



Data: 01.05.2025  
 Size: 1063 cm2  
 Tiratura: 208825  
 Diffusione: 173305  
 Lettori: 1425000

Pag.: 36,37  
 AVE: € 135001.00



psico

# No problem

**Invece di essere ossessionati da ciò che pensano e fanno gli altri, impariamo a toglierli peso. L'arte del "vivi e lascia vivere" è al centro di un manuale bestseller negli Usa che sta per arrivare da noi. L'autrice ha trovato la felicità. Si vede?**

di Elisa Venco



Data: 01.05.2025 Pag.: 36,37  
 Size: 1063 cm2 AVE: € 135001.00  
 Tiratura: 208825  
 Diffusione: 173305  
 Lettori: 1425000



LA CONDUTTRICE AMERICANA OPRAH WINFREY lo ha presentato nel suo podcast come «un libro che cambia la vita». È *The Let Them Theory*, un manuale di self-help che in Italia esce il 20 maggio con il titolo *La teoria di lasciare andare* (Newton Compton). Nato da un video pubblicato in Rete nel maggio 2023 dalla speaker motivazionale Mel Robbins che ha collezionato 33 milioni di visualizzazioni, è già un bestseller negli Stati Uniti. Il suo obiettivo è impedire che le opinioni degli altri influenzino la nostra vita. Un'amica ti ha tagliato fuori dalla sua vita? Lasciala fare. Tua cugina sta ancora con quel fidanzato arrogante? Lasciala fare. Tuo figlio non vuole iscriversi alla facoltà perfetta per lui? Lascialo fare. «Ogni volta che stai per fissarti sulle azioni di qualcun altro, ripeti a te stessa: "Let them", lasciali fare!» esorta Robbins.

**Nonostante il successo mondiale, c'è chi sostiene che l'autrice non abbia inventato nulla** e che la sua teoria sia una rivisitazione dello stoicismo o del buddhismo. E negli Usa molti hanno criticato Robbins per non aver menzionato la poetessa Cassie B. Phillips, la cui opera *Let Them* è diventata virale nel 2022. Gli attacchi non sminuiscono, però, la validità del messaggio al cuore del libro: l'idea cioè che, anziché stressarci cercando di controllare gli altri, dovremmo concentrarci su quanto è in nostro potere. Nel libro Robbins illustra molti esempi di disallineamento tra le nostre aspettative e il comportamento altrui: dall'idea che viene bocciata dal capo al primo appuntamento seguito dalla sparizione del partner di una sera. Normalmente almanacciamo su cosa è andato storto, ipotizziamo contromosse, dubitiamo del nostro valore. Ma tutto ciò cambia qualcosa? No, né avremo mai una spiegazione per l'accaduto. Al contrario, «quando smetti di ossessionarti su ciò che gli altri pensano, dicono o fanno, finalmente hai l'energia per concentrarti sulla tua vita» riassume l'autrice.

**Certo, il processo non è istantaneo** e può capitare che la pratica del "Let them" vada ripetuta varie volte prima di mostrare la sua efficacia (o meglio, prima che noi riusciamo davvero a distaccarci da una situazione che ci frustra). Eppure, gradualmente, sostiene Robbins, può divenire una sorta di mantra che scatta appena ci accorgiamo che stiamo cercando di pilotare gli altri e che libera spazio interiore per noi stesse e i nostri bisogni. Perché sta qui la seconda "formula magica" elaborata dall'autrice: "Let them", lasciali fare, si accompagna a "Let me", lasciami fare: ovvero, una presa di coscienza delle responsabilità di ciascuno di noi. Se non vogliamo più essere vittime di opinioni e azioni altrui, non possiamo neppure accusarli per ciò che ci manca. L'impegno personale è necessario per raggiungere i nostri obiettivi, siano essi una relazione che funziona o un lavoro più gratificante. «Proprio la semplicità delle indicazioni del libro può spiegarne l'efficacia. I manuali di auto-aiuto possono essere trasformativi se corrispondono a un bisogno profondo del lettore» argomenta Andrea De Poli De Luigi, psicologo

del Centro Sant'Agostino di Milano. «Tuttavia riuscire a concentrarsi su quanto sta in nostro potere è più un punto di arrivo che di partenza. Se non ho già fatto i conti con la fatica di voler controllare le cose e deciso di sperimentare nuove direzioni, è difficile che mi metta in discussione dopo aver letto un libro. D'altro canto, le parole di Mel Robbins possono aumentare la consapevolezza dei nostri meccanismi automatici e da essa può scaturire un percorso di crescita».

**Oltre a invitarci a distinguere tra quanto possiamo controllare e quanto no**, *La teoria di lasciare andare* ha anche il merito di aumentare la nostra tolleranza verso gli altri, rendendoci più capaci di accettarli come sono. Posto che, ogni volta che proviamo a far pressione su qualcuno, generiamo esclusivamente una reazione contraria, facendo un passo indietro «iniziamo a capire che la maggior parte delle persone semplicemente non ha gli strumenti per gestire le proprie emozioni in modo maturo» spiega l'autrice. Anzi, «la maggior parte degli adulti ha 8 anni in un corpo cresciuto» ha scherzato Robbins in un'intervista. Nondimeno, esercitare la propria scelta richiede coraggio: deluderemo qualcuno, faremo sentire ferito qualcun altro. Ma, ricorda l'autrice, non turbare gli altri è un prezzo troppo alto per la nostra felicità. Quando riusciamo a concederci lo spazio psicologico per osservare a distanza un collega umorale o un genitore dispotico e li lasciamo liberi di essere ciò che sono, liberiamo anche noi stessi. Il solo pensare «Non sono io a generare quel malumore e non sta a me arginarlo» crea un limite sano tra noi e gli altri. Non è un sollievo?

**Attenzione: c'è una sottile differenza tra l'atto di lasciar fare e il lasciar perdere.** "Let them" implica una scelta deliberata di separare i nostri sentimenti dalle azioni degli altri: presuppone un coinvolgimento, non un cedimento. Lasciar perdere invece implica il chiudere gli occhi per il quieto vivere e non elimina la rabbia e il senso di ingiustizia. «Mentre il "Let them" riconosce il valore e la libertà degli altri, fregarsene presuppone o una svalutazione degli altri, che non sono degni del nostro interesse, o un disimpegno nelle relazioni» distingue il dottor De Poli De Luigi. «Quindi occorre chiedersi di volta in volta: sto davvero tollerando l'alterità o evito il confronto per non affrontarne le conseguenze? E quanto questo esercizio di tolleranza può rafforzare o indebolire personalità già compiacenti per paura di perdere il partner?». Il rischio di un manuale di self-help è di banalizzare dinamiche complesse. E di certo alcune situazioni richiedono più di un semplice lasciar andare; servono confini chiari, conversazioni difficili, a volte decisioni drastiche. Ma se anche non dovesse cambiarti la vita, il libro di Mel Robbins è comunque uno stimolo per affrontarla più leggeri.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Esce in Italia il 20 maggio *La teoria di lasciare andare* (Newton Compton) di Mel Robbins (nell'altra pagina), che negli Usa ha venduto 2 milioni di copie in un mese.

