

BRAISHOP

# Preoccuparsi per ciò che non accadrà

---

*Riflessioni sull'ansia, l'attesa  
e l'arte di non rovinarsi il presente*



**BraiShop**

riflessioni · italiano

*Preoccuparsi per ciò che non accadrà*

# **Preoccuparsi per ciò che non accadrà**

*Riflessioni sull'ansia, l'attesa e l'arte di non  
rovinarsi il presente*

BraiShop

*Questo volume raccoglie riflessioni personali di carattere divulgativo. Non costituisce un testo clinico e non sostituisce in alcun modo il parere di medici, psicologi o psicoterapeuti. Se l'ansia incide in modo significativo sulla tua vita, rivolgiti a un professionista qualificato.*

© BraiShop. Tutti i diritti riservati. Prima edizione, 2026.

*La maggior parte delle cose che ho temuto nella vita  
non è mai accaduta.  
Eppure le ho vissute tutte.*



## **Come usare questo libro**

Questo non è un manuale da studiare, ma un libro da attraversare con calma. Puoi leggerlo dall'inizio alla fine, seguendo il filo delle sei parti centrali e di quelle dedicate alle ansie di ogni giorno; oppure puoi aprirlo dove ti capita, in un momento difficile, e leggere il capitolo che ti chiama. Ogni capitolo è pensato per reggersi da solo.

Non troverai esercizi obbligatori né programmi da rispettare. Troverai riflessioni, immagini, qualche piccolo invito da provare quando ti va. In fondo al volume, un percorso dolce di ventuno giorni e una raccolta di inviti per tornare al presente offrono gesti concreti per i momenti in cui i pensieri corrono troppo avanti.

Prenditi il tempo che serve. Rileggi le pagine che ti parlano. Salta quelle che oggi non ti dicono nulla: forse te lo diranno un altro giorno. E ricorda, mentre leggi, l'unica regola che conta in queste pagine: la gentilezza verso te stesso.



## **Introduzione — Il rumore di fondo**

C'è un pensiero che, per molte persone, non smette mai del tutto di girare. Non è sempre forte. Spesso è solo un rumore di fondo, come una radio lasciata accesa in un'altra stanza: non distingui le parole, ma sai che c'è. È la voce che prepara il peggio. Quella che, mentre stai bevendo un caffè la mattina, ti ricorda la telefonata che potrebbe arrivare. Quella che, mentre tuo figlio è in gita, costruisce in un istante una scena che non è successa e che con ogni probabilità non succederà. Quella che, di notte, trasforma un dolore alla schiena in una diagnosi, un silenzio in un abbandono, un ritardo in una catastrofe.

Questo libro parla di quella voce. Non la chiama malattia, perché non è questo il suo scopo e non è questo il mio mestiere. La chiama per quello che è nella vita di tutti i giorni: l'ansia di ciò che forse non accadrà mai. Non l'ansia che ti avverte di un pericolo reale e immediato — quella è preziosa, è il sistema d'allarme che ci ha tenuti vivi per millenni. Parlo dell'altra: quella che scatta quando non c'è nessun leone, nessun fuoco,

nessun precipizio. Quella che si inventa il pericolo per avere qualcosa da temere.

Voglio essere onesto fin dalla prima pagina su cosa questo libro è e cosa non è. Non è un manuale clinico. Non contiene diagnosi, non propone terapie, non sostituisce in alcun modo il lavoro di uno psicologo, di uno psicoterapeuta o di un medico. Se l'ansia che senti è diventata un peso che ti toglie il sonno, l'appetito, la capacità di lavorare o di stare con le persone che ami, il gesto più coraggioso e più intelligente che puoi fare è cercare l'aiuto di un professionista. Non è un fallimento: è manutenzione, esattamente come si va dal dentista per un dente. Di questo parlerò di nuovo, con calma, alla fine.

Quello che trovi qui dentro è un'altra cosa. Sono riflessioni. Considerazioni a voce alta su un'esperienza che conosco e che conoscono, in misura diversa, quasi tutti: il modo in cui l'attesa di un male immaginato riesce a rovinare un bene reale e presente. È un libro che vuole guardare in faccia un meccanismo tanto comune quanto sottovalutato — il preoccuparsi — e chiedersi una cosa semplice: quanto ci costa? Quanto presente paghiamo per assicurarci contro un futuro che, nella stragrande maggioranza dei casi, non si presenterà mai a riscuotere?

Parto da una constatazione che ognuno può fare da solo. Prova a ripensare alle cose che ti hanno tolto il sonno negli

ultimi dieci anni. Le grandi paure, quelle che ti sembravano insormontabili. Adesso conta: quante si sono avverate davvero? Quante sono accadute esattamente come le temevi? Quasi nessuna. Alcune non sono mai successe. Altre sono successe in una forma molto più piccola e gestibile di quella immaginata. Altre ancora sono successe, sì, ma quando sono arrivate avevi dentro di te risorse che nella fase della paura non riuscivi nemmeno a vedere. Eppure, in tutti quei mesi di attesa, tu hai pagato il prezzo pieno. Hai vissuto la disgrazia in anticipo, gratis per il destino e carissima per te.

