

LBRIS

We know  
books

**TEORIA  
LET  
THEM**

**Mel Robbins**

*și Sawyer Robbins*

**Un instrument revoluționar care  
a cucerit milioane de oameni**

**Ediția a doua revizuită și adăugită**

Traducere din limba engleză de  
de Gabriel Tudor

TREI

Introducere. Povestea mea..... 9

### Teoria Let Them

Capitolul 1. Nu-ți mai irosi viața cu lucruri pe care nu le poți controla..... 25

Capitolul 2. Să începem: lasă-i + lasă-mă ..... 41

### Tu și teoria Let Them

#### Gestionarea stresului

Capitolul 3. Șocant: viața este stresantă ..... 67

Capitolul 4. Lasă-i să te streseze ..... 79

#### Teama de părerile altora

Capitolul 5. Lasă-i să gândească rău despre tine..... 91

Capitolul 6. Cum să-i iubești pe oamenii dificili ..... 105

#### Confruntarea cu reacțiile emoționale ale altora

Capitolul 7. Când adulții fac crize de furie..... 121

Capitolul 8. Decizia corectă pare adesea greșită ..... 134

#### Depășirea comparării cronice

Capitolul 9. Da, viața nu este dreaptă ..... 143

Capitolul 10. Fă din comparare dascălul tău..... 150

### Relațiile tale și teoria Let Them

#### Cum să devii un expert în prietenia dintre adulți

Capitolul 11. Adevărul pe care nimeni nu ți l-a spus despre prietenia dintre adulți..... 171

Capitolul 12. De ce unele prietenii se sting în mod natural..... 181

Capitolul 13. Cum să crezi cele mai bune prietenii din viața ta ..... 189

**Motivează-i pe ceilalți oameni să se schimbe**

Capitolul 14. Oamenii se schimbă doar atunci când au chef ..... 203

Capitolul 15. Deblochează puterea influenței tale ..... 219

**Ajută pe cineva care are dificultăți**Capitolul 16. Cu cât încerci mai mult să îi salvezi, cu atât se scufundă  
mai mult..... 235

Capitolul 17. Cum să oferi sprijin în mod corect ..... 248

**Alege iubirea pe care o meriți**

Capitolul 18. Lasă-i să-ți arate cine sunt ..... 261

Capitolul 19. Cum să duci relația la nivelul următor ..... 271

Capitolul 20. Cum fiecare sfârșit este un început frumos ..... 278

Concluzie. Epoca „Lasă-mă” este aici ..... 302

**Anexă**

Cum să aplicăm teoria Let Them în parenting..... 309

Cum să aplicăm teoria Let Them în echipe..... 311

Lăsați-mă să vă mulțumesc ..... 313

Bibliografie ..... 320

**LBRIS**

We know  
books

**Teoria Let Them**

**Lasă-i + lasă-mă**

## Nu-ți mai irosi viața cu lucruri pe care nu le poți controla

Dacă te lupți să-ți schimbi viața, să-ți atingi obiectivele sau să te simți mai fericit, vreau să auzi asta: *Problema nu ești tu. Problema este puterea pe care le-o oferi, fără să știi, altor oameni.*

Cu toții facem asta, adesea fără să ne dăm seama. Faci greșeala de a crede că, dacă spui ce trebuie, toată lumea va fi mulțumită. Dacă te dai peste cap ca totul să iasă bine, poate partenerul tău nu va fi dezamăgit. Dacă ești suficient de prietenos, poate colegii tăi de muncă te vor plăcea mai mult. Dacă taci, poate că familia ta nu-ți va mai judeca alegerile.

Știi asta, pentru că am trăit-o. Am petrecut ani de zile încercând să fiu totul pentru toți ceilalți, gândindu-mă că, dacă aș putea să fac suficient de mult, să spun lucrurile potrivite și să-i fac pe toți fericiți, m-aș simți în sfârșit bine în pielea mea.

Dar ce se întâmplă în schimb? Muncești mai mult, te pleci mai mult în fața celorlalți și te minimalizezi pe tine însuși, însă cineva tot este dezamăgit. Cineva tot te critică. Și rămâi cu sentimentul că, indiferent cât de mult te-ai strădui, nu este niciodată suficient.

