

Ένα εργαλείο που μπορεί
να αλλάξει τη ζωή σας

Η
ΜΕΘΟΔΟΣ
ΑΦΗΣΤΕ
ΤΟΥΣ

THE LET THEM THEORY

Mel Robbins

με τη Sawyer Robbins

Μετάφραση: ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΥ

διόπτρα

Στην κόρη μου Σόγιερ, με την οποία
συνεργαστήκαμε στη συγγραφή αυτού του βιβλίου.

Μου άρεσε πάρα πολύ που μοιράστηκα μαζί σου
αυτή την εμπειρία,
κι ας υπήρξαν φορές που ήθελες
να με δολοφονήσεις.

Όπως λέει και το τραγούδι, *άσ' τη να λέει.*

Περιεχόμενα

ΕΙΣΑΓΩΓΗ. Η ιστορία μου	11
Η μέθοδος Αφήστε τους	
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1. Σταματήστε να χαραμίζετε τη ζωή σας σε πράγματα που δεν μπορείτε να ελέγξετε.....	31
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2. Ξεκινώντας: Αφήστε τους + Αφήστε με	49
Εσείς και η μέθοδος Αφήστε τους	
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3. Σοκαριστική αλήθεια: Η ζωή είναι στρεσογόνα	77
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4. Αφήστε τους να σας αγχώσουν.....	91
Ο φόβος της γνώμης των άλλων	
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5. Αφήστε τους να κάνουν αρνητικές σκέψεις για εσάς	107
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6. Πώς να αγαπάτε δύσκολους ανθρώπους	125
Αντιμετωπίζοντας τις αρνητικές αντιδράσεις των άλλων	
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7. Όταν οι ενήλικοι έχουν εκρήξεις θυμού.....	143
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8. Η σωστή απόφαση πολλές φορές σας φαίνεται λάθος.....	159
Ξεπερνώντας τη χρόνια σύγκριση με τους άλλους	
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9. Ναι, η ζωή δεν είναι δίκαιη	169
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10. Πώς να μαθαίνετε από τη σύγκριση	179
Οι σχέσεις σας και η μέθοδος Αφήστε τους	
Κατανοώντας τις ενήλικες φιλίες	
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11. Η αλήθεια που κανείς δεν σας είπε για τις φιλίες των ενηλίκων	201
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 12. Γιατί κάποιες φιλίες σβήνουν με την πάροδο του χρόνου	213
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 13. Πώς να δημιουργήσετε τις καλύτερες φιλίες της ζωής σας	223

Κινητοποιώντας τους άλλους να αλλάξουν

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 14. Οι άνθρωποι αλλάζουν μόνο όταν θέλουν να αλλάξουν..... **239**

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 15. Ξεκλειδώστε τη δύναμη της επιρροής σας..... **259**

Βοηθώντας κάποιον που βασανίζεται

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 16. Όσο περισσότερο τους σώζετε, τόσο περισσότερο βουλιάζουν **281**

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 17. Ποιος είναι ο σωστός τρόπος για να παρέχετε υποστήριξη **297**

Επιλέγοντας την αγάπη που σας αξίζει

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 18. Αφήστε τους να σας δείξουν ποιοι είναι **311**

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 19. Πώς να πάτε τη σχέση σας στο επόμενο επίπεδο **325**

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 20. Πώς κάθε τέλος έχει μια όμορφη αρχή..... **333**

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ. Η εποχή Αφήστε με είναι εδώ **363**

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ. Αφήστε με να σας αποδώσω τα εύσημα **371**

Βιβλιογραφία **379**

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η ιστορία μου

Όταν έγινα 41 ετών, βρέθηκα με ένα χρέος 800.000 δολαρίων, άνεργη, να παρατηρώ την επιχείρηση εστίασης του συζύγου μου να καταρρέει. Ένιωθα ότι είχαμε αποτύχει και οι δύο στη ζωή και ότι δεν υπήρχε ελπίδα να ξεφύγουμε ποτέ από το χρέος.

Προκειμένου να αντιμετωπίσω το άγχος και την αυτοαμφισβήτηση, η κύρια στρατηγική μου ήταν η αποφυγή. Απέφευγα να σηκώνομαι από το κρεβάτι πατώντας το κουμπί της αναβολής στο ξυπνητήρι μου. Απέφευγα τον πόνο με το αλκοόλ. Απέφευγα τις ευθύνες μου με το να κατηγορώ τον σύζυγό μου. Απέφευγα να αναζητήσω εργασία κωλυσιεργώντας με όποιον τρόπο μπορούσα.

Παρατηρούσα με ζήλια τους φίλους μου να έχουν καριέρες όπου η μία επιτυχία διαδεχόταν την άλλη, ενώ εμείς αγωνιζόμασταν να βάλουμε φαγητό στο τραπέζι. Μόλις με είχαν απολύσει και δεν είχα ιδέα τι να κάνω με τη ζωή μου: Είχα ήδη προσπαθήσει να εργαστώ ως δημόσιος συνήγορος για τη Legal Aid Society – μια ΜΚΟ παροχής νομικής αρωγής– της Νέας Υόρκης, δικηγόρος για μια μεγάλη εταιρεία στη Βοστόνη, υπάλληλος σε μερικές νεοφυείς επιχειρήσεις, υπεύθυνη επιχειρηματικής ανάπτυξης σε διαφημιστική εταιρεία, να γίνω σύμβουλος προσωπικής ανάπτυξης, εκφωνήτρια σε ραδιοφωνική εκπομπή με συμβουλές, ακόμα και να ανοίξω ένα εργαστήριο κεραμικής όπου μπορούσες να ζωγραφίσεις τα δικά σου κεραμικά. Ένιωθα εντελώς χαμένη,

σαν να μην μπορούσα να κάνω τίποτα για να βγάλω την οικογένειά μου από την τρύπα στην οποία είχαμε πέσει.

Αν έχετε βρεθεί ποτέ σε αυτή την κατάσταση, καταλαβαίνετε πόσο τεράστιες φαίνονται ακόμα και οι απλούστερες δουλειές: το να σηκωθείτε από το κρεβάτι, να ανοίξετε τους λογαριασμούς σας, να είστε παρόντες σε όσα συμβαίνουν στην οικογένειά σας, να μαγειρέψετε ένα ωραίο γεύμα, να κάνετε αιτήσεις για μια καινούρια δουλειά, να βγείτε έξω για βόλτα, να ακυρώσετε εκείνη τη συνδρομή ή ακόμα και το να είστε ειλικρινείς για το μέγεθος των προβλημάτων που αντιμετωπίζετε... Όλα σας φαίνονται βουνό. Κάθε πρωί όταν ξυπνούσα ένιωθα να με πλημμυρίζει το άγχος, και σκεφτόμουν: *Έτσι θα κυλήσει άραγε το υπόλοιπο της ζωής μου;*

Θέλετε να μάθετε όμως ποιο είναι το αστείο σε σχέση με το να παραμένεις κολλημένη κάπου; Ήξερα ακριβώς τι έπρεπε να κάνω: να σηκωθώ, να αντιμετωπίσω την τρομερή στοίβα των λογαριασμών, να ετοιμάσω τα παιδιά για το σχολείο, να πιέσω τον εαυτό μου να βγει για έναν περίπατο, να επικοινωνήσω με τους φίλους μου για υποστήριξη, να κάνω έναν προϋπολογισμό, να βρω μια δουλειά. Κι όμως, δεν μπορούσα να κάνω τίποτε από όλα αυτά.

Πώς άλλαξα τη ζωή μου

Δεν θα ξεχάσω ποτέ εκείνο το πρωί που άλλαξαν τα πάντα για μένα. Το ξυπνητήρι χτύπησε κι εγώ βρισκόμουν ξαπλωμένη στο κρεβάτι, εντελώς πελαγωμένη από τα προβλήματά μας. Όπως συμβαίνει σε τόσο πολλούς από εμάς, είχα παραλύσει από τις ίδιες μου τις σκέψεις και το τελευταίο που ήθελα να κάνω ήταν να σηκωθώ και να αντιμετωπίσω άλλη μία μέρα.

Όμως τότε κάτι περίεργο συνέβη. Μου ήρθε ξαφνικά μια σκέψη, που τελικά άλλαξε τη ζωή μου. Ήταν τόσο απλή, σχεδόν αστεία. Θυμάμαι που έβλεπα την εκτόξευση ενός πυραύλου και

την αντίστροφη μέτρηση της NASA πριν από την εκτόξευση: 5-4-3-2-1. Σκέφτηκα: *Κι αν μετρούσα κι εγώ έτσι αντίστροφα και πεταγόμενι από το κρεβάτι;*

Φαινόταν γελοίο, όμως ήμουν απελπισμένη, κι έτσι αποφάσισα να το δοκιμάσω. Μέτρησα αντίστροφα: 5-4-3-2-1 - και σηκώθηκα όρθια. Έτσι απλά. Δεν σκέφτηκα πόσο κουρασμένη ήμουν ή το ότι δεν ήθελα να αντιμετωπίσω τα προβλήματά μου. Απλώς κινήθηκα προτού το μυαλό μου προλάβει να με αποτρέψει. Όπως και με την εκτόξευση ενός πυραύλου: Μόλις αρχίσεις την αντίστροφη μέτρηση, 5-4-3-2-1, δεν υπάρχει επιστροφή.

Σε εκείνη τη φάση της ζωής μου, είχα τόσο συνηθίσει να αφήνω τις σκέψεις μου να με παραλύουν και τον φόβο και το άγχος να με κατακλύζουν, ώστε αυτή η ιδέα μού φαινόταν εντελώς ξένη. Θυμάμαι τι αποκάλυψη ήταν όταν σκέφτηκα - *Για μισό λεπτό, μπορώ να νιώθω απείθεια και να εξακολουθώ να κάνω αυτό που πρέπει να γίνει; Ναι, Μελ, μπορείς.* Και αυτό δούλεψε.

