



NICOLETTA CINOTTI

MINDFULNESS CON GRAZIA E GRINTA

Quaderno #2



# Chiudere i battenti del cuore

*Quando le difese diventano una prigione  
e il cuore smette di protendersi*

*Due esplorazioni, due pratiche guidate  
e un invito a prendersi una vacanza dalle difese*

---



# Sommario

---

## **I. A chi legge**

*Dal giardino al cuore*

## **II. Chiudere i battenti del cuore**

*Il panico della separazione e i quattro passi verso la chiusura*

## **III. Le porte chiuse dell'intimità**

*Le difese, la ferita fondamentale e la vulnerabilità come forza*

## **IV. Due pratiche**

*Incontrare il cuore chiuso · Vacanza dalle difese*

## **V. Praticare insieme**

*Gli appuntamenti della primavera*

---

## I. A chi legge

*Nel primo quaderno abbiamo esplorato due movimenti: appartenenza e solitudine. Il giardino davanti e quello dietro. Il bisogno di sentirci parte di qualcosa e il bisogno di tornare a noi stesse.*

*In questo secondo quaderno entriamo in un territorio più vicino e più difficile: quello che succede quando il cuore si chiude. Lo facciamo tutti, prima o poi. Non è un gesto visibile, non fa rumore. È più simile a una porta che si chiude piano, quasi senza che ce ne accorgiamo.*

*Sono i temi su cui lavoro da anni, e a cui ho dedicato il mio ultimo libro, *La gioia ribelle*, uscito pochi giorni fa. Molti di questi temi li esploro lì perché a volte pensiamo che l'età sia una buona ragione per chiudere i battenti — ma non è così. È il momento in cui aprire le porte del cuore diventa più urgente e necessario. E il 14 marzo al Teatro Stradanuova di Genova prenderanno vita dal vivo per la prima volta con *Diventare Stormo*. Ma in questo quaderno li offro come li vivo io: da vicino, con le mani sporche di pratica.*



*Nella prima parte esploriamo il meccanismo: come si passa dalla ferita alla difesa, dalla difesa al muro, dal muro alla prigionia. Nella seconda parte guardiamo a cosa c'è sotto: la ferita fondamentale intorno all'amore, il rapporto tra le difese e il corpo, e la possibilità di una vulnerabilità che non è debolezza ma forza.*

*Alla fine, due pratiche guidate. Due modi diversi di incontrare il cuore chiuso con precisione, gentilezza e presenza.*

*con grazia, grinta e gratitudine  
Nicoletta*

## II. Chiudere i battenti del cuore

### *Il panico della separazione e i quattro passi verso la chiusura*

C'è un gesto che facciamo tutti, prima o poi: chiudere il cuore. Non è un gesto visibile, non fa rumore. È più simile a una porta che si chiude piano, quasi senza che ce ne accorgiamo. Lo facciamo quando qualcuno ci ferisce e la ferita è troppo vicina a qualcosa di antico, qualcosa che non abbiamo mai del tutto elaborato. Chiudiamo il cuore e ci diciamo che è per proteggerci. In realtà è l'inizio di un circolo che ci porterà esattamente dove non vogliamo andare: nella solitudine e nella depressione.

Lo vedo spesso nel mio lavoro. Una donna che racconta di aver interrotto ogni rapporto con la sorella dopo una discussione sui soldi dell'eredità. Un uomo che non riesce più a parlare con il figlio perché «non mi ha mai capito». Una paziente che ha smesso di frequentare le amiche perché «tanto alla fine ti deludono tutte». Ogni volta che ascolto queste storie, sento lo stesso schema: c'è stata una ferita, la ferita ha attivato una difesa, la difesa è diventata un muro, e il muro è diventato una prigione.

### **Il panico della separazione**

C'è qualcosa che precede ogni relazione disfunzionale, qualcosa che sta nel nostro corpo prima ancora che nella nostra mente: lo stress da separazione. Quando perdiamo — o temiamo di perdere — un legame significativo, si attiva nel nostro sistema nervoso una risposta di panico. Non è una metafora: è un circuito biologico antico, lo stesso che si attiva nel bambino quando la madre si allontana.