Ei bine, lucrurile n-ar trebui să stea astfel. Această carte este aici pentru a te ajuta să îți recapeți puterea. Să nu-ți mai irosești timpul, energia și fericirea încercând să controlezi lucruri pe care nu le poți controla — cum ar fi părerile, stările de spirit sau acțiunile altor oameni — și, în schimb, să te concentrezi asupra singurului lucru pe care îl poți controla: tu.

Și iată un lucru remarcabil: când vei înceta să mai ai grija altora, îți vei da seama că ai beneficiat de tot timpul și de toată energia de care ai avut vreodată nevoie, doar că, fără să știi, le-ai irosit.

Dă-mi voie să-ți prezint cea mai simplă și mai revoluționară idee de viață pe care am descoperit-o vreodată: teoria Let Them.

## Ce este teoria Let Them?

Teoria Let Them (teoria „Lasă-i“) este despre libertate. Doar două cuvinte — „lasă-i“ — te vor elibera de povara de a încerca să dirijezi activitatea altor oameni. Când încetezi să mai fii obsedat de ceea ce cred, spun sau fac ceilalți, ai în sfârșit energia necesară pentru a te concentra asupra propriei tale vieți. Atunci vei înceta să mai reacționezi și vei începe să trăiești.

În loc să o iei razna încercând să îi dirijezi sau să îi mulțumești pe ceilalți, vei învăța să îi lași pe ei să fie cum vor.

Deci, cum arată acest lucru? Imaginează-ți că ești la serviciu, iar colegul tău este într-o dispoziție proastă. În loc să lași negativitatea lui să te afecteze, spune doar: „Lasă-l“. Lasă-l să fie morocănos. Nu este problema ta. Concentrează-te pe munca ta și pe cum te simți tu.

Sau poate că tatăl tău face un alt comentariu despre alegerile tale de viață, și vorbele lui te lovesc ca o cărămidă. În loc să-l lași să-ți distrugă ziua, spune: „Lasă-l să zică“. Lasă-l să aibă părerile lui. Ele nu schimbă cine ești sau ce ai realizat și nici nu-ți răpesc dreptul tău de a lua decizii care te fac fericit.

Adevărul este că toți ceilalți oameni nu au nicio putere reală asupra ta decât dacă tu nu le-o dai.

Iată de ce teoria funcționează: când încetezi să mai încerci să controlezi lucruri care nu îți aparțin, nu îți mai irosești energia. Îți recâștigi timpul, liniștea și concentrarea. Realizezi că fericirea ta este legată de acțiunile tale, nu de comportamentul, părerile sau starea de spirit a altcuiva.

Sună simplu, și chiar așa este. Dar te asigur că această schimbare de abordare va răsturna totul. Chiar dacă se numește *Teoria „Lasă-i“*, această carte este despre TINE și de fapt

despre timpul și energia ta, pentru că acestea sunt cele mai prețioase resurse pe care le ai.

Teoria Let Them te va învăța un lucru: cu cât îi lași mai mult pe ceilalți să-și trăiască viața, cu atât viața ta va deveni mai bună. Și cu cât îi lași mai mult pe oameni să fie cine sunt, să simtă ceea ce simt sau să gândească ceea ce gândesc, cu atât relațiile tale cu ei vor fi mai bune.

Să învăț cum să-i las pe adulți să fie adulți a fost un lucru care mi-a schimbat viața. Și o va schimba și pe a ta, deoarece, atunci când vei înceta, în sfârșit, să mai oferi puterea ta altor oameni, vei vedea câtă putere ai de fapt.

Dar poate cel mai surprinzător lucru despre teoria Let Them este, înainte de toate, cum am descoperit-o.

Aproape că mi-e rușine să îți spun povestea.

Am descoperit ceva care mi-a schimbat întreaga abordare a vieții la... un bal de absolvire a liceului. (Iată o frază pe care nu credeam că o voi scrie vreodată).

## **Balul de absolvire care mi-a schimbat viața**

Nu știu de ce, dar balurile de absolvire sunt foarte stresante. Am trecut prin asemenea ocazii cu cele două fiice ale noastre, așa că m-am gândit că balul de absolvire al fiului nostru, Oakley, va fi floare la ureche. M-am înșelat.

