NICOLETTA CINOTTI

MINDFULNESS CON GRAZIA E GRINTA

Quaderno speciale

La fretta che non sa fermarsi

Stress, pilota automatico

e l'arte di abitare il tempo

Quattro esplorazioni, due pratiche guidate
e una piccola lista di ordinaria felicità

Sommario

I. A chi legge — la felicità non è altrove

II. Il pilota automatico

III. Lo stress è come il sale

IV. Rispondere, non reagire

V. L'ordinaria felicità

VI. Le pratiche

VII. Praticare insieme

Non possiamo fermare le onde,
ma possiamo imparare a stare nel mare.

I. A chi legge

La felicità non è altrove

« Siamo completamente perfetti. Abbiamo solo bisogno di qualche aggiustamento. » Suzuki Roshi

C'è qualcosa che compreremmo tutti volentieri: il tempo. Vorremmo più tempo libero e più serenità nel tempo che già abbiamo, troppo spesso stretto tra mille doveri e impegni. Facile pensare che non sia possibile ricavarne dell'altro. Tanto meno per una pratica — quella della mindfulness — che sembra chiederci proprio ciò che non abbiamo: costanza, lentezza, presenza.

Per molto tempo ho creduto anch'io che la felicità fosse un po' più in là di dove mi trovavo: nel traguardo successivo, nella vacanza che doveva ancora arrivare, nel momento in cui finalmente tutto sarebbe stato in ordine. Corriamo proprio per questo: convinti di arrivare prima in quel paradiso che immaginiamo altrove. Poi ho scoperto una cosa semplice e quasi imbarazzante.

La sensazione di fretta, di confusione, di affanno che attraversa le nostre giornate non nasce dalla mancanza di tempo. Nasce dalla mancanza di presenza in quello che facciamo: la testa in un luogo e il corpo in un altro, il cuore disorientato fra i due senza sapere bene dove mettersi a riposo. Forse non abbiamo bisogno di cambiare vita. Abbiamo senz'altro bisogno di cambiare il modo con cui guardiamo la vita che già abbiamo.

È da questa convinzione semplice che nasce il quaderno che hai tra le mani. È il lavoro che faccio da anni nel protocollo MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), nato proprio per ridurre lo stress e restituire qualità al tempo. Non ti prometto di toglierti gli impegni, né di rendere la vita più facile. Ti invito a qualcosa di più sottile, e più potente: tornare presente alla tua vita, attimo dopo attimo, e scoprire che una felicità ordinaria — ma non per questo meno preziosa — ti aspetta in ogni momento.

Nelle pagine che seguono attraverseremo insieme quattro territori: il pilota automatico, che ci fa vivere senza accorgercene; lo stress e il nostro complicato matrimonio con il tempo; l'arte di rispondere invece di reagire; e infine l'ordinaria felicità, quella delle piccole cose. In chiusura ti lascio due pratiche da abitare e una piccola lista da tenere a portata di mano nei giorni in cui tutto corre troppo.

con grazia, grinta e gratitudine
Nicoletta

II. Il pilota automatico

La mente che corre e l'attenzione che si esaurisce

Daniel Simons è conosciuto per i suoi esperimenti sull'attenzione: ha dimostrato che non vediamo molte cose che ci passano davanti al naso, semplicemente perché siamo distratti. In uno dei più famosi, un attore chiedeva un'informazione a un passante; la scena veniva interrotta da due operai che attraversavano con una porta ingombrante e, nel frattempo, la persona che chiedeva veniva sostituita da un'altra — diversa nei vestiti, nei capelli, nella voce. Solo metà dei passanti si accorgeva del cambiamento.

Perché? Perché la loro attenzione era tutta sul compito — dare l'informazione giusta — e non sulla situazione intera. È esattamente ciò che facciamo ogni giorno: così presi da quello che dobbiamo fare da non accorgerci di cambiamenti tutt'altro che secondari. Quante volte percorri lo stesso tragitto senza ricordare se i semafori erano rossi o verdi? È lui: l'amico pilota automatico, che fa i nostri compiti senza che ci siamo davvero.