Questo panico produce una prima risposta che è la protesta. Protestiamo perché vogliamo che l'altro torni, che il legame si ripristini, che la sicurezza venga ristabilita. La protesta è una forma di rabbia fisiologica — quella che in bioenergetica chiamiamo rabbia sana, assertiva, vitale. È il grido del bambino che dice «sono qui, ho bisogno di te.»

Il problema è che la protesta, nella vita adulta, raramente funziona come speriamo. Il partner, l'amico, il collega non leggono la nostra protesta come una richiesta di vicinanza. La leggono come un attacco. E rispondono allontanandosi. Proprio l'effetto contrario a quello che desideravamo.

Si innesca così un circolo vizioso: più protestiamo, più l'altro si ritira; più l'altro si ritira, più il nostro panico da separazione cresce; più il panico cresce, più la protesta diventa intensa, aggressiva, disperata. Fino al momento in cui si esaurisce. E quando si esaurisce la protesta, inizia qualcosa di più pericoloso: il ritiro.

### **Da protesta a ritiro**

Quando la protesta fallisce — e fallisce spesso, perché il nostro caregiver, da bambini, non sempre reggeva la frustrazione narcisistica di essere oggetto di protesta — impariamo qualcosa di devastante: che esprimere il nostro bisogno produce abbandono.

Questo apprendimento si iscrive nel corpo. Le braccia che si tendevano per essere prese in braccio si ritirano. Le spalle si chiudono. La mandibola si serra. Il respiro si fa corto. Tutto il corpo dice: «non mi espongo più.» È quello che Lowen descriveva come il ritiro dell'energia dalla periferia al centro — il nucleo corporeo della predisposizione depressiva.

Da adulti, portiamo questo schema nelle nostre relazioni senza saperlo. Reagiamo con una protesta eccessiva a situazioni che non la giustificherebbero, oppure ci ritiriamo al primo segnale di conflitto. In entrambi i casi, il risultato è lo stesso: l'isolamento. E l'isolamento non è solitudine scelta — è solitudine subita, accompagnata dalla convinzione che non ci sia alternativa.

## I quattro passi verso il cuore chiuso

C'è una sequenza che ho osservato tante volte, in terapia e nella mia stessa vita, che porta dalla ferita relazionale alla chiusura del cuore. Sono quattro passi, e riconoscerli è il primo atto di consapevolezza che possiamo compiere.

**1. Il biasimo.** Qualcuno ci ha ferito. Aniché accogliere il nostro dolore con la compassione che merita, lo copriamo immediatamente con un giudizio: «non mi merito questo.» Il biasimo è veloce, automatico, e ci dà un sollievo momentaneo perché ci mette dalla parte del giusto. Ma ci toglie la possibilità di sentire la vera dimensione della difficoltà. A volte, in questa fase, iniziamo a parlare con una terza persona di ciò che è accaduto, cercando alleati, costruendo una triangolazione che complica ulteriormente la situazione.

**2. I muri.** Dopo il biasimo, iniziamo a dividere lo spazio tra noi e l'altro. Entriamo nel territorio dei «sempre» e dei «mai»: «tu non mi ascolti mai», «tu fai sempre così.» Perdiamo il contatto con i sentimenti di tenerezza e affetto. L'altra persona smette di essere una persona complessa, con le sue fragilità e le sue ragioni, e diventa solo la fonte del nostro dolore.

**3. La proiezione.** È il momento in cui la ferita presente si fonde con le ferite passate. Non stiamo più rispondendo a quello che è successo adesso — stiamo rivivendo un rifiuto antico, una delusione che ha radici nell'infanzia. Il passato prende tutto lo spazio del presente, e non è più molto rilevante cosa sia accaduto davvero. Siamo dentro un film che conosciamo bene, e il copione è già scritto.

**4. La vendetta.** Se la proiezione ci riporta al passato, la vendetta ci proietta nel futuro. Cominciamo a immaginare come far soffrire l'altro quanto ha fatto soffrire noi. La vendetta ha una qualità particolare: per poterla mettere in atto, dobbiamo disumanizzare l'altro. Dobbiamo smettere di vederne l'umanità, perché se la

vedessimo, non riusciremmo a vendicarci.

