

**El método que te puede cambiar  
la vida y del que millones de personas  
no dejan de hablar**

# **LA TEORÍA LET THEM**

**La clave  
está en soltar**

# **Mel Robbins**

**Autora *bestseller* de *The New York Times***

**LIBROS CÚPULA**



# **LA TEORÍA LET THEM**

**La clave  
está en soltar**

# **Mel Robbins**

***Autora bestseller de The New York Times***

**LIBROS CÚPULA**

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.  
La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.  
Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

Título original: *The Let Them Theory*

Copyright © Mel Robbins, 2024

This edition published by arrangement with The Foreign Office Agència Literària, S.L. and Hodgman Literary, LLC

© del texto: Mel Robbins, 2024

© de la traducción: Cristina Baquerizo Castillo

Primera edición: mayo de 2025

© Editorial Planeta, S. A., 2025

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

ISBN: 978-84-480-4280-6

D. L. B. 3.397-2025

Impresor: Egedsa

Impreso en España – *Printed in Spain*



## ÍNDICE

|                                                                                             |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Introducción: Mi historia                                                                   | 9   |
| <b>La teoría <i>Let Them</i></b>                                                            | 21  |
| Capítulo 1. Deja de desperdiciar la vida<br>preocupándote por cosas que no puedes controlar | 23  |
| Capítulo 2. Primeros pasos: déjales, déjate                                                 | 39  |
| <b>La teoría y tú</b>                                                                       | 55  |
| Gestionar el estrés                                                                         | 59  |
| Capítulo 3. La vida es estresante                                                           | 61  |
| Capítulo 4. Permíteles estresarte                                                           | 73  |
| <b>El miedo a las opiniones ajenas</b>                                                      | 83  |
| Capítulo 5. Deja que los demás piensen mal de ti                                            | 85  |
| Capítulo 6. Cómo querer a gente difícil                                                     | 99  |
| <b>Las reacciones emocionales de los demás</b>                                              | 111 |
| Capítulo 7. Las rabietas adultas                                                            | 113 |
| Capítulo 8. La decisión correcta, a veces,<br>parece la equivocada                          | 125 |
| <b>El hábito de compararse</b>                                                              | 131 |
| Capítulo 9. Sí, la vida no es justa                                                         | 133 |
| Capítulo 10. Aprender de las comparaciones                                                  | 141 |

|                                                                             |         |
|-----------------------------------------------------------------------------|---------|
| <b>La teoría y tus relaciones</b>                                           | 155     |
| La amistad adulta                                                           | 159     |
| Capítulo 11. La verdad que nadie cuenta sobre la amistad adulta             | 161     |
| Capítulo 12. El porqué de que ciertas amistades se apaguen de forma natural | 171     |
| Capítulo 13. Cómo crear las mejores relaciones de amistad del mundo         | 179     |
| <b>Inspirar el cambio ajeno</b>                                             | 191     |
| Capítulo 14. La gente solo cambia cuando quiere hacerlo                     | 193     |
| Capítulo 15. Descubre tu capacidad de influir en los demás                  | 207     |
| <b>Ayudar a quienes atraviesan un mal momento</b>                           | 221     |
| Capítulo 16. Cuanto más intentes rescatar a alguien, más se hundirá         | 223     |
| Capítulo 17. La manera correcta de prestar apoyo                            | 235     |
| <b>Elegir el amor que mereces</b>                                           | 245     |
| Capítulo 18. Permíteles enseñarte su verdadero ser                          | 247     |
| Capítulo 19. Cómo mejorar tus relaciones                                    | 257     |
| Capítulo 20. Cada final es un comienzo                                      | 265     |
| <br><b>Conclusión</b>                                                       | <br>285 |
| Aquí empieza tu era de atreverte a soltar                                   | 285     |
| Cómo aplicar la teoría <i>Let Them</i> en la crianza de los hijos           | 291     |
| Cómo aplicar la teoría <i>Let Them</i> en el trabajo en equipo              | 293     |
| Dejadme daros las gracias                                                   | 295     |
| Bibliografía                                                                | 301     |
| Sobre la autora                                                             | 317     |
| Cómo estar en contacto conmigo                                              | 319     |

# CAPÍTULO 1

## DEJA DE DESPERDICIA LA VIDA PREOCUPÁNDOTE POR COSAS QUE NO PUEDES CONTROLAR

Si te gustaría cambiar tu vida, alcanzar ciertas metas o sentirte más feliz y no lo consigues, quiero que sepas algo: el problema no eres tú, sino la energía, el poder, que le das a otra gente sin darte cuenta.

