

CELESTE HEADLEE

Η τέχνη του να μην κάνεις τίποτα

Πώς να ξεφύγεις από την εργασιομανία,
το multitasking και άλλα δεινά...



Celeste Headlee

Η ΤΕΧΝΗ ΤΟΥ ΝΑ ΜΗΝ ΚΑΝΕΙΣ ΤΙΠΟΤΑ

Πώς να ξεφύγεις από την εργασιομανία,
το multitasking και άλλα δεινά...

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
Μυρτώ Καλοφωλιά



Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις της ελληνικής νομοθεσίας (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως άνευ γραπτής αδειάς του εκδότη η κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο (ηλεκτρονικό, μηχανικό ή άλλο) αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

Εκδόσεις Πατάκη - Πρακτικοί οδηγοί

Celeste Headlee, *Η τέχνη του να μην κάνεις τίποτα:*

*Πώς να ξεφύγεις από την εργασιομανία,
το multitasking και άλλα δεινά...*

Τίτλος πρωτοτύπου: *Do nothing:*

How to break away from overworking, overdoing, and underliving

Μετάφραση: Μυρτώ Καλοφωλιά

Υπεύθυνος έκδοσης: Άγγελος Κοκολάκης

Διορθώσεις: Στέλλα Τσάλα

Σελιδοποίηση: Παναγιώτης Βογιατζάκης

Copyright© Celeste Headlee, 2020

This edition arranged with Kaplan/DeFiore Rights,
through JLM Literary Agency

Copyright© για την ελληνική γλώσσα, Σ. Πατάκης ΑΕΕΔΕ

(Εκδόσεις Πατάκη), 2020

Πρώτη έκδοση στην αγγλική γλώσσα από τις εκδόσεις Harmony Books,

Νέα Υόρκη, 2020

Πρώτη έκδοση στην ελληνική γλώσσα από τις Εκδόσεις Πατάκη,

Αθήνα, Νοέμβριος 2022

KET Δ502 ΚΕΠ 713 /22

ISBN 978-960-16-7122-2



ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΠΑΤΑΚΗ

ΠΑΝΑΓΗ ΤΣΑΛΛΑΡΗ (ΠΡΩΗΝ ΠΕΙΡΑΙΩΣ) 38, 104 37 ΑΘΗΝΑ,

ΤΗΛ.: 210.36.50.000, 210.52.05.600, 801.100.2665, ΦΑΞ: 210.36.50.069

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ: ΕΜΜ. ΜΠΕΝΑΚΗ 16, 106 78 ΑΘΗΝΑ, ΤΗΛ.: 210.38.31.078

ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΗΜΑ: ΚΟΡΥΤΣΕΑΣ (ΤΕΡΜΑ ΠΟΝΤΟΥ - ΠΕΡΙΟΧΗ Β' ΚΤΕΟ),

570 09 ΚΑΛΟΧΩΡΙ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ, ΤΗΛ.: 2310.70.63.54, 2310.70.67.15, ΦΑΞ: 2310.70.63.55

Web site: <http://www.patakis.gr> • e-mail: info@patakis.gr, sales@patakis.gr

*Για την Τερίσα, που υπήρξε πάντα
η μεγαλύτερή μου θαυμάστρια
και η καλύτερη φίλη μου*

Περιεχόμενα

Εισαγωγή.....	11
---------------	----

ΠΡΩΤΟ ΜΕΡΟΣ

Η κουλτούρα της αποδοτικότητας

1 Προσοχή στο κενό.....	31
2 Όλα ξεκίνησαν με την ατμομηχανή.....	48
3 Εργασιακή ηθική	74
4 Ο χρόνος γίνεται χρήμα	95
5 Η δουλειά μπαίνει στο σπίτι	142
6 Το πιο δραστήριο φύλο.....	166
7 Ζούμε για να δουλεύουμε;	193
8 Η καθολικότητα της ανθρώπινης φύσης.....	219
9 Φταίει η τεχνολογία;	251

ΔΕΥΤΕΡΟ ΜΕΡΟΣ

Εγκαταλείποντας την κουλτούρα της αποδοτικότητας

– Πώς να βγείτε από την πρίζα και να πάρετε
την ζωή σας πίσω

Η ζωή σας πίσω – βήμα πρώτο: Αμφισβητήστε τις αντιλήψεις σας	285
Η ζωή σας πίσω – βήμα δεύτερο: Βγάλτε τα δίκτυα από την κοινωνική σας ζωή.....	298

Η ζωή σας πίσω - βήμα τρίτο: Απομακρυνθείτε από το γραφείο	312
Η ζωή σας πίσω - βήμα τέταρτο: Επενδύστε στον ελεύθερο χρόνο	333
Η ζωή σας πίσω - βήμα πέμπτο: Κάντε αληθινές σχέσεις	344
Η ζωή σας πίσω - βήμα έκτο: Δείτε το μακροπρόθεσμα	360
Συμπέρασμα.....	373
Ευχαριστίες.....	385
Σημειώσεις	387
Σχετικά με τη συγγραφέα	407
Ευρετήριο	409

Εισαγωγή

Θα μπορούσε κανείς να πει πως, ενώ λίγος ελεύθερος χρόνος είναι ευχάριστος, οι άνθρωποι δε θα ήξεραν πώς να γεμίσουν τις ώρες τους αν έπρεπε να δουλεύουν μόνο τέσσερις ώρες από τις είκοσι τέσσερις που έχει η μέρα. Εφόσον κάτι τέτοιο ισχύει στη σύγχρονη εποχή, αποτελεί και την καταδίκη του πολιτισμού μας· διότι κάτι τέτοιο δεν ίσχυε σε καμία προγενέστερη εποχή. Παλιότερα ο άνθρωπος είχε τη δυνατότητα να ζει ανέμελα και να διασκεδάξει, κάτι που πλέον η κουλτούρα της αποδοτικότητας σε έναν βαθμό εμποδίζει. Ο σύγχρονος άνθρωπος νιώθει πως όλα πρέπει να γίνουν προκειμένου να πετύχει έναν απώτερο σκοπό, ποτέ δεν κάνει κάτι για τον ίδιο του τον εαυτό.