## Il prezzo della vendetta

La vendetta promette soddisfazione e consegna depressione. Questo è il suo paradosso più crudele. Ogni volta che ci vendichiamo — in modo grande o piccolo, con un gesto plateale o con il silenzio punitivo — otteniamo un momento di sollievo e una lunga stagione di impoverimento. Perché la vendetta richiede di chiudere il cuore, e un cuore chiuso è un cuore depresso.

Ripetute vendette — anche quelle piccole, quotidiane: non rispondere a un messaggio, dimenticare «per caso» un anniversario, usare il silenzio come arma — costruiscono quello che sembra uno scudo protettivo ma in realtà è una prigione. Ci troviamo progressivamente privati del rischio e del conforto della relazione.

***E qui la depressione si radica: non come un fulmine a ciel sereno, ma come la conseguenza naturale di un cuore che ha smesso di protendersi.***

## Il protendersi

Lowen parlava di due movimenti fondamentali che esprimono la nostra vitalità: la suzione nel neonato e il protendere le braccia per essere presi in braccio. Nella vita adulta, questi movimenti diventano il bacio, l'abbraccio, tutti i gesti di contatto che facciamo con le nostre mani e le nostre braccia.

Quando chiudiamo il cuore, queste braccia penzolano inerti. Le tensioni del cingolo scapolare le bloccano. E se non riusciamo a protenderci, dobbiamo manipolare l'ambiente perché ci venga offerto il piacere e il contatto che desideriamo — attraverso il controllo, la seduzione, la colpa. Strategie che funzionano a breve termine e distruggono a lungo termine.

La consapevolezza mindfulness offre qualcosa di diverso. Non ci chiede di protenderci prima di essere pronti, ma ci chiede di notare: dove sento la chiusura nel corpo? Cosa succede nel petto, nelle spalle, nella gola quando ripenso a quella persona? Posso stare con questa sensazione senza coprirla immediatamente con un giudizio, un piano, una vendetta?

***Questo è il cuore del protocollo MBCT applicato alle relazioni: non risolvere, ma sentire. Non cambiare l'altro, ma cambiare la relazione con la propria esperienza interiore.***

## III. Le porte chiuse dell'intimità

*Le difese, la ferita fondamentale e la vulnerabilità come forza*

*Pema Chödrön dice una cosa che mi accompagna da anni: «Non lasciare che la vita ti indurisca il cuore.»*

È una frase semplice. Ma ogni volta che la rileggo mi chiedo: ce l'ho fatta? Il mio cuore è ancora morbido? O si è indurito senza che me ne accorgessi — lentamente, come succede con le cose che cambiano giorno dopo giorno?

Penso a tutte le volte in cui ho chiuso. In cui ho sentito qualcosa salire — una paura, un bisogno, una tenerezza — e invece di lasciarla arrivare ho stretto. Ho contratto le spalle, ho trattenuto il respiro, ho messo una distanza. Mi sono protetta. E poi mi sono chiesta: da cosa, esattamente?

### L'intimità e le sue porte chiuse

L'intimità è un bene prezioso. La cerchiamo in tutte le relazioni che ci sono care. Soffriamo la sua mancanza e la inseguiamo come un assetato cerca l'acqua, come una lucertola cerca il sole. Ne abbiamo bisogno per andare avanti perché la sensazione di isolamento ed esclusione è una delle più difficili da tollerare. Eppure, proprio noi che la desideriamo tanto, siamo le prime a chiuderle la porta.

Perché l'intimità chiama l'abbandono e l'apertura. Le difese chiamano la chiusura e il contegno. Sono movimenti opposti. Non possono coesistere nello stesso momento.

A volte ci raccontiamo che ci abbandoneremo a chi varcherà le nostre difese. Come nelle favole: quando arriverà la persona giusta, quando saremo finalmente al sicuro, allora ci apriremo. Ma quando questo accade — se accade — rimane il sospetto e il dubbio. Perché l'intimità, quella vera, ci coglie sempre di sorpresa. Non aspetta che siamo pronte. Non bussa educatamente. Arriva quando siamo sguarnite. E se non lo siamo mai, non arriva.