Fiicele noastre fuseseră obsedate de fiecare detaliu timp de luni de zile: rochii, parteneri de bal, coafuri, spray-uri de bronzat, machiaj, corsaje, închirieri de autocare, petreceri după bal. A fost ceva care părea să nu se mai sfârșească și am fost foarte bucuroasă când balurile lor s-au încheiat în cele din urmă.

În schimb, fiul nostru nu era nici măcar sigur că el și prietenii lui vor merge la bal. În ciuda insistențelor mele, el nu ne-a comunicat niciun detaliu sau plan. (Știi că toate mamele de băieți mă înțeleg și mă compățimesc chiar acum.)

Și apoi, desigur, în săptămâna balului, Oakley a decis că vrea totuși să meargă. Totul a fost o învălmășeală de ultim moment: smochingul, pantofii sport de firmă pe care dorea să-i

poarte, logistica. Chiar până și gășirea unei parteneri, un lucru cu care fiicele noastre se chinaseră luni întregi, a fost lăsată pe ultimele două zile. Când ziua balului a sosit, în sfârșit, în mod miraculos aveam smochingul, pantofii sport, partenera și locația fotografiilor de dinaintea balului. Cumva, ne-am lăsat, de asemenea, convinși să găzduim petrecerea de după bal. Oau!

Chiar înainte de a ne grăbi să ieșim pe ușă, Chris i-a aranjat papionul lui Oak pentru ultima oară. Fiica noastră Kendall, care venise acasă de la facultate, s-a uitat la fratele ei și a spus: „Arăți grozav, Oakley!”

Am stat acolo și am savurat momentul. Într-adevăr, ce tânăr chipeș devenise! Nu-mi venea să cred cât de repede zburaseră 18 ani. De asemenea, nu-mi venea să cred că fiica noastră mijlocie, Kendall, mai avea puțin și absolvise facultatea, iar fiica cea mare, Sawyer, o absolvise deja și lucra acum la o mare companie de tehnologie din Boston.

În timp ce stăteam în bucătărie, am lăsat acest fapt să mă copleșească: timpul trecea și îmi doream să încetinească. Acesta este adevărul crud despre timp. El va continua să treacă, indiferent dacă tu încetinești sau nu ritmul. Timpul pe care îl petreci cu oamenii pe care îi iubești este ca un cub de gheață care se topește.

Într-un minut este prezent... În următorul... a dispărut.

Și iată tristul adevăr: nici tu și nici eu nu putem opri cubul de gheață să se topească. Singurul lucru pe care îl putem face este să profităm la maximum de timpul petrecut alături de oamenii pe care îi iubim, cât îl avem. În astfel de momente, când chiar mă opresc și iau o pauză, întotdeauna mă simt puțin tristă.

Nu știu ce părere ai tu, dar eu simt că mă grăbesc prin viață și nu-mi permit să mă bucur cu adevărat de ea. Și mă agit atât de mult din cauza unor lucruri care nu contează, încât stric scurtele momente petrecute alături de cei pe care îi iubesc.

Chiar trebuia să fiu atât de stresată din cauza încurcăturii de ultim moment și să mă descarc pe Oakley? Nu.

Sunt sigură că mă poți înțelege, chiar dacă nu ai un copil care merge la balul de absolvire. Poate că ai lăsat comentariile familiei tale să distrugă o întreagă vacanță împreună sau ai fost atât de extenuat de muncă sau de școală, încât ai anulat încă un plan de ieșire în oraș cu prietenii tăi. Îți poți irosi ani din viață fiind distras de lucruri fără sens sau de seri petrecute la serviciu, lucrând până târziu. Este ușor să fii atât de stresat de viață, încât să uii că scopul vieții în sine este să o trăiești.

În timp ce stăteam în bucătărie și îl priveam pe Chris cum îi aranjează papionul lui Oakley, am încercat să analizez totul. Am respirat adânc, m-am apropiat de Oak și l-am îmbrățișat. M-am uitat la el și i-am spus:

— Ești atât de chipeș!

— Mulțumesc, mamă!

Apoi a văzut cât era ceasul și a spus:

— Hei, trebuie să plecăm!

Și uite-așa acel moment minunat a dispărut, iar timpul s-a mișcat din nou. Atât de ciudată este viața. Într-un minut te plângi de trecerea timpului și te minunezi de cât de mari au crescut copiii tăi, iar în minutul următor te grăbești să-ți găsești cheile de mașină și te enervezi că IARĂȘI a lăsat cineva vase nespălate în chiuvetă.