ΜΠΕΡΤΡΑΝΤ ΡΑΣΣΕΛ

Απραξίας εγκώμιο, 1932

ΑΠΑΝΤΑΜΕ σε επαγγελματικά μέιλ Κυριακή βράδυ. Διαβάζουμε αμέτρητα άρθρα αναζητώντας τρόπους για να βελτιώσουμε τη διανοητική λειτουργία μας ώστε να είμαστε πιο παραγωγικοί. «Πειράζουμε» τις φωτογραφίες μας και χρησιμοποιούμε φίλτρα

πριν τις ανεβάσουμε στα κοινωνικά δίκτυα, για να έχουμε κοινωνική αποδοχή. Διαβάζουμε μόνο τις δύο πρώτες παραγράφους από άρθρα που βρίσκουμε ενδιαφέροντα, διότι δεν έχουμε χρόνο να τα διαβάσουμε ολόκληρα. Μας έχει φάει η δουλειά και το άγχος, είμαστε μονίμως ανικανοποίητοι και τοποθετούμε τον πήχη όλο και ψηλότερα. Έχουμε υιοθετήσει την κουλτούρα της αποδοτικότητας και σκοτωνόμαστε για να είμαστε παραγωγικοί.

Το κείμενο στην αρχή αυτής της εισαγωγής γράφτηκε το 1932, λίγο μετά το Κραχ που έγινε στο χρηματιστήριο το 1929 και που είχε ως αποτέλεσμα τη Μεγάλη Ύφεση. Ο Ράσσελ περιγράφει ήδη την «κουλτούρα της αποδοτικότητας» πριν από τον Β΄ Παγκόσμιο πόλεμο, πριν από τη γέννηση του ροκ εντ ρολ, το κίνημα για τα πολιτικά δικαιώματα και την αυγή του 21ου αιώνα. Και το πιο σημαντικό – όπως το έχω εγώ στο μυαλό μου: το κείμενο αυτό γράφτηκε πριν από τη δημιουργία του διαδικτύου, των smartphones και των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.

Με άλλα λόγια, δε δημιούργησε η τεχνολογία αυτή την κουλτούρα· η τεχνολογία ήρθε απλώς να επιβαρύνει μια ήδη παγιωμένη φιλοσοφία. Επί γενιές ολόκληρες δουλέψαμε σαν τρελοί και γίναμε δυστυχισμένοι. Πάει τόσος καιρός που έχουμε παγιδευτεί σ' αυτό το κυνήγι παραγωγικότητας, που πλέον ξεχάσαμε τον προορισμό μας και χάσαμε την ικανότητά μας να είμαστε ανέμελοι και να «το ρίχνουμε και λίγο έξω».

Και, για να λέμε τα πράγματα με το όνομά τους, μας έχει φάει η μοναξιά, δεν είμαστε υγιείς, ούτε έχουμε όρεξη για ζωή. Κάθε χρόνο ξεφυτρώνει και μια νέα έρευνα που δείχνει πως από το προηγούμενο έτος αυξήθηκαν οι άνθρωποι που ζουν απομονωμένοι και πάσχουν από κατάθλιψη. Καιρός, λοιπόν, να σταματήσουμε απλώς να παρακολουθούμε τα πράγματα να κινούνται προς τη λάθος κατεύθυνση και να σηκώνουμε απεγνωσμένα τα χέρια ψηλά. Είναι καιρός να καταλάβουμε τι πάει στραβά.

Όλη μου τη ζωή ήμουν δυναμικός άνθρωπος. Αυτή η λέξη με χαρακτηρίζει από τότε που πήγαίνα στο δημοτικό. Το να είναι κάποιος δυναμικός όμως δεν είναι πάντα καλό, ιδιαίτερα αν είσαι γυναίκα. Δεν είναι ακριβώς σαν να χαρακτηρίζεις κάποιον φιλόδοξο, ενώ ελάχιστα απέχει από το να τον πεις και επιθετικό. Ειλικρινά, πιστεύω πως μου ταιριάζει πολύ να με λένε δυναμική. Πάντα θεωρούσα πως κάθε θετική εξέλιξη στη ζωή μας έχει μια εγγενή αξία.

Ακόμα και ως παιδί έφτιαχνα μεγάλες λίστες με πράγματα που ήθελα να κάνω μες στη μέρα μου (συνήθιζα να έχω σημειωματάριο από την ώριμη ηλικία των δώδεκα) και φρόντιζα στο τέλος της μέρας να έχω πετύχει τους περισσότερους στόχους της λίστας. Όταν έκανα δίαιτα, ενθάρρυνα τον εαυτό μου βάζοντας στόχο η ζυγαριά να δείχνει λιγότερο την επόμενη μέρα, ακόμη κι αν αυτό ήταν μόνο λίγα γραμμάρια. Αν περνούσα ένα ολόκληρο απόγευμα βλέποντας ταινίες τρόμου στην τηλεόραση, ένιωθα ενοχές. Φοβόμουν πως κάποιος θα με έβλε-

πε να χαλαρώνω στον καναπέ μου και θα με αποκαλούσε τεμπέλα.

Ο δυναμισμός με βοήθησε να πετύχω στη ζωή μου. Μου έδωσε δύναμη, ώστε να μεγαλώσω μόνη το παιδί μου σε μονογονεϊκή οικογένεια και να ξανασηκωθώ στα πόδια μου όταν με απέλυσαν ή όταν έτυχε να τραυματιστώ σοβαρά. Πίεσα τον εαυτό μου να δουλεύω σαν τρελή, και για την καριέρα μου και για το σπίτι. Όμως, σε κάποια φάση, ο δυναμισμός αυτός έμοιαζε να είναι συνυφασμένος με τρόπο: φοβόμουν πως, όσο κι αν δουλεύω, όσο κι αν προσπαθώ, δε θα είναι ποτέ αρκετό.