Μέσα σε αυτά τα πέντε δευτερόλεπτα είχα διακόψει τον κύκλο της υπερανάλυσης. Έμοιαζε με μικρή νίκη, όμως ήταν επίσης μια αποκάλυψη. Αν μπορούσα να ξεπεράσω αυτά τα πέντε δευτερόλεπτα φόβου, ίσως μπορούσα να ξεπεράσω τα πάντα.

Κι έτσι άρχισα να μετρώ αντίστροφα 5-4-3-2-1 κάθε φορά που χρειαζόταν να κάνω κάτι... αλλά δεν ένιωθα το κίνητρο για να το κάνω.

Αυτό που αρχικά ήταν ένας τρόπος να αναγκάσω τον εαυτό μου να σηκωθεί από το κρεβάτι έγινε ο τρόπος με τον οποίο ενεργούσα μέσα στη μέρα.

5-4-3-2-1 Σήκω όταν χτυπάει το ξυπνητήρι.

5-4-3-2-1 Πιάσε το τηλέφωνο και άρχισε να δικτυώνεσαι για να βρεις δουλειά.

5-4-3-2-1 Άνοιξε τους λογαριασμούς που στοιβάζονται εδώ και μήνες.

Άρχισα να αποκαλώ αυτή την τεχνική αντίστροφης μέτρησης «Κανόνα των 5 Δευτερολέπτων». Είναι πολύ απλό: τη στιγμή που θα έχετε την ενστικτώδη αντίδραση να δράσετε, πρέπει να κινηθείτε πραγματικά μέσα σε πέντε δευτερόλεπτα, αλλιώς το μυαλό σας θα προσπαθήσει να σας αποτρέψει. Απλώς αρχίστε να μετράτε αντίστροφα - 5-4-3-2-1 και κινηθείτε. Αναλάβετε δράση προτού νιώσετε δισταγμό.

Να γιατί αυτό λειτουργεί: Το να μετρήσετε αντίστροφα απαιτεί τη συγκέντρωσή σας και σας βγάζει από τον αυτόματο πιλότο, σας δίνει αρκετή ώθηση για να ξεκινήσετε. Σας βοηθάει να αντιμετωπίσετε τον φόβο, την αμφιβολία ή την αναβλητικότητα. Κάθε φορά που μετράτε 5-4-3-2-1 είναι σαν να ρίχνετε το πρώτο ντόμινο, να παίρνετε φόρα, και δεν σκέφτεστε πια αυτό που πρέπει να κάνετε, το κάνετε ήδη. Και ξέρετε ποιο είναι το καλύτερο; Μόλις κινητοποιηθείτε είναι ευκολότερο να συνεχίσετε.

Μια κίνηση 5 δευτερολέπτων τη φορά, και σιγά σιγά ανάγκασα τον εαυτό μου να βάλει το ένα πόδι μπροστά από το άλλο και να περπατήσει αργά προς τη ζωή. Δεν θα σας πω ψέματα. Δεν ήταν εύκολο. Τα επόμενα δύο χρόνια ήταν από τα πιο δύσκολα της ζωής μου.

Δεν είναι εύκολο να καταφέρετε να γλιτώσετε από τα χρέη ή να αντιμετωπίσετε τα δύσκολα προβλήματα στον γάμο σας. Δεν είναι εύκολο να κατασιγάσετε το άγχος ή να επιμείνετε παρά την αυτοαμφισβήτηση. Είναι δύσκολο να ενημερώσετε το βιογραφικό σας και να αναζητήσετε μια καινούρια δουλειά όταν αμφισβητείτε την αξία σας. Είναι βάσανο να αναγκάσετε τον εαυτό σας να βρει ξανά τη φόρμα του και να χτίσετε καινούριες, πιο υγιεινές συνήθειες αν τον έχετε παραμελήσει για καιρό.

Και σίγουρα δεν είναι συγκλονιστικό να δουλεύω όλη μέρα, έπειτα να επιστρέφω σπίτι, να φροντίζω τρία παιδιά, να περνάω λίγα λεπτά με τον σύζυγο μου και μετά να κάθομαι μέχρι αργά κάθε βράδυ προσπαθώντας να βρω τρόπους για να βγάλω περισσότερα χρήματα.

Κι όμως, αυτό έκανα.

Ο *Κανόνας των 5 Δευτερολέπτων* μου έμαθε ότι η δράση είναι η απάντηση. Το να σκέφτεστε τα προβλήματά σας δεν πρόκειται να τα λύσει ποτέ. Το να περιμένετε να νιώσετε την ανάγκη να κάνετε κάτι σημαίνει ότι δεν το κάνετε ποτέ. Αυτό με έμαθε ότι κανένας δεν πρόκειται να έρθει να με σώσει. Πρέπει εσείς να σώσετε τον εαυτό σας από τον εαυτό σας. Πρέπει να πιέσετε τον εαυτό σας να κάνει μικρές κινήσεις προς τα μπρος, όλη μέρα, κάθε μέρα, ειδικά όταν δεν έχετε τη διάθεση.

Χρησιμοποιώντας το 5-4-3-2-1, έκανα πέρα τις δικαιολογίες, το άγχος, το στρες και τον φόβο. Και βήμα βήμα, μέρα τη μέρα, εβδομάδα την εβδομάδα, αργά αλλά σταθερά έκανα τις απαραίτητες κινήσεις που έβαλαν και πάλι τη ζωή μου και την καριέρα μου σε τάξη. Ο άντρας μου άρχισε να χρησιμοποιεί τον κανόνα για να πιέσει τον εαυτό του να αντιμετωπίσει κατά μέτωπο τα προβλήματα στην επιχείρησή του, και αυτό λειτούργησε και για εκείνον. Όμως θα περνούσαν άλλα τρία χρόνια πριν αρχίσω να λέω σε οποιονδήποτε για τον *Κανόνα των 5 Δευτερολέπτων*. Δίσταζα να τον μοιραστώ με κάποιον άλλο, επειδή, πρώτον, δεν ήξερα αν λειτουργούσε. Και δεύτερον, δεν ένιωθα ότι ήμουν ικανή να δώσω συμβουλές σε οποιονδήποτε.

Όμως όλα άλλαξαν μια μοιραία μέρα, όταν μια παλιά συγγάτοικος με σύστησε ως το «τέλειο άτομο» για να δώσω συμβουλές σχετικά με την αλλαγή επαγγελματικής καριέρας σε μια μικρή εκδήλωση. Υποθέτω ότι με σκέφτηκε επειδή είχα αλλάξει την καριέρα μου τόσο πολλές φορές, που ακόμα κι εγώ είχα χάσει τον λογαριασμό. Οι υπεύθυνοι της εκδήλωσης προσφέρθηκαν να καλύψουν τα αεροπορικά εισιτήρια μέχρι το Σαν Φρανσίσκο για μένα και τον σύζυγό μου και να πληρώσουν για τη διαμονή μας σε ξενοδοχείο. Όταν ζορίζεσαι οικονομικά, αυτό ακούγεται σαν δωρεάν διακοπές, και φυσικά είπα ναι. Αυτή ήταν η πρώτη φορά που έκανα ομιλία πάνω σε σκηνή σε κάποια εκδήλωση. Το μόνο μάθημα για δημόσια ομιλία που

είχα κάνει ήταν στο λύκειο, και φυσικά αμέσως μόλις επιβιβάστηκα στο αεροπλάνο άρχισε να με κυριεύει ο πανικός: *Πού στο καλό είχα μπλέξει;*

Όταν ανέβηκα στη σκηνή και είδα 700 ανθρώπους στο κοινό να με κοιτάζουν επίμονα, το μυαλό μου σταμάτησε να δουλεύει και ένιωθα να κοκκινίζω ολόκληρη.

Ύστερα με έπιασε μια κρίση άγχους πάνω στη σκηνή που κράτησε 21 ατελείωτα λεπτά. Περίπου μετά από 19 λεπτά, ξέχασα πώς να τελειώσω την ομιλία μου για την αλλαγή επαγγελματικής καριέρας, κι έτσι ξεφούρνισα τον *Κανόνα των 5 Δευτερολέπτων* και πώς τον χρησιμοποιώ, επειδή δεν μπορούσα να σκεφτώ τίποτε άλλο για να πω. Πρέπει επίσης να έπαθα και κάποια απώλεια μνήμης, γιατί δεν θυμάμαι πότε έδωσα σε όλους στο κοινό την ηλεκτρονική μου διεύθυνση. Και καθώς κατέβαινα από τη σκηνή, σκέφτηκα ότι *αυτή ήταν η χειρότερη εμπειρία της ζωής μου. Δόξα τω Θεώ, τελείωσε.*

Από ό,τι φάνηκε, αυτή η μικρή εκδήλωση ήταν ένα από τα πρώτα συνέδρια TEDx που έγιναν ποτέ. Το βιντεοσκοπήσαν και μετά από έναν χρόνο ανέβασαν το βίντεο στο διαδίκτυο. Όχι μόνο έγινε viral – αλλά έγινε και μία από τις πιο δημοφιλείς ομιλίες όλων των εποχών. Ο *Κανόνας των 5 Δευτερολέπτων* και η αντίστροφη μέτρηση 5-4-3-2-1 διαδόθηκαν σε όλο τον κόσμο από στόμα με στόμα. Καθώς γίνονταν γνωστά, άνθρωποι άρχισαν να μου γράφουν σε εκείνη την ηλεκτρονική διεύθυνση, να μοιράζονται ιστορίες για το πώς ο κανόνας άλλαζε τις ζωές τους. Είχα συγκινηθεί τόσο πολύ από τις ιστορίες των ανθρώπων, που καθόμουν αργά τη νύχτα, αφού είχα ήδη βάλει τα τρία παιδιά μας να κοιμηθούν, και απαντούσα ένα προς ένα σε όλα τα μείλ τους.

