

La nostalgia del presente: perché faticiamo a vivere ciò che stiamo vivendo

Alessandro Del Vecchio | 05/05/2026 | Orizzonte salute

Capita in modo quasi impercettibile. Un momento importante prende forma, una conversazione, un viaggio, un frammento di quotidianità, e invece di abitarlo pienamente, qualcosa dentro si sposta di lato. Come se una parte della mente uscisse dalla scena per osservarla. E mentre l'esperienza accade, inizia già a essere pensata, valutata, trattenuta.

È una sensazione difficile da descrivere, ma molto diffusa: vivere un momento e, nello stesso istante, percepirlo come qualcosa che sta già scivolando via.

Non si tratta di distrazione. Al contrario. È una forma di attenzione che eccede, che si piega su se stessa. Una consapevolezza che, invece di approfondire l'esperienza, la trasforma in oggetto. Si vive, ma nello stesso tempo si registra. Si osserva, si misura, si confronta con un'idea di ciò che dovrebbe essere.

È qui che nasce quella che potremmo chiamare nostalgia del presente.

Una nostalgia anticipata, che non riguarda ciò che è stato, ma ciò che sta accadendo. Come se ogni istante portasse con sé la propria fine, e quindi richiedesse di essere trattenuto, fissato, salvato.

Questa postura non nasce per caso. È il risultato di un cambiamento più profondo nel modo in cui ci rapportiamo al tempo. Per molto tempo l'esperienza aveva una direzione: si viveva, poi si ricordava. Oggi questi due momenti tendono a sovrapporsi. Il presente viene costantemente trasformato in qualcosa da conservare, raccontare, condividere. Non necessariamente per gli altri, ma anche per se stessi.

È come se la memoria avesse anticipato il suo lavoro.

E così accade qualcosa di paradossale. Nel tentativo di dare valore a ciò che viviamo, finiamo per allontanarcene leggermente. L'attenzione si divide. Una parte resta dentro l'esperienza, un'altra la osserva dall'esterno. Questa scissione sottile modifica la qualità del momento.

Un pranzo tra amici diventa anche un'occasione da ricordare bene. Un viaggio diventa un'esperienza da "vivere al massimo". Un momento di felicità porta con sé un pensiero: durerà poco. Questa consapevolezza non arricchisce necessariamente l'esperienza. A volte la rende più fragile.

Nel tempo, questo atteggiamento produce una tensione continua. Si cerca di vivere intensamente, ma nello stesso tempo si teme di non riuscirci abbastanza. Il presente diventa una prova da superare. Ogni momento sembra chiedere di essere all'altezza.

È una forma di pressione silenziosa.

Dal punto di vista psicologico, questa dinamica ha effetti concreti. Riduce la capacità di immersione, rende più difficile entrare davvero nelle esperienze, crea una distanza sottile tra ciò che accade e ciò che viene percepito. La mente resta attiva, vigile, orientata a registrare, più che a lasciarsi

attraversare.

Eppure esiste un altro modo di stare nel tempo.

Un modo meno orientato al controllo, più vicino alla presenza. Non si tratta di eliminare la consapevolezza, ma di modificarne la qualità. Lasciare che l'esperienza accada senza trasformarla subito in qualcosa da trattenere. Permettere ai momenti di essere pieni, senza chiedere loro di durare.

Questo richiede un cambiamento di prospettiva. Il valore di un'esperienza non dipende dalla sua intensità percepita, né dalla sua capacità di essere ricordata perfettamente. Dipende dalla possibilità di viverla senza sovrastrutture, senza l'urgenza di fissarla.

In fondo, ogni momento contiene già una forma di completezza. Non ha bisogno di essere salvato per esistere. Esiste mentre accade.

Recuperare questa dimensione non significa [rinunciare alla memoria o alla riflessione](#). Significa restituire al presente il suo spazio. Lasciare che il tempo torni ad avere una direzione, invece di collassare su se stesso.

C'è un passaggio delicato, in questo processo. Accettare che ciò che è destinato a passare non può essere trattenuto completamente. Questa accettazione non impoverisce l'esperienza. La rende più libera.

Forse la nostalgia del presente nasce proprio da qui: dal tentativo di trattenere ciò che, per sua natura, è in movimento.

E allora la domanda cambia forma.

Quanto spazio lasciamo ai momenti per essere vissuti, senza chiedere loro di diventare altro? E cosa succederebbe se, per un istante, smettessimo di osservare il presente... per tornarci davvero dentro?