Τελικά όμως στάθηκα τυχερή. Όσπου να πατήσω τα σαράντα είχα πετύχει τους περισσότερους στόχους μου και είχα χρόνο να κάνω μια παύση, να πάρω μια ανάσα και να αναθεωρήσω τη ζωή μου. Παρόλο που πάντοτε ένιωθα δυναμική, ταυτόχρονα ένιωθα εξουθενωμένη, αγχωμένη και πελαγωμένη. Θεωρούσα πως η εξάντληση ήταν φυσικό επακόλουθο, εφόσον μεγάλωνα μόνη ένα παιδί, είχα διάφορες επαγγελματικές υποχρεώσεις και δεν έβγαζα καν αρκετά χρήματα για να καλύπτω τα έξοδά μου. Και όλο αυτό γιατί υπέθετα πως, όταν θα πετύχαινα κάποια οικονομική σταθερότητα, δε θα είχα πλέον άγχος.

Αυτή η υπόθεση, όπως και τόσες άλλες υποθέσεις που κάνουμε, ήταν λανθασμένη. Τα χρήματα που πάντα ονειρευόμουν έφτασαν επιτέλους στη ζωή μου πριν από μερικά χρόνια. Πέτυχα έναν βαθμό οικονομικής σταθερότητας που θα έπρεπε να με κάνει να νιώσω πιο άνετα και ξεχρέωσα (επιτέλους!) τα φοι-

τητικά μου δάνεια. Για την ακρίβεια, ξεπλήρωσα όλα τα χρέη μου. Έβαλα κιόλας στην άκρη ένα γερό κομπόδεμα και άνοιξα έναν λογαριασμό συνταξιοδότησης. Ανυπομονούσα να ζήσω νύχτες χαλάρωσης και ανακούφισης. Περίμενα να νιώσω μια ανάταση, να απαλλαγώ από το άγχος που με βασάνιζε επί δύο δεκαετίες, όμως αυτή η ανακούφιση δεν ήρθε ποτέ.

Η ατζέντα μου (παλιάς σχολής, με χάρτινες σελίδες) εξακολούθησε να είναι γεμάτη από δουλειές που έπρεπε να γίνουν, ακριβώς όπως ήταν και πριν ξεπληρώσω τα χρέη μου, αν όχι με περισσότερες. Είχα πλέον μια δουλειά, και ο φόρτος εργασίας ήταν εξίσου μεγάλος όσο ήταν και τότε που είχα τέσσερις. Τα βράδια ένιωθα το ίδιο κομμάτια και εξουθενωμένη όπως παλιότερα.

Συνειδητοποίησα πως δεν ήταν οι συνθήκες που μου προκαλούσαν άγχος αλλά οι συνήθειές μου. Όταν η λίστα με τα καθήκοντα που έπρεπε να κάνω στο γραφείο συρρικνώθηκε, βρήκα νέα καθήκοντα για να γεμίσω τον κενό χρόνο και κανόνισα περισσότερα ραντεβού. Στο σπίτι, αποφάσισα πως ήταν καιρός να αρχίσω να φτιάχνω μόνη μου ψωμί και να μάθω ισπανικά. Αντί να μαγειρεύω τις αγαπημένες δοκιμασμένες συνταγές μου, αναζητούσα στο διαδίκτυο καινούρια εξωτικά πιάτα, που απαιτούσαν μια ώρα τρέξιμο για να συγκεντρώσω όλα τα υλικά. Συμφώνησα να συμμετέχω σε δύο συμβουλευτικές επιτροπές και αποφάσισα να αρχίσω να γράφω σε μπλογκ. Κάθε βδομάδα, την Παρασκευή το βράδυ, κατέρρεα στον καναπέ μου και σκεφτόμουν πως παλιότερα

έβγαίνα για ένα ποτό με φίλους, όμως πια δεν είχα χρόνο για τέτοια.

Έθεσα δύσκολες ερωτήσεις στον εαυτό μου: Γιατί; Γιατί το κάνω εγώ αυτό; Γιατί να το κάνει αυτό ο οποιοσδήποτε;

Τα τελευταία χρόνια αναζήτησα απαντήσεις σε αυτά τα ερωτήματα. Διαβάζοντας την πραγματεία του Μπέρτραντ Ράσελ, που μετρά ενενήντα χρόνια, ένωσα σαν να φωτίζεται κάπως η κατάσταση. Αναλογίστηκα πως σπάνια το κίνητρό μου είναι ο ίδιος ο στόχος μου και πως αυτό που με ωθεί είναι η τάση μου να θέλω συνεχώς να βελτιώνομαι και να είμαι παραγωγική. Πάρα πολλοί από εμάς έχουμε παγιδευτεί στην κουλτούρα της αποδοτικότητας. Είμαστε δυναμικοί, ωστόσο έχουμε προ πολλού χάσει τον στόχο μας. Κρίνουμε τις μέρες μας από την απόδοσή μας και όχι από την ικανοποίηση που νιώσαμε.

Θέλουμε να διεκπεραιώνουμε τα πάντα με τον καλύτερο τρόπο, είτε πρόκειται για επαγγελματικά ραντεβού είτε για φιλικά μπάρμπεκιου, και μας μαγνητίζουν τα «απόλυτα εργαλεία» που μας βοηθούν να βελτιώσουμε τη ζωή μας. Είμαστε σαν μηχανικοί αυτοκινήτων που συναρμολογούμε ένα όχημα με τα καλύτερα εξαρτήματα, φροντίζοντας να βρίσκουμε πάντα ό,τι πιο εξελιγμένο κυκλοφορεί στην αγορά, δίχως να εξετάζουμε αν τα εξαρτήματα αυτά είναι συμβατά μεταξύ τους. Το τελικό αποτέλεσμα είναι ένα αυτοκίνητο που πασχίζει να πάρει μπρος και συνεχώς μένει.

Ποια είναι, λοιπόν, η κουλτούρα της αποδοτικό-

τητας; Είναι μια κοινότητα της οποίας τα μέλη πιστεύουν με ζήλο πως η συνεχής δράση είναι κάτι καλό και πως, για να διεκπεραιώσει κανείς το στιδήποτε, πρέπει να βρίσκει τον πιο αποτελεσματικό τρόπο. Όλοι είναι συνέχεια απασχολημένοι, ελπίζοντας πως με όλη αυτή την προσπάθεια κερδίζουν χρόνο και βελτιώνουν τη ζωή τους.