Todos nosotros lo hacemos, normalmente sin ni siquiera ser conscientes de ello. Creemos que, si decimos lo correcto, a todo el mundo le parecerá bien. Que, si cedemos, nuestra pareja estará contenta. Que si somos más simpáticos, caeremos mejor a nuestros compañeros de trabajo. Que si no nos molestamos por nada, nuestra familia dejará de juzgarnos.

Sé cómo es porque yo también he estado ahí. Me dediqué durante años a intentar serlo todo para todo el mundo, creyendo de corazón que si conseguía llegar a todo, decir lo correcto y hacer feliz a los que me rodeaban, lograría por fin sentirme bien conmigo misma.

Sin embargo, ¿qué es lo que suele ocurrir? Que te esfuerzas, cedes más y más y te haces diminuta y, aun así, siempre hay alguien a quien algo no le parece bien, siempre hay juicios. Y terminas pensando que da igual lo que hagas: nunca nada es suficiente.

Pero no tiene por qué ser así, y para eso está este libro: para ayudarte a recuperar tu poder, a recuperar tu tiempo, energía y



felicidad dejando de intentar controlar cosas que se hallan fuera de tu control, como las opiniones, los comportamientos y los actos ajenos. Para, en cambio, centrarte en lo único que sí puedes controlar: tú mismo.

Y aquí se encuentra la primera de muchas claves: cuando dejas de intentar controlar todo y a todos, te das cuenta de que tienes más poder, más autoridad, de lo que pensabas. Simplemente, estabas cediéndole tus capacidades a otros sin darte cuenta.

Permíteme presentarte la idea más sencilla, pero revolucionaria, que conozco: la teoría *Let Them*.

## LA TEORÍA *LET THEM*: EN QUÉ CONSISTE

Este concepto tan simple consiste en ser más libre: libre de la maldición de intentar controlar a los demás. Cuando dejas de obsesionarte con lo que la otra gente piensa, dice o hace, encuentras por fin la energía necesaria para centrarte en tu propia vida. Dejas, así, de reaccionar y empiezas a vivir. En vez de volverte loco tratando de controlar o complacer a los que te rodean, aprendes a soltar.

Pero ¿en qué consiste esto concretamente? Imagina que estás en el trabajo y uno de tus compañeros tiene un mal día; en vez de permitir que su mal humor te afecte, dite: «Déjale». Déjale estar gruñón: no es tu problema. Céntrate en tus tareas y en cómo te sientes tú.

O imagina que tu padre suelta otro comentario despectivo sobre una decisión tuya y te molesta. En vez de permitir que te arruine el día, dite: «Déjale». Déjale juzgarte, pues sus opiniones no cambian quién eres o lo que has logrado o tu derecho a tomar las elecciones que creas convenientes.

La realidad es que los demás no tienen poder sobre ti a menos que se lo permitas.

¿Y por qué funciona? Porque cuando dejas de intentar controlar cosas que no dependen de ti, dejas de desperdiciar energía. Te das cuenta del valor de tu tiempo, de tu paz mental y de tu

capacidad de concentración. Te das cuenta de que tu felicidad es indisoluble de tus acciones, pero no de los comportamientos, estados de ánimo u opiniones ajenas.

Parece fácil, y lo es: por eso este concepto tiene el poder de cambiarlo todo. Y, sea cual sea su título, esta obra va sobre ti, tu tiempo y tu energía, porque son los recursos más preciados que posees.

La idea de aprender a soltar te enseñará que cuanto más dejamos que los demás vivan sus vidas como quieran, más disfrutamos de la nuestra; que cuanto más les permitimos ser ellos mismos, o sentir o pensar lo que les venga en gana, más mejoran nuestras relaciones.

