

Сузи Уелч

10-10-10

10 минути, 10 месеца, 10 години

Идея, която променя живота

София, 2013

Преводът е направен по изданието:

SUZY WELCH

10-10-10

10 MINUTES, 10 MONTHS, 10 YEARS

A LIFE TRANSFORMING IDEA

SCRIBNER

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без изричното съгласие на „Изток-Запад“.

Copyright © 2009 by Suzy Welch

© Светлана Кимпан, превод, 2013

© Издателство „Изток-Запад“, 2013

ISBN 978-619-152-165-4

СУЗИ УЕЛЧ

10 МИНУТИ
10 МЕСЕЦА
10 ГОДИНИ

Превод от английски

Светлана Кимпан

Редактор

Милена Попова



*С обич, уважение и благодарност
посвещавам тази книга на всички привърженици на
метода 10-10-10, които споделиха с мен
историите, променили живота им*

Съдържание

Въведение	Ⓢ	Преди изгрев.	7
Първа глава	Ⓢ	За какво става дума?	15
Втора глава	Ⓢ	Как мозъкът работи с 10–10–10	33
Трета глава	Ⓢ	Най-после истински	53
Четвърта глава	Ⓢ	И живели щастливо дълги години	69
Пета глава	Ⓢ	В работата е достойнството.	91
Шеста глава	Ⓢ	Можеш да стигнеш дотам, като тръгнеш оттук	111
Седма глава	Ⓢ	Учете децата си със своя пример.	133
Осма глава	Ⓢ	Опри се на мен	153
Девета глава	Ⓢ	Стрелата от имел	171
Заклучение	Ⓢ	Списъкът на щастливите	189
		Благодарности.	195

ВЪВЕДЕНИЕ

Преди изгрев

Родена съм в Портланд, щата Орегон – в екзотичния Портланд, както обичам да го наричам, понеже това винаги предизвиква усмивки. Мисля, че в общи линии хората смятат Портланд за безинтересно място.

Портланд е хубаво градче.

Като изключим змиите. Когато бях съвсем малка, една се беше промъкнала в задния ни двор; бях коленичила да я разгледам поотблизо, когато майка ми изтича от кухнята и я уби с лопата.

Майка ми беше много красива – уравновесена и стилна. Не ми се иска да създавам впечатление за нея като за типична обитателка на Дивия Запад. Просто искам да кажа, че отчаяните жени са способни на отчаяни постъпки.

Уверявам ви.

Баща ми беше архитект. Петнайсет години след случката със змията той ме учеше как да паркирам успоредно колата си по начина, по който инженерите по душа учат поетите по душа. Сега се смеем на всичко това.

Всяко лято през младежките си години прекарвах на Кейп Коуд – теглех мрежите с риба в една малка лодка. Бог ми е свидетел: беше ми жал за рибата.

Записах се в колеж, станах журналистка в Маями, два пъти видях града да гори, после се преместих на север, започнах работа в „Асошиейтед Прес“, омъжих се, тръгнах на курсове по бизнес, станах консултантка по мениджмънт и работех здраво, за да създам впечатлението, че знам нещо смислено за индустриалното производство.

По-късно работих като редактор в „Харвард Бизнес Ривю“, докато не ме уволниха.

На четирийсет и една години се разведох. Смятам, че постъпих правилно.

След три години се омъжих отново. Това пък беше най-правилното нещо, което съм правила някога.

Имам четири деца. Всъщност те вече не са деца; за мен си остават такива.

Нито едно от тях не прилича на мен. Две са от северния русоляв тип; приличат на шведски фермери. Но дори и другите две, тъмнокосите, изглеждат така, сякаш изобщо не сме роднини. Честно казано, това изобщо не ме притеснява. То непрекъснато ми напомня, че те трябва да имат свой собствен живот.

Ала ако разполагах с магическа пръчица, бих я използвала, за да мога само с едно малко докосване по челото да науча децата си на всичко, което знам – понеже, както повечето родители, и аз искам да им спестя всички трудни моменти.

Но това няма как да стане. Е, предполагам, че и то е за добро. Както казва руският писател Фьодор Достоевски: „Страданието – та то е единствената причина за съзнанието.“ Да се учим от своя опит – това ни прави човешки същества.

И все пак има поне едно нещо, на което бих искала да науча децата си, без да им се налага да проливат всичката пот, кръв и сълзи, които обикновено са необходими: *Как да вземат правилни решения.*

Казано с две думи, тази книга предлага именно това – нов подход за правенето на избор, който да ви даде възможност сами да градите живота си, независимо от това къде сте родени, как сте прекарвали времето си досега и какви грешки сте допуснали по пътя.

Предлагам строга дисциплина, която може да ви помогне да замените хаоса с последователност, объркването с яснота и – може би най-хубавото от всичко – вината с невинност или, нека използваме за това състояние точната дума – с радост.

Идеята промени живота ми и преобрази живота на много мъже и жени по света.

Но моля! Не казвам, че в това се включва абсолютно всичко. Разбира се, има все още много случаи, когато и аз, с хитроумните си идеи и изпипаните планове, не мога да намеря изход от си-

туацията. Знам също така, че понякога животът бива изграждан от случайността или от събития, които са извън нашия контрол. Случайностите и чудесата се случват. Разбира се, че е така.

Но много по-често животът се състои от решения, които са във властта ни, макар и да не изглежда така. В днешния забързан свят, в който информацията ни залива отвсякъде, свят с обръквачи варианти, с нестабилна глобална икономика и непрестанно променяща се култура, много от решенията, пред които сме изправени, може да ни се сторят неизказано сложни или пък да изглежда така, сякаш съществуват твърде много варианти на решения, за които ни се дава твърде кратко време. Затова ние просто не решаваме нищо или се оставяме да ни води инстинктът. Молим приятелите си за съвет, съветваме се с тях като с дъска за спиритични сеанси или търсим знамения, така както древните са гадаели с помощта на животински кости. И се надяваме, че всичко ще свърши добре.