Όμως κάνουν λάθος. Η αποδοτικότητα είναι μια ψευδαίσθηση. Θεωρούν πως είναι αποδοτικοί, όμως στην πραγματικότητα χάνουν χρόνο.

Φαντάσου πως θες να μάθεις να κολυμπάς. Διαβάζεις βιβλία για την κολύμβηση, αγοράζεις μια σειρά DVD με το θέμα αυτό, συμμετέχεις και σε ένα διαδικτυακό σεμινάριο. Ίσως εγκαταστήσεις και διάφορες εφαρμογές στο κινητό σου που σε ενημερώνουν πόσο χρόνο έχεις για κολύμπι και σε βοηθούν να εντοπίσεις την κοντινότερη πισίνα. Κάνεις ό,τι μπορείς για να μάθεις κολύμπι εκτός από το να βουτήξεις στο νερό.

Έτσι προσπαθούμε πλέον να λύσουμε τα προβλήματατά μας.

Επενδύουμε χρόνο, ενέργεια και χρήματα που βγάλαμε με τόσο κόπο σε πράγματα που πιστεύουμε πως θα μας κάνουν πιο αποδοτικούς, όμως όλα αυτά, στο τέλος, κατασπαταλούν τον χρόνο μας, μας εξουθενώνουν και μας αγχώνουν, δίχως να μας φέρνουν πιο κοντά στους στόχους μας. Κάνουμε τα αδύνατα δυνατά για να γίνουμε πιο παραγωγικοί και καταλήγουμε να πετυχαίνουμε το αντίθετο. Πώς εξηγείται άραγε αυτό;

Η τάση που έχει ο άνθρωπος να θέλει συνεχώς να βελτιώνεται και να εξελίσσεται είναι εγγενής και, τις περισσότερες φορές, θεμιτή. Ο σύγχρονος άνθρωπος υπάρχει στη γη μόνο 300.000 χρόνια (που είναι λίγα, αν αναλογιστεί κανείς ότι οι δεινόσαυροι εμφανίστηκαν πριν από 66 εκατομμύρια χρόνια), κι ωστόσο διανύσαμε μεγάλη απόσταση για να φτάσουμε από τα σπήλαια στον πρώτο Homo Sapiens.

Έχουμε αντέξει απίστευτες κακουχίες και ανείπωτες τραγωδίες, ενώ έχουμε αναπτύξει έναν μηχανισμό άμυνας που μας εμποδίζει να βυθιστούμε στην απόγνωση. Ονομάζεται ηδονική προσαρμογή. Είναι η τάση που έχουμε ως είδος να προσαρμόζουμε τη διάθεσή μας ούτως ώστε, ανεξάρτητα από το αν συμβαίνουν φριχτά πράγματα, να επανερχόμαστε γρήγορα στο επίπεδο ευτυχίας όπου βρισκόμασταν πριν από όποιο τραυματικό γεγονός.

Ωστόσο, εδώ υπάρχει μια παγίδα: η προσαρμογή αυτή ισχύει και αντίστροφα. Με άλλα λόγια, αν η ζωή μας πάρει μια εξαιρετικά ευτυχή τροπή, δε συνεχίζουμε να ζούμε ως πιο χαρούμενοι άνθρωποι. Αντίθετα, η ηδονική προσαρμογή μπορεί να μας επαναφέρει στην ψυχική κατάσταση που βρισκόμασταν πριν από την αύξηση του μισθού, το καινούριο σπίτι ή την απώλεια βάρους. Για πολλούς από εμάς αυτό σημαίνει πως δεν είμαστε ποτέ ικανοποιημένοι.

Φανταστείτε πως κερδίζετε επιτέλους ένα εκατομμύριο δολάρια. Νιώθετε ευφορία, σωστά; Λάθος. Το μυαλό σας θα προσαρμοστεί και θα σας επαναφέρει στο πρωτότερο επίπεδο ευτυχίας σας. Όπως

εξηγεί ο δόκτωρ Άλεξ Λίκερμαν, συγγραφέας του *The Undefeated Mind: On the Science of Constructing an Indestructible Self*: «Το επίπεδο ευτυχίας μας μπορεί να αλλάξει προσωρινά ανάλογα με τα γεγονότα που συμβαίνουν στη ζωή μας, όμως στη συνέχεια σχεδόν πάντα επανέρχεται στο επίπεδο αναφοράς του, καθώς, με την πάροδο του χρόνου, συνηθίζουμε αυτά τα γεγονότα και τα συνεπακόλουθά τους».

Αυτό μας καθιστά όλους ευάλωτους απέναντι σε όσους, είτε με προϊόντα, είτε με διάφορες μεθόδους, είτε με λογισμικά, μας υπόσχονται περισσότερη ευτυχία και καλύτερη ζωή. Λαχταράμε περισσότερη χαρά και ικανοποίηση. Ό,τι κι αν πετύχουμε στη ζωή μας, όσες επιπλέον ώρες κι αν δουλέψουμε, παραμένουμε ανικανοποίητοι. Όπως έγραψε και ο οικονομολόγος του 19ου αιώνα Χένρυ Τζορτζ, ο άνθρωπος «είναι το μόνο ζώο που η όρεξή του αυξάνεται όσο τρώει· το μόνο ζώο που δεν είναι ποτέ ικανοποιημένο».