Înainte să ies pe ușă, am deschis frigiderul și am luat brățara din flori, frumos decorată, pe care o comandasem la florăria locală și pe care partenera lui Oakley urma să o poarte la încheietura mâinii. El a strâmbat din nas și a spus:

— Mamă, ea nu vrea brățară din flori. NU lua asta!

M-am uitat la el.

— Dar brățara este atât de frumoasă! am spus. Ești sigur?

— Ți-am spus deja, a zis că nu vrea brățară.

— Ei bine, ce-ar fi să o iau totuși la noi și, dacă vrea să o poarte, să o poată purta, iar dacă nu vrea, nu e nicio problemă...

El a izbucnit, furios:

— Mamă, te rog! Nu vreau să o iei.

Mi-am dat ochii peste cap și am căutat sprijin la fiica noastră cea mare, Kendall. Ea a scuturat din cap și mi-a spus:

— Mamă, las-o baltă. E nervos. Și nici nu o cunoaște prea bine pe fata care o să-i fie parteneră la bal. Nu-l forța.

Recunosc că am fost supărată și poate chiar puțin rănită sufletește. Îmi petrecusem o grămadă de timp căutând pe internet ce brățări pentru bal erau la modă și comandasem pentru partenera lui Oakley ceva cu adevărat spectaculos. Apoi îmi făcusem timp să merg cu mașina până la florărie, să iau brățara și s-o plătesc. Așadar încercasem să fac ceva cu adevărat drăguț, iar el, în loc să fie recunoscător, țipa la mine. În plus, era primul bal de absolvire la care participa — ce știa el?

Așa că am băgat brățara în poșetă și am ieșit pe ușă spre locul unde toată lumea făcea poze înainte de bal. Odată ajunși acolo, Oakley ne-a făcut cunoștință cu partenera lui, care a scos floarea pentru rever și l-a întrebat pe soțul meu Chris dacă o poate ajuta să o fixeze. Firește, eu nu m-am putut abține. Am băgat mâna în poșetă, am scos brățara de parcă ar fi fost un bilet câștigător la loterie și i-am spus fetei:

— Oakley a spus că n-ai vrea să porți așa ceva, dar ți-am făcut brățara asta pentru orice eventualitate.

Fiul meu mi-a aruncat o privire înfiorătoare și instantaneu mi-am dorit să-mi fi ținut gura. S-a răsucit spre partenera lui, căutând fâstâcit o scuză:

— Știi, nu trebuie să o porți neapărat...

Ea i-a întors privirea și a spus:

— E în regulă..., o voi purta.

Și atunci am observat că își făcuse propria brățară, pe care o purta deja la o mână. Kendall și-a dat ochii peste cap. Chris s-a schimbat la față. Dacă m-aș fi putut evapora în acel moment, aș fi făcut-o.

Oakley a luat cutia de plastic de la mine și i-a pus fetei brățara la cealaltă mână pe care ea i-a întins-o cu amabilitate. Apoi Chris a prins floarea la reverul smochingului lui Oakley. Am făcut câteva fotografii, apoi, din senin, a început să plouă. Și prin ploaie, vreau să spun... o ploaie torențială. Meteorologii nu prognozaseră precipitații, astfel încât niciunul dintre cei 20 de adolescenți îmbrăcați la costum, cu

cravată neagră, și nici părinții lor nu aveau vreo haină de ploaie SAU vreo umbrelă.

M-am gândit că acești copii vor fi MURAȚI până la piele. Dar ei nu păreau deloc deranjați. Au continuat să vorbească în grup, și atunci i-am auzit spunând:

— Deci ce vreți să facem la cină?

M-am aplecat spre Oakley și i-am șoptit:

— Oak, voi nu aveți rezervare pentru cina de dinaintea balului?

— Nu.

M-am uitat la soțul meu și l-am întrebat bulversată:

— Nu au o rezervare pentru cină?

El a scuturat din cap și a spus:

— Cred că nu.