Aprender a dejar que los adultos sean adultos es algo que a mí, sin duda, me ha cambiado la vida. Estoy segura de que también te la cambiará a ti, sobre todo porque dejarás de regalar tu energía de forma inconsciente y empezarás, pues, a descubrir todo tu poder.

Sin embargo, puede que lo que más te sorprenda de toda esta idea es cómo di con ella. Siendo sincera, me da hasta vergüenza contarlo. Se reveló ante mí, cambiando por completo mi forma de ver la vida hasta entonces, en... un baile de graduación de instituto. (¡Vaya!, una frase que jamás pensé que escribiría.)

## EL MOMENTO QUE LO CAMBIÓ TODO

No sé qué pasa con las graduaciones, pero, por Dios, qué estresantes son. Después de haber pasado cuatro con nuestras dos hijas, me atreví a creer que la de nuestro hijo Oakley sería un paseo. Me equivoqué.

Nuestras hijas se obsesionaron durante meses con cada detalle: los vestidos, los acompañantes, los peinados, el autobronceado, el maquillaje, los ramilletes, las ubicaciones, las fiestas de después. Era el cuento de nunca acabar, por lo que no pude estar más contenta cuando sus graduaciones por fin pasaron.



Nuestro hijo, por el contrario, ni siquiera tenía claro si él y sus amigos irían al baile. A pesar de mi insistencia, no nos contó nada: no teníamos ni idea de qué se le pasaba por la cabeza. (Creo que todos aquellos con un hijo, hermano o novio saben de lo que hablo.)

Pero luego, por supuestísimo en la misma semana del evento, decidió que quería ir. Todo se convirtió, pues, en una carrera a contrarreloj: el esmoquin, las zapatillas que sí o sí quería llevar, la organización. Incluso dejó para las últimas cuarenta y ocho horas el tema de buscar acompañante, algo por lo que mis hijas se pasaron meses agonizando.

Cuando por fin llegó el gran día, milagrosamente tenía el esmoquin, las zapatillas deseadas, una cita y hasta sitio y hora para hacerse unas cuantas fotos. Encima, aún no sé cómo, nos había convencido para ser los anfitriones de la fiesta posgraduación. ¡Uf!

Justo antes de que saliéramos corriendo por la puerta, mi marido, Chris, le colocó de nuevo bien la pajarita a Oak una última vez. Nuestra hija Kendall, que iba ya a la universidad pero se encontraba ese día en casa, miró a su hermano pequeño y le dijo: «Estás realmente guapo, Oakley».

Sus palabras me hicieron detenerme a saborear el momento. La verdad era que nuestro hijo se había convertido en un joven muy guapo. Me costó aceptar lo rápido que aquellos últimos dieciocho años habían pasado, o que Kendall estuviera ya terminando la carrera, o que nuestra otra hija, Sawyer, se hubiera graduado ya y estuviera trabajando para una importante empresa tecnológica en Boston.

Ahí, de pie en medio de la cocina, dejé que aquella certeza me invadiera: el tiempo volaba por mucho que yo deseara que avanzara más despacio. Esa es la cruel realidad del tiempo: nunca cesa en su avance, da igual el ritmo al que vayamos nosotros. El tiempo que tenemos para disfrutar de las personas que queremos es como un cubito de hielo bajo el sol. Un instante está aquí, pero al siguiente ya no.

Y la triste verdad es que ni tú ni yo podemos impedir que ese cubito de hielo se deshaga. Lo único que sí podemos hacer es

aprovechar al máximo el tiempo que tenemos con la gente que amamos. En momentos como aquel, en los que me detengo y soy consciente del avance imparable del tiempo, siempre me pongo un poco triste. No sé tú, pero la impresión que yo tengo es que continuamente estoy yendo a contrarreloj, sin permitirme disfrutar del presente. Y me preocupo tanto por cosas que no importan que arruino los breves momentos que poseo con mis seres queridos.

¿De verdad tenía, por ejemplo, que estresarme tanto porque Oakley lo hubiera dejado todo para última hora y pagarlo con él? No.