L'attenzione è un patrimonio limitato

Trattiamo l'attenzione come se fosse infinita, ma non lo è. Immagina che sia un contenitore: quando è pieno, perdiamo informazioni perché non c'è più spazio. Guardare cento volte al giorno il telefono significa aggiungere cento informazioni che occupano un posto che non possiamo dedicare ad altro. Perché lo spazio si riformi serve ridurre gli stimoli: dormire, oppure meditare. All'inizio la mente sarà offuscata dal rumore; poi, gradualmente, tornerà a una maggiore quiete.

Il pilota automatico, di per sé, non è un nemico. Ci permette di imparare abitudini e di concludere i compiti con velocità e grazia. Il problema è che le abitudini sono collegate fra loro come anelli di una catena: usciamo di casa con l'intenzione di cambiare strada per una commissione e ci ritroviamo a percorrere il solito itinerario senza averla fatta. Con il tempo, queste catene tolgono sapore e consapevolezza alle nostre giornate.

Modalità del fare, modalità dell'essere

Funzioniamo tutti su due registri. C'è la modalità del fare, che ci spinge a essere attivi, a produrre risultati, a fare programmi: quando vi siamo immersi, restringiamo la consapevolezza all'obiettivo e ai passi per raggiungerlo. È la modalità dei nostri ruoli, professionali e privati — l'agenda di un genitore è piena di incombenze quanto quella di un manager. E c'è la modalità dell'essere: il piacere e il senso della nostra presenza nel mondo, alimentato dagli aspetti contemplativi e creativi della personalità.

Se non troviamo un equilibrio fra questi due registri, diventiamo schiavi del nostro attivismo e dei nostri pensieri. È per questo che la consapevolezza del respiro, nella sua assoluta semplicità, è così importante: ci permette di ri-sintonizzarci con la modalità dell'essere, e la sua durata è a tua completa discrezione. Bastano tre minuti per cambiare il clima interno e interrompere gli automatismi.

Basta un minuto per essere presenti. Basta un minuto per essere vivi.

Ecco perché non ho voluto definire subito la mindfulness: per evitare che sembrasse una disciplina straniera o una tecnica esotica. È, molto più semplicemente, usare le nostre abilità mentali in modo intenzionale. Intenzionale vuol dire scelto, deliberato, non casuale. Scegliere di essere presenti, attenti, consapevoli: è questa intenzione che porta significato a ciò che facciamo. Senza, è come veleggiare senza una direzione — magari con le vele giuste per il vento, ma senza sapere dove andare.

III. Lo stress è come il sale

Il nostro matrimonio con il tempo

> *« Nel passaggio della giornata sta il nostro matrimonio con il tempo. »* David Whyte

Lo stress è la nostra risposta — necessariamente flessibile — alle condizioni dell'ambiente. Diventa foriero di malattia quando, da acuto, cioè da risposta a un singolo evento che poi si attenua, diventa cronico. Quello che conta non è eliminarlo, missione del resto impossibile, ma trovare una strada personale per vivere in armonia con il nostro ritmo: un ritmo che rispetti i nostri bisogni e ci permetta, insieme, di restare in relazione con le richieste dell'ambiente.

Un rapporto alterato con il tempo è uno dei segnali più tipici dello stress. Abbiamo sempre fretta, vorremmo giornate di trenta ore, e un senso di irrequietezza ci accompagna fino a diventare, all'improvviso, torpore ed esaurimento. Affidiamo il nostro senso di identità alla capacità di raccogliere tutte le sfide che la vita ci propone, e finiamo inseguiti dal tempo e dagli altri.

La dimensione del contenitore

Lo stress è come il sale. Se sciogliamo un cucchiaio di sale in un bicchiere d'acqua, diventa imbevibile; se lo sciogliamo in una vasca, quasi non ce ne accorgiamo. Il sale sono le difficoltà, che incontriamo inevitabilmente. Il problema non è il sale: è la dimensione del contenitore. Più il contenitore è piccolo, più grande è l'esperienza di sofferenza.

Quello che possiamo cambiare è lo spazio interno nel quale le difficoltà possono sciogliersi. Potremmo chiamarlo «sviluppare spazio»: restituire attenzione al respiro, al presente, svuotarci delle cose inutili, e comprendere che gioia e dolore sono entrambi elementi della ricchezza che ci circonda. Stare nel presente è il modo migliore per costruire un futuro che ci assomigli.

