

Qualsiasi cosa facciano gli altri, lasciali fare

 ilpost.it/2026/01/30/auto-aiuto-let-them/

30 gennaio 2026

- [Cultura](#)
- Venerdì 30 gennaio 2026

È la teoria di un libro di auto aiuto della statunitense Mel Robbins che sta avendo grande successo anche in Italia

Mel Robbins, fondatrice dell'omonimo podcast e del libro *La teoria di lasciare andare* (Marla Aufmuth/Getty Images)

«I tuoi amici ti escludono? Lasciali fare! Il ragazzo con cui ti scrivi ti ha ghostato? Lascialo fare!» è il mantra che ripete allo sfinito Mel Robbins, l'autrice del libro di auto aiuto tradotto in italiano col titolo *La teoria di lasciare andare* che è diventato un bestseller negli Stati Uniti, quando è uscito nel 2024, e poi in altri paesi. In Italia, dove è stato pubblicato lo scorso maggio da [Newton Compton](#), è da mesi nelle classifiche dei libri di manualistica più comprati e ha venduto 86mila copie.

L'idea centrale del libro è piuttosto semplice. Secondo Robbins, nelle relazioni – sentimentali, di amicizia o di lavoro – le persone tendono a concentrarsi sul potenziale degli altri, su ciò che potrebbero essere, più che su ciò che effettivamente fanno e dimostrano. Questo porta spesso a investire energie nel tentativo di controllare e cambiare le reazioni e i comportamenti altrui, con le conseguenti frustrazioni. La soluzione proposta dall'autrice è semplicemente di smettere di farlo: «lasciare andare», o *let them* in inglese (che si traduce più precisamente con «lasciali fare»), per concentrarsi su di sé e non asfissiare gli altri con pressioni o aspettative.

La promessa implicita è che, in questo modo, le relazioni si chiariscono da sole: quelle fondate su dinamiche squilibrate o su un interesse unilaterale tendono a interrompersi, mentre le altre trovano un nuovo equilibrio. Non è tanto un invito alla passività quanto a rinunciare al tentativo di controllare quello che non possiamo controllare, e a concentrarsi su quello che invece si può controllare, cioè se stessi. Ovviamente Robbins non crede che si debba lasciare andare tutto. Ci sono questioni importanti per cui continua a ritenere che sia necessario farsi avanti e discutere, per esempio episodi di razzismo o grosse ingiustizie, ma per altre è più proficuo lasciare che accadano senza intervenire.

In [un'intervista](#) al *New York Times*, Robbins aveva detto: «La mia arma segreta è che non sono una ricercatrice né una terapeuta ma una persona che cerca di fare un po' meglio». Come molte divulgatrici di successo, uno dei suoi punti di forza è presentarsi come una

persona “normale”, una sorta di donna della porta accanto, che non rivendica competenze accademiche ma parla con sicurezza e costruisce un rapporto di fiducia con il proprio pubblico.

Robbins infatti non è una psicologa né una ricercatrice, ma un'ex avvocatessa che ha lavorato come consulente legale fino a una decina di anni fa. Nel 2011 pubblicò un libro che in italiano è uscito col titolo *Keep calm & smettiti di dire che stai bene*, che ottenne un discreto successo negli Stati Uniti. L'anno successivo, in occasione di un Ted Talk, presentò una tecnica motivazionale che usava, “la regola dei cinque secondi”, a cui poi dedicò un libro che divenne il suo primo bestseller. Anche questa era una teoria piuttosto semplice: prevedeva che prima di compiere un'attività spiacevole si contasse alla rovescia da 5 a 1.

– **Leggi anche:** [La nuova popolarità dell'astrologia](#)

Da quel momento Robbins è diventata un personaggio piuttosto noto negli Stati Uniti: è spesso ospite di podcast e trasmissioni televisive in cui viene chiamata per parlare di relazioni interpersonali e attorno a lei si è formato negli anni un seguito molto ampio, composto in gran parte da donne.

La teoria di lasciare andare ha avuto un impatto ancora maggiore dei libri precedenti. Oprah Winfrey ha parlato di questo approccio nel suo podcast, definendolo «un cambiamento radicale» e «una svolta nella vita». Online è pieno di persone che mostrano di essersi tatuate la scritta “let them” e su TikTok i contenuti con [l'hashtag](#) #letthem hanno avuto milioni di visualizzazioni.

Il successo di *La teoria di lasciare andare* è un esempio tipico di libro di auto aiuto, un genere che va in generale piuttosto bene nel mercato editoriale: sono libri solitamente facili da leggere, che promettono risposte a problemi diffusi o un metodo semplice per affrontarli meglio. Questi libri si basano spesso su un'idea forte e facilmente riassumibile in una frase (per Robbins è *let them*, lasciali), che viene poi sviluppata attraverso esempi, aneddoti personali e situazioni quotidiane.

Gli autori che riescono a intercettare un pubblico ampio finiscono spesso per costruire attorno a sé un vero e proprio marchio, fatto di libri, podcast, newsletter e corsi. È accaduto anche a Robbins, che ha un podcast molto seguito, il *Mel Robbins Podcast*, oltre a una newsletter e a un tour di spettacoli negli Stati Uniti dove presenta la sua teoria.

La teoria di lasciare andare fa leva in parte su un presupposto ricorrente in molti altri libri di auto aiuto, e cioè che per essere felici bisogna concentrarsi di più su se stessi, mettere al primo posto le proprie esigenze e in qualche modo sottrarsi al confronto con gli altri, che è quello che solitamente causa sofferenza. Nick Haslam, docente di Psicologia all'università di Melbourne, ha [scritto](#) su *The Conversation* che in parte la teoria di Robbins è sostenuta dalla ricerca accademica psicologica, per esempio quando dice che dobbiamo essere consapevoli di quello che possiamo e non possiamo controllare.

Allo stesso tempo fa notare che il libro di Robbins «chiede di isolarci psicologicamente dalle altre persone. Al suo interno c'è una prescrizione profondamente individualistica che traccia una linea netta tra il sé e gli altri». Secondo Haslam la visione di Robbins si basa sull'idea che le cose siano «o bianche o nere», quando in realtà sappiamo che anche se non possiamo totalmente controllare le altre persone, possiamo certamente influenzarle e cambiarle almeno in parte.

Su questo limite del libro di Robbins e in generale di molti libri di auto aiuto la docente di psicologia di Yale Laurie Santos [ha detto](#) al *Guardian* che l'idea secondo cui la felicità dipenda principalmente dall'indipendenza emotiva non è supportata dai dati. Al contrario, «numerosi studi dimostrano che uno dei modi più affidabili per aumentare il nostro benessere è concentrarsi sugli altri», cioè investire tempo ed energie nelle relazioni sociali. E spesso quando si sceglie di investire del tempo nelle relazioni sociali lo si fa, almeno inizialmente, contro voglia.

– **Leggi anche:** [Per realizzare i propri desideri non basta “visualizzarli”](#)

Tag: [auto aiuto-autosufficienza-benessere](#)