Όταν πνιγόμουν από τα προβλήματά μου, ένιωθα ότι ήμουν η μόνη που ζοριζόταν να κάνει τα πράγματα που έπρεπε να κάνει. Δεν είναι αλήθεια. Όλοι δυσκολευόμαστε να βρούμε κίνητρο να ξεκινήσουμε. Είναι ένα κοινό πρόβλημα, και ο

Κανόνας των 5 Δευτερολέπτων φαίνεται να αποτελεί μια λύση που όχι μόνο δουλεύει για μένα, αλλά δουλεύει για ανθρώπους σε όλο τον κόσμο.

Οι ιστορίες ήταν καταπληκτικές: Οι άνθρωποι χρησιμοποιούσαν το 5-4-3-2-1 για να ξεπεράσουν τον φόβο, την αναβλητικότητα και τις δικαιολογίες για να αλλάξουν επάγγελμα, να χάσουν 50 κιλά, να απεξαρτηθούν από το ποτό, να ξεκινήσουν τις επιχειρήσεις τους ή να τις πουλήσουν, να βελτιώσουν την υγεία τους και τους γάμους τους. Οι ιατρικές και οι κλινικές χρήσεις του Κανόνα με εξέπληξαν. Γιατροί και ψυχολόγοι τον χρησιμοποιούσαν για να αντιμετωπίσουν το σύνδρομο μετατραυματικού στρες, την ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή και την κατάθλιψη. Ακόμα και τώρα που γράφω αυτή την εισαγωγή, έχουν επικοινωνήσει μαζί μας περισσότερα από χίλια άτομα που έχουν χρησιμοποιήσει τον *Κανόνα των 5 Δευτερολέπτων* για να σταματήσουν τον εαυτό τους από το να οδηγηθεί στην αυτοχειρία και να ζητήσουν βοήθεια.

Και καθώς αυτή η ομιλία στο TEDx γινόταν όλο και πιο δημοφιλής στο διαδίκτυο, άρχισα να δέχομαι προσκλήσεις για να μιλήσω και σε άλλες μικρές εκδηλώσεις. Θυμάμαι πως κάποτε μου ζητήθηκε να μιλήσω σε μια ομάδα κτηματομεσιτών σε ένα μπαρ. Ένιωθα αμήχανα να στέκομαι εκεί με μια μπίρα στο χέρι, προσπαθώντας να μιλήσω πάνω από τη μουσική και τους ανθρώπους που φλυαρούσαν στη διπλανή αίθουσα. Όμως επέζησα κι από αυτό. Έδωσα ομιλίες σε υπόγεια εκκλησιών, σε μια σχολική αίθουσα λυκείου, στο μεσημεριανό διάλειμμα μιας φίλης στη δουλειά της, και όλο αυτό εξελίχθηκε από κει κι έπειτα.

Έβγαζα καντήλες κρατώντας το μικρόφωνο για να μιλήσω, και δεν πληρωνόμουν. Όμως όσο περισσότερο μιλούσα για τον Κανόνα και διαπίστωνα πόσο σημαντικός ήταν για οποιονδήποτε τον εφάρμοζε, τόσο περισσότερο μου γινόταν εμμονή να κατανοήσω γιατί ένα τόσο απλό κόλπο μπορούσε να οδηγήσει σε τόσο ριζικά αποτελέσματα.

Κι έτσι, επιστράτευσα τις νομικές μου γνώσεις και άρχισα να ερευνώ συνήθειες, ανθρώπινη συμπεριφορά και τις θεωρίες των κινήτρων. Ήθελα να τεκμηριώσω την άποψή μου: Γιατί λειτουργεί το να μετράς 5-4-3-2-1; Συγκέντρωσα στοιχεία από εμπειρίες συνηθισμένων ανθρώπων που είχαν χρησιμοποιήσει τον Κανόνα. Βρήκα πειστικά στοιχεία από τις διηγήσεις των ψυχοθεραπευτών, των ειδικών σε θέματα εθισμού και γιατρών που είχαν αρχίσει να τον συστήνουν στους ασθενείς τους, και όλα τα στοιχεία έδειχναν προς μια απλή εξήγηση:

Η μικρή, συστηματική δράση αλλάζει τα πάντα.

Στο μεταξύ, οι φίλοι μου και οι συγγενείς μου δεν είχαν ιδέα τι έκανα, επειδή φοβόμουν πάρα πολύ να τους το πω. *Η Μελ; Δίνει συμβουλές; Άσε μας τώρα. Εκείνη παραλίγο να καταστρέψει τη δική της ζωή.*

Σε εκείνη τη φάση, ο άντρας μου είχε εγκαταλείψει τις επιχειρήσεις εστίασης και υπέφερε από κατάθλιψη. Μας έπνιγαν ακόμη τα χρέη κι εγώ εργαζόμουν σε δουλειά πλήρους απασχόλησης προσπαθώντας να τα φέρω βόλτα με τη φροντίδα μιας πενταμελούς οικογένειας, ενώ παράλληλα αφιέρωνα τα βράδια και τα Σαββατοκύριακά μου στο να μιλάω σε μικρές εκδηλώσεις και ουσιαστικά να γράφω μια διατριβή πάνω στην επιστήμη της κινητοποίησης.

Ήξερα ότι ήθελα να ασχοληθώ αποκλειστικά με το να διδάσκω τον *Κανόνα των 5 Δευτερολέπτων* και με κάποιον τρόπο να βασίσω την καριέρα μου πάνω σε αυτό, όμως δεν ήξερα πώς να το κάνω. Εκ των υστέρων, διαπιστώνω πόσο είχα παραλύσει από το σύνδρομο του απατεώνα. Τι δικαίωμα είχα να αυτοαποκαλούμαι ειδική σε οτιδήποτε; Υποθέτω ότι απλώς περίμενα να μου δώσει κάποιος την άδεια να βγω προς τα έξω, να ξεκινήσω.

Ίσως αυτή τη στιγμή να το κάνετε και εσείς. Να περιμένετε την κατάλληλη στιγμή. Να περιμένετε πότε θα αισθανθείτε έτοιμοι ή λιγότερο φοβισμένοι. Να περιμένετε κάποιον να

έρθει να σας πει ότι σήμερα είναι η μέρα που πρέπει να ξεκινήσετε. Το πρόβλημα με το να περιμένετε είναι ότι κανείς δεν πρόκειται να έρθει. Η μόνη άδεια που χρειάζεστε είναι εκείνη που δίνετε εσείς στον εαυτό σας.

Το να αποφασίσω να δω στα σοβαρά το επάγγελμά μου ως εμπυχωτικής ομιλήτριας για τον βιοπορισμό μου ήταν μία από τις καλύτερες αποφάσεις της ζωής μου. Μέσα από τις σελίδες αυτού του βιβλίου θα μοιραστώ περισσότερες πληροφορίες μαζί σας για το τι με οδήγησε σε αυτή την αποκάλυψη.

Μόλις ξεκίνησα να πληρώνομαι για να δίνω ομιλίες, άρχισα να επενδύω κάθε δολάριο που έπαιρνα στην αποπληρωμή του χρέους μας. Τον πρώτο χρόνο έδωσα 17 ομιλίες επί πληρωμή. Τον επόμενο χρόνο οι ομιλίες είχαν γίνει 47, κι εγώ μπορούσα πια να παραιτηθώ από την προηγούμενη δουλειά μου. Δεν πίστευα αυτό που συνέβαινε. Την τρίτη χρόνια οι ομιλίες ήταν 99, μαζί με μια τουρνέ σε 24 πόλεις με την JP Morgan Chase. Είχα γίνει η πιο περιζήτητη ομιλήτρια σε όλο τον κόσμο. Με προσλάμβαναν εταιρείες που θαύμαζα.

Πώς συνέβη αυτό; Με το να αναγκάζω τον εαυτό μου να σηκωθεί από το κρεβάτι εκείνα τα πρωινά που δεν είχα τη διάθεση. Το να πιέσετε τον εαυτό σας να αναλάβει δράση όταν φοβάστε ή όταν έχετε αμφιβολίες ή κατακλύζεστε από δικαιολογίες είναι μια δεξιότητα ζωής που μπορείτε να μάθετε. Μόλις την κατακτήσετε, θα καταλάβετε ότι μπορείτε να αποκτήσετε οτιδήποτε κάνοντας μικρές, συνεπείς κινήσεις προς τα μπρος.

Διαπίστωσα ότι βρισκόμουν στον δρόμο 150 μέρες τον χρόνο, στεκόμουν σε σκηνές διδάσκοντας τον *Κανόνα των 5 Δευτερολέπτων* και την επιστήμη των κινήτρων όσο ο άντρας μου έμενε σπίτι και φρόντιζε τα τρία παιδιά μας. Η φήμη του Κανόνα και της ικανότητάς μου να μιλώ σε μια σκηνή μεγάλωνε όλο και περισσότερο. Μια τέτοια εκδήλωση συγκέντρωσε ένα κοινό 27.000 ανθρώπων. Διευθύνοντες σύμβουλοι

από τις μεγαλύτερες εταιρείες του κόσμου, επαγγελματίες αθλητές, γιατροί, νευροεπιστήμονες και συγγραφείς ευπώλητων βιβλίων είχαν αρχίσει να συστήνουν τη δουλειά μου σε άλλους. Ξεκίνησα να στέλνω ένα ενημερωτικό δελτίο γιατί δεν είχα πια χρόνο να απαντώ προσωπικά σε όλα τα μείλ που μου έστελναν. Τελικά, επικοινωνήσα με την ομάδα του TEDx και τους ρώτησα αν μπορούσαν να αφαιρέσουν το μείλ μου από το βίντεο στο διαδίκτυο.