Seguro que alguna vez te ha pasado algo parecido, incluso si no tienes hijos ni graduaciones. Tal vez hayas dejado que los comentarios de tu familia te arruinen unas vacaciones juntos, o hayas tenido tanto trabajo o deberes que hayas cancelado otro plan más con tus amigos. Nos pasamos años permitiendo que cosas que no tienen importancia nos consuman, nos agobien, y olvidamos que el sentido de la vida es vivirla.

Mientras Chris le colocaba bien la pajarita a mi hijo en medio de la cocina, entendí todo esto de golpe. Respiré profundamente, me acerqué a Oak y le abracé. Luego le miré a los ojos y le dije: «Qué guapo eres». «Gracias, mamá», me respondió antes de darse cuenta de qué hora era y soltar: «¡Tío, tenemos que irnos!».

Y en cuanto así el momento ya había acabado, el tiempo volvía a ponerse en marcha. La vida es irónica: en un instante te lamentas del paso del tiempo y de lo mayores que tus hijos se han hecho, y al siguiente estás buscando las llaves del coche a toda prisa y maldiciendo porque alguien ha dejado los platos en el fregadero de nuevo.

Antes de salir de casa, abrí el frigo para coger el bonito ramillete que había hecho para la cita de Oakley. Él le echó un vistazo y me dijo: «Mamá, ella pasa de los ramilletes. Ni se te ocurra dárselo».

Me lo quedé mirando.

«Pero me ha quedado muy bien —repliqué—. ¿Estás seguro?»

«Ya te lo he dicho, no le gustan.»

«Bueno, ¿y si lo llevo por si acaso, y así si le gusta puede ponérselo y si no, no?»

Entonces Oakley me gritó:

«¡Mamá, por Dios! Que no quiero que lo traigas».

Busqué con la mirada a mi hija Kendall para pedirle en silencio que me apoyara. Ella, no obstante, negó con la cabeza y me dijo: «Mamá, déjalo. Está nervioso. Apenas conoce a la chica con la que va a ir... No le metas aún más presión».

Lo cierto es que me molestó, incluso me dolió. Me había pasado un buen rato en internet buscando qué flores estaban de moda para las graduaciones, se me había ocurrido una combinación muy guay y me había tomado la molestia de acercarme a la floristería del barrio para pedir las, comprarlas y, por supuesto, pagarlas. Todo por tener un detalle con mi hijo y, en vez de darme las gracias, se había enfadado conmigo. Además, era su primera graduación... así que qué sabría él.

Me guardé el ramillete en el bolso y nos fuimos al estudio donde iban a hacerse las fotos. Una vez allí, Oakley nos presentó a la chica a la que le había pedido ser su acompañante, la cual había traído una flor para la chaqueta de Oak y le preguntó a Chris si podía ponérsela. Yo, claro está, no pude contenerme. Saqué del bolso el ramillete como si fuera un billete dorado y le dije: «Oakley me ha dicho que tú no querías nada, pero te he hecho esto por si acaso».

Mi hijo me atravesó con la mirada, por lo que deseé no haber hablado. Luego le pidió perdón: «No tienes por qué ponértelo». Pero la chica le respondió: «No pasa nada, no me importa ponérmelo».

Y entonces es cuando me di cuenta de que ella se había hecho su propio ramillete, que ya llevaba puesto en una de sus muñecas. Kendall puso los ojos en blanco. Chris suspiró. Si hubiera podido desaparecer, lo habría hecho sin pensármelo dos veces.

Oakley me quitó el ramillete de la mano y se lo colocó en la muñeca libre, que ella había extendido por educación. Luego Chris le colocó la flor a nuestro hijo en el esmoquin y nos hicimos unas

cuantas fotos, hasta que, de repente, empezó a llover. Y con «llover» me refiero a «diluviar». No se había hablado de precipitaciones en el parte meteorológico, por lo que ninguno de los niños ni de los padres presentes tenía un chubasquero o un paraguas.

Lo único en lo que podía pensar era en que los críos iban a empaparse, pero entonces me di cuenta de que a ellos no parecía importarles. Seguían hablando en grupo, y ahí fue cuando oí que uno decía: «Bueno, ¿adónde vamos a cenar?». Me acerqué a Oakley y le pregunté en un susurro: «¿No habéis reservado en ningún sitio?». Me respondió que no. Miré a mi marido y entré en pánico: «¿No han reservado en ningún sitio!?». Él se encogió de hombros: «Pues parece que no».