Днес животът ми е обновен. Моите решения са съзнателни, целенасочени и уверени. Но преди тринайсет години бях пълна единствено с несигурност и надежда. Въпреки квалификацията и постиженията ми, въпреки любящото ми семейство и скъпите ми приятели, въпреки обичта и уважението, които имах честта да получа, аз вземах голяма част от решенията си така, сякаш ги наблюдавах от кола по време на движение. Понякога нещата ставаха добре. По-често – не. И животът ми го показва. За ден-два, за седмица или месец всичко беше чудесно, а после се обръщаше надолу с главата. Понякога беше досадно, после изнервящо, а след това пак беше добре. Понякога бях щастлива и доволна, друг път самотна. Понякога нещата вървяха напред, а после се разпадаха.

Не аз командвах живота си. Той ме командваше.

Докато не дойде февруари 1996 година. Бях на Хаваите, макар и не на почивка. Работейки на пълна заетост за „Харвард Бизнес Ривю“, с четири деца под шест години и с нестабилен брак, нямах много време за отпуски. Бях отишла на Хаваите, за да произнеса реч на събиране на висши ръководители, които бяха предложили да ми платят в брой стойността на цяла ипотека, само за да ги осветля по въпроса за историята на мениджмънта.

Шефката ми беше страшно развълнувана по повод моето представяне. Отивах, по думите ѝ, за да „представя фирмата“. Но аз знаех, че не мога да оставя съпруга си да се грижи сам за чети-

ри деца. Затова реших, че за всички ни ще е добре, ако взема със себе си двамата малчугани на пет и шест години. Уверих организаторката на пътуването, че няма защо да се безпокои. Можеше клиентите да са „изключително взискателни“ – както гласяха дословно думите ѝ, – но пък моите деца бяха изключително зрели. Те на практика бяха малки възрастни!

– Клиентите няма и да ги забележат – обещах аз.

Когато се прибрах вкъщи, взех Роско и София в прегръдките си.

– Заминаваме на едно прекрасно приключение – им казах. – Мама трябва да поработи малко с едни клиенти. Но вие няма и да ги забележите!

С този хитър план най-накрая щях да намеря баланс между служебния и личния си живот като при това изкарам много пари! Или поне така бях „решила“. Браво на мен!

Браво, но – както се оказа – на стюардесата на самолета, с който летяхме – истинска светица. Понеже не ме уби, след като София прекара целия дванайсетчасов полет, надвесена над торбичката за повръщане, сякаш демонстрирайки как да се използва. Горкото ми момиченце. Когато кацнахме, беше направо позеленяла. Въпреки това аз си мислех: няма страшно, след няколко часа на плажа напълно ще се оправи. На всички ни това ще се отрази чудодейно. Време, прекарано заедно със семейството! Пясъчни замъци, уиндсърфинг, щастливи спомени!

И жарко слънце. Не, не бях забравила плажното масло. Напротив, само за него мислех, изливайки го с шепи върху светлата, сякаш скандинавска кожа на Роско. След това го покривах с ризата, шапката и хавлията, за да го предпазя по-добре. Каквато си бях грижовна майчица, без да ща превърнах момченцето си в конвекторна фурна.

Нищо чудно, че заради торбичките лед и успокоителния балсам, с който трябваше да го мажа след това, за да спра воя му, в крайна сметка вечерта пристигнах със закъснение на тържеството на моите клиенти. За компенсация обаче незабавно се влях в тълпата, обзета от невероятно общително настроение, запознавайки с всички наред.

Изглежда, подходът ми действаше достатъчно добре – та нали това бяха директори в застрахователната дейност, прекарвали цял ден на игрището за голф, – но успях да забележа и една

групичка, която не беше особено склонна да отвърне на моето общително настроение. Това не бяха самите участници, а техните съпруги. Може би се чудеха къде е мъжът ми. Или вероятно си мислеха, и то с право, че приличам на обезумяла жена, която е оставила в стаята си две ревящи деца, а на всичкото отгоре утре сутринта трябва да произнася реч.

След няколко часа партито свърши и аз хукнах към стаята при децата. Стоях будна с тях почти цяла нощ, като най-напред и тримата се борихме с часовата разлика, а после – един с друг. Те искаха да им чета „Малката русалка“, а аз исках да прегледам заглавията на новините. Те искаха още една приказка за Нони и змията. Аз исках да затворя очи.

В пет сутринта, за да възстановя мира, поръчах сладолед за закуска и най-накрая притиснахме лепкави лица и заспахме.

Но не за дълго. В девет изпратих децата на плажа, където от хотела организираха лагер по хула танци, и чинно се намъкнах в делови костюм. После изкачих стълбите до сцената и с показалка в ръка прекарах следващия час пред размътените погледи на аудиторията в разяснения за четирите принципа на научния мениджмънт на Фредерик Тейлър, за основополагащите открития на Макс Вебер относно йерархиите в командването и контрола и за пионерското становище на Питър Дракър относно изнасянето на производството в страни с евтина работна ръка. Може и да не бях блестяща, но си върших добре работата.

Но в един момент, вече към самия край на лекцията, погледнах към дъното на аудиторията и забелязах как две малки човечета се опитват да проникнат в залата, притискайки телца към остъклената врата, за да могат да надникнат по-добре.

Бяха Роско и София, облечени в хавайски тревни полички. Избягали от своя временен затвор, те се бяха добрали до мен.

Набързо прибрах нещата си – без да дам никаква възможност за въпроси и отговори, както бе по план – и тръгнах към дъното на залата, за да стигна първа до вратата. Никога няма да забравя как децата френетично ме сграбчиха за краката, когато стигнах до тях, нито как директорите, които станаха свидетели на сцената, ме изгледаха с вдигнати вежди.

Да, да, разбира се, сега осъзнавам, че трябваше още тогава да си стегна багажа и да се отправя към вкъщи. Но с моя начин на

мислене, че мога да направя всички щастливи и мога да се справя с всичко, аз смятах, че все още ми остават двацет и четири часа. Внезапно реших, че трябва да прекарам останалата част от деня в гмуркане с децата, да ги изтощя напълно, да ги сложа в леглото, а после да се появя на хавайското градинско парти на клиентите си, готова да очаровам всекиго чак до зори, ако се наложи.

