζόμενη μητέρα, που τη χρησιμοποιούσε για να διευθετήσει τα μικροπροβλήματα της καθημερινότητας.

Έθεσε, λοιπόν, άμεσα το πρώτο ερώτημα: «Να παραστώ στην κηδεία του θείου Τσάρλι;»

Σε δέκα λεπτά, αν απαντούσε αρνητικά, θα διευκόλυνε τη ζωή της. Δεν θα χρειαζόταν να βρει κάποιον να συνοδεύσει τον Τζος στην προπόνηση ούτε να αλλάξει το ραντεβού με τη σκυθρωπή και βλοσυρή βοηθό του οδοντίατρου. Τι ανακούφιση!

Σε δέκα μήνες, όμως, η συνέπεια της απόφασής της θα είχε αρνητικό αντίκτυπο στην ψυχολογία της. Θα είχε χάσει την

ευκαιρία να αποχαιρετήσει για τελευταία φορά το θείο της. Επιπλέον, θα είχε χάσει την ευκαιρία να δει κάποιους αγαπημένους, ηλικιωμένους συγγενείς της.

Ποιες θα ήταν οι συνέπειες σε δέκα χρόνια; Ως γονιός, η Νάταλι πίστευε στο παλιό ρητό «Τα έργα μιλάνε δυνατότερα από τα λόγια». Αν ήθελε να διδάξει στα παιδιά της τις αξίες του σεβασμού και της υπευθυνότητας, έπρεπε να αποτελεί η ίδια το ζωντανό παράδειγμα.

Πήρε, λοιπόν, στο κινητό το γιο της. «Τζος, δεν μπορώ να σε βοηθήσω», είπε στον μεγαλύτερο γιο της. «Είναι ανάγκη να παραστώ στην κηδεία του θείου μου – για να δείξω στην οικογένεια πόσο τους αγαπώ. Σε παρακαλώ, ζήτα από τον προπονητή σου να βρει κάποιον να σε πάει στην προπόνηση». Μετά τηλεφώνησε στον οδοντίατρο του γιου της και ακύρωσε το ραντεβού. Θα το προγραμματίζε για μια άλλη φορά.

Τέλος, καθ' οδόν προς την εκκλησία, τηλεφώνησε στο σύζυγό της και του εξήγησε την επιλογή της. «Μαζί σου», της είπε. Αρχικά, η Νάταλι κατάλαβε ότι ο άντρας της απλώς συμφωνούσε με την απόφασή της, αλλά εκείνος, αφού έστειλε ένα email στο αφεντικό του, έσπευσε στην τελετή για να είναι στο πλευρό της.

Κατόπιν, όταν ρώτησα τη Νάταλι πόση ώρα της πήρε να αποφασίσει σύμφωνα με τη μέθοδο 10-10-10, έβαλε τα γέλια. «Ούτε που θυμάμαι», είπε, «ίσως κάνα δυο λεπτά».

Αυτό δεν με εξέπληξε, αφού ήξερα και άλλους ανθρώπους που επέλναν ακόμη πιο δύσκολα προβλήματα στο ίδιο χρονικό διάστημα.

Ένα καλοκαιρινό δειλινό πριν από μερικά χρόνια, ενώ ετοίμαζα το δείπνο, η κόρη μου η Σοφία γυρόφερνε στην κουζίνα. Το περιστατικό με το χορό στη Χαβάη φάνταζε τόσο μακρινό... Η Σοφία ήταν πια μια μεγάλη κοπέλα που λάτρευε τη συγγραφή, της άρεσε να με μιμείται και ήταν ιδιαίτερα αθλητική και

ανταγωνιστική. Είχε ένα σωρό βραβεία και διακρίσεις στο δωμάτιό της.

«Μαμά, έχω κάτι να σου πω», είπε ήρεμα. «Θα παρατήσω το τένις».

Η καρδιά μου σταμάτησε. Τον τελευταίο καιρό, είχα καταλάβει ότι η Σοφία ακύρωνε τις προπονήσεις όλο και περισσότερο και την άκουγα να παραπονιέται λέγοντας ότι δεν αντλούσε πια χαρά από το συγκεκριμένο άθλημα. Πίστευα, όμως, ότι περνούσε μια κρίση, την οποία θα ξεπερνούσε με τον καιρό.

Κοντοστάθηκα και την κοίταξα, προσπαθώντας να δώσω έναν σταθερό τόνο στη φωνή μου.

«Δεν υπάρχει περίπτωση να τα παρατήσεις, ξέχνα το», της είπα. «Κάναμε τόσες θυσίες και δεν θα τα παρατήσουμε τώρα».

Ήμουν έτοιμη για καβγά, αλλά η αντίδραση της Σοφίας με άφησε άφωνη. Απόλυτα ήρεμη, ανασήκωσε τους ώμους και απλώς απάντησε: «Καλά, αλλά ας χρησιμοποιήσουμε τη μέθοδο. Τι λες να θέσουμε το ερώτημα: «Θα έπρεπε η Σοφία να σταματήσει να παίζει ένα παιχνίδι το οποίο απεχθάνεται;».

