

Chiara Rossi Urtoler

— . —

Apri la porta della tua casa interiore



**Dalla vita in automatico alla presenza,
un percorso pratico per rallentare
e rientrare in contatto con te**

Apri la porta della tua casa interiore

Dalla vita in automatico alla presenza, un percorso
pratico per rallentare e rientrare in contatto con te

Chiara Rossi Urtoler

Copyright

© 2026 MindfulACT di Chiara Rossi Urtoler. Tutti i diritti riservati.

Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta, distribuita o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, comprese fotocopie, registrazioni o altri sistemi di archiviazione o recupero delle informazioni, senza il permesso scritto dell'autrice, fatta eccezione per brevi citazioni inserite in recensioni o analisi critiche.

Per richiedere autorizzazioni di riproduzione, scrivere a: info@mindfulact.it

Le informazioni contenute in questo libro sono fornite a scopo informativo e divulgativo e non costituiscono consulenza professionale, diagnosi, trattamento sanitario o psicoterapia.

Pubblicato a maggio 2026 a Modena

ISBN: 9798195673628

Pubblicazione indipendente: MindfulACT

Autrice: Chiara Rossi Urtoler

Copertina: Alessandro Pelliciarì

Informazioni sull'autrice: <https://www.mindfulact.it/chi-sono/>



*A chi ha aperto lo spazio perché questo percorso
potesse prendere voce.*

Indice

Come entrare in questo libro	5
Parte I - Vivere fuori dalla porta	
Capitolo 1 - Sempre di corsa, fuori e dentro	9
Capitolo 2 - Vivere fuori da sé	19
Capitolo 3 - Perché fermarsi è così difficile	31
Parte II - Rientrare	
Capitolo 4 - La soglia: tornare dentro di sé	41
Capitolo 5 - La mente racconta storie, il corpo manda segnali	51
Capitolo 6 - Le emozioni non sono il nemico	67
Capitolo 7 - Ciò che senti può indicarti ciò che conta	81
Capitolo 8 - Il respiro come porta	95
Parte III - Piccoli ritorni	
Capitolo 9 - Piccoli modi per tornare a casa	109
Capitolo 10 - Tornare senza perfezionismo	125
Capitolo 11 - Dopo la porta: la casa più grande	141
Parte finale	
Capitolo 12 - 30 giorni per tornare a casa	155
Continua il percorso	186
Nota dell'autrice	187
Informazioni sull'autrice	188

Come entrare in questo libro

Questo libro non chiede di essere studiato.

E non chiede nemmeno di essere fatto bene.

Puoi leggerlo tutto di seguito, lasciandoti accompagnare passo dopo passo. Oppure puoi attraversarlo con più calma, fermandoti dove senti che qualcosa risuona di più, e lasciando che alcune pagine restino con te un po' più a lungo. Non c'è un ritmo obbligatorio. Non c'è un modo perfetto.

Non devi fare tutto.

Non è necessario usare ogni proposta.

E non serve riuscirci bene.

I piccoli inviti che troverai lungo i capitoli non servono a metterti alla prova, ma ad aiutarti a portare questo libro dentro la vita vera. Dentro le giornate normali, quelle in cui si va di fretta, si pensa troppo, ci si perde, ci si ritrova, e a volte si fa fatica perfino a capire come si sta davvero.

Forse alcune pagine ti sembreranno subito vicine. Altre, magari, le sentirai meno. Va bene anche così. Non tutto deve arrivare nello stesso momento. A volte un passaggio resta sullo sfondo e poi, un giorno, diventa chiaro all'improvviso. Anche questo è un modo di entrare.

Per accompagnarti in questo percorso, incontrerai anche alcuni spazi ricorrenti.



Sulla soglia

Una piccola domanda o un'osservazione per fermarti un attimo e notare.



Accendi la luce

Un invito pratico per vedere meglio, nella tua giornata, ciò di cui stiamo parlando.



Apri la porta

Un piccolo gesto concreto di ritorno o di contatto da provare nella vita quotidiana.



Una chiave in tasca

L'idea essenziale da portare con te, anche dopo aver chiuso il capitolo.



Se vuoi approfondire

Un rimando facoltativo a pratiche, audio o materiali collegati al capitolo, se senti il desiderio di restare un po' di più su quel passaggio.