Acest lucru nu a părut însă să-i deranjeze nici pe soțul meu și nici pe fiul meu. Pe mine, în schimb, m-a deranjat. Cum naiba 20 de tineri nu aveau nicio rezervare sau planuri pentru a mânca înainte de bal? Fiicele noastre se ocupaseră de asta cu multe luni în avans. Oak și prietenii lui continuau să discute în grup despre opțiunile lor. M-am uitat la ei și i-am întrebat:

— Deci ce aveți de gând să faceți la cină?

Oakley s-a întors spre mine și a spus, cu tonul degajat pe care numai un adolescent îl poate avea:

— Cred că o să mergem la Amigos.

Taqueria Amigos este un local cu taco, mic și grozav, din centrul orașului..., dar nu are mai mult de patru mese. Întregul local este de mărimea unui șopron. Toate mamele au înghețat și chiar și tații puneau acum la îndoială acest plan. Douăzeci de adolescenți cu costum și cravată neagră plănuiesc să iasă în furtuna asta fără umbrele sau pelerine de ploaie la un fast-food în care s-ar fi putut înghesui cel mult zece dintre ei... înainte de bal?! Nu m-am putut abține.

Știi sentimentul acela când corpul tău este cu doi pași înaintea ta și pur și simplu nu te poți opri să zici sau să faci ceva irațional? Trebuie să spun, în apărarea mea, că nu am fost singurul părinte care a intervenit. Zeci de părinți își

asaltaseră acum copiii, încercând să preia controlul asupra situației. Mi-am scos telefonul și am început să caut restaurante care ar putea face o rezervare pentru o masă de 20 de persoane.

Nimic... Nu era nimic. Simțeam privirile lui Kendall ațintite asupra mea. Stătea acolo în timp ce eu strigam către ceilalți părinți:

— Nu găesc o rezervare nicăieri. O să caut o pizzerie care livrează aici.

Și atunci Kendall s-a întins și m-a apucat de braț, m-a tras spre ea și m-a privit în ochi.

— Mamă, dacă Oakley și prietenii lui vor să meargă la un taco-bar pentru cină, LASĂ-I!

— Dar localul e prea mic ca să încapă toți..., se vor uda, am spus eu.

— Mamă, LASĂ-I să se ude!

— Dar pantofii lui noi se vor strica.

— LASĂ-I să se strice!

— Kendall, sunt noi!

— Mamă! Ești enervantă. LASĂ-I să apară la bal în smochinguri și rochii ude! LASĂ-I să meargă să mănânce unde vor! Este balul lor. Nu al tău. Las-o baltă!

LASĂ-I.

Efectul a fost imediat. Ceva din interiorul meu s-a înmuiat. Simțeam cum dispare tensiunea, mintea mea a încetat să se mai agite și stresul de a încerca să controlez ceea ce se întâmpla s-a evaporat. De ce trebuie să mă implic? De ce trebuie să gestionez această situație? De ce să nu-mi fac griji pentru ce voi pregăti la cină diseară, mai degrabă decât pentru ce fac ei? De ce mă stresez în legătură cu ei?

LASĂ-I! Este balul *lor*, nu al *tău*. Nu-i mai controla, nu-i mai judeca, nu-i mai dirija, ci doar LASĂ-I!

Așa că asta am făcut. În timp ce ceilalți părinți continuau să încerce să le impună copiilor ideile lor, m-am apropiat de Oakley și i-am zâmbit.

— Ce facem acum? m-a întrebat el.

— Uite 40 de dolari pentru Amigos, i-am spus. Să ai un bal grozav!

El a zâmbit larg, m-a îmbrățișat cu toată puterea și a spus: — Mulțumesc, mamă! Așa va fi.

Apoi am privit cum Oak și partenera lui au ieșit pe ușă, în ploaia torențială. I-am privit cum alergau prin furtună, cum stropseau cu noroi rochia ei și cum apa îi făcea praf pantofii lui cei noi. Și nu mi-a păsat. De fapt, a fost destul de drăguț.

Habar nu aveam că acel moment avea să-mi schimbe fundamental întreaga abordare a vieții.

### „Lasă-i” ... Ce idee uimitoare

În decurs de o săptămână, nu mi-a venit să cred cât de diferit ajunseseam să mă simt. Am început să aplic ideea în fiecare situație în care simțeam stres, tensiune sau frustrare... și a fost amuzant să-mi dau seama că aproape întotdeauna era vorba despre alți oameni.