Όταν οι άνθρωποι με ρωτούσαν αν είχα διδακτορικό ή αν ήμουν ψυχοθεραπεύτρια, εγώ έλεγα: «Όχι, έμαθα τα πάντα με τον δύσκολο τρόπο - καταστρέφοντας τη ζωή μου και μετά διορθώνοντας τη ζημιά που είχα κάνει».

Οπλισμένη με πολλών ετών εμπειρία, στοιχεία, μαρτυρίες και έρευνα, ήμουν επιτέλους έτοιμη να παρουσιάσω την επιχειρηματολογία μου στη μορφή ενός βιβλίου. Το 2017 εξέδωσα μόνη μου τον *Κανόνα των 5 Δευτερολέπτων*.

Ο *Κανόνας των 5 Δευτερολέπτων* είναι ένα από τα πιο πετυχημένα audiobooks αυτοέκδοσης και το 6^ο πιο πολυδιαβασμένο βιβλίο της χρονιάς στο Amazon. Αυτό το βιβλίο τώρα πια έχει διαβαστεί από εκατομμύρια ανθρώπους και έχει μεταφραστεί σε σαράντα μία γλώσσες.

Μέσα σε αυτά τα χρόνια που ταξιδεύω σε όλη τη χώρα και μιλώ δημόσια, έμαθα τρία σημαντικά πράγματα: Πρώτον, οι περισσότεροι από εμάς προσπαθούμε να κάνουμε ό,τι καλύτερο μπορούμε για να προχωρήσουμε, να πληρώνουμε τους λογαριασμούς μας, να φροντίζουμε την οικογένειά μας, να ερωτευτούμε, να περάσουμε καλά και να φτάσουμε στο μέγιστο των δυνατοτήτων μας στη ζωή. Ψάχνουμε απλούς τρόπους για να γίνουμε λίγο πιο ευτυχισμένοι και να κάνουμε τη ζωή μας λίγο καλύτερη. Και δεν τα αναζητούμε όλα αυτά μόνο για εμάς - αλλά ψάχνουμε και για ανθρώπους στη ζωή μας που τα έχουν και αυτοί ανάγκη.

Δεύτερον, μου έχουν πει ξανά και ξανά ότι έχω αυτή την

καταπληκτική ικανότητα να συμπυκνώνω περίπλοκες ιδέες και επιστημονική έρευνα σε απλές συμβουλές που μπορούν να εφαρμοστούν και που ο οποιοσδήποτε μπορεί να χρησιμοποιήσει για να βελτιώσει τη ζωή του.

Και τρίτον, τίποτα δεν μου δίνει περισσότερη χαρά από το να μοιράζομαι αυτά που μαθαίνω με ανθρώπους σαν κι εσάς.

Για αυτό, για μένα αποτελεί προσωπική αποστολή το να βρω και να μοιραστώ όσα περισσότερα απλά εργαλεία μπορώ για να βοηθήσω τον καθένα να χτίσει μια καλύτερη ζωή. Και η λέξη-κλειδί είναι το «απλά», επειδή, εάν τα θυμάστε, τότε θα τα χρησιμοποιήσετε κιόλας. Για παράδειγμα, ξέρατε ότι το να σταθείτε μπροστά στον καθρέφτη και να πείτε «κόλλα το» στον εαυτό σας είναι ένας από τους πιο γρήγορους τρόπους για να επαναπροσδιορίσετε τη νοοτροπία σας και να αποκτήσετε αυτοπεποίθηση; Ούτε εγώ το ήξερα, και μόλις το έμαθα έπεσα με τα μούτρα στην έρευνα, και αυτό τελικά αποτέλεσε το θέμα του βιβλίου μου *Η Συνήθεια των 5* που μπήκε στη λίστα με τα ευπώλητα των *New York Times*.

Όσο οι άνθρωποι που χρησιμοποιούσαν τον *Κανόνα των 5 Δευτερολέπτων* και τη *Συνήθεια των 5* έβλεπαν όλο και περισσότερα αποτελέσματα, τόσο περισσότεροι οργανισμοί, εταιρείες MME και πολυεθνικές μού ζητούσαν να δημιουργήσω προγράμματα για τις ομάδες τους και για το κοινό στο οποίο απευθύνονταν.

Κι έτσι, το 2019 ξεκίνησα την εταιρεία 143 Studios, μια εταιρεία πολυμέσων που έχει την έδρα της στη Βοστώνη και παράγει βραβευμένο περιεχόμενο, οργανώνει εκδηλώσεις, πόντκαστ, διαδικτυακά μαθήματα, εκδίδει περιοδικά και βιβλία και προσφέρει εκπαιδευτικά σεμινάρια πάνω στην επαγγελματική εξέλιξη για συνεργάτες όπως οι εταιρείες Starbucks, Audible, Ulta Beauty, JP Morgan Chase, LinkedIn, και Headspace.

Το 2022 ξεκινήσαμε την παραγωγή του *The Mel Robbins*

Podcast, το οποίο μεταδίδεται σε 194 χώρες και είναι ένα από τα πιο δημοφιλή πόντκαστ σε όλο τον κόσμο. Έχουμε δημιουργήσει δωρεάν διαδικτυακά μαθήματα που περισσότεροι από ένα εκατομμύριο σπουδαστές έχουν ολοκληρώσει. Κι εκείνο το μικρό ενημερωτικό δελτίο μας, που είχα δημιουργήσει πριν από καιρό, τώρα διαβάζεται δύο φορές την εβδομάδα από 1,5 εκατομμύρια ανθρώπους. Μπορείτε να μάθετε περισσότερα για την εταιρεία παραγωγής μου, το πόντκαστ, το ενημερωτικό δελτίο μου και για τα μαθήματά μας στο www.melrobbins.com.

Για ό,τι έχω καταφέρει δεν είχα πρότερη εμπειρία ή τα «κατάλληλα» προσόντα για να το κυνηγήσω. Απλώς με ανάγκασα να το κάνω.

Ήμουν 41 ετών όταν έπιασα πάτο και δημιούργησα τον *Κανόνα των 5 Δευτερολέπτων* για να με βοηθήσει να σηκωθώ από το κρεβάτι. Ήμουν 44 ετών όταν έπαθα εκείνη την κρίση άγχους πάνω στη σκηνή του TEDx. Ήμουν 46 όταν για πρώτη φορά πληρώθηκα για ομιλία μου. Ήμουν 49 όταν εξέδωσα μόνη μου το πρώτο μου βιβλίο, τον *Κανόνα των 5 Δευτερολέπτων*. Ήμουν 50 όταν ξεκίνησα τη δική μου εταιρεία παραγωγής. Και ήμουν 54 όταν ξεκίνησα το *The Mel Robbins Podcast*, ένα από τα πιο δημοφιλή και ταχύτερα ανερχόμενα πόντκαστ στον κόσμο.

Η ζωή μου δεν άλλαξε λόγω ενός πράγματος που έκανα· άλλαξε λόγω χιλιάδων πρωινών που ξύπνησα και δεν είχα διάθεση να σηκωθώ από το κρεβάτι, όμως με ανάγκασα να το κάνω χρησιμοποιώντας το 5-4-3-2-1.

Το να αλλάξω τη ζωή μου δεν ήταν συναρπαστικό· ήταν εξοντωτικό

Δεν κατέκτησα την επιτυχία ή την οικονομική ανεξαρτησία χάρη σε κάποιο μυστικό. Το έκανα επειδή ήμουν πρόθυμη να κάνω αυτό που οι περισσότεροι άνθρωποι δεν κάνουν:

Ξυπνούσα κάθε μέρα και, ανεξάρτητα από το πώς ένιωθα, άρχισα σιγά αλλά σταθερά να προχωρώ λίγο λίγο προς τους στόχους μου για πάνω από μια δεκαετία· ήταν μια εξουθενωτικά αργή διαδικασία.

Κάποιες μέρες το μόνο στο οποίο εστίαζα ήταν να προσπαθήσω να είμαι λίγο καλύτερα από ό,τι ήμουν την προηγούμενη μέρα. Δεν είμαι ιδιαίτερη ή διαφορετική ή χαρισματική ή τυχερή· βρήκα απλώς τα εργαλεία που δούλεψαν για μένα και τα χρησιμοποίησα. Σήμερα όλη η επαγγελματική μου καριέρα και ο στόχος της ζωής μου είναι να μοιράζομαι αυτά τα εργαλεία μαζί σας.

Αυτό δεν το λέω για να καυχηθώ. Σας το λέω για να σας δώσω να καταλάβετε ότι δεν έχετε ιδέα τι είστε ικανοί να κάνετε, όπως δεν είχα κι εγώ.

Ποτέ δεν θα νιώσετε ότι θέλετε να πάτε στο γυμναστήριο. Μια μέρα απλώς θα αναγκάσετε τον εαυτό σας να πάει. Ποτέ δεν θα νιώσετε ότι θέλετε να κάνετε αυτή τη δύσκολη συζήτηση. Μια μέρα απλώς θα βαρεθείτε να την αποφεύγετε και θα αναγκάσετε τον εαυτό σας να την ξεκινήσει. Δεν θα νιώσετε ποτέ έτοιμοι να αναζητήσετε μια καλύτερη δουλειά. Μια μέρα απλώς θα πιέσετε τον εαυτό σας να αρχίσει να ψάχνει.