Sono pensati come un accompagnamento in più, non come qualcosa di indispensabile.

PARTE I

Vivere fuori dalla porta

Sempre di corsa, fuori e dentro

“Se mi rilasso, collasso.”

Per anni questa frase mi ha fatta sorridere e insieme mi ha descritta fin troppo bene. Era scritta su una maglietta che mi regalarono molto tempo fa, ma avrebbe potuto essere anche il titolo di un intero periodo della mia vita.

Andavo sempre di corsa.

Non solo fuori. Anche dentro.

Correvo nelle giornate piene, nelle liste di cose da fare, nelle scadenze, nelle richieste, nei pensieri che si accendevano uno dietro l'altro. E correvo anche quando il corpo, tecnicamente, si fermava. La sera, per esempio, quando finalmente mi sedevo o mi infilavo a letto, la mente continuava a muoversi. A volte sembrava perfino accelerare. Come se il silenzio fosse un invito per tutto ciò che avevo tenuto a distanza durante il giorno a presentarsi insieme. Come se fermarmi fosse rischioso. Come se rallentare significasse perdere il controllo, cedere, sprofondare.

Per molto tempo ho creduto, più o meno apertamente, proprio a questo: che andare avanti fosse sempre meglio che fermarsi. Che essere occupata fosse meglio che essere in ascolto. Che tenersi in

movimento fosse una forma di forza. E in fondo, se devo essere onesta, una parte di me temeva anche altro: che fermarmi mi mettesse davanti a qualcosa che non volevo sentire, o mi facesse sembrare meno efficiente, meno pronta, meno all'altezza.

Anni dopo, ho incontrato una frase molto diversa, ma capace di toccare lo stesso punto con una lucidità impressionante.

È di Blaise Pascal e dice:

“Tutta l’infelicità degli uomini deriva da una cosa sola: dal non saper stare tranquilli in una stanza”.

Quando la lessi, mi colpì profondamente.

Non solo una stanza vera

Perché quella stanza non è solo una stanza vera. Certo, c'è anche quella: la stanza in cui siamo seduti, il salotto, la camera, l'ufficio, la sala d'attesa. Ma c'è anche un'altra stanza, meno visibile e spesso meno frequentata: quella che abbiamo dentro.

Oggi facciamo fatica a stare in una stanza senza fare qualcosa. Senza accendere uno schermo, controllare una notifica, aprire un'app, mettere un audio, cercare un contenuto, riempire un vuoto. Appena si crea uno spazio, spesso ci infiliamo subito qualcosa dentro. Non necessariamente perché siamo superficiali o distratti. Più spesso perché siamo abituati e allenati così. Viviamo immersi in richieste, stimoli, fretta, prestazione, confronto, anticipazione. Siamo spesso già altrove prima ancora di esserci chiesti dove siamo davvero.

Ma forse il punto più profondo è questo: la difficoltà non riguarda solo le stanze reali. Non riguarda solo il salotto, la camera, la cucina, l'ufficio, la sala d'attesa. Riguarda anche le nostre stanze interiori. Quegli spazi in cui possiamo incontrare davvero ciò che sta succedendo dentro di noi: il corpo, le emozioni, i bisogni, i desideri, ciò che conta.

E proprio come facciamo fatica a stare in una stanza reale senza riempirla subito, spesso facciamo fatica anche a restare dentro di noi senza scappare immediatamente in qualcos'altro: un pensiero, un compito, una distrazione, un controllo, un'azione da fare. È come se il fuori fosse diventato più abitabile del dentro.

Capita al mattino, quando apriamo gli occhi e il telefono entra in scena prima ancora del respiro. Capita mentre facciamo colazione pensando già a tre ore dopo. Capita quando diciamo "tutto bene" senza esserci fermati un istante a sentire se è vero. Capita quando abbiamo un attimo libero e, quasi senza accorgercene, la mano va da sola verso lo schermo. Capita quando arriviamo a sera stanchissimi, magari dopo aver fatto molto, ma con una strana sensazione di assenza. Come se la giornata fosse passata attraverso di noi senza trovarci davvero a casa.

È questo, forse, uno dei dolori più silenziosi del nostro tempo: vivere tanto fuori e abitarci poco dentro.