Не бях преценила, че солената вода ще накара Роско да пици от болка, нито пък, че хавайското парти ще продължи наистина почти до зори, когато вече не изглеждах никак очарователна. Бях объркана и изтощена до такава степен, че ми идваше да се разре-ва. В един момент дори положих глава на масата и затворих очи. Когато отново ги отворих, видях жената на един от клиентите да ме гледа отгоре със саркастична усмивка.

– Ах, вие, работещите майки – почти просъска тя, – не знам как успявате да се справите с всичко.

– Ами... фокус-мокус – заекнах глуповато аз.

– Съпругът ви трябва да е много търпелив човек – отвърна тя, извивайки глас.

– О, и още как – уверих я.

След тази опашата лъжа, увиснала помежду ни, съпругата на клиента се оттегли. В крайна сметка се оттеглих и аз, прибирайки се в стаята си напълно изтощена. Освободих детегледачката и се строполих върху стола на балкона. Великолепно, огромно златно слънце – досущ като на илюстрирана картичка – се издигаше на фона на лазурносиньото утринно небе.

Тогава още не го знаех, но наистина се раждаше нов ден.

– Трябва да сложа край на тази лудост – се чух да казвам. Може и да съм задрямала за няколко минути, а може и просто да съм изключила. Съзнанието ми затихваше и се активизираше отново като сигнала на клетъчен телефон от планинска пътека – Трябва да измисля някакъв друг начин – мърморех си аз.

Не знам какво стана после, нито пък защо, а може би и никога няма да узная.

Може би просто бях достигнала точката, в която трябваше да се случи промяната, тъй като вече не оставаше друга възможност. А може би това пътуване беше последният фактор в уравнението от преживявания, които, събрани заедно, водеха до някаква зараждаща се форма на преоценка, на визия или на разбиране. Може би просто ми беше поднесен един подарък. Това,

което знам със сигурност е, че докато слънцето се издигаше над морето, в главата ми се роди една идея.

Тя бележеше повратна точка в моя живот и се оказа спасителна за него от този миг нататък.

Беше началото на едно пътуване, пълно с нови неща и неща, които преоткривах, едно мое пътуване, което сега ще предприема заедно с вас.

Беше 10–10–10.

ПЪРВА ГЛАВА

За какво става дума?

10–10–10 в светлината на деня

Честно казано, аз не знаех какво точно означава 10–10–10 в момента на неговото зараждане, но просто се чувствах така, сякаш съм открила (макар и не съвсем уверено) един нов, различен и значително по-добре действащ принцип. Изглежда се бях натъкнала на своеобразен облекчен мисловен процес, на методология за систематичен подход към нещата. Както осъзнах онази утрин на балкона на хотела, всичко, което трябваше *всъщност* да направя, за да поема контрол над живота си, беше да започна да вземам решенията си по различен начин – активно, съзнателно обмисляйки техните последици в непосредственото настояще, в близкото бъдеще и в далечната им перспектива.

След десет минути... след десет месеца... след десет години.

Както установих с известно удивление, ако успееш да направя това, можех в действителност да се сдобия със свое собствено „средство за справяне с живота“.

И ето че тринайсет години по-късно същите тези думи са моят начин да дефинирам 10–10–10 по-кратко и лесно. Разбира се, чувала съм да описват 10–10–10 и по-различно. Един привърженик на системата 10–10–10, когото познавам, я нарича „пътна карта за яснота и смелост“, друг – „моята гумичка за изтриване на грешки“. Една възрастна жена от Хюстън ми каза веднъж, че се отнася към системата 10–10–10 като към „подтик да се размразя“. Един канадски свещеник, който бе проповядвал за 10–10–10, я описва като „невероятен мост, който ни дава възможност да погледнем нещата в перспектива“.

Но всъщност нито едно от тези определения за 10–10–10 – в това число и моето собствено – не описва фундаменталната логистика на процеса. Затова, преди да продължим нататък, нека разчоплим този въпрос.

КАК ДЕЙСТВА 10–10–10

Всеки процес от системата 10–10–10 започва с въпрос. Това означава, че всяко 10–10–10 започва с поставянето на вашата дилема, криза или проблем под формата на запитване. Да напусна ли работа? Да купя ли къщата със страхотен двор и капещ покрив? Да задържа ли сина си още една година в училище? Да продължа ли връзката си, или да я прекратя?

Установила съм, че поставянето на ясен въпрос е жизненоважно за 10–10–10, тъй като много от сложните ни проблеми са преплетени със странични въпроси и подпроблемчета, с разсейки и отклонения, които или ни пращат за зелен хайвер, или ни превръщат в статисти. Така че, онези привърженици на системата 10–10–10, които постигат най-голям успех, винаги започват с определянето на това кой именно въпрос, от който тръгват всички останали, се опитват да разрешите.

Следващият етап от системата 10–10–10 е събирането на информация. Не се безпокойте, тази част от процеса можете да проведете наум, с помощта на компютъра си, с лист и химикалка в ръка или пък в разговор с приятел или с партньора ви – сами избере варианта, който ви свърши работа. Единственото истинско „изискване“ е да бъдете честни и изчерпателни по отношение на следните моменти:

Като се има предвид на въпроса, какви биха били последиците от всеки от вариантите след десет минути?

След десет месеца?

След десет години?

Нека поясня, че няма нищо *буквално* във всяко от тези 10–10–10. Първото 10 се отнася в общи линии за „настоящото“ – например една минута, един час или една седмица. Второто 10 представя този момент от обзримото бъдеще, в който първона-

чалната реакция от вашето решение вече е преминала, но последиците продължават да действат по начини, които бихте могли да предвидите. А третото 10 се отнася за онзи момент в бъдещето, който е толкова отдалечен, че подробностите в него са напълно неясни. Така че в действителност 10–10–10 може по същия начин да се отнася и до девет дни, петнайсет месеца и двацет години или пък до два часа, шест месеца и осем години. Названието на процеса е просто символ, който има за цел да обозначи приблизителни отрязъци от време: в разгара на действието, малко по-късно и тогава, когато всичко е зад гърба ти.