### Il corpo sotto assedio

Siamo abituate ad associare l'idea delle difese alla sicurezza. Convinte che difenderci ci metta al riparo da danni e problemi. Ma il nostro corpo funziona diversamente dalla nostra mente. Per lui, avere delle difese attive significa una cosa sola: che esiste una minaccia. Significa avere paura. Significa essere in pericolo.

Così, anziché sentirsi al sicuro, si sente sotto attacco. I muscoli si contraggono. Il respiro si accorcia. Il cuore batte in allerta. Non è rilassamento — è vigilanza. È prepararsi a un colpo che potrebbe arrivare.

***Arriviamo a casa la sera che non sappiamo se siamo stanche perché abbiamo vissuto o perché ci siamo difese. Ci vestiamo la mattina e non sappiamo se stiamo indossando abiti o un'armatura, un'abile maschera capace di nasconderci e proteggerci dagli agguati del quotidiano.***

## **I pattern che si ripetono**

La nostra prima transizione — dal grembo al mondo — stabilisce pattern fondamentali nel nostro sistema nervoso. Pattern per come navigheremo il cambiamento, la connessione, la sicurezza. Questi pattern non esistono nella memoria conscia. Non li ricordiamo. Eppure influenzano come affrontiamo ogni inizio, ogni transizione, ogni conclusione.

E poi le prime relazioni — con chi si è preso cura di noi — aggiungono altri strati. Se quando eravamo aperte, amorevoli e rilassate è accaduto qualcosa di avverso — una frustrazione, un rimprovero, un abbandono — abbiamo imparato a difenderci. Abbiamo imparato che l'apertura è pericolosa.

Quelle difese erano la cosa migliore che potevamo fare in quel momento. Erano intelligenti. Erano necessarie. Ci hanno permesso di sopravvivere. Ma col tempo diventano automatiche. Scattano anche quando non servono più. E ogni volta che scattano, riportano in vita il clima emotivo di allora. Non il pericolo di oggi — il pericolo di ieri.

***Le difese non ci proteggono dal dolore nuovo. Riattivano il dolore vecchio.***

## **La ferita fondamentale**

John Welwood — uno psicologo che ha dedicato tutta la vita all'integrazione tra psicologia e spiritualità — diceva una cosa che all'inizio mi sembrava troppo semplice. Diceva che tutte le ferite psicologiche sono una sola ferita: quella intorno all'amore. La disconnessione dall'amore. Il non sentirsi amati o amabili per come siamo.

È una cosa così tenera. Così vulnerabile da ammettere. Eppure è così universale.

E poi aggiungeva: le ferite psicologiche sono sempre relazionali. Si formano nelle nostre relazioni con chi si è preso cura di noi. Per questo è nelle relazioni che i nostri problemi irrisolti tendono a mostrarsi più intensamente. Se fai un ritiro da sola in una grotta, le tue ferite relazionali potrebbero non emergere. Potresti sentirti in pace, centrata, illuminata. Ma appena torni a vivere con qualcuno — eccole lì. Pronte a scattare.

*C'è un'altra cosa che Welwood dice: «C'è un segreto sull'amore umano che viene comunemente ignorato: ricevere amore è molto più spaventoso e minaccioso che darlo.»*

Pensateci. Quante di voi fanno più fatica a ricevere che a dare? Quante si sentono più a loro agio nel prendersi cura degli altri che nel lasciarsi curare? Dare ci mette in una posizione di controllo. Ricevere ci chiede di essere vulnerabili. Di ammettere che abbiamo bisogno. Di fidarci che l'altro non ci farà del male.

## **Meno ripetibili, non più feribili**

Se le difese riattivano il dolore antico invece di proteggerci da quello nuovo — allora rimanere aperte non significa essere più vulnerabili. Significa essere meno prevedibili a noi stesse. Meno ripetibili.

Quando ci difendiamo, ripetiamo. Sempre la stessa storia, sempre la stessa chiusura, sempre lo stesso dolore. È come un disco rotto che ricomincia sempre dallo stesso punto. Diversi partner, stesse dinamiche. Diverse amicizie, stesse delusioni. Diversi lavori, stesse frustrazioni.