Τα τελευταία πεντακόσια χρόνια περίπου αναζητήσαμε εξωτερικές λύσεις για το εσώτερο πρόβλημά μας. Μας παραπλάνησαν οι δυνάμεις της οικονομίας και της θρησκείας, ώστε να πιστέψουμε πως το νόημα της ζωής είναι η σκληρή δουλειά. Έτσι, κάθε φορά που νιώθουμε κενοί, ανικανοποίητοι, δουλεύουμε πιο σκληρά και αυξάνουμε τις εργατοώρες μας. Αυτή η τάση επικρατεί από παλιά, μπορεί να την ανιχνεύσει κανείς στις *Ενενήντα πέντε θέσεις* του Μαρτίνου Λούθηρου, στον Χριστόφορο Κολόμβο και

στην Εποχή των Ανακαλύψεων. Με τον Λούθηρο η απραξία έγινε αμαρτία, ενώ με τον Κολόμβο και την Εποχή των Ανακαλύψεων ο ανεπτυγμένος κόσμος έστρεψε το βλέμμα του σε νέα άγνωστα πεδία, στην καινοτομία ως αυτοσκοπό.

Αυτές οι εμμονές διαδόθηκαν ευρέως κατά τη Βιομηχανική Επανάσταση, ενώ έγιναν πιο έντονες στους επόμενους δύο και κάτι αιώνες. Οι νεότερες χρονικές περίοδοι της ανθρωπότητας δεν πήραν πλέον το όνομά τους από την εξέλιξη της ανθρωπότητας, όπως συνέβη με την Αναγέννηση και τον Διαφωτισμό. Βρισκόμαστε πια στην εποχή του κινητήρα, της πληροφορίας, στην εποχή της πυρηνικής ενέργειας και της ψηφιακής επανάστασης. Μετράμε τον χρόνο βάσει των προϊόντων που παράγουμε και όχι βάσει της ατομικής μας εξέλιξης.

Στο τέλος, όμως, η λύση δε βρίσκεται στον ψηφιακό κόσμο. Είναι τόσο αναλογική όσο και το ανθρώπινο σώμα μας. Η τεχνολογία μπορεί να κάνει πολλά πράγματα για εμάς –να επιμηχύνει τη ζωή μας, να μας κρατά ασφαλείς, να αυξήσει τις επιλογές μας στην ψυχαγωγία–, όμως δεν μπορεί να μας κάνει χαρούμενους. Το κλειδί για την ευημερία είναι η ζωή που μοιραζόμαστε με τους άλλους, παρόλο που εξωθούμαστε όλο και πιο μακριά ο ένας από τον άλλον.

Δεν εμπιστευόμαστε πια τα ανθρώπινα ένστικτά μας. Όταν έχουμε να αντιμετωπίσουμε ένα δύσκολο πρόβλημα, αναζητάμε την κατάλληλη τεχνολογία, το κατάλληλο εργαλείο και την κατάλληλη μέθοδο

που θα επιλύσει το ζήτημα: ενεργειακά αναφυκτικά, επίπονη γυμναστική, σκληρές δίαιτες, εξειδικευμένα περιοδικά και εφαρμογές για να αυξήσουμε την παραγωγικότητά μας. Νομίζουμε πως η προσεγμένη στρατηγική μας και τα καλοσχεδιασμένα γκάτζετ μας θα μας κάνουν καλύτερους. Στόχος μου είναι να καταρρίψω αυτή την ψευδαίσθηση και να σας βοηθήσω να δείτε πως όχι μόνο δεν είμαστε καλύτερα από πριν, αλλά, σε πολλές περιπτώσεις, είμαστε χειρότερα κιόλας.

Το ξέρω, νιώθουμε σαν να μην έχουμε άλλη επιλογή, νιώθουμε πως θα δουλέυαμε λιγότερο αν είχαμε τη δυνατότητα, όμως αυτό δεν είναι πέρα για πέρα αλήθεια. Εδώ, στις Ηνωμένες Πολιτείες, έχουμε ιδιαίτερη δυσκολία να πάρουμε ρεπό. Το 2017 επιλέξαμε να μην πάρουμε 705 εκατομμύρια μέρες ρεπό, και από αυτές πάνω από 200 εκατομμύρια χάθηκαν για πάντα, διότι δεν μπορούσαν να μεταφερθούν στο επόμενο έτος. Αυτό σημαίνει πως μέσα σε έναν χρόνο οι Αμερικανοί δώρισαν 62 δισεκατομμύρια δολάρια στους εργοδότες τους. Ο αριθμός των ημερών αργίας που αξιοποιήσαμε μειώθηκε τις τελευταίες τρεις δεκαετίες, παρόλο που οι έρευνες δείχνουν πως όσοι παίρνουν όλα τα ρεπό τους είναι κατά 20 τοις εκατό πιο ευτυχισμένοι στις σχέσεις τους και κατά 56 τοις εκατό πιο ευτυχισμένοι γενικότερα.

Οι προηγούμενες γενιές μάς κληροδότησαν αυτή τη συμπεριφορά, από τον 19ο αιώνα τουλάχιστον, κι εμείς την εμπλουτίσαμε, προτού την κληροδοτήσου-

με στις επόμενες. Διδάσκουμε αυτή τη νοοτροπία στα παιδιά μας και τα μούμε σε αυτή την κουλτούρα. Οι περισσότεροι γονείς, όταν τους ρωτήσεις, λένε απλώς πως θέλουν τα παιδιά τους να είναι ευτυχημένα. Ωστόσο, οι έρευνες αποκαλύπτουν πως αυτό που θέλουν οι γονείς είναι καλύτερες επιδόσεις στη βαθμολογία, διότι νομίζουν πως η επιτυχία στο σχολείο θα κάνει τα παιδιά τους ευτυχημένα.

Ας πάρουμε μια ανάσα. Ας θεωρήσουμε, έστω για λίγο, πως γνωρίζουμε την πραγματική φύση του ανθρώπου. Εκ πρώτης όψεως είμαστε ομιλούντες μεγαλόσωμοι πίθηκοι που στέκονται όρθιοι. Ανάλογα με το πού ζούμε, έχουμε διαφορετικά εξωτερικά χαρακτηριστικά, μιλάμε διαφορετικά και θεωρούμε σημαντικά πολύ διαφορετικά πράγματα, όμως υπάρχει άραγε μία μόνο πραγματική φύση του ανθρώπου που να απαντάται σε όλες τις ηπείρους και όλες τις κουλτούρες; Υπάρχουν άραγε ποιότητες που μοιραζόμαστε εκ γενετής, ανεξαρτήτως εθνικότητας, θρησκείματος ή εισοδήματος; Ο βαθμός στον οποίο η συμπεριφορά μας ορίζεται από τη βιολογία ή από τις διαφορετικές περιστάσεις και το ιδιαίτερο περιβάλλον της ζωής του καθενός αποτελεί προ πολλού αντικείμενο έντονης διαμάχης μεταξύ των επιστημόνων.