Nada de aquello daba la impresión de molestarles, ni a mi marido ni a mi hijo. Pero a mí... vaya que si me molestaba. ¿Cómo podía ser que veinte niños no solo no hubieran reservado, sino que ni siquiera habían pensado dónde cenar? Para sus graduaciones, mis hijas reservaron la cena con meses de antelación.

Oak y sus amigos siguieron un rato más viendo qué hacer. Yo, ansiosa, les pregunté de nuevo: «Bueno, chicos, ¿dónde vais a cenar?». Mi hijo me miró y, en un tono que solo un adolescente sabe usar, me dijo: «Creo que en el Amigos». El Amigos es una taquería maravillosa del centro..., pero una enana, con como mucho cuatro mesas. Todas las madres nos quedamos de piedra, e incluso los padres se dieron cuenta de que el plan hacía aguas: veinte jóvenes con corbata negra andando hasta el centro bajo un diluvio, sin paraguas ni chubasqueros, para cenar en un restaurante de comida rápida en el que quizás no cabían ni diez de ellos... ¿y todo eso antes de la graduación?

Obviamente, no pude quedarme sin hacer nada. ¿Te ha pasado alguna vez que tu cuerpo va más rápido que tu cabeza y no puedes evitar decir o hacer algo irracional? En mi defensa, no fui la única madre que intervino: unos cuantos padres se arremolinaron alrededor de sus hijos para intentar ver qué hacer. Yo saqué el móvil y me puse a llamar a restaurantes en los que cupiesen todos para ver si tenían sitio para veinte.

Pero no había nada libre, en ningún sitio. Noté que Kendall me observaba, impasible, mientras yo me dirigía al resto de los padres: «Imposible. Voy a llamar a alguna pizzería a ver si pueden traernos unas *pizzas* aquí mismo». Y entonces fue cuando mi hija se me acercó, me agarró y me miró a los ojos: «Mamá, si Oak y sus amigos quieren ir a una taquería, déjalos».

«Pero no van a caber todos, y se van a empapar», le respondí.

«Pues que se empapen, mamá.»

«Pero se va a cargar sus nuevas zapatillas.»

«Deja que se las cargue.»

«Kendall, ¡son nuevas!»

«¡Mamá, no es asunto tuyo! Si les da igual presentarse en la graduación empapados, déjales. Déjales comer donde les dé la gana. Es su graduación, no la tuya.»

Déjales...

El efecto que sus palabras tuvieron en mí fue inmediato. Algo dentro de mí cambió. Pude sentir la tensión disipándose, mi mente acallándose, el estrés de tratar de controlarlo todo esfumándose. ¿Por qué necesitaba intentar solucionarles la vida, controlar la situación? ¿Por qué no estaba pensando en lo que iba a cenar yo, en vez de lo que iban a o no hacer ellos? De hecho, ¿por qué me estresaba por ellos?

«Déjales: es su graduación, no la tuya.» Deja de intentar que todo salga bien, deja de juzgarles, deja de intentar solucionarles la vida. Déjales.

Así que eso fue lo que hice. Mientras otros padres seguían intentando razonar con sus hijos, me acerqué a Oakley y le sonreí. «¿Y ahora qué?», me espetó. «Toma, cuarenta dólares para el Amigos —me despedí—. Pasáoslo genial.» En su cara apareció una sonrisa gigante. Me abrazó y me dijo: «Gracias, mamá. Lo haremos».

Luego los observé internarse en la tormenta. Oak y su acompañante corrieron bajo la lluvia, llenando de barro el vestido de ella y las zapatillas de él. Y me dio igual. De hecho, me pareció una escena bastante bonita.

Lo que no podía ni imaginarme era que aquel momento cambiaría para siempre mi forma de ver la vida.

## DÉJALES

Al cabo de una semana, me sorprendió darme cuenta de lo diferente que me sentía. Había empezado a repetirme las palabras de mi hija cada vez que algo me agobiaba, me frustraba... y, al hacerlo, había descubierto que la mayoría de las veces que no me sentía bien era por algo relacionado con los demás.