Последната стъпка от процеса 10–10–10 е анализът. На този етап трябва да вземете цялата информация, която току-що сте събрали, и да я сравните с най-изконните си ценности – вашите убеждения, цели, мечти и потребности. Накратко казано, тази част от 10–10–10 ви подтиква да се запитате: „Знаейки това, което знам сега, за всички варианти пред мен и за последиците от тях, кое решение би ми помогнало най-добре да изградя своя живот?“

И след като си отговорите на този въпрос, вече разполагате със своето решение от системата 10–10–10.

В НАЧАЛОТО

Както вече казах, в онова утро на Хаваите не бях осенена свише от напълно концептуализиран вариант на системата 10–10–10, с пълната методология и всички останали подробности. По-скоро мислите ми представляваха нещо от рода на: „Трябва да престана да гърча насам-натам, като се мъча да потушавам пожари и да ощастливя всекиго. Когато децата станат на по двацет, те ще ме обичат или ще ме мразят заради решения, далеч по-сериозни от това дали съм ги взела на четириднешно делово пътуване през февруари 1996 или не. За Бога, та аз просто живея само в настоящето.“

И по този начин аз формулирах концепцията „10–10“. Щях да започна да вземам решенията си, основавайки се на баланса между разсъжденията за краткосрочните и дългосрочните последици. Каква глупост, казах си, беше да замъкна децата на пет хиля-

ди мили заради няколко незначителни часа на плажа, прекарани заедно. Ако ги бях оставила вкъщи, щяха да се цупят най-много един ден, а може би изобщо нямаше да им стане криво.

Но почти веднага установих непълнотата на своята зараждаща се идея. През следващите няколко месеца щеше всъщност да ми се наложи да отсъствам от къщи още два пъти заради сватба и заради още една конференция. Може би, от гледна точка на натрупването на тези пътувания, командировката на Хаваите щеше да е наистина капката, която би преляла чашата на мето отсъствие. Може би, в името на истинския баланс и перспектива, моят нов процес за вземане на решения се нуждаеше от обмисляне и прибавяне на още един, междинен хоризонт.

Така 10–10–10 се роди официално.

Тъй като нямаше какво да губя, още щом се завърнахме в Бостън, започнах да прилагам процеса към всякакъв вид дилеми както вкъщи, така и на работа. Да остана ли извънредно в офиса, когато съм обещала на децата да се прибера вкъщи в шест? Да прекарам ли отпуската с родителите си или с родителите на мъжа ми? Да се конфронтирам ли с някой чепат журналист, че ми предава ръкописа си толкова късно? Да отдели ли повече време за статията на обещаващ начинаещ или да се съсредоточа върху утвърдения дългогодишен сътрудник? За моя огромна изненада, установих, че процесът *неизменно* ме води към по-бързи, по-ясни и по-здравословни решения. А като неочакван бонус той също така ми даде и начин да обяснявам постъпките си на съответния „електорат“ – на децата си, на родителите или на шефа – с яснота и самоувереност. Най-накрая можех да заявя:

– Нека ти кажа как стигнах до това решение – и да започна от там.

Само в течение на няколко месеца, системата 10–10–10 ми послужи толкова добре, че не можех да устоя да не я споделя със сестрите си Елин и Дела, както и с тесен кръг приятели и колеги.

И именно така започна разпространението на системата. Един от моите колеги разказа за нея на жена си, която си послужила с нея, за да се измъкне от парализиращото състояние на вечно търсене на работа. Един приятел я „подарил“ на току-що омъжената си дъщеря, която се мъчела да реши дали да продължи работа, или да се върне в университета. Друга моя позната описа метода 10–10–10 на съпруга си, лекар по професия, и той го

въвел на работа, където с негова помощ група медицински сестри започнали да разрешават спорове по отношение на часовете за прием на пациент, които ги измъчвали месеци наред.

В крайна сметка различни истории, свързани със системата 10–10–10, случили се с по-отдалечени на мен хора, започнаха да прииждат обратно към мен. Един ден например вдигнах телефона и чух в слушалката: „Вие ли сте дамата с 10–10–10?“

Щом се досетих, че вероятно наистина става дума за мен, и го признах на жената отсреща, тя избухна в дружелюбен смях и се представи като Гуен, сестрата на една от медицинските сестри.

– Извинете, че ви изненадах така – каза тя, – но ви звъня, защото както си седя тук, много ми се иска да ме видите. Усмиввам се за пръв път от месеци насам.

Както се оказа, Гуен от Чикаго бе млада майка, която си седи къщи. И тя като сестра си започнала като медицинска сестра, но след няколко години сменила посоката и станала търговски представител на една фармацевтична компания. Работата пасвала идеално на общителния ѝ характер, както и на професионалните ѝ стремежи.

– Човек не можеше да ме откъсне работата – ми каза тя. – За мен това не беше работа, а удоволствие. Ами парите! По-хубаво не можеше и да бъде.

Гуен толкова всеотдайно обичала работата си, че почти не отсъствала по време на бременностите и раждането на трите си деца. Разбира се, имало и трудни моменти, когато работата и майчинството се сблъскали, но съпругът ѝ, който също работел като търговски представител, винаги я подкрепял в избора ѝ да работи. Двамата наели детегледачка, която живеела при тях, и докато пътували, постоянно общували с нея по мобилните телефони. През почивните дни отново били заедно с децата.

Но една вечер, когато Гуен се завърнала от поредната продължителна обиколка, детегледачката ѝ подаде петнайсетмесечния ѝ син, който не я познал и я отблъснал с гневен писък. Гуен била потресена до дъното на душата си. Нейният съпруг, който наблюдавал това, бил в същото състояние.

Завладяна от нарастващо чувство на вина, скоро след това Гуен напуснала работа.

– След няколко месеца ще се върна – обещала тя на шефката си, – веднага щом нещата къщи отново потръгнат нормално.

Но минали седмици, а после и месеци, и малко по малко, Гуен все повече затъвала в „отново нормалното положение“, което се опитвала да изгради. Дните ѝ били запълнени с карането на децата на уроци, до къщите на приятелите им, с множество разнообразни ангажименти, вечерите ѝ бивали заети с приготвяне на вечерята, домашните, къпане и приказки преди сън. Офисът ѝ, който се помещавал в семейния гараж, препълнен от индустриални търговски списания, които тя се заричала да прочете, започнал да се пълни със зимни кърпки и костюми за училищни пиеси.