Κι όμως, υπάρχουν κάποια πράγματα που όλοι οι άνθρωποι μπορούν να μάθουν να κάνουν καλά δίχως καμία εκπαίδευση: το παιχνίδι, η σκέψη, οι κοινωνικές επαφές, οι συναισθηματικές αντιδράσεις, το μέτρημα και η μέριμνα για τον εαυτό μας. Ίσως όλα αυτά να τα θεωρούμε δεδομένα, καθώς συνήθως δεν

επενδύουμε πολλή ενέργεια σε αυτές τις δραστηριότητες. Ίσως, επειδή στους περισσότερους από εμάς οι ικανότητες αυτές είναι έμφυτες, θεωρούμε δεδομένη την ικανότητά μας να ανήκουμε σε μια κοινότητα. Έτσι, την τελευταία δεκαετία βρήκαμε «καλύτερους» τρόπους για να αξιοποιήσουμε τον χρόνο μας.

Λίγες από τις καθημερινές μας δραστηριότητες μας βοηθούν να γίνουμε πιο ανέμελοι ή πιο συμπονετικοί ή –Θεός φυλάξοι– πιο κοινωνικοί. Τα κοινωνικά δίκτυα δεν μπορούν να υποκαταστήσουν τη στενή επαφή που ανέπτυσαν οι άνθρωποι μεταξύ τους επί 200.000 χρόνια, και τα χρονοδιαγράμματα της δουλειάς μας δε μας επιτρέπουν να είμαστε ανέμελοι.

Στην ουσία, απομακρυνόμαστε αργά και σταθερά από την ευτυχία και την ευημερία μας. Χάσαμε την ισορροπία ανάμεσα στον αγώνα μας για βελτίωση και στο αίσθημα ευγνωμοσύνης για όσα ήδη έχουμε. Χάσαμε επαφή με ό,τι κάνει τη ζωή μας πραγματικά πιο πλούσια και μας προσφέρει μια αίσθηση πληρότητας. Την περασμένη δεκαετία ξοδέψαμε δισεκατομμύρια δολάρια βρίσκοντας αντικαταστάτες για να κάνουν όσα εμείς, ως άνθρωποι, ήδη ξέρουμε να κάνουμε καλά.

Πλέον αυτή η τοξική τάση έχει παρατραβήξει. Ό,τι είχε ξεκινήσει μερικές εκατοντάδες χρόνια πριν έχει πάρει τα ηνία της ζωής μας και στη δουλειά και στο σπίτι. Σκάβουμε ολοένα και πιο βαθιά μέσα σε μια τρύπα, στην οποία θα καταλήξουμε θαμμένοι,

αν δε δώσουμε ένα τέλος. Το διακύβευμα δε θα μπορούσε να είναι μεγαλύτερο. Πρόκειται για την απώλεια της ανθρωπιάς μας.

Σύμφωνα με αρκετές έρευνες, η κοινωνική απομόνωση διπλασιάστηκε στους ενήλικες από τη δεκαετία του 1990, και αυτή η απομόνωση μπορεί να οδηγήσει στον θάνατο. Το 2017 το Ηνωμένο Βασίλειο δημιούργησε μια νέα θέση στην κυβέρνηση: τον υπουργό Μοναξιάς. Τα ποσοστά αυτοκτονίας στους εφήβους επί χρόνια βρίσκονταν σε ύφεση, όμως το 2010 άρχισαν να αυξάνονται κατακόρυφα και εξακολουθούν να βρίσκονται σε υψηλά επίπεδα. Πώς είναι δυνατόν να συμβαίνει αυτό σε έναν κόσμο όπου οι άνθρωποι συνδέονται μεταξύ τους πιο καλά από ποτέ άλλοτε; Σε μια εποχή όπου ακόμα και οι πιο απομακρυσμένες περιοχές του πλανήτη μπορούν πάνω κάτω να λάβουν δέμα από την Amazon μέσα σε μερικές μέρες;

Μέρος του προβλήματος είναι το γεγονός ότι αποκλείουμε ουσιαστικές εκφάνσεις της ανθρωπιάς μας επειδή είναι «αντιπαραγωγικές»: τη βαρεμάρα, τις μεγάλες συζητήσεις στο τηλέφωνο, τα χόμπι, τα μπάρμπεκιου με γείτονες, τη συμμετοχή σε συλλόγους. Γελάμε συγκαταβατικά με την αφέλεια του παρελθόντος, όπου οι άνθρωποι είχαν χρόνο να παίξουν φιλικά παιχνίδια μπάσκετ και να δείχνουν στους φίλους τους σλάιντς από τις διακοπές τους στη Χαβάη. Μας φαίνεται γραφικό που οι γιαγιάδες μας μαζεύονταν για πλέξιμο και οι παππούδες μας παίζανε μπόουλινγκ στην ύπαιθρο.