Questa è la grande beffa dell'ansia anticipatoria: ci fa pagare due volte. Una volta nell'immaginazione, quando il fatto non è ancora accaduto e forse non accadrà; e una seconda volta nella realtà, se davvero accadrà. Chi soffre molto di ansia non vive una vita più sicura. Vive semplicemente più disgrazie: tutte quelle vere, più tutte quelle immaginate. È una contabilità che non torna mai a favore.

Eppure resistiamo a lasciarla andare. E qui sta il nodo che voglio sciogliere lungo le pagine di questo libro. Non ci aggrappiamo all'ansia perché siamo deboli o irrazionali. Ci aggrappiamo perché, da qualche parte, siamo convinti che serva. Che preoccuparsi sia una forma di responsabilità. Che immaginare il peggio sia un modo per prepararsi, per controllare, per non farsi trovare impreparati. "Se ci penso

prima, fa meno male dopo." "Se mi preoccupa, vuol dire che ci tengo." "Se smetto di stare in guardia, succederà proprio nel momento in cui abbasso la difesa." Sono frasi che ci diciamo senza nemmeno accorgercene, e sono il collante che tiene insieme tutta la costruzione. Smontarle, una per una, è gran parte del lavoro che faremo insieme.

Non aspettarti formule magiche. Diffida, in generale, di chiunque ti prometta di liberarti dall'ansia in trenta giorni o di trasformarti in una persona imperturbabile. L'imperturbabilità non è un obiettivo umano, e nemmeno desiderabile: una persona che non prova mai inquietudine è una persona che non ama niente abbastanza da temere di perderlo. Il punto non è non sentire più nulla. Il punto è cambiare il rapporto con quello che senti. Imparare a riconoscere la voce del rumore di fondo, a darle il giusto peso, a non scambiare ogni suo allarme per una notizia certa. Imparare, soprattutto, a non lasciarle in ostaggio le ore, i giorni, gli anni che intanto stanno passando.

Perché questo è il vero costo, quello di cui si parla meno. L'ansia non ti ruba solo la serenità. Ti ruba il tempo. Mentre sei impegnato a difenderti da un domani che non c'è, il presente — l'unica cosa che esiste davvero, l'unico posto in cui la vita può accadere — scivola via inosservato. La cena con gli amici a cui non eri presente con la testa. Il pomeriggio con i tuoi figli passato a controllare il telefono per un'email che temeavi. La

vacanza rovinata dal pensiero del rientro. Sono attimi che non tornano. E la cosa più dolorosa è che li abbiamo barattati con niente: con la prevenzione di un disastro che non è mai arrivato.

Ho diviso questo libro in sei parti, ognuna pensata per illuminare un lato diverso della stessa esperienza. Nella prima guardiamo da vicino come la mente costruisce i suoi futuri immaginari, e perché è così brava a farlo. Nella seconda misuriamo il prezzo: cosa ci toglie esattamente, qui e ora, la preoccupazione. Nella terza smascheriamo le forme con cui l'ansia si traveste — il bisogno di controllo, il perfezionismo, la convinzione di essere "previdenti" — perché spesso non la riconosciamo nemmeno, tanto si presenta sotto mentite spoglie. Nella quarta entriamo nel rapporto tra l'ansia e il tempo, e in quel modo strano in cui distorce le ore, soprattutto di notte. Nella quinta proviamo a disimparare, con gentilezza e senza fretta, la paura del domani. E nella sesta ci chiediamo come si fa a vivere comunque: non senza paura, ma insieme alla paura, senza lasciarle il volante.

Una parola sul tono. Ho scelto di darti del tu, perché di queste cose si parla meglio come fra due persone sedute allo stesso tavolo che come fra un esperto e un pubblico. Troverai esempi, immagini, piccole storie di gente comune: sono invenzioni, personaggi costruiti per rendere viva un'idea, non casi reali. Se ti ci riconoscerai, sarà perché certe esperienze

sono talmente diffuse da sembrare scritte apposta per noi, mentre sono semplicemente umane.

Un'ultima cosa, prima di cominciare. Questo non è un libro contro l'ansia. È un libro a favore della vita che l'ansia ci impedisce di vivere. La differenza non è da poco. Combattere l'ansia frontalmente, odiarla, volerla cancellare a ogni costo, è spesso il modo migliore per darle ancora più forza: ciò a cui resisti, persiste. Quello che proveremo a fare è diverso e più sottile. Toglierle terreno non scacciandola, ma occupando lo spazio con qualcos'altro. Riempire il presente così pienamente che il futuro immaginario non trovi più la stanza vuota in cui mettersi a urlare.

Se ti è capitato anche solo una volta di rovinarti una giornata bella per paura di una giornata brutta che poi non è arrivata, questo libro è per te. Non ti chiederò di smettere di temere. Ti chiederò solo di guardare, con me, quanto ti costa. E forse, guardandolo bene, qualcosa comincerà a cambiare da solo.