След като прекарала една година вкъщи, сърцето на Гуен започнало също да се препълва – не с тъга, но с един неопределен, постоянен копнеж по голямата кариера, която би могла да направи. От време на време препрочитала един и същ имейл от предишната си шефка, който все не можела да се реши да изтрие от пощенската си кутия. „Ще те вземем отново на работа, когато пожелаеш – пишело в него. – Твоят екип се нуждае от теб и ни липсваш.“

И на Гуен ѝ липсвали, но колко? Минали седмици, а тя все така се колебаела, спорейки вътрешно. Чудела се наистина ли била избрала да бъде майка и само да си седи вкъщи, или пък била изпаднала в тази ситуация, понеже не е направила друг избор?

Точно в разгара на това двоумене сестра ѝ споменала за системата 10–10–10, като предложила да я използва следващия път, когато се озове в улица без изход.

Това се случило след няколко дни.

– Чистех хладилника, по ръцете и лицето ми се стичаха студена вода и почистващ препарат, ледът се топеше и течеше навсякъде, а Сами ревеше с цяло гърло. Просто ми кипна – разказва ми Гуен. – Веднъж завинаги трябваше да реша дали трябва да бъда майка по двайсет и четири часа на денонощие.

Гуен успокоила Сами и го сложила да спи, довършила с чистенето на хладилника и после си сипала кафе. И тогава, тъй като ѝ оставал един час, докато дъщеря ѝ си дойде от училище, тя седнала в кухнята и започнала да размишлява над своите 10–10–10.

Първото чувство, което я завладяло, докато процесът се разгръщал, било страхът.

– Краткосрочно погледнато, ако си останех вкъщи, знаех, че ме чакат безброй памперси и изплюта храна, а мозъкът ми нямаше да работи на особено високи обороти – разказа ми тя. –

Очакваше ме малко скука и много чудене какво ли би могло да бъде. – Ащо се отнася до дългосрочния, десетгодишен сценарий: – Знаех, че дотогава децата вече щяха да са си поели по пътя. Те щяха да са си отишли, но също и моята кариера.

Но когато Гуен започнала да разсъждава върху 10-месечния сценарий, я осенила една друга идея.

– Внезапно, както седях и си мислех за това, си дадох сметка колко важно е за мен времето между първите и последните десетици – каза тя. – Когато Сами вкара първия си гол, Ема изнесе първия си концерт с флейтата, а Алекс се научи да се бръсне, аз ще съм там, до тях. Осъзнавах, че се отказвам от една своя мечта, но пък се добивам с една реалност, която с нищо не мога да заменя.

Някоя друга майка би могла да стигне до друг извод същия този ден в кухнята, но на Гуен прилагането на 10–10–10 помогнало да изясни своите приоритети. Нейното решение не означавало, че всеки път, когато бебето ревне, тя ще подскача от радост; не означавало, че ще се разтапя от удоволствие, докато чака да свърши тренировката по хоккей. То просто означавало, че е направила онзи избор, който ѝ е позволил да се справи с живота, и то такъв избор, който се коренял в нейните ценности.

ТРУДНИТЕ НЕЩА

Нищо чудно, че Гуен се усмихваше, когато ме издири и се чухме за първи път. Раздвоението я беше напуснало – а на негово място се бе въдворил онзи душевен мир, който идва с осъзнатото живееене. Но тъй като искам да съм пределно искрена, трябва да ви кажа още сега, че не всеки процес 10–10–10 свършва така прекрасно. Понякога решението, до което стигате, може напълно да ви изненада, тъй като процесът изважда наяве ценности, планове, страхове и мечти, с които никога дотогава не сте се сблъскали. А може и да ви отпрати по пътеки, които дълго сте избягвали, за да държите нещата под контрол. Някои решения от процеса 10–10–10 могат и да са твърде трудни, тъй като ви карат да излезете начисто спрямо другите относно това, в което истински вярвате

и това как искате да живеете. Истината е, че преобразението невинаги се извършва лесно.

Преди около година изнесох лекция за системата 10–10–10 в студентското градче на един колеж. След това един от студентите ме изчака, за да може да поговори с мен насаме.

Оказа се, че е румънец на име Разван тъй искаше да създаде мобилна телефонна компания в родината си. Проблемът, както набързо ми обясни, бил, че дългогодишната му приятелка, сервитьорка, която го чакала в родния Букурещ, искала да му сътрудничи в този проект.

– Какво би станало, ако Михаела сбърка някой договор или нещо подобно? Тя не е особено стриктна, когато става въпрос за пари; цялото ѝ семейство бяха комунисти – съобщи ми между другото. – Аз ѝ казвам: „Михаела, нали се опитваме да направим печалба“, а тя започва да ми крещи: „Печалба, остави я тая печалба – какво става с идеалите?“ И започваме да се караме, както винаги. Разбирате ли за какво говоря?

Схванах ситуацията, поне до такава степен, че да знам от къде да тръгна. Дадох му знак да се приближи, за да можем заедно да приложим системата 10–10–10 по въпроса дали трябва да работи заедно с Михаела в това бизнес начинание.

По отношение на 10-те минути, отговорът „да“ бе изключително привлекателен, каза Разван ентусиазиран. Михаела щяла да се успокои и поне за малко да хвърли всички сили в проекта. Едно „не“ по думите на Разван, би предизвикало „Трета световна война“, тъй като семейството на Михаела, както и неговото собствено – близки приятели – щели със сигурност да се намесят и да започнат да го убеждават да промени решението си.

Картината след десет месеца беше малко по-ясна; тя би била мрачна, независимо от направения избор. Ако работят заедно, каза Разван, Михаела и той най-вероятно постоянно биха се карали. Но и в противен случай отново би ги споходило нещастие:

– Ние сме заедно от дълги години и между нас има любов – разсъждаваше замечтано той.

Преминахме към картината след десет години и Разван веднага се намръщи, сякаш видя снимка, която го дразни. Ако сега поканеше Михаела да се включи във фирмата, дотогава със сигурност биха били женени, а в резултат на това, както се изрази той:

– Животът ни би се превърнал във всекидневна битка.

– Защото надеждите и мечтите ви са фундаментално различни ли? – попитах аз.

