

# una letterina per la mia ansia quotidiana

## lettera aperta alla mia ansia



**cara ansia,**

*comprendo perfettamente la tua volontà di mettermi in guardia da quelli che sono i potenziali rischi a cui potrei andare incontro nel mondo. E ti voglio perciò esprimere tutta la mia gratitudine per il fatto che mi guardi le spalle. Se mai una tigre fuggisse dallo zoo e provasse a saltarmi addosso, è su di te che farei affidamento!*

**Il problema è che non ho bisogno di sentirmi sollecitata dai tuoi avvertimenti con la frequenza che credi tu. Tutti quei pensieri stressanti e quei film che mi faccio in testa grazie**

a te, per prefigurarmi tutto ciò che potrebbe andare per il verso sbagliato, finiscono per risultarmi più dannosi che d'aiuto. Fanno sì che io avverta dei sintomi di disagio fisico, e producono uno stress che va a logorare il mio corpo e ad esaurirmi. E dunque fanno esattamente il contrario di ciò che vorresti che facessero, cioè proteggermi.

Inoltre, succede spesso che ti sbagli. Il tuo curriculum non è certo senza macchia. Ricordi quella volta che mi hai detto d'aver lasciato accesa la piastra per i capelli, e che tutta la casa sarebbe andata a fuoco? Ne vogliamo parlare? Alla fine non era accesa, e la casa stava benone. Rammenti quell'altra volta in cui mi hai detto che la mia amica se l'era presa, visto che non aveva risposto al mio messaggio? Poi lei mi ha risposto dopo poco, e non era neanche leggermente irritata. Mi ha scritto: "Ti voglio bene, amica mia!". E quella volta che secondo te il mio mal di stomaco avrebbe potuto essere un'appendicite? T'eri solo spaventata dopo aver letto Madeline in seconda elementare. Non c'era niente che non andava, stupidina!

Alcuni dei tuoi avvertimenti vanno bene e sono d'aiuto. Mi sta bene quando mi sproni a studiare tanto per superare un esame. Mi sta bene che mi consigli di guardare in entrambe le direzioni prima d'attraversare la strada. Questo sì che è essere costruttivi. Batti il cinque!

Una parte del tuo chiacchiericcio, però, risulta eccessivo. Mi distrae, ed è più dannoso che d'aiuto. La vita è una cosa preziosa, e sono preziose le persone che amo. Per loro vorrei esserci, stare con loro, in ogni momento. Vorrei potergli offrire una mente lucida e un cuore aperto. Ed è per questa ragione che ho scelto di non credere più a tutto ciò che dici. È per questo che ti dico: "Grazie per l'avvertimento, ma sto bene", e "Non sono io, è solo la mia ansia!", per poi cambiare argomento.

Indipendentemente dalla quantità di tempo che io posso

trascorrere in tua compagnia a meditare sulle cose brutte che potrebbero succedere, ciò non impedirà mai che esse accadano. Non farà altro che rattristarmi e farmi sprecare tempo ed energie che potrei adoperare per aiutare gli altri e creare bellezza nel mondo!

Inoltre, vorrei vivere una vita divertente e avventurosa. Quando cerco di programmare qualcosa come un viaggio in Italia, e tu mi dici: “Non farlo! E se poi accadesse ‘questo’?”, sappi che in viaggio in Italia io ci andrò comunque. Più riuscirò a fare delle cose belle – e le “cose cattive” che prevedi non accadranno – meglio finirai per sentirti in vista delle nostre avventure! Inoltre ho una sola parola per te: gelato [in italiano nel testo originale, ndt].

Perciò, per quanto io apprezzi la tua costante preoccupazione, risparmiamocela per i pericoli veri. E adoperiamo la tua energia per creare cose belle nel mondo, e meno angosce per me. Adoro la nostra splendida e vivace immaginazione. Adoro il nostro entusiasmo, la creatività, lo spirito imprenditoriale, e il flusso costante d’idee e progetti. Ma tiriamo un bel respiro profondo, e prendiamoci un tè. Dallo zoo di New York non è fuggita alcuna tigre pronta a bussare alla nostra porta per unirsi a noi. È tutto OK.

**Con amore, la tua persona**

*Questo post è apparso per la prima volta su Huffington Post America ed è stato tradotto da Stefano Pitrelli*