Le molte facce della stanchezza

Non tutte le stanchezze hanno la stessa origine, e quindi non chiedono lo stesso riposo. C'è la stanchezza del corpo, che dopo uno sforzo fisico si accompagna a una forma di gioia. C'è la stanchezza della mente, fatta di pensieri che girano senza sosta e si abbattono sugli occhi, sulla mascella, sul cuore. C'è la stanchezza del cuore, che scende verso il diaframma quando sentiamo la distanza fra i nostri sentimenti e la realtà. E c'è la stanchezza dell'ambizione, quella che zittisce le proteste e ci spinge verso un risultato più importante di noi, facendoci perdere l'unica cosa per cui vale davvero la pena vivere: esistere.

Le mie giornate iniziano presto, svegliate da una autorità interna più che esterna. La chiamo il mio Boss interiore: mi richiama all'ordine, e gliene sono grata, ma a volte si dimentica che non c'è solo la lista delle cose da fare — c'è anche una vita da vivere, preziosa, selvaggia e unica. Ho concluso che il suo ufficio non sta nella testa né nel cuore, ma in mezzo all'anima, che è la vera vittima della situazione. La nostra anima vorrebbe perder tempo, per ritrovarlo.

> ***L'eccessivo aumento delle prestazioni porta all'infarto dell'anima.*** — Byung-Chul Han

È un infarto che nessuno strumento medico registra: ce ne accorgiamo da una stanchezza senza riposo, una stanchezza che divide anziché unire, in cui perdiamo gentilezza e attenzione verso gli altri. Per questo diventano indispensabili pochi, semplici accorgimenti di manutenzione dell'anima. Non per farla lavorare di più, ma per premiarla con pratiche che le permettano, finalmente, di respirare.

IV. Rispondere, non reagire

L'altra faccia del pilota automatico

Le nostre difese sono l'altra faccia del pilota automatico: la sua faccia reattiva. Di fronte al pericolo abbiamo bisogno di un repertorio veloce e consolidato di risposte, basato su un'intensa reazione avversativa che ci faccia allontanare il più rapidamente possibile. Il problema è che, se viviamo ripetute condizioni di pericolo — o se la nostra soglia di paura è molto alta — le situazioni capaci di scatenare reazioni difensive si moltiplicano. Entriamo così in un circolo vizioso: più abbiamo paura, più ci difendiamo; e più ci difendiamo, più abbiamo paura.

Ogni volta che un'emozione ha una carica alta, scatta un segnale di pericolo poco consapevole e si attiva una di tre reazioni primitive: attacco, fuga, freezing. Ti senti aggressivo? Forse sei in modalità attacco. Torpido? Forse in fuga. Bloccato? Forse nel congelamento. Sono modalità nate per un numero ristretto di situazioni: quando la paura o la rabbia ne ampliano l'uso, il nostro pilota automatico, diventato difensore, può metterci nei guai.

Dalla logica del rispondere sempre a quella dell'ascolto

Rispondere, a differenza di reagire, significa rallentare il processo con cui attribuiamo un significato agli eventi. Significa lasciare uno spazio all'esplorazione delle sensazioni fisiche ed emotive, per raccogliere il senso che emerge dal dialogo con la realtà, invece di sovrapporci subito il nostro giudizio. La nostra reattività si basa su un presupposto implicito: bisogna rispondere sempre. Se passiamo dalla logica del «rispondere sempre» alla logica dell'ascolto, scopriamo quanto spesso il tempo che diamo alle informazioni sia compresso e inquinato dalla fretta di parlare, più che dall'attenzione ad ascoltare.

Rispondere è dare alla realtà il tempo di parlare, prima di parlarle sopra.

STOP: quattro passi per ritrovare lo spazio

C'è una piccola pratica che possiamo portare in qualsiasi scambio difficile. Si chiama STOP. Significa: fermarsi; prendere un respiro; osservare cosa sta accadendo — nel corpo, nelle emozioni, nei pensieri; e solo dopo procedere. Prima di rispondere, consolare il proprio disappunto, la propria irritazione, è un modo per prendersi cura delle proprie emozioni.