Ο Κανόνας των 5 Δευτερολέπτων θα σας βοηθήσει να ξεπεράσετε τα δικά σας εσωτερικά εμπόδια και να αναλάβετε δράση όταν δεν νιώθετε ότι έχετε κίνητρο να το κάνετε. Και αν τον χρησιμοποιήσετε για αρκετό καιρό, θα σοκαριστείτε από όλα όσα μπορείτε να καταφέρετε.

Ο Κανόνας των 5 Δευτερολέπτων λειτουργεί επειδή σας βοηθάει να κερδίσετε την εσωτερική πάλη που έχετε με τον εαυτό σας. Να τι δεν μπορεί να κάνει: δεν μπορεί να εξαφανίσει τις εξωτερικές μάχες που πρέπει να δίνετε κάθε μέρα. Όσες φορές κι αν μετρήσετε 5-4-3-2-1, αυτό δεν πρόκειται να σταματήσει την κυκλοφοριακή συμφόρηση, τους αγενείς ξένους, ή ένα αφεντικό που θέλει να έχει τον έλεγχο των πάντων, ή την

αιώνια κριτική που δέχεστε από τους συγγενείς σας, τις ενοχές, τα παθητικά σχόλια και τις απαιτήσεις των άλλων. Και κάτι που ξέρω στα σίγουρα: όσο περισσότερο λέτε 5-4-3-2-1 και πιέζετε τον εαυτό σας να αλλάξει, τόσο περισσότερο θα εύχεστε να μπορούσαν να αλλάξουν και άλλοι άνθρωποι.

Και αυτό μας φέρνει σε τούτο εδώ το βιβλίο.

Την τελευταία δεκαετία ήμουν πολύ προσηλωμένη στο να ανακαλύπτω, να δημιουργώ, να διδάσκω και να μοιράζομαι απλούς τρόπους με τους οποίους εσείς κι εγώ μπορούμε να βελτιώσουμε τους εαυτούς μας. Όμως όλο αυτόν τον καιρό δεν είχα αντιμετωπίσει τον νούμερο ένα παράγοντα (με βάση τις έρευνες) που καθορίζει εάν εσείς κι εγώ ζούμε μια υγιή και ευτυχισμένη ζωή: τις σχέσεις. Εδώ είναι που η *Μέθοδος Αφήστε τους* βρίσκει εφαρμογή.

Πριν από δύο χρόνια σκόνταψα πάνω σε δύο λέξεις: *Αφήστε τους*, και ήταν σαν να γύρισα έναν διακόπτη στη ζωή μου.

Ο *Κανόνας των 5 Δευτερολέπτων* άλλαξε τη σχέση που έχω με τον εαυτό μου. Η *Μέθοδος Αφήστε τους* άλλαξε τη σχέση που έχω με όλους τους ανθρώπους.

Να σας εξηγήσω.

Ο *Κανόνας των 5 Δευτερολέπτων* έχει να κάνει με την ΑΥΤΟ-βελτίωση. Θα σας βοηθήσει να σηκωθείτε ΕΞΕΙΣ από το κρεβάτι τις δύσκολες μέρες, να πάτε στο γυμναστήριο, να καθίσετε κάτω και να αρχίσετε να γράφετε, να ανοίξετε τους λογαριασμούς σας που έχουν γίνει ολόκληρο βουνό, να πάρετε εκείνο το ρίσκο, να γραφτείτε σε αυτό το μάθημα, να τσεκάρετε επιτέλους τον τραπεζικό σας λογαριασμό, να βάλετε πλυντήριο με τα άπλυτα που μαζεύονται εδώ και δύο εβδομάδες, να ξεκινήσετε εκείνο το μάθημα προγραμματισμού ΤΝ που ξέρετε ότι πρέπει να κάνετε.

Κάθε φορά που μετράτε 5-4-3-2-1, θα πιέσετε τον ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ να δραστηριοποιηθεί, παρά τους δισταγμούς, την αναβλητικότητα, την υπερανάληψη και την αμφιβολία. Θα μάθετε στον

ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ πώς να αναλαμβάνει δράση ανεξάρτητα από το πώς νιώθετε. Αυτός είναι ο λόγος που δουλεύει.

Όμως μέσα στα χρόνια αναρωτήθηκα: *Γιατί νιώθω την ανάγκη να πιέζω διαρκώς τον εαυτό μου να προχωρήσει μπροστά; Γιατί φοβάμαι τόσο πολύ να αποτύχω; Γιατί μου προκαλεί τόσο άγχος το να πάρω ένα ρίσκο; Γιατί ζορίζομαι τόσο πολύ να ζητήσω αυτό που έχω ανάγκη; Τι ακριβώς είναι αυτό που με εμποδίζει;*

Έχετε ποτέ σταθεί πραγματικά να σκεφτείτε αυτές τις ερωτήσεις για τον εαυτό σας; Γιατί διστάζετε; Τι είναι αυτό που προκαλεί την αναβλητικότητα σας; Γιατί νιώθετε τόσο κουρασμένοι; Ή γιατί υπεραναλύετε κάθε απόφαση; Τι κρύβεται πίσω από όλη αυτή την αμφιβολία; Τι είναι αυτό που σας σταματάει από το να κάνετε αυτό που πρέπει να κάνετε ή να ζήσετε τη ζωή σας όπως θέλετε να τη ζήσετε; Τι φοβάστε;

Σοκαρίστηκα όταν ανακάλυψα την απάντηση για τον εαυτό μου: Ήταν οι άλλοι άνθρωποι. Ή, μάλλον, το πώς άφηνα τους άλλους ανθρώπους να με επηρεάσουν. Ξόδευα υπερβολικά πολύ χρόνο και ενέργεια προσπαθώντας να διαχειριστώ άλλους ανθρώπους ή να ανησυχώ για εκείνους. Τι κάνουν, τι λένε, τι σκέφτονται, πώς νιώθουν και τι περιμένουν από εμένα. Η πραγματικότητα είναι ότι όσο σκληρά κι αν προσπαθήσετε ή ό,τι κι αν κάνετε, δεν μπορείτε να ελέγξετε τους άλλους ανθρώπους. Κι όμως, ζείτε τη ζωή σας σαν να μπορείτε.

Ζείτε τη ζωή σας πιστεύοντας ότι αν πείτε τα σωστά πράγματα οι άλλοι θα σας συμπαθήσουν. Αν εξακολουθείτε να παίρνετε περισσότερη δουλειά, το αφεντικό σας θα σας σέβεται. Αν ενεργείτε με τον σωστό τρόπο, και φροντίζετε να ικανοποιείτε κάθε επιθυμία της μητέρας σας, και επίσης κρατάτε τους φίλους σας χαρούμενους με κάποιον τρόπο, θα καταφέρετε να βρείτε τη γαλήνη. Δεν πρόκειται.

Σε αυτό το βιβλίο θα μάθετε πώς δύο λέξεις -*Αφήστε τους*- μπορούν να σας απελευθερώσουν. Να σας απελευθερώσουν

από τη γνώμη, τις υπερβολές και την κριτική των άλλων. Να σας απελευθερώσουν από τον εξουθενωτικό επαναλαμβανόμενο κύκλο τού να προσπαθείτε να διαχειριστείτε τα πάντα και τους πάντες γύρω σας.

Υπάρχει καλύτερος τρόπος να ζείτε τη ζωή σας.

Η μέθοδος *Αφήστε τους* είναι μια αποδεδειγμένη μέθοδος που σας διδάσκει πώς να προστατεύετε τον χρόνο και την ενέργειά σας και να εστιάζετε σε αυτά που έχουν σημασία για εσάς. Έχετε ξοδέψει πάρα πολύ χρόνο να κυνηγάτε την επιβεβαίωση από τους άλλους, να διαχειρίζεστε την ευτυχία τους και να αφήνετε τη γνώμη τους να σας κρατούν πίσω. Μάθετε πώς να σταματήσετε να εκχωρείτε τη δύναμή σας και αρχίστε να δημιουργείτε μια ζωή όπου μπαίνετε σε προτεραιότητα εσείς - τα όνειρά σας, οι στόχοι σας, η ευτυχία σας. Ποιο είναι όμως το καλύτερο κομμάτι; Η μέθοδος *Αφήστε τους* δεν αλλάζει απλώς τη ζωή σας προς το καλύτερο - μεταμορφώνει επίσης και τις ζωές των άλλων γύρω σας.

Πώς θα σας ωφελήσει αυτό το βιβλίο

Αυτό το βιβλίο καλύπτει τη μέθοδο *Αφήστε τους*, εξηγεί τι είναι, γιατί λειτουργεί και πώς μπορείτε να την εφαρμόσετε σε 8 βασικούς τομείς στη ζωή σας όπου όλο αυτόν τον καιρό προσπαθείτε να ελέγξετε καταστάσεις που απλώς δεν είναι στον έλεγχό σας. Παραθέτει πληθώρα στοιχείων που έχουν προκύψει από έρευνες, στοιχεία και ιστορίες για το πώς μπορείτε να εφαρμόσετε τη μέθοδο - και θα μάθετε ότι αυτή η προσέγγιση υποστηρίζεται από αρχαίες φιλοσοφίες, θεραπευτικές προσεγγίσεις και βασικά διδάγματα των μεγαλύτερων θρησκειών του κόσμου, του στωικισμού και των πνευματικών πρακτικών.