Non è solo questione di avere troppe cose da fare. Il problema non è soltanto la corsa esterna. È la distanza interiore che l'accompagna. Possiamo essere estremamente attivi e molto poco presenti a noi stessi. Possiamo continuare a funzionare, rispondere, organizzare, produrre, anticipare, aiutare, persino prenderci cura degli altri, e

intanto restare lontani dal corpo, dalle emozioni, dai bisogni, dai limiti, dai desideri, da ciò che conta davvero.

È come vivere spesso fuori dalla porta della nostra casa interiore.

Fuori da quella parte di noi che sente. Fuori da quella soglia in cui potremmo accorgerci che siamo tesi, stanchi, tristi, saturi, impauriti, arrabbiati, soli. Fuori da quella zona viva in cui non ci sono solo disagi da gestire, ma anche informazioni preziose da ascoltare.

Questo libro da dove parte

In questo libro, la metafora della casa interiore non ha la funzione di rendere tutto più astratto o poetico. Servirà, invece, a rendere tutto più concreto. Perché una casa la capiamo. Sappiamo cosa vuol dire entrarci, uscirne, lasciarla in disordine, non accorgerci di com'è, passare davanti alla porta senza aprirla davvero. E sappiamo anche cosa vuol dire tornare a casa dopo una giornata lunga.

Il punto è che molti di noi, pur essendo sempre con se stessi, vivono come se fossero quasi sempre altrove.

Forse ti riconosci anche tu in qualcosa di tutto questo.

Forse anche per te fermarti non è semplice. Forse la pausa non ha il sapore del riposo, ma dell'inquietudine. Forse quando rallenti senti subito il bisogno di riempire. O magari non ti senti "sempre di corsa" in modo evidente, ma hai spesso la sensazione di essere già avanti con la testa, oppure intrappolato nei pensieri, oppure vivere in automatico per gran parte del tempo. Forse riesci a portare avanti tutto, ma a caro

prezzo. Forse fai fatica a stare nel presente non perché non lo desideri, ma perché non sai più bene come si fa.

Se è così, voglio dirtelo subito: questo libro non è qui per chiederti per forza di fare di meno, di diventare perfetto nella presenza, né per insegnarti a controllarti meglio. Non ti chiederà di non avere più pensieri difficili, di non sentire più agitazione o di vivere sempre centrato. Non è un addestramento a raggiungere sempre la calma. E non è nemmeno un invito a ritirarti dalla vita.

La promessa di questo percorso è più fattibile, più concreta e, secondo me, più onesta: aiutarti a tornare in contatto con te stesso abbastanza da sentire meglio, capire meglio e scegliere meglio.

Non a ristrutturare tutto subito.

Prima ancora, a riaprire la porta.

E questo libro vuole farlo in un modo molto concreto. L'intenzione è che ciò che leggerai possa passare nella quotidianità: nel modo in cui inizi la giornata, nel modo in cui attraversi un momento di fatica, nel modo in cui ascolti il corpo, le emozioni, i segnali che spesso trascuri, nel modo in cui fai una scelta o ti accorgi di essere andato di nuovo lontano da te.

Allo stesso tempo, quello che troverai in queste pagine non nasce solo da qualcosa che ho osservato io, o da intuizioni raccolte strada facendo nel mio lavoro come psicoterapeuta e insegnante di mindfulness. Nasce dall'incontro tra esperienza clinica, esperienza umana e ciò che oggi sappiamo grazie a diversi approcci psicologici, psicobiologici e a molte ricerche sul funzionamento della mente, delle emozioni, dell'attenzione, del corpo e dei processi di cambiamento.

Ho scelto però di non portarti tutto questo in una forma teorica pesante o accademica. Preferisco offrirti un percorso vivo, immediato e vicino alla tua quotidianità, ma con radici solide.

Perché molto spesso il primo problema non è ciò che troviamo dentro. È che non ci entriamo quasi mai davvero. Oppure ci passiamo accanto di corsa. Oppure apriamo e richiudiamo subito. Oppure entriamo solo per correggere, giudicare, sistemare, cacciare via qualcosa. Ma una casa interiore non si incontra così. E nemmeno una vita.

A volte il primo gesto di cura non è calmarti.