– Защото всичко, което имаме всъщност, е общо минало – отвърна той. – А аз знам, че това не е достатъчно. Бихме прекарали живота си, като взаимно се нараняваме.

Казвайки това, Разван вече бе взел своето решение по системата 10–10–10.

Беше ли щастлив? Разбира се, че не. Всъщност, докато се разделяхме, видях съзвизии да напират в очите му. Но можех да кажа и че изпитва облекчение до известна степен, а също така е изпълнен с решимост да вземе живота си и бъдещето си в свои ръце. Изглежда знаеше, че го очаква щастие. Понякога 10–10–10 може да ви обещае само това.

КАПКА В МОРЕТО

До 2006 година бях чула достатъчно истории от хора като Гуен и Разван, за да добия усещането, че съм открила нещо ценно със системата 10–10–10. Затова реших да разкажа за процеса в списание „О, списанието на Опра“, където редовно списвам рубриката за баланса между служебния и личния живот.

Моето чувство, че съм „открила нещо“, обаче не успя да ме подготви за реакцията. Скоро бях засипана с прочувствени писма и имейли. Както установих, системата 10–10–10 се оказа полезна не само за приятели и роднини. Тя действаше както при мъже, така и при жени, както при млади, така и при стари, при близки и далечни, при малки, средни и големи решения, както въкъщи, така и на работа, в любовта, приятелството и отношенията с децата.

Оказа се полезна и за един двајсет и седем годишен държавен служител на име Антоан Джеферсън, който бе така мил да ми пише, че е използвал процеса 10–10–10 като пътеводител в личната си цел да направи нововъведения в системата на социалните помощи.

За какво ли говори този човек, чудех се аз?

Затова се обадох на Антоан, а по-късно имах и изключителното удоволствие да се срещна с него в родния му град Филаделфия, където чух неговата история и тя ме убеди, че 10–10–10

може да действа с голям ефект по начини и на места, които изобщо не бях си представяла.

Отгледан от самотна майка в беден квартал, Антоан прекъснал училище в седми клас и в крайна сметка бил поет от социални грижи и бил настаняван поред в пет приемни семейства. Дните му често били самотни, прекарвани главно пред телевизора, а братята и сестрите болезнено му липсвали. Но може би най-важното преживяване в живота на Антоан било, когато на тринайсет-четиринайсет години осъзнал, че той не прилича на никого от познатите си. Не само защото бил хомосексуален, но и защото бил непоправим оптимист. Дори и с цялата си суровост, светът би бил едно по-добро място, вярвал Антоан, ако хората престанат да се нараняват.

Няколко месеца преди публикуването на моята статия Антоан бил назначен на работа в една от най-посещаваните служби от системата за социални грижи, където трябвало да посреща посетителите и да ги насочва в процеса на подаване на молби. Идеята да помага на хора, изпаднали в беда, в началото го вълнувала. Но вълнението му скоро се превърнало в отчаяние. Навсякъде край себе си виждал колко грубо и презрително се обръщат колегите му към тези, които идвали в службата.

– Оказва се, че да кандидатстваш за социална помощ означава, че си достигнал дъното на отчаянието. Толкова е срамно – разказваше той. – Но нали системата е замислена да вдига падналите, а не да ги тъпче още повече.

Една вечер след работа Антоан написал пламенен манифест за това как трябва да се промени начинът на работа в службата. Съзнавал, че си търси белята и когато показал манифеста на сестра си Тифани, тя внимателно се опитала да го предупреди какво може да стане.

– Всички ще те намразят, Антоан – каза тя.

През следващите няколко часа Антоан направил равносметка по системата 10–10–10 за последниците, ако представи предложението си в службата.

Десет минути след това, мислел си, ще бъде същински ад. Вече бил изразявал становището си пред колегите, а те го били отхвърляли. В общи линии казвали: „Не клати лодката.“

След десет месеца, предвиждал Антоан, раздорът с колегите със сигурност щял да си остане или дори да се утежни още пове-

че, ако все така упорствал да въвежда нов ред. От друга страна, той се тревожел, че ако продължи да си мълчи, разяждащото чувство на лицемерие направо ще го довърши. Нито един от вариантите не му харесвал.

Но начинът на действие му се изяснил веднага щом се замислил за сценария след десет години.

– Осъзнах с абсолютна сигурност, че съм склонен да поема риска, и дори *искам* да го поема, заради шанса да подобря системата за социално подпомагане в тази държава – каза той. – Мислех си: „Кой, ако не аз?“ Някой трябва да поведе хората на промените, макар и от най-долните стъпала в йерархията.

На другия ден Антоан отишъл при шефката си, за да изрази своята загриженост за цинизма, обхванал службата, и за лошото отношение към посетителите. Тя приела манифеста му доста позитивно, спомня си той. Но след като го представила на едно събрание с целия колектив, колегите на Антоан, както и очаквал, започнали да го изолират и да странят от него.

Вместо да се справи с положението, шефката на Антоан го попитала дали иска да го преместят в друг офис за социално подпомагане на другия край на града.

Той се съгласил.

– Не съжалявах нито секунда, нито пък се ядосвах – ми каза той неотдавна. – Чувствах, че съм направил каквото трябва.

Днес Антоан продължава да използва процеса 10–10–10 по отношение на всякакви дилеми, с които се сблъсква както в работата си, така и вкъщи. Всъщност неотдавна споделил процеса и със своята майка, която по думите му веднага го използвала, за да вземе своите решения, които да преобразят живота ѝ. На петдесет и четири години тя се записала в програма за преквалификация с надеждата един ден да започне свой малък бизнес.

– Вярвам, че за майка ми това е началото на един нов етап в живота ѝ – каза Антоан. – За първи път я виждам сама да се опитва да изгради бъдещето си.

ЗА ОНОВА ТРЕТО 10

Колко вълнуващо звучи това ново пътуване. Системата 10–10–10 наистина разполага с нещо, което дава стимул на хората да започнат да действат с мисъл за бъдещето и да престанат да са така вторачени в настоящето. Но би било грешка да се мисли, че единствената цел на 10–10–10 е да бие тревога за бъдещето по време на процеса на вземане на решение.