Αν και τα περισσότερα από αυτά που πρόκειται να μάθετε υποστηρίζονται από επιστημονική έρευνα, αυτός δεν είναι

ένας επιστημονικός οδηγός ή μια ακαδημαϊκή διατριβή. Αυτό το βιβλίο προορίζεται να είναι ένας οδηγός για να εφαρμόσετε τη μέθοδο *Αφήστε τους* και αυτές τις αρχές στους πιο σημαντικούς τομείς της ζωής σας. Γι' αυτό, είναι γραμμένο με έναν τρόπο εύκολα κατανοητό, είναι διασκεδαστικό και γεμάτο ιστορίες με τις οποίες θα ταυτιστείτε, και με συγκεκριμένα συμπεράσματα. Εκτός αυτού, θα βρείτε και μια περίληψη στο τέλος κάθε ενότητας, έτσι ώστε να έχετε άμεση πρόσβαση στα βασικά συμπεράσματα για να μπορείτε αμέσως να εφαρμόσετε αυτά που μαθαίνετε.

Περιμένω με ανυπομονησία να διαβάσετε το βιβλίο και να εφαρμόσετε όλα όσα θα μάθετε. Θα δείτε γρήγορα πόσο έχετε συνδέσει τη δική σας ευτυχία με τις συμπεριφορές άλλων ανθρώπων, τις απόψεις και τα συναισθήματά τους. Το αποτέλεσμα; Χωρίς να το καταλαβαίνετε, έχετε σαμποτάρει την ικανότητά σας να είστε πιο ευτυχισμένοι, πιο υγιείς και να παίρνετε αυτό που επιθυμείτε.

Αυτό όμως τελειώνει με τούτο το βιβλίο.

Αν μπορείτε να υποσχεθείτε στον εαυτό σας ότι θα με ακολουθήσετε σε όλο το βιβλίο, ότι θα διαβάσετε, θα αφομοιώσετε και θα αρχίσετε αμέσως να εφαρμόζετε όσα μαθαίνετε, σας διαβεβαιώ: Η ζωή σας θα γίνει λίγο ευκολότερη και οι σχέσεις σας με τους άλλους θα γίνουν πολύ καλύτερες.

Αυτή θα είναι μία από τις πιο απελευθερωτικές και εμπνευστικές εμπειρίες της ζωής σας. Και όλα ξεκινούν με δύο απλές λέξεις: *Αφήστε τους*.

Η μέθοδος Αφήστε τους

Αφήστε τους + Αφήστε με

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

Σταματήστε να χαραμίζετε τη ζωή σας σε πράγματα που δεν μπορείτε να ελέγξετε

Αν δυσκολεύεστε να αλλάξετε τη ζωή σας, να πετύχετε τους στόχους σας ή να νιώσετε πιο ευτυχισμένοι, θέλω να ακούσετε το εξής: *Το πρόβλημα δεν είστε εσείς. Το πρόβλημα είναι η εξουσία που άθελά σας δίνετε σε άλλους ανθρώπους.*

Όλοι το κάνουμε, συχνά χωρίς να το συνειδητοποιούμε. Κάνετε το σφάλμα να θεωρείτε ότι, αν πείτε το σωστό πράγμα, όλοι θα είναι ικανοποιημένοι. Αν κάνετε τα αδύνατα δυνατά, ίσως ο σύντροφός σας να μην απογοητευτεί. Αν είστε αρκετά φιλικοί, ίσως οι συνάδελφοί σας να σας συμπαθήσουν περισσότερο. Αν δεν ταράζετε τα νερά, ίσως οι συγγενείς σας να σταματήσουν να κάνουν κριτική στις επιλογές σας.

Το ξέρω αυτό γιατί το έχω ζήσει. Έχω σπαταλήσει χρόνια να προσπαθώ να κάνω τα πάντα για όλους τους άλλους, θεωρώντας ότι αν απλώς έκανα αρκετά, αν έλεγα τα σωστά πράγματα και τους είχα όλους ευχαριστημένους, θα μπορούσα επιτέλους να νιώσω καλά με τον εαυτό μου.

Αντί γι' αυτό, όμως, τι συμβαίνει; Δουλεύετε πιο σκληρά, υποχωρείτε όλο και περισσότερο, υποβιβάζετε τον εαυτό σας όλο και πιο πολύ, και πάλι όμως, όλοι είναι απογοητευμένοι. Και πάλι, κάποιος θα σας κάνει κριτική. Και πάλι, μένετε με την αίσθηση ότι, όσο σκληρά και αν προσπαθήσετε, δεν είναι ποτέ αρκετό.

Δεν χρειάζεται να είναι έτσι. Αυτό το βιβλίο είναι εδώ για να σας βοηθήσει να πάρετε πίσω τη δύναμή σας. Να σταματήσετε να σπαταλάτε τον χρόνο σας, την ενέργεια και την ευτυχία σας προσπαθώντας να ελέγξετε πράγματα που δεν μπορείτε να ελέγξετε –όπως τις απόψεις των άλλων, τις διαθέσεις ή τις πράξεις τους– και, αντίθετα, να επικεντρωθείτε στο μόνο πράγμα που μπορείτε να ελέγξετε: Εσάς.

Και να τι είναι εντυπωσιακό: Όταν σταματήσετε να προσπαθείτε να διαχειριστείτε όλους τους άλλους, θα συνειδητοποιήσετε ότι έχετε πολύ περισσότερη δύναμη από αυτή που νομίζατε – απλώς, χωρίς να το καταλαβαίνετε, τη διαθέτατε κάπου αλλού.

Θα σας συστήσω την πιο απλή, πιο επιδραστική ιδέα που έχω ανακαλύψει ποτέ: τη μέθοδο *Αφήστε τους*.

Τι είναι η μέθοδος *Αφήστε τους*;

Η μέθοδος *Αφήστε τους* έχει να κάνει με την ελευθερία. Δύο απλές λέξεις –*Αφήστε τους*– θα σας απελευθερώσουν από το βάρος τού να προσπαθείτε να διαχειριστείτε τη συμπεριφορά των άλλων ανθρώπων. Όταν σταματήσετε να σκέφτεστε εμμονικά τι σκέφτονται οι άλλοι, τι λένε ή τι κάνουν, θα έχετε επιτέλους την ενέργεια να επικεντρωθείτε στη δική σας ζωή. Σταματάτε να αντιδράτε, και αρχίζετε να ζείτε.

Αντί να τρελαίνεστε προσπαθώντας να διαχειριστείτε ή να ευχαριστήσετε τους άλλους, θα μάθετε να *τους αφήνετε*.

Λοιπόν, πώς ακριβώς γίνεται αυτό; Φανταστείτε ότι είστε στη δουλειά και ο συνάδελφός σας είναι κακόκεφος. Αντί να επιτρέψετε στον αρνητισμό του να σας επηρεάσει, απλώς *Αφήστε τον*. Αφήστε τον να είναι μπουρτζούφλης. Δεν είναι δικό σας πρόβλημα. Επικεντρωθείτε στη δουλειά σας και στο πώς νιώθετε εσείς.

Ή ίσως ο πατέρας σας κάνει άλλο ένα σχόλιο για τις

επιλογές σας στη ζωή, και αυτό σας χτυπάει σαν κεραμίδα. Αντί να επιτρέψετε σε αυτό να σας καταστρέψει τη μέρα, απλώς πείτε *Αφήστε τον*. Αφήστε τον να έχει τις δικές του απόψεις. Αυτές δεν αλλάζουν το ποιοι είστε εσείς ή το τι έχετε καταφέρει στη ζωή ή το δικαίωμά σας να πάρετε αποφάσεις που σας κάνουν ευτυχισμένους.

Η αλήθεια είναι ότι οι άλλοι δεν έχουν καθόλου εξουσία πάνω σας, εκτός από αυτήν που εσείς τους εκχωρείτε.

Να γιατί δουλεύει αυτό: Όταν σταματήσετε να προσπαθείτε να ελέγξετε πράγματα που δεν βρίσκονται στον έλεγχό σας, τότε θα σταματήσετε να ξοδεύετε την ενέργειά σας. Διεδικείτε ξανά τον χρόνο, την ηρεμία και τη συγκέντρωσή σας. Καταλαβαίνετε ότι η ευτυχία σας έχει άμεση συνάρτηση με τις πράξεις σας και όχι με τη συμπεριφορά, τη γνώμη ή τη διάθεση κάποιου άλλου.

Ακούγεται απλό – και είναι. Όμως, σας λέω, αυτή η αλλαγή στην αντιμετώπισή σας θα αλλάξει τα πάντα. Ακόμα και αν η μέθοδος λέγεται *Αφήστε ΤΟΥΣ*, αυτό το βιβλίο έχει να κάνει με ΕΣΑΣ – με τον δικό σας χρόνο και τη δική σας ενέργεια – γιατί αυτοί είναι οι πιο πολύτιμοι πόροι που έχετε.

Η μέθοδος *Αφήστε τους* θα σας μάθει ότι όσο περισσότερο αφήνετε τους άλλους να ζήσουν τη ζωή τους, τόσο καλύτερη γίνεται η δική σας. Και, όσο περισσότερο αφήνετε τους άλλους να είναι αυτοί που είναι, ή να νιώθουν αυτά που νιώθουν, ή να σκέφτονται αυτά που σκέφτονται, τόσο καλύτερες θα γίνουν και οι μεταξύ σας σχέσεις.

Το να μάθω πώς να αφήνω τους ενηλίκους να είναι ενήλικοι έχει αλλάξει τη ζωή μου. Και θα αλλάξει και τη δική σας, επειδή, όταν επιτέλους σταματήσετε να δίνετε τη δύναμή σας στους άλλους, θα δείτε πόση δύναμη έχετε πραγματικά.

Όμως ίσως αυτό που είναι πιο απρόσμενο σε σχέση με τη μέθοδο *Αφήστε τους* είναι το πώς την ανακάλυψα εξ αρχής.

Σχεδόν ντρέπομαι να σας πω την ιστορία.

Ανακάλυψα κάτι που άλλαξε όλη την προσέγγισή μου στη ζωή... σε έναν χορό αποφοίτων. (Να λοιπόν μια φράση που δεν πίστευα ποτέ ότι θα έγραφα.)

