

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Il problema di farsi troppi problemi

Leda Mocchetti · Saturday, March 21st, 2026

A tutti noi sicuramente è capitato che qualcuno ci abbia detto: non farti troppi problemi! In effetti **non sempre è facile rendersi conto dove sta il confine tra pensare in modo utile e invece entrare in un sovraccarico mentale** che poi ci porta a essere intrappolati in una spirale di dubbi, valutazioni e ripensamenti continui che paradossalmente complica una decisione invece di risolverla.

Nel dettaglio **farsi troppi problemi significa anticipare scenari negativi, temere il giudizio degli altri, o cercare una perfezione irraggiungibile** prima di compiere anche un passo che si traduce in esitazione: si rimandano scelte, si evitano opportunità, si rinuncia a cambiamenti che potrebbero portare crescita e benessere.

Anche nelle relazioni personali o lavorative l'eccesso di analisi può diventare un ostacolo. **Si interpretano parole e gesti in modo eccessivo, si temono fraintendimenti o rifiuti**, e così si finisce per costruire barriere invisibili che allontanano invece di avvicinare.

È chiaro che **una certa dose di riflessione è sana e necessaria**. Valutare le opzioni, considerare le conseguenze e prendersi il tempo per decidere è parte di un equilibrio psicologico maturo. **Il problema nasce quando il pensiero e i dubbi si moltiplicano senza portare a una conclusione** e si entra in un loop continuo, il “farsi problemi” può trasformarsi in qualcosa di più serio. In questi casi si parla di forme d'ansia, di pensiero ossessivo, di rimuginio o di dubbio patologico, condizioni che meritano attenzione e, talvolta, supporto professionale.

Imparare a distinguere tra riflessione e rimuginio è oggi una competenza fondamentale: perché pensare è utile, ma **vivere certamente con responsabilità ma anche con un po' di leggerezza conviene di più**.

This entry was posted on Saturday, March 21st, 2026 at 1:51 pm and is filed under [Alto Milanese](#), [Psicologia](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the end and leave a response. Pinging is currently not allowed.