I am lăsat pe ai mei să întârzie la absolut toate evenimen-tele la care am mers.

Am lăsat o pe bunica să citească știrile cu voce tare: „Ai auzit de asta...?”

I am lăsat pe oameni să urască fotografia pe care tocmai o postasem online.

L am lăsat pe Oakley să fie supărat că nu i dau voie să stea până târziu în seara asta.

I am lăsat să lase vasele în chiuvetă.

I am lăsat să repare șoseaua luni dimineța, când fac naveta.

Mi am lăsat rudele să mi judece cariera.

Am lăsat o pe soacra mea să nu fie de acord cu felul în care îmi educ copiii.

I-am lăsat să rămână fără covrigi la brutărie.

Am lăsat câinele vecinului să latre toată ziua.

De fiecare dată când am spus „lasă-i”, a funcționat. Am simțit că mă înmoi. Era ca și cum nu-mi mai păsa și eram

ciudad de deasupra tuturor. Lucrurile care înainte mă scoteau din sărite acum pur și simplu... nu mă mai deranjau deloc. Oamenii care de obicei mă enervau la culme... pur și simplu nu mai erau. Controlul strâns pe care până atunci îl exercitasem asupra vieții a început să slăbească. Situațiile de la serviciu care mă stresau ori care mă făceau să mă duc acasă și să mă plâng familiei s-au topit, parcă, în fața mea. Spațiul din creier care cândva fusese inundat de griji stupide, neplăceri și drame era acum disponibil pentru lucruri mai importante.

Cu cât spuneam mai mult „lasă-i“, cu atât îmi dădeam seama că multe dintre lucrurile care mă îngrijoraseră până atunci nu meritau nici timpul meu, nici atenția mea. Și realizez că nu toată lumea merita energia mea. A fost ca o eliberare.

Cu cât spuneam mai mult „lasă-i“, cu atât aveam mai mult timp pentru mine. Timp să gândesc. Timp să respir. Timp să mă distrez. Timp pentru ceea ce conta pentru mine. Timp să am grijă de mine.

Mă simțeam în sfârșit în largul meu, fericită și concentrată. Impactul a fost de netăgăduit. Chiar și soțul meu, Chris, a observat: „Pari diferită“. Și adevărul este că mă simțeam diferită. Aveam o stare de bine atât de intensă, încât a trebuit să o împărtășesc online. Așa că am postat pe rețelele sociale un videoclip de 60 de secunde în care explicam teoria Let Them. Iată ce am spus:

*Dacă prietenii tăi nu te invită la brunch în acest weekend, LASĂ-I. Dacă persoana de care ești cu adevărat atras nu este interesată de o implicare serioasă, LAS-O. Când copiii tăi nu vor să se trezească și să meargă cu tine la un anumit eveniment săptămâna asta, LASĂ-I. Irosim prea mult timp și prea multă energie pentru a-i forța pe ceilalți să corespundă așteptărilor noastre. Și adevărul este că, dacă altcineva — o persoană cu care te întâlnești, un partener de afaceri, un membru al familiei — nu este așa cum simți tu nevoia să fie, nu încerca să îl forțezi să se schimbe. Lasă-i să fie ei înșiși, pentru că ei îți vor dezvălui cine sunt cu adevărat. LASĂ-I, și apoi poți alege ce să faci în continuare.*

În 24 de ore, mai mult de 15 milioane de oameni văzuseră clipul. Într-o săptămână, numărul lor a ajuns la 60 de milioane, iar videoclipul a fost comentat de zeci de mii de persoane. Televiziunile de știri au început să scrie articole despre teoria Let Them și despre eficiența ei. Oameni din întreaga lume au început să-mi inunde e-mailul și mesageria vocală cu întrebări, povești și exemple despre modul în care o foloseau. Psihologii și psihoterapeuții au scris articole pe blog despre ea.

Am fost atât de impresionată de reacția imediată, încât am înregistrat un episod de podcast despre teorie și despre experiența mea în utilizarea ei. Acest episod a dobândit o viață proprie. A fost distribuit de atât de multe ori, încât Apple l-a clasat al șaselea episod de podcast al anului, ca distribuire la nivel global.

Acesta a fost doar începutul, pentru că apoi au început să apară tatuajele „Lasă-i“!



O multime de tatuaje „Lasă-i“...