Ο χορός των αποφοίτων που μου άλλαξε τη ζωή

Δεν ξέρω τι είναι αυτό που συμβαίνει με τους χορούς των αποφοίτων, όμως, να πάρει η ευχή, σου προκαλούν πολύ άγχος. Είχα ήδη αντέξει τέσσερις χορούς με τις δύο κόρες μας, κι έτσι θεώρησα ότι ο χορός του γιου μας Όκλεϊ θα ήταν εύκολη υπόθεση. Έκανα λάθος.

Οι κόρες μας είχαν πάθει εμμονή με κάθε λεπτομέρεια του χορού για μήνες: τα φορέματα, τις ημερομηνίες, ποιοι θα τους έκαναν πρόταση να τις συνοδεύσουν, τα χτενίσματά τους, τα ραντεβού για να κάνουν τεχνητό μαύρισμα, το μακιγιάζ, τα αξεσουάρ με λουλούδια που θα φορούσαν, τα αυτοκίνητα που θα νοίκιαζαν, τα πάρτι στα οποία θα πήγαιναν μετά τον χορό. Ήταν μια ατελείωτη διαδικασία, κι εγώ ανακουφίστηκα όταν οι χοροί τελείωσαν.

Ο γιος μας, από την άλλη, δεν ήταν καν σίγουρος αν εκείνος και οι φίλοι του θα πήγαιναν. Παρά τις παροτρύνσεις μου, δεν μας έδινε καμία σχετική πληροφορία, ούτε μιλούσε για τα σχέδιά του. (Ξέρω ότι όλοι όσοι έχουν γιο, αδελφό ή σύντροφο κουνάνε σιωπηρά το κεφάλι γιατί καταλαβαίνουν.)

Και φυσικά, την εβδομάδα που γινόταν ο χορός ο Όκλεϊ αποφάσισε ότι ήθελε να πάει. Τα πάντα ήταν αποφάσεις της τελευταίας στιγμής - το σμόκιν, τα ειδικά αθλητικά παπούτσια που ήθελε να φορέσει, οι διάφορες λεπτομέρειες. Ακόμα και το να βρει τη συνοδό του, κάτι για το οποίο οι κόρες μας αγωνιούσαν για μήνες ολόκληρους, το άφησε για τις τελευταίες 48 ώρες πριν από το μεγάλο γεγονός.

Όταν επιτέλους ήρθε η μέρα του χορού, ως εκ θαύματος, είχε βρει το κοστούμι του, τα παπούτσια τένις, την ημερομηνία και την τοποθεσία για τις φωτογραφίες πριν από τον χορό. Και για κάποιο λόγο οι φίλοι του τον είχαν ήδη πείσει να κάνει εκείνος το πάρτι μετά τον χορό. Πάλι καλά!

Λίγο πριν βγούμε από την πόρτα τρέχοντας, ο άντρας μου ο Κρις έφτιαξε το παπιγιόν του Όκλεϊ για τελευταία φορά. Η κόρη μας η Κένταλ, που φοιτούσε στο πανεπιστήμιο και είχε έρθει να μας δει, κοίταξε τον αδελφό της και είπε: «Είσαι ΠΟΛΥ όμορφος, Όκλεϊ».

Εγώ απλώς στεκόμουν εκεί και τον καμάρωνα. Είχε μεγαλώσει και είχε γίνει ένας τόσο όμορφος νεαρός. Δεν μπορούσα να πιστέψω πόσο γρήγορα είχαν περάσει αυτά τα 18 χρόνια. Επίσης, δεν πίστευα ότι η Κένταλ κόντευε να τελειώσει το πανεπιστήμιο, και η άλλη κόρη μας η Σόγιερ είχε ήδη πάρει το πτυχίο της και δούλευε για μια μεγάλη εταιρεία τεχνολογίας στη Βοστώνη.

Καθώς καθόμουν στην κουζίνα, η συνειδητοποίηση των όσων συνέβαιναν με συγκίνησε: ο χρόνος έφευγε, κι εγώ ευχόμουν να περνούσε πιο αργά. Αυτή είναι η σκληρή αλήθεια σε σχέση με τον χρόνο. Θα συνεχίσει να περνάει, είτε εσείς επιβραδύνετε τον ρυθμό σας είτε όχι. Ο χρόνος που έχετε με τους ανθρώπους που αγαπάτε είναι σαν ένα παγάκι που λιώνει.

Για ένα λεπτό είναι εκεί... Και το επόμενο... Έχει χαθεί.

Και να ποια είναι η πικρή αλήθεια: Κανείς μας δεν μπορεί να σταματήσει το παγάκι να λιώνει. Το μόνο πράγμα που μπορούμε να κάνουμε είναι να εκμεταλλευτούμε όσο περισσότερο μπορούμε τον χρόνο που έχουμε με τους ανθρώπους που αγαπούμε, όσο τον έχουμε. Σε τέτοιες στιγμές, όταν σταματώ πραγματικά, πάντα νιώθω λίγο θλιμμένη.

Δεν ξέρω για εσάς, όμως εγώ νιώθω σαν να ζω τη ζωή μου βιαστικά και να μην αφήνω τον εαυτό μου να τη χαρεί πραγματικά. Αγχώνομαι παρά πολύ για πράγματα που δεν έχουν

σημασία και καταστρέφω τις λίγες στιγμές που έχω με αυτούς που αγαπώ.

Ήταν ανάγκη να αγχωθώ τόσο πολύ γι' αυτή την οργάνωση της τελευταίας στιγμής και να βγάλω τον εκνευρισμό μου στον Όκλεϊ; Όχι.

Είμαι σίγουρη ότι με καταλαβαίνετε, ακόμα και αν δεν έχετε παιδί που πρέπει να πάει στον χορό των αποφοίτων. Ίσως επιτρέψατε σε σχόλια συγγενών σας να καταστρέψουν τις διακοπές σας ή ίσως σας είχε απορροφήσει τόσο πολύ η δουλειά ή η σχολή σας, που ακυρώσατε ακόμα ένα σχέδιο που είχατε κανονίσει με τους φίλους σας. Μπορείτε να χαραμίσετε χρόνια από τη ζωή σας με το να ασχολείστε με ανούσια πράγματα ή να κάνετε υπερωρίες στη δουλειά σας μέχρι αργά το βράδυ. Είναι εύκολο να αγχώνεστε τόσο για τη ζωή, ώστε να ξεχνάτε ότι το νόημά της είναι να τη ζείτε.

Καθώς στεκόμουν στην κουζίνα και παρατηρούσα τον Κρις να φτιάχνει το παπιγιόν του Όκλεϊ, προσπαθούσα απλώς να απολαύσω τη στιγμή. Πήρα μια βαθιά ανάσα, πλησίασα τον Όκλεϊ και τον πήρα αγκαλιά. Τον κοίταξα και του είπα: «Είσαι τόσο όμορφος».

«Ευχαριστώ, μαμά». Και μετά εκείνος είδε την ώρα και είπε: «Παίδες, πρέπει να φύγουμε!».

Και τόσο απλά, η στιγμή είχε περάσει, και ο χρόνος άρχισε να κινείται και πάλι. Αυτά είναι τα περίεργα της ζωής. Τη μία στιγμή συγκινείσαι με το πέρασμα του χρόνου και το πόσο έχουν μεγαλώσει τα παιδιά, και την επόμενη στιγμή σε έχει πιάσει πανικός και ψάχνεις να βρεις τα κλειδιά σου και τσατίζεσαι γιατί κάποιος άφησε άπλυτα πιάτα στον νεροχύτη, ΞΑΝΑ.

Πηγαίνοντας προς την εξώπορτα, άνοιξα το ψυγείο και άρπαξα το όμορφο βραχιόλι με λουλούδια που είχα παραγγείλει από το ανθοπωλείο της περιοχής μας για τη συνοδό του Όκλεϊ. Εκείνος έριξε μια ματιά και είπε: «Μαμά, δεν θέλει να φορέσει βραχιόλι με λουλούδια. ΜΗΝ το φέρεις».

Τον κοίταξα επίμονα. «Μα είναι τόσο όμορφο», είπα. «Είσαι σίγουρος;»

«Αφού σου το είπα ήδη, μου είπε ότι δεν θέλει».

«Καλά, τι θα έλεγες να το έπαιρνα μαζί μας, κι αν θελήσει, τότε μπορεί να το φορέσει... Κι αν δεν θελήσει, τότε ας μην το φορέσει;»

Εκείνος θύμωσε μαζί μου: «Μαμά, σε παρακαλώ. Δεν θέλω να το φέρεις».

Κοίταξα με αγανάκτηση την κόρη μας την Κένταλ, ψάχνοντας για λίγη συμπαράσταση. Εκείνη με κοίταξε κουνώντας το κεφάλι και είπε: «Μαμά, άσ' το. Είναι αγχωμένος. Δεν ξέρει πολύ καλά το κορίτσι που ζήτησε να τον συνοδεύσει. Μην τον πιέζεις άλλο».