Наистина, да сте по-добре осведомени за нещата след десет години е една от целите на 10–10–10, при това много съществена цел. Твърде често ние вземаме решения само за да избегнем някакво неудобство в момента – сърдито дете, разочаровано семейство, разгневени колеги и така нататък. Третото 10 от 10–10–10 притежава невероятната сила да смекчава именно тази тенденция. То ни помага да решим дали (или не) си струва да търпим пожара в краткосрочен план в услуга на нашите по-крупни, по-значими цели в живота.

Никой обаче не бива да взема *всяко* решение, базирайки се на дългосрочните последици от него. Първо, подобно благодарумие със сигурност ви гарантира, че вашето ежедневие ще се превърне в същинска досада. Не можете да забраните спонтанността! Но главната причина да не се втрещавате изключително в това трето 10 е, че то може да се окаже дяволски рисковано.

На това ме научи Пийт Търкъл.

Пийт беше редактор във вечерната смяна в „Асошиейтед Прес“ в средата на 80-те години, когато аз – едва на двадесет и шест години – бях репортерка в бюрото в Бостън. Когато се запознах с Пийт, аз самата работех нощна смяна, отивах на работа в полунощ и си тръгнах в 8 часа сутринта, когато, колкото и да е странно, изпитвах невероятен глад за хамбургер и бира. Биологичният ми часовник бе разстроен, но пък поне можех да се виждам с приятелите и семейството си на закуска и вечеря. Пийт, който отиваше на работа в 4 следобед и си тръгваше в полунощ, пропускаше *всичко*. Той спеше, когато децата му отиваха на училище и работеше, когато се прибираха вкъщи, вечеряха и си лягаха да спят.

Един ден, когато се вайках и оплаквах за собствената си смяна, се обърнах към Пийт – двайсет години по-възрастен от мен – и избухнах:

– Не знам *ти* как издържаш изобщо. Сякаш живееш на друга планета.

До ден днешен се възхищавам на Пийт, защото не ме цапна заради нахалството ми. Вместо това той се усмихна с познатата си добросърдечна усмивка и каза:

– Ще разбереш като поостарееш, Сузи, и когато трябва да си плащаш сметките и да се грижиш за семейството си. На мен ми плащат специална премия, че работя тази смяна. Ако се задържа на тази работа, ще мога да се пенсионирам рано, да изпратя децата си в колеж, без да ми се налага да тегля заем, и да си купя къща с малък пристан на брега на езеро. Това, което правя, ще ми се отплати до последната минута, когато изляза през тази врата в последния си работен ден.

Беше минала една година, откакто вече не работех за АП, когато чух, че Пийт загинал в автомобилна катастрофа. (Жена му била тежко ранена и починала по-късно.) Но никога не забравих как Пийт отлагаше своя живот – все поради „сериозни“ причини – чак до смъртта си.

Все още си мисля за Пийт. Неговият живот ми напомня, че колкото и да е важно да обмисляме дългосрочните последици от всяко решение с помощта на метода 10–10–10, те не биха могли да са *винаги* по-важни от краткосрочните и средносрочните. Далечното бъдеще често пъти има по-голямо значение, отколкото му отдаваме, и би трябвало много повече да влияе върху нашето мислене. Но не би трябвало да засенчва всички други времеви интервали, и то през цялото време.

ПРЕОБЪРНАТО ВРЕМЕ

Ако съм получавала упреци по отношение на системата 10–10–10, те се отнасят до времето и обикновено гласят: „Просто съм твърде зает, за да се занимавам с подобни неща.“

Когато става въпрос за решения, които могат да променят живота ни, вярно е, че 10–10–10 може да отнеме часове или дори дни. По-нататък в тази книга ще се срещнем с една директорка по рекламата, която се доверила на системата 10–10–10, за да

реши какво да прави с кариерата си, след като станало ясно, че синът ѝ страда от генетично психическо заболяване. Тъй като се изисквало събирането на лекарски мнения, нейното решение по системата 10–10–10 отнело цели две седмици.

Но много по-често 10–10–10 ви дава възможност да забавите ход само дотолкова, че да можете да вземете правилно решение. Този процес не пилее времето ви, а мъдро го инвестира.

Да вземем за пример Натали, мениджър в инженерна фирма, с която се запознах миналата година. Наред с напрегнатата си работа тя се опитва активно да участва и в живота на двамата си синове тийнейджъри, които спортуват, и на съпруга си, с когото са заедно от осемнайсет години. През по-голямата част от времето тя съумява да жонглира с всички топки, но когато ѝ подхвърлят още една, понякога ѝ се налага да взема неочаквани решения – при това бързо.

Вуйчото на Натали Чарли никога не бил играл особена роля в живота ѝ, но когато се споминал на осемдесет и три години, Натали изпаднала във вътрешен конфликт дали да отиде на погребението му. Конфликт, който изобщо не очаквала.

– Та аз едва го познавах. Той беше зет на майка ми – обясни ми тя. – Но знаех също така, че за моите родители и за останалата част от многолюдното ми семейство това би означавало всичко. Те биха го изтъкували като знак на уважение.

Осъзнавайки това, Натали решила, че трябва да отиде на погребалната церемония. Планирала в този ден да си тръгне по-рано от работа, но тъкмо когато се отправяла към вратата, петнайсетгодишният ѝ син ѝ изпратил есемес. Нямамо кой да го закара на тренировка по футбол; дали можела да му помогне? Преди още Натали да успее да реагира, дошло друго текстово съобщение, този път от съпруга ѝ. Налагало му се да остане до късно на работа. Можела ли тя да вместо него да закара по-малкия им син на зъболекар?

– И ето ти на теб едно погребение – изпъшкала Натали ядосано, посягайки към телефона, за да се обади на майка си.

Но в този момент спрала. Защо пък, помислила си, да не опита да разреши проблема по системата 10–10–10? Била чула за този процес от друга работеща майка и оттогава го използвала, за да се справи с дребни конфликти, които възниквали при съчетаването на трудовия с личния живот и разпределянето на територии.