Potrebbe sembrare egoistico — ti occupi di te prima di rispondere all'altro — ma è il contrario. Se non riconosciamo ciò che proviamo, è molto probabile che cercheremo di far soffrire l'altro quanto lui ha fatto soffrire noi: una maniera primitiva e rapida di chiedere empatia che, purtroppo, rischia solo di amplificare il dolore. Fermandoci, invece, diamo all'altro il tempo di accorgersi, di sintonizzarsi, di scegliere come procedere. Magari ha voglia

anche lui di fermarsi. Trovi qui un reel La pratica di STOP per imparare quando fermarsi #mindfulness #nicolettacinotti #mindfulpresence

https://youtu.be/C_TSEYts2D8

V. L'ordinaria felicità

Cambiare il modo di guardare la vita che abbiamo

Tutto, a ben vedere, gira attorno al tema della felicità. Non una felicità episodica e straordinaria — quella che accade poche volte nella vita — ma la felicità delle piccole cose: il caffè al bar, il tragitto per accompagnare un figlio, il raggio di sole che ti scalda la testa mentre sei alla scrivania. Non essere felici perché cambiamo vita, evento che spesso è impossibile, ma perché iniziamo a stare nella vita che abbiamo in un modo diverso e più saggio.

La curva che risale

Il primo e più resistente degli stereotipi è che invecchiare significhi sempre e comunque perdere. Il Centro Studi sulla longevità di Stanford ha dimostrato che non è così. La curva della felicità — intesa come benessere soggettivamente percepito — tende a diminuire man mano che ci avviciniamo ai cinquant'anni, e poi, con grande sorpresa, ricomincia a risalire, fino ad assestarsi su valori pari o superiori a quelli dell'ingresso nell'età adulta.

Come mai? Perché fra i trentacinque e i cinquant'anni lottiamo per avere successo, siamo nel pieno dell'attività produttiva, dentro una competizione che toglie sapore alle giornate. A cinquant'anni, invece, iniziamo a gustare i risultati, ad accettare di aver fatto quello che era possibile, a usare più saggiamente le nostre energie. Lo stereotipo «giovani e felici» è vero fino ai vent'anni: dopo, molto meno.

Scegliere di sentire

Uno degli elementi base per poter davvero scegliere è sentire: sentire i propri limiti, la propria stanchezza, la propria motivazione. La difficoltà a scegliere nasce spesso dall'impaccio nel dire di no. Il piccolo no, o il piccolo sì quotidiano — quello che fa la differenza nella qualità delle nostre giornate — resta troppo raro. Eppure è proprio lì che si misura la nostra fedeltà, o infedeltà, al matrimonio con il tempo.

Dove cerchiamo la felicità

C'è una storia che mi piace molto. Un uomo cerca le chiavi sotto un lampione, nel buio della notte. Un passante si offre di aiutarlo; perlustrano insieme il cono di luce fino ai suoi bordi. Alla fine il passante chiede dove le avesse perse, esattamente. L'uomo indica un punto lontano, nell'oscurità. «Ma allora perché le cerca qui?» «Perché qui c'è la luce.» Con la felicità rischiamo di fare lo stesso: la cerchiamo non dove l'abbiamo persa, ma dove ci è più facile vederla. L'invito è domandarsi, in ogni momento in cui l'abbiamo smarrita, dov'è davvero. Troveremo che anche nei momenti più difficili resta uno spiraglio.

Conosci forse la storia zen della donna inseguita dalle tigri. Fugge, le tigri si avvicinano; arriva sul ciglio di un dirupo, si aggrappa a una liana e si cala. In basso, altre tigri. Sopra, un topo che rosicchia la liana. E lì, su un cespuglio, alcune fragole. Ne sente l'odore, ne ammira il rosso vivido. Guarda su, guarda giù, guarda il topo. Poi coglie una fragola e la porta alla bocca con intenso piacere. Tigri sopra, tigri sotto: è la nostra condizione di sempre.

Ogni attimo potrebbe essere l'unica fragola che mangeremo in tutta la vita.