Πρέπει να παραδεχτώ ότι ενοχλήθηκα και ίσως και λίγο να πληγώθηκα. Είχα ξοδέψει αρκετό χρόνο ψάχνοντας στο διαδίκτυο για τις τάσεις της εποχής σε σχέση με τα λουλούδια για τον χορό των αποφοίτων, και είχα παραγγείλει για την κοπέλα του κάτι πολύ ιδιαίτερο, ΚΑΙ είχα αφιερώσει χρόνο για να πάω μέχρι εκεί να το αγοράσω. Προσπαθούσα να κάνω κάτι καλό για εκείνον και, αντί να είναι ευγνώμων, μου έβαζε τις φωνές. Εκτός αυτού, ήταν και ο πρώτος του χορός αποφοίτων - τι ήξερε εκείνος από αυτά;

Κι έτσι λοιπόν, παράχωσα το αξεσουάρ μέσα στην τσάντα μου και πήγαμε προς το μέρος όπου όλοι έβγαζαν φωτογραφίες πριν από τον χορό. Μόλις φτάσαμε εκεί, ο Όκλεϊ μας σύστησε στην κοπέλα του, η οποία έβγαλε μια μπουτονιέρα για το πέτο του και ζήτησε από τον άντρα μου τον Κρις να τη βοηθήσει να την καρφισώσει σωστά. Εγώ, φυσικά, δεν μπορούσα να κρατηθώ.

Έβαλα το χέρι στην τσάντα μου, έβγαλα το βραχιόλι σαν να ήταν ο λαχνός που κέρδιζε τη λοταρία και είπα: «Ο Όκλεϊ μας είπε ότι δεν ήθελες κάτι, όμως παρήγγειλα αυτό για σένα, για παν ενδεχόμενο».

Ο Όκλεϊ με αγριοκοίταξε, και αμέσως ευχήθηκα να είχα κρατήσει το στόμα μου κλειστό. Γύρισε προς τη συνοδό του με απολογητική διάθεση. «Δεν χρειάζεται να το φορέσεις».

Τον κοίταξε και εκείνη και είπε: «Δεν πειράζει... Θα το φορέσω».

Και τότε είναι που παρατήρησα ότι είχε φτιάξει μόνη της το βραχιόλι της και το φορούσε ήδη στο χέρι της. Η Κένταλ με στραβοκοίταξε. Ο Κρις ένιωσε αμηχανία. Εγώ, αν μπορούσα να εξαφανιστώ από προσώπου γης εκείνη τη στιγμή, θα το είχα κάνει.

Ο Όκλεϊ άρπαξε από τα χέρια μου το πλαστικό κουτί και πέρασε το βραχιόλι στο ελεύθερο χέρι της, το οποίο εκείνη είχε τεντώσει με χάρη. Και τότε ο Κρις καρφίτωσε πάνω στο σμόκιν του Όκλεϊ την μπουτονιέρα. Βγάλαμε μερικές φωτογραφίες και ύστερα, εντελώς ξαφνικά, άρχισε να βρέχει. Και όταν λέω βροχή, εννοώ... κατακλυσμό. Δεν υπήρχε πρόβλεψη για βροχή, κι έτσι κανείς από τα 20 παιδιά που ήταν επίσημα ντυμένα, ή τους γονείς τους, δεν είχε αδιάβροχο. Ή, έστω, μια ομπρέλα.

Αυτά τα παιδιά θα γίνουν ΜΟΥΣΚΕΜΑ, σκέφτηκα. Όμως αυτό δεν φαινόταν να ενοχλεί καθόλου τα παιδιά. Απλώς συνέχισαν να μιλούν σε ένα πηγαδάκι, και τότε είναι που πήρε το αφτί μου να λένε: «Λοιπόν, παιδιά, πού σκέφτεστε να πάμε για φαγητό;».

Έγειρα προς το μέρος του Όκλεϊ και ψιθύρισα: «Οκλεϊ, δεν έχετε κάνει κράτηση για φαγητό πριν από τον χορό;».

«Τσου».

Γύρισα και κοίταξα τον άντρα μου και είπα: «Δεν έχουν κάνει κράτηση για φαγητό;».

Εκείνος κούνησε το κεφάλι του. «Υποθέτω πως όχι».

Αυτό δεν φαινόταν να ενοχλεί τον άντρα μου ή τον γιο μου. Θεέ μου, πόσο ενοχλούσε εμένα. Πώς είναι δυνατόν 20 παιδιά να μην έχουν κάνει κράτηση ή να μην έχουν κάποιο

σχέδιο για το τι θα φάνε πριν από τον χορό; Οι κόρες μας το είχαν κανονίσει αυτό μήνες πριν από το γεγονός.

Ο Όκλεϊ και οι φίλοι του συνέχιζαν να συζητούν τις επιλογές που είχε η παρέα. Τους κοίταξα και είπα: «Λοιπόν, παιδιά, πού θα πάτε να φάτε;».

Ο Όκλεϊ γύρισε προς το μέρος μου και είπε, έτσι όπως μόνο ένας έφηβος μπορεί: «Νομίζω ότι θα πάμε να φάμε στο Amigos».

Λοιπόν, το Amigos Taqueria είναι ένα εξαιρετικό μικρό μαγαζί με τάκος στο κέντρο της πόλης... αλλά έχει το πολύ τέσσερα τραπέζια. Όλο κι όλο το μέρος έχει το μέγεθος μιας μικρής αποθήκης. Όλες οι μαμάδες άγγωσαν, και ακόμα και οι μπαμπάδες άρχισαν να αμφισβητούν το σχέδιο. Είκοσι παιδιά ντυμένα επίσημα σχεδίαζαν να περπατήσουν μέσα στην καταιγίδα χωρίς ομπρέλες ή αδιάβροχα σε ένα φαστφουντάδικο το οποίο το πολύ να χωρούσε 10 παιδιά... πριν από τον χορό των αποφοίτων! Τραβούσα τα μαλλιά μου.

Ξέρετε αυτή την αίσθηση όταν το σώμα σου προπορεύεται δύο βήματα πριν από σένα κι εσύ δεν μπορείς να σταματήσεις τον εαυτό σου από το να πει κάτι ή να κάνει κάτι παράλογο; Για να πούμε και του στραβού το δίκιο, δεν ήμουν η μόνη από όλους τους γονείς που θέλησε να παρέμβει. Πολλοί γονείς πλησίασαν τα παιδιά τους προσπαθώντας να πάρουν τον έλεγχο της κατάστασης. Εγώ έβγαλα το τηλέφωνό μου και άρχισα να ψάχνω για εστιατόρια που ίσως είχαν τη δυνατότητα για μια κράτηση για 20 άτομα.

Τίποτα... Δεν υπήρχε τίποτα. Ένωθα το βλέμμα της Κένταλ πάνω μου. Εκείνη απλώς στεκόταν εκεί, καθώς εγώ φώναζα στους άλλους γονείς: «Δεν βρίσκω τραπέζι για κράτηση πουθενά. Θα ψάξω αν υπάρχουν πιτσαρίες που κάνουν διανομή εδώ».

Και τότε εκείνη με πλησίασε, με πήρε από το χέρι, με τράβηξε προς το μέρος της και με κοίταξε στα μάτια.

«Μαμά, αν ο Όκλεϊ και οι φίλοι του θέλουν να πάνε για τάκος πριν από τον χορό, *ΑΦΗΣΕ ΤΟΥΣ*».

«Ναι, αλλά το μαγαζί είναι πολύ μικρό για να τους χωρέσει όλους... Θα γίνουν όλοι μούσκεμα», είπα.

«Μαμά, *ΑΦΗΣΕ ΤΟΥΣ* να γίνουν μούσκεμα».

«Ναι, αλλά θα καταστραφούν τα καινούρια αθλητικά του».

«*ΑΦΗΣΕ ΤΑ* να καταστραφούν».

«Κένταλ, είναι ολοκαίνουρια!»

«MAMA! Γίνεσαι εκνευριστική. *ΑΦΗΣΕ ΤΟΥΣ* να πάνε στον χορό με βρεγμένα σμόκιν και φορέματα. *ΑΦΗΣΕ ΤΟΥΣ* να πάνε να φάνε εκεί που θέλουν. Είναι ο δικός τους χορός. Όχι ο δικός σου. Μην ασχολείσαι».

ΑΦΗΣΕ. ΤΟΥΣ.

Το αποτέλεσμα ήταν άμεσο. Κάτι μέσα μου μαλάκωσε. Μπορούσα να νιώσω την ένταση να εξαφανίζεται, το μυαλό μου σταμάτησε να παίρνει χίλιες στροφές το δευτερόλεπτο και το άγχος μου να προσπαθήσω να ελέγξω αυτό που συνέβαινε διαλύθηκε. Γιατί έπρεπε να παρέμβω; Γιατί έπρεπε να ελέγξω την κατάσταση; Γιατί να μην αγχώνομαι για το τι θα έτρωγα εγώ εκείνο το βράδυ και να αγχώνομαι για το τι θα έτρωγαν εκείνοι; Γιατί αγχωνόμουν εγώ για όλους;

Άφησέ. Τους. Είναι ο δικός τους χορός, όχι ο δικός σου. Σταμάτα να προσπαθείς να τον ελέγξεις, να τον κρίνεις, ή να τον διαχειριστείς, και *ΑΦΗΣΕ ΤΟΥΣ*.

Και αυτό έκανα. Όσο οι άλλοι γονείς συνέχιζαν να προσπαθούν να κανονίσουν εκείνοι για τα παιδιά, εγώ πήγα στον Όκλει και του χαμογέλασα. «Και τώρα τι;» είπε. «Πάρε 40 δολάρια για το Amigos. Να περάσετε φανταστικά στον χορό».

Εκείνος χαμογέλασε πλατιά, με πήρε μια σφιχτή αγκαλιά και είπε: «Σ' ευχαριστώ, μαμά. Θα περάσουμε τέλεια».

Και μετά είδα τον Όκλει και την κοπέλα του να βγαίνουν από την πόρτα έξω στη βροχή. Τους είδα να τρέχουν μέσα στην καταιγίδα κι εκείνον να πιτσιλάει με λάσπη την τουαλέτα της και να καταστρέφει τα καινούρια του αθλητικά. Και δεν με ένοιαζε. Μάλιστα, το βρήκα και κάπως χαριτωμένο.