Deja que los *bagels* se agoten en la panadería.

Deja que Oakley se enfade porque no le permito quedarse hasta tarde por ahí.

Deja que la abuela lea las noticias en voz alta.

Deja que hagan obras que produzcan un atasco un lunes por la mañana.

Déjales no meter los platos en el lavavajillas.

Deja que el perro del vecino ladre todo el día.

Deja que mi familia llegue tarde a absolutamente todo.

Deja que mis parientes juzguen mi carrera profesional.

Deja que a la gente no le guste la foto que acabo de publicar.

Deja que mi suegra no coincida conmigo en mis decisiones de crianza.

Un concepto tan simple —el dejar, el soltar— lo había cambiado todo. Era como si, de repente, muchas cosas no me importaran, como si me encontrara por encima de ellas. Aquello que solía molestarme, de pronto... no lo hacía. La gente que me sacaba de quicio simplemente me daba igual. La mano férrea con la que trataba de asir la vida había empezado a aflojarse. Situaciones que de normal me hubieran preocupado o me hubieran hecho quejarme ya no me afectaban. El espacio mental que antes les dedicaba a asuntos banales, tonterías y dramas aleatorios ahora estaba libre para albergar cosas más importantes.

Cuanto más soltaba, más cuenta me daba de que mucho de lo que siempre me había preocupado no valía mi tiempo, no se me-

recía mi atención, y que no todo el mundo era digno de mi energía. Tomar consciencia de aquello me resultó liberador. Y cuanto más soltaba, más tiempo tenía para mí misma. Tiempo para pensar, para respirar, para divertirme. Tiempo para dedicarlo a las cosas que sí me importaban de verdad. Tiempo para cuidarme a mí misma.

Al hacerlo, me sentía a gusto, feliz y centrada. El cambio fue innegable; incluso Chris se dio cuenta de que algo en mí era ahora diferente, y la realidad era que me sentía diferente. Me encontraba tan bien de repente que tuve el impulso de compartir mi descubrimiento en redes sociales, por lo que publiqué un vídeo de un minuto en el que decía lo siguiente:

Si tus amigos no te dicen de quedar este finde, déjalos. Si la persona que te gusta no desea comprometerse, déjala. Si tus hijos no tienen ganas de acompañarte a ese sitio, déjales. Malgastamos demasiado tiempo y energía intentando forzar a los demás a cumplir con nuestras expectativas. Si alguien —una persona que te gusta, un compañero del trabajo, un pariente— no actúa como a ti te gustaría, no le fuerces a cambiar. Déjales ser ellos mismos, pues te están demostrando quiénes son. Simplemente, déjales, y luego decide qué quieres hacer tú.

En veinticuatro horas, más de 15 millones de personas lo habían visto. En una semana, 60 millones, y el vídeo había recibido decenas de miles de comentarios. Los medios de comunicación empezaron a escribir artículos sobre mi teoría y su eficacia. Gente de todo el mundo me escribió mensajes con preguntas, historias personales y ejemplos de cuándo usaban mi consejo. Psicólogos y terapeutas desarrollaron la idea en sus blogs.

Me sorprendió tanto la inmensa e inmediata respuesta que grabé un episodio de mi pódcast al respecto, el cual también se hizo viral: Apple lo nombró el sexto episodio de pódcast más compartido del año a nivel mundial.

Y aquello era solo el principio, porque entonces empezaron a llegarme imágenes de gente que se había tatuado el concepto.



DEJA DE DESPERDICIA LA VIDA PREOCUPÁNDOSE...



LA TEORÍA LET THEM. LA CLAVE ESTÁ EN SOLTAR



DEJA DE DESPERDICIA LA VIDA PREOCUPÁNDOTE...



La idea de aprender a soltar, a dejar que los demás actúen por su propia cuenta, es hasta la fecha la más importante que he descubierto. Y el hecho de que tanta gente alrededor del globo decidiera grabársela para siempre en sus cuerpos es, siendo sincera, lo que me ha motivado a escribir este libro. Necesitaba entender por qué algo tan simple había tenido un impacto tan inmediato, profundo y universal.