Questo dato può deprimerci, oppure permetterci di rimanere incantati davanti al valore inestimabile di ogni singolo istante. La gioia, del resto, sgorga da un nascondiglio che ciascuno custodisce nel cuore: forse i dolori l'hanno fatta scendere in profondità, forse la teniamo al riparo dall'incertezza. Mettendoci in contatto con lei, e lasciandola fiorire, onoriamo la nostra vita.

Un video sui Miti della felicità

VI. Le pratiche

Due esplorazioni guidate e una piccola lista

Le pagine che seguono non si esauriscono nella lettura: si abitano nel corpo, nel tempo, nella ripetizione gentile. Ti lascio due pratiche — una brevissima, da infilare ovunque, e una un po' più ampia — e, in chiusura, una piccola lista da tenere a portata di mano nei giorni in cui tutto corre troppo.

Lo spazio di respiro di tre minuti

Tempo: 3 minuti · Cosa ti serve: qualsiasi luogo, anche in piedi

È la pratica informale più preziosa che conosca, perché si infila ovunque: al semaforo, in ascensore, prima di una telefonata difficile, tra una riunione e l'altra. Immagina una clessidra: l'attenzione prima si allarga, poi si stringe, poi si allarga di nuovo.

Primo minuto — Riconoscere (l'imbuto si apre)

Qualunque sia la tua posizione, prenditi un momento per chiederti: «Com'è, adesso?». Riconosci che cosa attraversa la mente — i pensieri, anche frenetici, osservati come nuvole nel cielo, chiare o dense che siano. Riconosci le emozioni presenti, gradite o sgradite. Riconosci le sensazioni del corpo: tensioni, calore, contatto. Non devi cambiare nulla. Solo riconoscere com'è.

Secondo minuto — Raccogliere (l'imbuto si stringe)

Ora restringi delicatamente l'attenzione a un punto solo: il respiro. Segui l'aria che entra e che esce, senza modificarla — va bene proprio com'è. Inspirando, sai che stai inspirando; espirando, sai che stai espirando. Se vuoi, lascia uscire un piccolo sospiro: il suono approfondisce il respiro e scioglie un po' di tensione. Il respiro è la tua ancora al presente.

Terzo minuto — Espandere (l'imbuto si riapre)

Infine allarga di nuovo l'attenzione: dal respiro al corpo intero, al modo in cui sei seduto o in piedi, all'espressione del viso, allo spazio intorno a te, ai suoni della stanza. Porta con te questa consapevolezza più ampia nel gesto successivo, qualunque esso sia. Sei appena uscito dal pilota automatico.

• • •

Tornare ai sensi

Tempo: 10-15 minuti · Cosa ti serve: un'attività ordinaria della tua giornata

Scegli un'attività che fai già ogni giorno — preparare il caffè, lavare i piatti, camminare fino al lavoro, annaffiare una pianta. Decidi di farla, oggi, in modo deliberatamente rallentato. Sei tu a scegliere quanto rallentare: può bastare un passo più lento.

Aprire i sensi

Mentre la compi, porta l'attenzione, una alla volta, alle sensazioni che arrivano dall'ambiente: i suoni, gli odori, ciò che vedi, ciò che tocchi, la posizione del corpo nello spazio. Poi alle sensazioni fisiche — piacevoli, spiacevoli o neutre. Poi alle eventuali

sensazioni emotive. Infine ai pensieri: vanno al passato? al futuro? Non entrare in dialogo con loro; osservali soltanto, come nuvole.

Notare il punto di accelerazione

A un certo punto sentirai l'impulso di tornare a correre. Cerca di cogliere esattamente quel momento, e guarda se sotto c'è un'emozione che ti spinge ad accelerare. Non devi fare nulla: solo notarlo. Scoprirai che rallentare dilata non solo il tempo, ma anche lo spazio — e che il senso di oppressione che spesso proviamo è un effetto collaterale della velocità. Non chiederti di farlo per più di qualche minuto: bastano per riportarti là dove sei nato, al corpo.