È ascoltarti.

A volte il primo gesto di cambiamento non è fare di più, e spesso neanche fare di meno.

È fermarti abbastanza da accorgerti di dove sei.

E questo può sembrare poco, ma non lo è affatto. Per molte persone è già un passaggio enorme. Perché quando siamo abituati a vivere soprattutto in avanti, in fuori o in automatico, rientrare può sembrare strano, scomodo, perfino innaturale. Eppure è lì che ricomincia qualcosa.

Non una perfezione nuova.

Un contatto.



SULLA SOGLIA

Mentre leggi queste pagine, potresti accorgerti di una cosa molto semplice: l'attenzione ogni tanto va altrove. Succede a tutti. Magari va a quello che devi fare dopo. A una conversazione recente. A una preoccupazione. A qualcosa che ti sei dimenticato. A una frase che ti ha colpito e che la mente comincia subito a commentare. Non c'è niente di sbagliato. Ma già notarlo è interessante.

Mentre hai letto fin qui, quante volte sei andato altrove?

E quando succede, più spesso dove vai? Nel futuro? Nel passato? Oppure resti in una specie di nebbia automatica, senza sapere bene dove sei?

Non serve rispondere bene. Non è un test. È solo un primo piccolo gesto di onestà verso la tua esperienza.

Questo libro comincia da qui.

Non dal dover cambiare tutto. Non dal dover diventare un'altra persona. Non dal dover essere bravo a meditare o capace di stare sempre presente. Comincia dal notare. Dal riconoscere. Dal capire che forse, da tempo, vivi spesso fuori da te, senza colpa, senza cattive intenzioni, ma con un costo che si fa sentire.

E comincia anche da un'altra possibilità: che tornare non sia una prestazione, ma un ritorno. Un gesto ripetuto. Un rientro. Una soglia attraversata mille volte, con semplicità.

Fermati qui

Prima di andare avanti, puoi fare una prova molto breve.

Non un esercizio da fare bene. Solo un piccolo esperimento.

Fermati per qualche istante. Venti o trenta secondi, anche un minuto se ti va. Senza cambiare niente. Senza cercare di rilassarti. Senza prendere subito in mano qualcosa.

Resta solo lì con te stesso, nella stanza in cui ti trovi.

E nota una cosa: per te, stare così, senza fare altro, è semplice oppure no?

Qualunque sia la risposta, va bene.

Anzi, è già una risposta preziosa.



UNA CHIAVE IN TASCA

Perché da lì possiamo iniziare.

Da come sei adesso.

Da quanto corri, fuori e dentro.

Da quanto ti viene naturale restare o scappare.

Da quanta distanza c'è, oggi, tra te e la tua casa interiore.

Nelle pagine che seguiranno non cercheremo di forzare quella porta. Ci avvicineremo con rispetto. Impareremo a riconoscere quando vivi fuori da te, perché fermarti è così difficile, come si attraversa una soglia interiore, come ascoltare il corpo, le emozioni, il respiro, e come creare piccoli ritorni nella vita quotidiana.

Non per vivere meno.

Per abitare di più.

Non per diventare impeccabile.

Per diventare più presente a te.

E forse, passo dopo passo, scoprirai che rallentare non è crollare.

A volte è il primo modo per tornare a casa.

Viviamo spesso fuori da noi stessi.

Corriamo, pensiamo, organizziamo, riempiamo ogni spazio. E intanto perdiamo contatto con ciò che accade davvero dentro di noi.

Apri la porta della tua casa interiore è un percorso pratico e accessibile per chi vive spesso in automatico e desidera rallentare, tornare presente e rientrare in contatto con sé. Attraverso riflessioni chiare, esempi di vita reale e micro-pratiche semplici, il libro accompagna a riconoscere i momenti in cui ci si allontana da se stessi e a creare piccoli ritorni concreti nella vita quotidiana.

Radicato in approcci come mindfulness, Acceptance and Commitment Therapy, Compassion Focused Therapy e psicobiologia, questo libro traduce strumenti solidi in una forma semplice, immediata e concreta, senza tecnicismi inutili.

— • —

Chiara Rossi Urtoler è psicologa
psicoterapeuta cognitivo-comportamentale,
insegnante di mindfulness e formatrice ACT.