Μήπως οι πρόγονοί μας δεν είχαν λιγότερο χρόνο από εμάς; Εξάλλου, εμείς έχουμε φούρνους μικροκυμάτων, πλυντήρια πιάτων, χλοοκοπτικές μηχανές και διαδίκτυο! Εμείς μπορούμε να παραγγείλουμε οτιδήποτε και να μας το φέρουν στην πόρτα μας. Έχουμε αυτόματες ηλεκτρικές σκούπες, ψηφιακούς βοηθούς που μας λένε τον καιρό και μας ειδοποιούν για διάφορα. Αν προσθέσουμε όλο τον χρόνο που γλιτώσαμε χάρη στην τεχνολογική πρόοδο τα τελευταία εκατό χρόνια, δε θα έπρεπε να μας περιστέουν ώρες για να κάνουμε ό,τι μας αρέσει;

Γιατί είμαστε τόσο αποδοτικοί και συνάμα τόσο πελαγωμένοι; Γιατί, ενώ είμαστε τόσο παραγωγικοί, έχουμε να επιδείξουμε τόσο λίγα;

Νομίζω πως αργά και σταθερά απομακρυνθήκαμε από αυτό που κάνουμε καλύτερα και που μας καθιστά ανθρώπους. Κι έτσι κάναμε τη ζωή μας πιο δύσκολη και πολύ πιο στενόχωρη. «Μπορώ να μείνω σκυμμένος στην οθόνη του υπολογιστή μου μισή μέρα και να ασχολούμαι μανιωδώς με τα μείλ μου δίχως να κάνω κάτι ουσιαστικό» γράφει ο Νταν Παλλόττα στο *Harvard Business Review* «και παράλληλα να λέω στον εαυτό μου πως είμαι ένας αποτυχημένος, και να φεύγω από τη δουλειά στις έξι το απόγευμα νιώθοντας σαν να έχω δουλέψει όλη μέρα. Και αν κρίνω από την ψυχική μου κούραση, πράγματι έφυγε όλη η μέρα!»

Πολλοί από εμάς εξουθενώνουμε έτσι τον εαυτό μας, εργαζόμαστε πολύ σκληρά, κάνοντας πράγματα που δεν έχουν και πολλή ουσία αλλά είναι απα-

ραίτητα. Σε μεγάλο βαθμό, η λύση σ' αυτό το πρόβλημα είναι να διορθώσουμε αυτή τη λανθασμένη αντίληψη. Όπως κάποιος δε βλέπει στον καθρέφτη τη δυσμορφία στο ίδιο του το σώμα, έτσι κι εμείς πρέπει να αντιληφθούμε πως η αίσθηση της παραγωγικότητας δεν είναι το ίδιο με το να παράγει κανείς στ' αλήθεια κάτι. Η αλήθεια είναι πως η υπερβολική εργασία μειώνει την παραγωγικότητα. Οι Έλληνες εργάζονται περισσότερες ώρες από οποιονδήποτε άλλο Ευρωπαϊό, σύμφωνα με τα στοιχεία του ΟΟΣΑ (Οργανισμού Οικονομικής Συνεργασίας και Ανάπτυξης). Ωστόσο, όσον αφορά την παραγωγικότητα, βρίσκονται στην εικοστή τέταρτη θέση ανάμεσα σε είκοσι πέντε κράτη.

Ίσως κάποιες μέθοδοι που υιοθετούμε δεν είναι απαραίτητες. Εξάλλου, εμείς οι άνθρωποι μπορούμε να κάνουμε πολλά πράγματα μια χαρά δίχως καμία βοήθεια ή παρέμβαση. Μπορούμε να απαλλαγούμε από το άγχος και να νιώσουμε αίσθημα ευτυχίας δίχως γιόγκα και διαλογισμό. Οι έρευνες δείχνουν πως μπορεί κανείς να ανεβάσει τη διάθεσή του πηγαίνοντας απλώς μια βόλτα – δε σου χρειάζεται η εφαρμογή για να μετράς τα βήματά σου.

Θα ήθελα να σας εμφυσήσω μια νέα αντίληψη του ελεύθερου χρόνου και μια νέα εκτίμηση της απραξίας. Με τη λέξη «απραξία» δεν εννοώ αδράνεια, αλλά μη παραγωγική δραστηριότητα. Η «ανεμελιά» λέει ο Ντάνιελ Ντάστιν του Πανεπιστημίου της Γιούτα «αναφέρεται σε έναν ρυθμό ζωής που δεν είναι δέσμιος του ρολογιού. Που έχει την τάση να πηγαί-

νει αντίθετα στους όρους της οικονομικής αποδοτικότητας, των οικονομιών κλίμακας, της μαζικής παραγωγής κ.λπ. Ωστόσο, για μένα ανεμελιά σημαίνει να κατεβάζει κανείς ρυθμούς και να εκμεταλλεύεται στο έπακρο τις χαρές της ζωής». Ελπίζω όλοι μας να βρούμε χρόνο ώστε να είμαστε έτσι ανέμελοι. Οι άνθρωποι είναι φτιαγμένοι για μια τέτοια ξεγνοιασιά – τη χρειαζόμαστε προκειμένου να λειτουργούμε στο έπακρο των δυνατοτήτων μας.

Δε χρειάζεται να απαρνηθεί κανείς την πρόοδο για να ασπαστεί την ανεμελιά. Το επιχείρημά μου δεν είναι ότι κινούμαστε ή ότι αλλάζουμε πολύ γρήγορα. Για την ακρίβεια, λέω μάλλον το αντίθετο. Θεωρώ πως πλέον η συνεχή μας προσπάθεια εμποδίζει την πρόοδό μας.

Αποδίδουμε καλύτερα όταν επιτρέπουμε ευελιξία στις συνήθειές μας. Αντί να σφίγγουμε τα δόντια και να πιέζουμε το σώμα και το μυαλό μας να εργάζονται εξαντλητικές ώρες, και να πεισμώνουμε ώσπου να πετύχουμε τους στόχους μας, μια λύση που δε θα φανταζόταν κανείς θα ήταν να αποχωρήσουμε. Δε μας βοηθά πλέον να προσπαθούμε περισσότερο.

Μπορούμε και πρέπει να σταματήσουμε να αντιμετωπίζουμε τους εαυτούς μας σαν μηχανές που τις προγραμματίζουμε, τις «λιώνουμε», τις ενισχύουμε και τις «πειράζουμε», ώστε να παράγουν περισσότερο. Αντί να περιορίζουμε και να καταπιέζουμε την ουσία της φύσης μας, μπορούμε να τιμήσουμε την ανθρωπιά μας και στη δουλειά και στην απραξία. Μπορούμε να κατανοήσουμε καλύτερα την ίδια μας

τη φύση και τις ικανότητές μας. Μπορούμε να βγάλουμε τον δυναμισμό μας όχι στη δουλειά αλλά μέσα από τα έμφυτα χαρίσματά μας.