• • •

Una piccola lista di ordinaria felicità

Da tenere a portata di mano nei giorni in cui tutto corre troppo

- **Muoviti, anche poco.** Quando siamo sotto stress tendiamo a fermarci, ma il movimento rimette in circolo dopamina e serotonina, riduce l'ansia e libera la mente. Esci a camminare: scoprirai che la stanchezza che credevi da fatica era, in realtà, da stagnazione.
- **Infila spazi di respiro nell'agenda.** Accanto alla lista delle cose da fare, scrivi una piccola lista delle cose «per essere»: spazi di respiro, spazi di attesa, telefono staccato, attenzione, pazienza, gratitudine. Da spalmare in mezzo alla giornata.
- **Impara ad aspettare.** Il picco di endorfine arriva quando attendiamo qualcosa di piacevole, non quando lo otteniamo subito. Programmare un desiderio e lasciarlo maturare rende l'attesa più felice della ricompensa stessa.
- **Cinque atti di gentilezza al giorno.** Scegli intenzionalmente di compierli, consapevole nel momento in cui li fai. Non vale ricordarli alla sera: vale sceglierli. Gli atti di altruismo riducono lo stress e migliorano l'umore — il tuo, per primo.
- **Smetti di lamentarti.** Sottolineare ciò che non va è deleterio: vedere in ogni situazione anche l'aspetto positivo ci rende più pronti a coglierne altri, e cambia lo stato d'animo di chi ci sta intorno.
- **Spendi in esperienze, non in oggetti.** Le emozioni che otteniamo dalle cose sono effimere; quelle che nascono da una cena, un concerto, un viaggio condiviso, rafforzano i legami e durano molto più a lungo.
- **Onora la fine di ogni cosa.** Un respiro consapevole quando finisci qualcosa — la mail inviata, la spesa sistemata, la cena cucinata — ricorda alla tua ambizione che esiste anche il senso della sazietà, il più nobile dei confini.

VII. Praticare insieme

Gli appuntamenti e l'edizione MBSR di gennaio 2027

Questi temi — il pilota automatico, lo stress che non sa fermarsi, l'arte di rispondere, l'ordinaria felicità — non si esauriscono in una lettura. Si abitano nel tempo, nella pratica, nel gruppo. Ti lascio alcuni spazi in cui possiamo continuare questo lavoro insieme.

Il protocollo MBSR — Edizione di settembre

25 Gennaio 2027· Otto settimane · Otto lunedì consecutivi Online, in gruppo

L'MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) è il percorso da cui tutto è cominciato: otto settimane per imparare a uscire dal pilota automatico, riconoscere la reazione da stress, allargare il contenitore in cui le difficoltà si sciolgono e restituire qualità al tempo — con il sostegno del gruppo e delle pratiche guidate. Non per aggiungere un impegno alla tua agenda, ma per imparare ad abitarla diversamente.

Inizio: 25 Gennaio 2027 · Iscrizioni e informazioni: https://www.nicolettacinotti.net/corsi-mindfulness/il-protocollo-mbsr-mindfulness-based-stress-reduction/

Se senti che la fretta ti abita, potrebbe essere il momento giusto.

La Meditazione del Lunedì

Ogni lunedì, ore 8:00 · Gratuita e aperta a tutti · 30 minuti

Un modo semplice e gratuito per cominciare la settimana con una pratica guidata e iniziare a rendere la presenza un'abitudine. Perché la mindfulness non si impara una volta per tutte: si ricomincia. Ogni volta che ci distraiamo — e accadrà — scegliamo di ricominciare. È così che diventiamo fedeli a noi stessi. Clicca qui per partecipare

I protocolli MBCT e MSC, i ritiri

Se vuoi portare il lavoro sull'ascolto del corpo e delle emozioni dentro una struttura più ampia, i protocolli MBCT (per la depressione e la prevenzione delle ricadute) e MSC (Mindful Self-Compassion) offrono otto settimane di pratica in gruppo. Nei ritiri, invece, abbiamo tempo, silenzio e gruppo: il lavoro interiore prende una dimensione più lenta e più incarnata. Trovi tutte le date su nicolettacinotti.net.

• • •

Ti ringrazio di aver camminato fino a qui.
Se qualcosa, anche di piccolo, ha rallentato in te mentre leggevi,
quella è la tua pratica.

con grazia, grinta e gratitudine
Nicoletta