«Θα προτιμούσα να θέσουμε πιο απλά το ερώτημα, αλλά είμαστε σύμφωνοι».

Η Σοφία άρχισε να εκθέτει την άποψή της. Και στα τρία 10, είπε η Σοφία, αν σταματούσε το τένις θα μπορούσε να αφιερωθεί σε ενδιαφέροντα που αγαπούσε περισσότερο. Επέμνε δε ότι αυτό δεν σήμαινε ότι θα εγκατέλειπε εντελώς το άθλημα, απλώς θα έπαιζε τένις μόνο για διασκέδαση.

«Τα πανεπιστήμια θέλουν επίσημα έπαθλα και βραβεία», αντέτεινα, «και σε δέκα μήνες, αυτό θα το βρεις μπροστά σου. Τα κολέγια δέχονται άτομα που είναι προσηλωμένα στο στόχο τους και δεν τα παρατάνε».

«Τα κολέγια θα έπρεπε να ενδιαφέρονται για το ποια είναι η πραγματική Σοφία», απάντησε η κόρη μου, «και εξάλλου δεν

θα παίζω τένις στο κολέγιο, μαμά. Έλα τώρα, αφού δεν είμαι καλή. Έχω βαρεθεί να χάνω στους αγώνες. Δεν είναι το άθλημά μου. Το κάνω για σένα».

Βέβαια, είχε δίκιο, αλλά δεν ήμουν έτοιμη να παραδώσω τα όπλα ακόμη.

«Όταν μεγαλώσεις, σε δέκα-είκοσι χρόνια, θα εύχεσαι να μπορείς να παίζεις τένις με τους φίλους σου», είπα, «ή με εμένα. Θα μπορούσαμε να παίζουμε μαζί».

«Θα μπορούσα να σε κατατροπώσω και να σε νικήσω με το ένα χέρι μου δεμένο πίσω», είπε η Σοφία και έσκασε ένα παιχνιδιάρικο χαμόγελο. Σώπασε για μια στιγμή, έτοιμη πια να μου δώσει τη χαριστική βολή. «Μαμά», είπε, «η απόφαση αυτή αφορά στη δική μου ζωή».

Δεν άντεξα να μη χαμογελάσω κι εγώ. Το ματς είχε τελειώσει και η Σοφία είχε νικήσει. Η μέθοδος 10-10-10 αποδείχτηκε ο πιο καλός διαιτητής!

ΠΩΣ ΝΑ ΚΑΤΑΛΑΒΑΙΝΟΥΜΕ ΤΙΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΜΑΣ

Η μέθοδος 10-10-10 είναι πάντα στη διάθεσή μου. Ανεξάρτητα από το πόσο σημαντικό είναι το δίλημμα που τίθεται, ανεξάρτητα από τις λεπτομέρειες. Από τη στιγμή που ανακάλυψα τη μέθοδο –ή με ανακάλυψε αυτή, δεν έχει σημασία– η ιδέα αυτή εξελίχτηκε δυναμικά και διαδόθηκε από στόμα σε στόμα.

Επειδή είναι αποτελεσματική!

Σε εποχές όπου ο κόσμος κινείται με ιλιγγιώδεις ταχύτητες και οι αποφάσεις μπορεί να φαίνονται απίστευτα σύνθετες, η μέθοδος μπορεί να σας βοηθήσει να ζήσετε τη ζωή σας συνειδητά. Μπορεί να σας βοηθήσει να βγείτε από τη θέση του παρατηρητή της ζωής σας και να νιώθετε απογοήτευση ή απόγνωση ή να

μετανιώνετε για τις χαμένες ευκαιρίες. Μπορεί να σας βοηθήσει να αποφασίσετε αν θέλετε να αφοσιωθείτε στην καριέρα ή στην οικογένειά σας ή και στα δύο, ή αν πρέπει να παραμείνετε στη σχέση σας ή στη δουλειά σας.

Η μέθοδος 10-10-10 ξαναφέρει την κοινή λογική στη ζωή σας. Αντικαθιστά το ένστικτο με την πρόθεση, την ασάφεια με τη σαφήνεια.

Ή, όπως μου είπε κάποια στιγμή ο Αντουάν, η μέθοδος 10-10-10 «καταλαγιάζει το θόρυβο έτσι ώστε να μπορείτε να ακούσετε τις ανάγκες σας».

Πράγμα που μας επαναφέρει στον πρώτο ορισμό της μεθόδου ως εργαλείου ζωής.

Ομολογουμένως, αν χρησιμοποιείται ορθά, η 10-10-10 δεν είναι εργαλείο ή μέθοδος ή επινόηση ή μεθοδολογία αλλά ένας αέναος και σταθερός εσωτερικός ρυθμός.

Η μέθοδος γίνεται τρόπος ζωής.