Quando restiamo aperte, possiamo finalmente incontrare qualcosa di nuovo. Possiamo scoprire che questa volta è diverso. Che questa persona non è quella che ci ha ferito. Che questo momento non è quel momento.

***C'è una differenza enorme tra sapersi difendere e sapersi confortare. Difendersi significa tenere fuori. Confortarsi significa accogliere dentro e poi calmare.***

La libertà che cerchiamo non nasce dalla vittoria. Non è la libertà di chi ha vinto tutte le battaglie e non ha più nemici. È la libertà di chi non è più sotto l'assedio delle proprie difese.

## **La vulnerabilità come forza**

La sensazione di sicurezza che le difese ci danno ci inganna. Perché ci toglie la vulnerabilità. E noi abbiamo bisogno di essere vulnerabili per sentirci vive. Abbiamo bisogno della vulnerabilità per crescere. Per cambiare. Per innamorarci. Per osare qualcosa di nuovo. Per creare. Per chiedere aiuto. Per dire «non lo so». Per dire «mi manchi». Per dire «ho paura».

Dal crepacuore ci difendiamo rinunciando ad amare. Dalla perdita ci difendiamo rinunciando a vivere. Le difese, ponendo un limite alla vitalità, sono anche una piccola morte.



Camminare tra il nostro bisogno di sicurezza e la nostra necessità di quell'apertura che ci offre la vulnerabilità — questo è ciò che rende ogni giornata un nuovo apprendimento. Non si tratta di scegliere una volta per tutte. Si tratta di camminare. Ogni giorno, un passo alla volta, tra la paura e il desiderio.

## IV. Due pratiche

---

### Incontrare il cuore chiuso

Tempo: 25-30 minuti · Cosa ti serve: un luogo tranquillo, un quaderno, una penna

#### Parte A — Radicamento (5 minuti)

Siediti in una posizione comoda. Senti il contatto dei piedi con il pavimento. Senti il peso del corpo sulla sedia. Porta l'attenzione al respiro senza modificarlo — lascia che il corpo respiri come sa fare.

Dopo qualche respiro, porta le mani sul petto. Senti il calore delle mani attraverso i vestiti. Nota come il petto si muove con il respiro — si espande e si ritrae, si apre e si chiude. Rimani qui per qualche minuto, sentendo questo ritmo di apertura e chiusura che è il ritmo stesso della vita.

#### Parte B — Esplorazione (10 minuti)

Ora, con gentilezza, porta alla mente una relazione che senti difficile o interrotta. Non scegliere la più dolorosa — scegli qualcosa che puoi sostenere in questo momento.

Lascia che emergano le sensazioni nel corpo. Non cercare pensieri o spiegazioni — cerca sensazioni. Dove senti tensione? C'è qualcosa che si chiude? Le spalle si alzano? La mandibola si serra? Il respiro cambia? Rimani con queste sensazioni per qualche respiro. Non devi fare niente con quello che trovi. Solo notare. Solo dare il benvenuto.

Ora chiediti, senza fretta: in quale dei quattro passi mi trovo con questa persona? Sono nel biasimo? Sto costruendo muri? Sto proiettando un vecchio film? Sto fantasticando una vendetta? Qualunque cosa emerga, respiraci dentro. Non è un problema da risolvere. È un panorama da osservare.

#### Parte C — Scrittura contemplativa (10-15 minuti)

Prendi il quaderno e scrivi, senza fermarti e senza censurarti, partendo da questa frase:

*«In questa relazione, il mio cuore si è chiuso quando...»*

Scrivi tutto quello che arriva. Se arrivano ricordi antichi, lascia che si mescolino al presente. Se arriva rabbia, lasciala scorrere sulla pagina. Se arrivano lacrime, lasciale cadere.

Dopo aver scritto, rileggi quello che hai scritto con gli occhi di chi vuole capire, non di chi vuole giudicare. E in fondo, aggiungi una riga che inizi con:

*«Il dolore sotto la rabbia è...»*

Questa riga non devi dividerla con nessuno. È tua. È il primo passo per distinguere la ferita dalla difesa.



Alla fine, torna alle mani sul petto. Senti di nuovo quel ritmo — apertura, chiusura, apertura, chiusura. Il cuore non è mai completamente chiuso. Anche nella chiusura, c'è un movimento verso l'apertura. Anche nel dolore, c'è un respiro che continua.

