

Meditate, gente, meditate

Invecchiare con gioia

è un atto di ribellione

L'inno alla vita di Nicoletta Cinotti, psicoterapeuta, insegnante di mindfulness e scrittrice: "Fidiamoci di più di quello che sentiamo"

di ERICA MANNA

Il senso è già nella dedica: "A chi invecchia senza smettere di cominciare". Non è un manuale, *La gioia ribelle. La mindfulness e l'arte di invecchiare* di Nicoletta Cinotti (Enrico Damiani Editore): ma un inno alla vita, uno strumento per abbattere stereotipi radicati e un compagno di viaggio con le "istruzioni di volo" per abbracciare a pieno tutte le fasi dell'esistenza. Da considerare come nuove avventure. La scelta di scrivere un libro sul tema, spiega l'autrice, "nasce dal fatto che mi sto domandando come voglio invecchiare, quali paure il cambiamento relativo all'età porta con sé e in che modo posso rendere questa parte della mia vita - una parte potenzialmente molto lunga - interessante e stimolante come gli anni che l'hanno preceduta".

Nicoletta Cinotti è psicoterapeuta e insegnante di mindfulness, pratica la meditazione da quarant'anni e ha iniziato a scrivere a cin-

quantanove. Autrice di diversi libri - come *Imparare a volersi bene*, *Gratitudine e cambiamento*, *Mindfulness ed emozioni*, *Mindfulness in 5 minuti*, tutti per i tipi Gribaudo, *Amore, mindfulness e relazioni* (Hoepli), *Scrivere la mente* (Morellini) - ieri era a Stradanuova Teatro Centrale con l'evento collettivo *Diventare stormo: 75 minuti di poesia, narrazione, meditazione condivisa e musica dal vivo*, pensati per chi vuole vivere l'invecchiamento come un atto di libertà e alleanza. Perché se è vero che in alcuni momenti della vita "l'immagine che rimanda lo specchio e l'età che percepiamo diventano due tangenti che procedono in direzioni opposte", sottolinea Cinotti, allora "dovremmo incominciare a fidarci di più di quello che sentiamo e meno di quello che vediamo".

E dunque, questo libro che non è rivolto solo alle persone over 65 ma tocca un tema che si presenta a ogni età della vita, perché "gli anni che passano non siano solo una perdita, ma possano diventare una vera ricchezza". Il volume può essere letto attraverso diversi percorsi: quello del lettore curioso, ovvero un cammino graduale dalla teoria alla pratica di meditazione; quello del praticante che già ne ha esperienza diretta; quello dell'e-

sploratore selettivo. Che potrà approfondire tanti spunti: come superare gli stereotipi sull'età (quell'ageismo "parente del maschilismo"), il corpo che cambia e le relazioni che si trasformano, la necessità di lasciar andare, il corpo da considerare come un compagno di viaggio e "non solo un contenitore per la mente, ma un testimone silenzioso e saggio di ogni momento vissuto". Il tutto, corredato da numerosi esercizi pratici: di meditazione, di riflessione guidata, e Qr code che rimandano a video di pratica corporea. Per imparare a invecchiare consapevolmente e a "dare priorità a ciò che ti nutre davvero. Non in modo egoistico, ma in modo saggio".

©RIPRODUZIONE RISERVATA



LA COPERTINA

La sfida

La gioia ribelle
di Nicoletta
Cinotti

L'autrice
pratica da anni
la meditazione