ΠΡΩΤΟ ΜΕΡΟΣ

Η κουλτούρα της αποδοτικότητας

Προσοχή στο κενό

Ο ρυθμός είναι ήχος εν κινήσει. Συνδέεται με τον σφυγμό, τον χτύπο της καρδιάς, τον τρόπο που αναπνέουμε. Αυξάνεται και μειώνεται. Μας οδηγεί εντός μας, μας οδηγεί έξω από τον εαυτό μας.

ΕΝΤΟΤΑΡΝΤ ΧΙΡΣ

ΑΣ ΞΕΚΙΝΗΣΟΥΜΕ με μια συζήτηση για τον ρυθμό. Για έναν μουσικό ρυθμός είναι η ταχύτητα και ο «βηματισμός» της μουσικής. Για όλους εμάς ρυθμός είναι η ταχύτητα και ο «βηματισμός» της ζωής μας. Στον σύγχρονο κόσμο ο έντονος ρυθμός γενικά έχει θετικό πρόσημο, και ασφαλώς δεν υπάρχει κανένα πρόβλημα αν τα πράγματα γίνονται γρήγορα.

Πολύ θα ήθελα να επισκεφτώ τον γιατρό δίχως να περιμένω μια ώρα παραπάνω από το προγραμματισμένο ραντεβού μου, και σχεδόν τρελαίνομαι όταν πέφτω σε κίνηση επιστρέφοντας στο σπίτι. Με εξοργίζει να με καθυστερούν παρά τη θέλησή μου. Και, επιπλέον, κάθε εργαλείο που συντομεύει τον

χρόνο που χρειάζεται για να γίνει κάτι είναι ευπρόσδεκτο. Ένα καλύτερο πλυντήριο πιάτων που εξαλείφει την ανάγκη να πλένεις πιάτα στο χέρι; Εννοείται πως το θέλω. Μια εφαρμογή που μου επιτρέπει να κάνω check in στο ξενοδοχείο ενώ βρίσκομαι ακόμα στο αεροδρόμιο; Φυσικά και ναι.

Όμως τι γίνεται με τον ρυθμό των πραγμάτων που μας αρέσει να κάνουμε; Τι γίνεται με τις εκούσιες καθυστερήσεις; Ίσως, αναζητώντας τρόπους για να κάνουμε τα πράγματα γρηγορότερα, συντομεύουμε επίσης και τον χρόνο που αφιερώνουμε για πράγματα που μας αρέσουν, όπως να πηγαίνουμε εκδρομές, να λύνουμε σταυρόλεξα ή να φτιάχνουμε παζλ. Είναι πάντα θεμιτό τα πράγματα να γίνονται πιο γρήγορα, να φτάνουμε κάπου πιο σύντομα, να αυξάνουμε ταχύτητα και να μειώνουμε τον χρόνο που χρειάζεται για να πετύχουμε κάτι; Ή μήπως υπάρχουν ουσιαστικά πλεονεκτήματα στο να κόβουμε πού και πού ταχύτητα;

Αυτές είναι ερωτήσεις που άρχισα να θέτω στον εαυτό μου όταν πάσχιζα να ξεπεράσω τη δεύτερη κρίση βρογχίτιδας που με έπιασε μέσα σε οχτώ μήνες. «Ξεκουράσου» έλεγε η γιατρός μου. «Κάτσε και διάβασε ένα βιβλίο, ή δες μια ταινία, όμως μην πας στη δουλειά».

Δεν ακολούθησα τη συμβουλή της. Ήμουν οικοδέσποινα σε μια καθημερινή ραδιοφωνική εκπομπή και έπρεπε να βγαίνω στον αέρα από Δευτέρα μέχρι Παρασκευή. Είχα επίσης δεσμευτεί να κάνω κάποιες ομιλίες και έπρεπε να ταξιδεύω σχεδόν κάθε βδομά-

δα. Το τυπικό πρόγραμμά μου είχε ως εξής: σηκωνόμουν στις 4:30 το πρωί, έκανα την εκπομπή μου μέχρι τις 10:00, πήγαινα στο αεροδρόμιο, πετούσα προς όποια πόλη είχα να δώσω ομιλία, έπεφτα για ύπνο, σηκωνόμουν την επόμενη μέρα και μιλούσα ως κεντρική ομιλήτρια, πετούσα πίσω στο σπίτι μου, σηκωνόμουν το επόμενο πρωί στις 4:30, προκειμένου να κάνω την εκπομπή μου.

Εν τω μεταξύ έδινα επιπροσθέτως διαδικτυακές συνεντεύξεις για να προωθήσω το βιβλίο μου, έγραφα άρθρα για διάφορα έντυπα και περιστασιακά εμφανιζόμουν και στο BBC για να σχολιάσω την επικαιρότητα στις Ηνωμένες Πολιτείες. Τον γιο μου τον έβλεπα σπάνια, και όταν τον έβλεπα, μου έβγαίνε εκνευρισμός. Το μόνο που ήθελα να κάνω τον ελεύθερο χρόνο μου ήταν να κουρνιαάζω στη γωνιά ενός καναπέ και να βλέπω κωμικές σειρές.

Άρχισα να αναρωτιέμαι αν προχωρούσα υπερβολικά γρήγορα, τόσο γρήγορα, που δεν είχα χρόνο να πάρω λογικές αποφάσεις σε σχέση με τα πράγματα που ήθελα να κάνω και με όσα έκανα μόνο και μόνο επειδή ήταν σημειωμένα στην ατζέντα μου. Συνειδητοποίησα πως είχα μπει στον αυτόματο. Ήμουν σαν τη Λούσυ Μπολ στο περίφημο επεισόδιο με το εργοστάσιο σοκολάτας, μόνο που εγώ συνέχιζα να ανεβάζω ταχύτητα για να προφτάσω τα γεγονότα της ζωής μου που έτρεχαν στον ιμάντα.

«Νιώθεις καμιά φορά σαν να προσπαθείς να κάνεις υπερβολικά πολλά πράγματα ταυτόχρονα;» ρώτησα έναν από τους μέντορές μου.