## Vacanza dalle difese

Tempo: 20-30 minuti · Cosa ti serve: uno spazio tranquillo, il tuo quaderno

### Parte A — Radicamento (5 minuti)

Siediti in una posizione comoda. Senti i piedi sul pavimento, il peso del corpo sulla sedia. Fai qualche respiro profondo, lasciando che l'espirazione sia più lunga dell'inspirazione. Porta l'attenzione al petto. Nota se c'è tensione, contrazione, chiusura. Non cercare di cambiarla — solo notala. Respira in quello spazio.

### Parte B — Esplorazione (15 minuti)

Nel tuo quaderno, rispondi a queste domande. Scrivi di getto, senza censurarti.

*«Dove scattano le mie difese?» Pensa alle ultime settimane. In quali momenti hai sentito il cuore chiudersi? Con chi? In quale situazione?*

*«Cosa sto proteggendo?» Dietro alla difesa, cosa c'è di vulnerabile? Quale paura? Quale bisogno? Quale vecchia ferita?*

*«Cosa succederebbe se restassi un momento in più?» Immagina di non chiudere. Di restare aperta un respiro in più. Qual è la cosa peggiore che temi? E qual è la cosa migliore che potrebbe succedere?*

*«Di cosa avrei bisogno per sentirmi al sicuro senza difendermi?» Non dall'esterno — dentro di me. Quale risorsa interna potrebbe aiutarmi a restare aperta?*

### Parte C — Intenzione (5 minuti)

Rileggi quello che hai scritto. Scegli una situazione specifica in cui le tue difese scattano regolarmente. Scrivi un'intenzione per la prossima volta:

*«La prossima volta che mi trovo in questa situazione, invece di chiudere, proverò a...»*

Non deve essere qualcosa di eroico. Può essere semplicemente: respirare, notare cosa succede nel corpo, restare un momento in più prima di reagire.



## V. Praticare insieme

*Gli appuntamenti della primavera*

Il protocollo MBCT ci insegna qualcosa di semplice e radicale: non dobbiamo forzare il cuore ad aprirsi. Dobbiamo creare le condizioni perché smetta di avere bisogno di chiudersi. E questo inizia con il coraggio di guardare — con precisione, gentilezza e presenza — a quello che ci fa male. Ecco dove possiamo farlo insieme.

---

### La meditazione del lunedì

Ogni lunedì mattina alle 8, pratica di meditazione gratuita online.

Le prossime pratiche saranno dedicate al tema dell'apertura del cuore:  
incontrare le nostre difese con precisione e tenerezza.

***Potremmo, proprio oggi, prenderci una vacanza dalle difese.***

---

### Diventare Stormo

Pratica collettiva di Mindful Aging

**14 marzo 2026 · Teatro Stradanuova, Genova · ore 16-18**

Un'esperienza immersiva di parole, immagini e musica dal vivo. 75 minuti di poesia, narrazione, meditazione condivisa e musica dal vivo con Simone Cricenti al violoncello e Alessandra Carrea, progetto fotografico «Beyond the Age».

***Nessuno vola da solo. Tutti arrivano insieme.***

---

### Protocollo MBCT

Fine marzo 2026 · Otto settimane · Online in gruppo

Otto settimane per lavorare sui pattern automatici, sulle risposte che ripetiamo senza accorgercene. Il protocollo MBCT è un percorso di gruppo per chi vuole andare in profondità nei temi di questo quaderno: le difese, la chiusura del cuore, e la possibilità di una relazione diversa con il proprio dolore.

***Se senti che questo tema ti riguarda, potrebbe essere il momento giusto.***



*La bellezza non ha causa: esiste.  
Inseguila e sparisce.  
Non inseguirla e rimane.*

— Emily Dickinson

*«Non lasciare che la vita ti indurisca il cuore.»*

— Pema Chödrön



**NICOLETTA CINOTTI**

nicoletta.cinotti@gmail.com · www.nicolettacinotti.net

© Nicoletta Cinotti 2026 · Mindfulness con grazia e grinta · Quaderno #2