И така, тя набързо формулирала належашия въпрос: „Да отида ли на погребението на вуйчо Чарли или не?“

Що се отнася до 10-те минути, тя знаела, че едно „не“ ще направи живота ѝ много по-лесен. Няма да се налага да търси кой да закара Джош, нито пък да се чуди как да убеди опърничавата секретарка в зъболекарския кабинет да даде нов час на Тод. Какво облекчение.

Но, погледнати в перспективата на десет месеца, последиците от едно подобно решение накарали Натали да се намръщи. Тя имала един-единствен шанс да се сбoguва с чичо си. Нещо повече, вероятно не би имала друга възможност да се види с някои от възрастните си роднини, които ѝ били скъпи.

Ами последиците след десет години? Като родител Натали твърдо вярвала в старата максима: „Делата са по-красноречиви от думите.“ Ако искала да научи децата си на ценности като уважение и отговорност, трябвало самата тя да ги демонстрира пред тях.

Следващият номер, който набрала, бил този на сина ѝ: „Джош, не мога да ти помогна – казала тя на по-големия си син. – За мен е изключително важно да присъствам на погребението на вуйчо си, за да покажа на роднините си колко много ги обичам. Помоли тренъора си да ти помогне да намериш кой да те закара.“ После тя се обадила на зъболекаря на сина си и отменила часа му; отложила насрочването на нов час за момент, когато щяла да има време за това.

Накрая, вече на път за църквата, тя се обадила на съпруга си, за да му обясни своя избор. „С теб съм“ – отвърнал ѝ той, когато тя приключила. Отначало Натали си помислила, че той има предвид просто: „На твоя страна съм.“ Всъщност той се изразил буквално. Набързо изпратил имейл на началника си и скочил в колата, за да придружи Натали на опелото.

По-късно, когато попитал Натали колко време е отделила за своето решение 10–10–10, тя се засмя изненадана:

– О, не знам. Може би две минути.

Но аз не бях изненадана. Виждала съм случаи, когато системата 10–10–10 успява да разреши също толкова бързо дори дилеми, които са тлеели много по-дълго.

Една лятна вечер преди няколко години готвех и тъкмо режех лук, когато дъщеря ми София влезе и започна да се мотае из кухнята. Случката на Хаваите вече беше далеч в миналото, тя

бе пораснала и бе станала красива млада жена, която обичаше да пише, имитирайки ме до съвършенство, а с тенис-ракетата си можеше да спасява невероятно трудни удари. В спалнята ѝ висяха в рамка грамоти, които го доказваха.

– Мамо, трябва да ти кажа нещо – тихо отрони тя. – Отказвам се от тениса.

Много се натъжих. В последните няколко години бях забелязала, че София съкращава тренировките си и я бях чувала да се оплаква, че играта вече не ѝ доставя удоволствие. Но все пак се надявах, че е в някаква временна фаза, която ще отmine.

Оставих готвенето и извадих най-строгия глас, на който съм способна:

– Категорично, стопроцентово *не* – отсякох. – Толкова много се трудихме и изгубихме толкова време, за да стигнем до тук, само за да зарежем всичко.

Очаквах битка, но София ме изненада. Напълно спокойна, тя сви рамене и отговори простишко:

– Ами добре, нека да го подложим на процеса 10–10–10. Нека формулираме въпроса така: „Трябва ли София да спре да тренира нещо, което ѝ е омръзнало?“

– Бих го предпочела без редакторска намеса – казах аз. – Но, добре, давай.

София започна да излага становището си. Във всеки един от трите момента от времето, каза тя, свободата от тениса би ѝ дала възможност да се съсредоточи върху неща, които просто ѝ харесват повече и са ѝ по-интересни. Тя подчерта и че няма напълно да престане да играе тенис, но ще бъде само любителски.

– Но колежите искат свидетелства за заслуги, грамоти – настоявах аз. – След десетина месеца всичко това ще е от значение. На колежите им трябва студенти, които постоянстват, които не се отказват при първите трудности.

– Мамо, колежите трябва да видят реалната София – отвърна тя. – А в колежа няма да играя тенис. Не виждаш ли, че не съм толкова добра. Не ми е приятно само да ме побеждават. Това не е моят спорт. Твоят е.

Беше права, разбира се, но аз не бях готова да се предам.

– Когато пораснеш, след десетина-двайсет години, може да ти се прииска да поиграеш тенис с приятели или с мен. Можем да играем заедно.

– С твоя жалък сервис ще те размажа дори и с една ръка, вързана зад гърба ми – каза София, започвайки да се усмихва. Изчака малко преди да нанесе финалния си удар; предполагам, знаеше, че е победила. – Мамо – каза накрая, – решението засяга *моя* живот.

При което трябваше и аз да се усмихна. Играта бе свършила и София бе победила съвсем честно. Системата 10–10–10 беше изпълнила ролята на надежден рефер.

ДА ВИДИМ ТОВА, КОЕТО ТРЯБВА

И е факт, системата 10–10–10 винаги помага. Независимо от размера на дилемата, към която я прилагаме, независимо от подробностите. От онази сутрин, когато открих системата 10–10–10, или по-скоро, когато тя ме откри, видях как идеята се развива и разгръща и как се предава от човек на човек, прекосявайки всевъзможни граници.

Защото действа.

Във време, когато светът се движи с неистова скорост, а решенията може да ни се струват страшно сложни, 10–10–10 може да ви помогне да градите живота си с всеки избор, който правите. Може с много по-голяма вероятност да ви спести онези моменти, в които гледате живота си отстрани, изпаднали в шок, объркване или онова съжаление, което ви гложди вечно. Може да ви помогне да решите дали искате да сте жена с кариера или майка, или пък и двете, дали една връзка трябва да продължи, или да се прекрати, дали си струва да запазите дадена работа.

Системата 10–10–10 внася разумност там, където тя липсва. Тя внася решимост и обмисленост там, където действа само инстинктът. Тя замества мъглявостта с яснота.

Или както ми каза Антоан: 10–10–10 „заглушава шума, за да може разумът да чуе това, което трябва“.

И това ме връща обратно към първоначалното ми описание на 10–10–10 като средство за управление на живота.

Истината е, че ако използвате последователно системата 10–10–10, тя се превръща все по-малко в средство, процес, спо-

соб или методология – и все повече в един постоянен устойчив сърдечен ритъм.

Превръща се в начин на живот.