Perché rimandiamo anche ciò che ci farebbe stare bene?

Alessandro Del Vecchio | 21/07/2026 | Orizzonte salute

C'è una frase che pronunciamo quasi senza accorgercene.

«Lo faccio dopo.»

La diciamo quando dobbiamo prenotare quella visita medica che continuiamo a rimandare. Quando pensiamo di iscriverci in palestra. Quando promettiamo a un amico che lo chiameremo appena avremo un po' di tempo. Quando decidiamo di iniziare quel libro che da mesi aspetta sul comodino. Quando ci ripetiamo che, da lunedì, finalmente, cambieremo qualche abitudine.

"Ci penso dopo." È una frase innocua. Quasi rassicurante.

Ci dà l'impressione di non aver rinunciato a nulla. Non stiamo dicendo "non lo farò". Stiamo semplicemente spostando quel momento un po' più avanti.

Il problema è che quel "dopo", molto spesso, non arriva mai.

È curioso osservare come tendiamo a rimandare non solo i compiti più pesanti o le incombenze che ci annoiano. Rimandiamo anche ciò che desideriamo davvero. Una passeggiata all'aria aperta. Un fine settimana fuori porta. Un corso che ci incuriosisce. Una telefonata a una persona cara. Perfino quei piccoli gesti che sappiamo potrebbero migliorare la nostra giornata finiscono spesso in fondo alla lista delle priorità.

Perché succede?

La risposta, probabilmente, non è la pigrizia.

Il nostro cervello è programmato per dare la precedenza a ciò che appare urgente rispetto a ciò che è semplicemente importante. Così le e-mail trovano spazio prima della passeggiata. Le faccende domestiche prima della lettura. Le notifiche prima di una conversazione con chi abbiamo accanto. Continuiamo a spegnere piccoli incendi quotidiani, rimandando tutto ciò che non reclama immediatamente la nostra attenzione.

Eppure sono proprio quelle attività silenziose, quelle che non suonano come un allarme, a nutrire il nostro benessere.

C'è poi un altro aspetto, meno evidente. Spesso aspettiamo il momento perfetto.

Pensiamo che inizieremo quando avremo più tempo, più energie, meno pensieri. Aspettiamo il lunedì, il mese prossimo, la fine dell'estate, il nuovo anno. Come se esistesse un giorno ideale in cui ogni condizione sarà finalmente favorevole.

Ma la vita raramente si organizza secondo i nostri programmi.

Il momento perfetto è una promessa che il futuro ci fa e che, puntualmente, non mantiene.

Nel frattempo, il tempo passa.

Non in modo spettacolare, ma silenzioso. È fatto di settimane che scorrono una dopo l'altra, di progetti che restano chiusi in un cassetto, di desideri che invecchiano insieme a noi.

Ed è qui che la sindrome del "ci penso dopo" mostra il suo volto più insidioso.

Non ci impedisce di vivere, ci impedisce di vivere proprio quelle cose che avevamo scelto per stare meglio.

È un paradosso che riguarda molti di noi. Troviamo il tempo per rispondere a decine di messaggi, ma rimandiamo quella telefonata che aspettavamo di fare. Passiamo minuti a decidere quale film guardare, ma rimandiamo quella passeggiata che ci avrebbe fatto respirare un po' di più. Organizziamo giornate piene di impegni e, alla fine, scopriamo di non aver dedicato nemmeno mezz'ora a qualcosa che ci rendesse davvero felici.

Forse perché il benessere non fa rumore, non ci invia notifiche, non ci sollecita, non compare con un promemoria lampeggiante sullo schermo e ha bisogno che siamo noi a sceglierlo.

Eppure basta osservare alcuni dei ricordi più belli della nostra vita per accorgersi di una cosa. Raramente nascono da ciò che era urgente. Nascono da ciò che abbiamo deciso di non rimandare. Un viaggio prenotato senza aspettare il momento perfetto. Una cena improvvisata con gli amici. Un pomeriggio trascorso con una persona cara. Un hobby iniziato quasi per caso. Sono queste esperienze a riempire la memoria e, spesso, a cambiare il corso delle nostre giornate.

Forse dovremmo imparare a fare una distinzione.

Esistono cose che possono aspettare.

Ed esistono cose che, se aspettano troppo, finiscono lentamente per scomparire.

Un sogno rimandato non fa rumore quando si allontana, lo fa in silenzio.

Un giorno ci accorgiamo semplicemente che non ne parliamo più.

Forse la domanda giusta non è perché continuiamo a rimandare.

La domanda è un'altra.

Quante delle cose che oggi diciamo di voler fare esistono davvero solo perché siamo convinti di avere ancora tutto il tempo del mondo?

Perché il tempo, a differenza dei nostri progetti, non dice mai: "Ci penso dopo."