## LAS BASES DE LA TEORÍA

Llevo dos años investigando la teoría *Let Them*: por qué funciona y cómo puedes usarlo para transformar tu vida y mejorar tus relaciones con los demás. Tras decidir escribir este libro, hablé con muchos expertos mundiales en psicología, neurociencia, relaciones, estrés, ciencia del comportamiento y felicidad. Irás conociéndolos conforme avances en la lectura, y sus investigaciones te ayudarán a aplicar la teoría en infinidad de situaciones vitales distintas. Como verás, la ciencia tiene una conclusión clara al respecto de esta idea: funciona, y funciona realmente bien.

Pero esta obra no trata solo sobre la idea de soltar, sino también sobre una ley de la naturaleza humana: todos tenemos la necesidad innata de querer controlar lo que nos rodea. Queremos controlarlo todo: el tiempo, los pensamientos, las acciones, el entorno, los planes, el futuro, las decisiones, las personas. Esto se debe a que creer que se tiene el control nos hace sentirnos a salvo y cómodos, por lo que intentamos controlarlo todo y a todos, habitualmente de forma inconsciente.

Sin embargo, hay algo que nunca se encontrará bajo tu poder, da igual cuánto lo intentes: jamás podrás controlar o cambiar a los demás. La única persona sobre la que tienes cierto dominio eres tú mismo: tus pensamientos, tus acciones, tus sentimientos. ¿Cuánto tiempo has dedicado, no obstante, a intentar justo lo contrario? Luchando por cambiar a los demás, por controlar cualquier situación, preocupándote por lo que la gente piensa, dice o hace, y, de esta forma, llenándote y llenando tus relaciones de estrés, ten-

siones y problemas innecesarios. Sé lo que es porque yo también lo hacía.

Esta teoría, la teoría *Let Them*, ha transformado por completo mi forma de ver la vida y de relacionarme con los demás. He aprendido a aceptar la naturaleza humana, pero también a no malgastar energías en cosas sobre las que realmente no tengo poder y, en vez de ello, a volcarlas en aquello que sí puedo controlar: yo misma.

¿El resultado? Ahora tengo más control sobre mi propia vida que nunca antes y he dejado de ver a los demás como el problema, por lo que mis relaciones han mejorado más de lo que creía posible. El proceso ha sido como abrir una puerta que llevaba sellada siglos, tras la que se encontraba una vida libre de la necesidad de controlarlo todo.

A continuación, profundizaremos en la teoría, la mejor forma de empezar a aplicarla y las consecuencias que desencadenará. También te contaré algo sorprendente que descubrí al principio de mi investigación: esta idea no va solo sobre dejar a los demás ser, hacer, decir, pensar. Sí, claro, es una parte importante, pero no lo es todo, sino solo la mitad del concepto. La otra mitad, y puede que un paso más crucial que dar, consiste en darte permiso a ti mismo, en dejarte ser, hacer, decir o pensar.

En el capítulo siguiente indagaremos en ambas partes de la teoría y en la ciencia y la psicología detrás de cada una. Después, desarrollaremos las ocho áreas principales de la vida y veremos cómo aplicar este concepto en cada una. Hablaremos, pues, de relaciones, trabajo, emociones, opiniones, estrés, disfrute, problemas, comparaciones, amistad y, la más importante de todas, la relación con uno mismo.

De esta forma descubriremos cómo intentamos controlar las cosas indebidas y, sin saberlo, convertimos a los demás en un problema, cuando la realidad es que los demás deberían ser una de las mayores fuentes de alegría, apoyo y amor de nuestras vidas, algo imposible si estamos todo el tiempo tratando de controlar qué sienten, dicen o hacen. Acabemos con ese círculo vicioso a través de estas páginas.

Cuando aprendas a usar la teoría *Let Them*, dejarás de exigirte controlar lo incontrolable, y no solo para sentirte mejor, sino para repensar cómo concibes la vida entera. Estoy deseando que por fin conquistes el espacio y la libertad que necesitas para vivir como siempre has soñado: a tu manera.

Empecemos.